



# SCHNELLE GERICHTE

---

## MEALPLAN



GAMECHANGERS

# 7 TAGE MEALPLAN

	FRÜHSTÜCK	MITTAGESSEN	ABENDESSEN	SNACK*
MONTAG	 <p>KRÄUTER OMELETTE</p>	 <p>HÄHNCHEN-ZUCCHINI-SPIESSE</p>	 <p>THAI CURRY MIT TOFU &amp; GEMÜSE</p>	 <p>PROTEIN SCHOKOMILCH-SHAKE</p>
DIENSTAG	 <p>CHIAPUDDING MIT BEEREN</p>	 <p>GEBRATENE STEINPILZE MIT SALAT</p>	 <p>ZANDER AUF OFEN-ZUCCHINI</p>	 <p>KÄSE CHIPS</p>
MITTWOCH	 <p>RÜHREI MIT SPINAT UND FETA</p>	 <p>ZUCCHINI-SPAGHETTI MIT SESAMLACHS</p>	 <p>GEBRATENE HÄHNCHENBRUSTSTREIFEN MIT SPARGEL</p>	 <p>GRÜNKOHL CHIPS</p>
DONNERSTAG	 <p>KOKOSPORRIDGE MIT MANDELGESCHMACK</p>	 <p>ASIATISCHER KRAUTSALAT MIT GEGRILTEM HÜHNCHEN</p>	 <p>PANIERTER FETA MIT ROTKOHL UND SALSA VERDE</p>	 <p>SCHOKOMOUSSE</p>
FREITAG	 <p>OMELETT MIT PILZEN UND SPINAT</p>	 <p>GRATINIERTER FENCHEL MIT TOMATEN</p>	 <p>RINDERSTEAK MIT GEMÜSE</p>	 <p>KOKOSECKEN</p>
SAMSTAG	 <p>MANDELJOGHURT MIT BEEREN UND NÜSSEN</p>	 <p>KÄSE WRAP MIT SCHINKEN RUCOLA FÜLLUNG</p>	 <p>GEMÜSEPFANNE MIT HÄHNCHENBRUST</p>	 <p>GEMÜSESTICKS MIT GUACAMOLE</p>
SONNTAG	 <p>BROT MIT AVOCADO UND RÜHREI</p>	 <p>BUNTE GEMÜSEPFANNE MIT SCHAFSKÄSE</p>	 <p>SCHÜTTELPIZZA</p>	 <p>MANDELN MIT DUNKLER SCHOKOLADE</p>

\* Alle Snacks sind optional.

# KRÄUTER OMELETT

FRÜHSTÜCK

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 1,5 EL frische gemischte Kräuter (Dill, Petersilie, Kerbel etc.)
- 5 Cocktail Tomaten
- 3 Eier
- Butter
- 125g Topfen/Speisequark
- Salz, Pfeffer
- 1/2 EL Schnittlauch
- Ein paar Radieschen



## ZUBEREITUNG:

Die Eier mit dem Schneebesen in eine Schüssel geben. Gut verquirlen und Kräuter (bis auf etwas Schnittlauch für die Sauce) mit Salz und Pfeffer unterrühren.

In einer beschichteten Pfanne Butter erhitzen und die Omelett-Mischung in die Pfanne geben, gut verteilen und stocken lassen. Wenn sich das Omelett seitlich von der Pfanne lösen lässt, kurz mal auf einen großen Teller gleiten lassen und dann mit der ungebackenen Seite zurück in die Pfanne geben und weiter backen, bis es gar ist.

In der Zwischenzeit Topfen/Speisequark mit Salz und Pfeffer vermengen und den Schnittlauch untermengen.

Das fertige Omelett auf den Teller geben, die Topfenmischung/Quarkmischung darüber verteilen und das Omelett in der Hälfte zusammenfalten, mit Radieschen und halbierten Cockailtomaten garnieren und genießen!

# HÄHNCHEN-ZUCCHINI-SPIESSE



MITTAG  
ESSEN

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 125g Zucchini
- 150g Auberginen
- 150g Hähnchenbrustfilet
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 1 Stiele Koriander

## ZUBEREITUNG:

Die Zucchini und die Auberginen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Das Hähnchenfilet kalt abspülen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die vorbereiteten Zutaten mit Salz und Pfeffer würzen und abwechselnd auf Holzspieße stecken. Mit Olivenöl bestreichen und auf dem heißen Grill 10 Minuten von allen Seiten grillen.

In der Zwischenzeit den Koriander waschen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Die Spieße auf einen Teller anrichten und mit Koriander garnieren.

# THAI CURRY MIT TOFU & GEMÜSE

ABEND  
ESSEN

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 200g Tofu natur
- 1/2 rote Paprikaschote
- 1/2 gelbe Paprikaschote
- 125g grüne Erbsen (tiefgekühlt)
- 125g Sojasprossen
- 1 Zucchini
- 1/2 Schalotte
- 1/2 Knoblauchzehe
- 5g frischer Ingwer
- 1 EL Erdnussöl
- 100 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 1/2 EL Currypulver
- 1/2 TL Kurkuma
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- Cayennepfeffer
- 1/2 EL geröstete, gehackte Cashewkerne



## ZUBEREITUNG:

Tofu in 1 cm dicke Streifen schneiden.

Die Paprikaschoten waschen, vierteln, Kerne und weiße entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Erbsen auftauen lassen.

Die Sprossen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen.

Die Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und in Scheiben schneiden.

Die Schalotte würfeln, Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken und mit dem Tofu zusammen in einem heißen Wok mit Öl anbraten.

Paprika und Zucchini zugeben und kurz mitbraten, Brühe und Kokosmilch angießen und mit Curry abschmecken und mit Kreuzkümmel, Salz und Cayennepfeffer würzen.

Bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten köcheln lassen.

Erbsen und Sprossen zugeben und weitere 3 Minuten köcheln lassen.

Abschmecken, in Schalen anrichten und mit gehackten Cashewkernen bestreut servieren.

# PROTEIN SCHOKOMILCHSHAKE



SNACK

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 2 Päckchen Keto OS Pro "Dark Chocolate"
- 200 ml ungesüßte Mandelmilch
- Eiswürfel
- 4 EL Erdnussbutter
- 2 EL Kokosnussöl oder MCT 1:4:3
- 2 EL Kakaopulver
- 1 Avocado

## ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten im Shaker oder Mixer pürieren, bis eine cremige Konsistenz entstanden ist.

Mit Schlagsahne garnieren.

# CHIA-PUDDING MIT BEEREN

FRÜHSTÜCK

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 4 EL Chiasamen
- 240 ml Pflanzenmilch
- 1 TL Süßungsmittel nach Wahl
- Vanillearoma
- Kokosjoghurt
- Toppings nach Wahl (Beeren, Nüsse, Saaten)



## ZUBEREITUNG:

Chiasamen, Pflanzenmilch, Süßungsmittel und Vanillearoma in einem Glas mischen. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Morgen nochmals gut umrühren, mit Joghurt übergießen und mit Toppings nach Wahl garnieren.

Eignet sich auch gut zum Mitnehmen.

# GEBRATENE STEINPILZE MIT SALAT

MITTAG  
ESSEN

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 100 g gemischter Blattsalat (z. B. Römersalat, Rucola, Eichblattsalat, Kopfsalat)
- 1/2 rote Paprikaschote
- 1 Tomaten
- 1/2 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 200 g Steinpilze
- 1/2 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- Schnittlauch

## ZUBEREITUNG:

Salat waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und ebenfalls klein würfeln. Mit Zitronensaft mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Steinpilze putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und zerdrücken.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze mit Knoblauch darin bei starker Hitze von allen Seiten für ca. 5 Minuten goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schnittlauch waschen, trockenschütteln, in Röllchen schneiden und mit restlichem Olivenöl mischen.

Salat mit Pilzen auf Tellern verteilen und mit der Ölmischung beträufeln. Paprika- und Tomatenwürfel über den Salat geben.



# ZANDER AUF OFEN-ZUCCHINI



ABEND  
ESSEN

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 50g festkochende Kartoffeln
- 50g Zuckerschoten
- 75g Zucchini
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1,5 EL Olivenöl
- Chiliflocken, Salz, Pfeffer
- 1 EL frische Kräuter  
(Thymian/Rosmarin/Basilikum)
- 100 g Zanderfilet mit Haut



## ZUBEREITUNG:

Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze (180 Umluft) vorheizen.  
Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Kartoffel putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Zuckerschoten und Zucchini putzen, und Zucchini in Scheiben schneiden. Knoblauch fein hacken.

Kartoffel und Zucchini auf dem Backblech verteilen, 1/2 EL Olivenöl darüber träufeln und mit Knoblauch, Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen.

Das Gemüse im Ofen (Mitte) in 25 Minuten goldgelb backen. Gelegentlich wenden.

Zanderfilet auf der Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen. 1/2 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, das Zanderfilet auf der Hautseite 2-3 Min braten. Fisch wenden und weitere 2 Min braten.

Dann herausnehmen und zusammen mit Zuckerschoten zum Gemüse auf das Blech legen, mit restlichen Olivenöl bestreichen und ca. 15 Min im Ofen backen.

Das Gemüse mit dem Fisch auf einem Teller anrichten und mit den gehackten Kräutern bestreuen.

# KÄSE CHIPS



SNACK

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 200g geriebener Käse
- Salz, Pfeffer
- Gewürze nach Wahl (z.B. Oregano, Basilikum, Paprika, Curry)

## ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.

Den geriebenen Käse mit Salz, Pfeffer und Gewürzen nach Wahl vermengen.

Den Käse auf ein mit Backpapier ausgelegten Backblech in Chipsform verteilen.

Die Chips für ca. 10-15 Minuten im Backofen backen, bis sie goldbraun sind.

# RÜHREI MIT SPINAT UND FETA

FRÜHSTÜCK

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 8Eier
- 2 Handvoll Spinat
- 200g Feta
- 4 EL Kokosöl
- Butter
- Salz, Pfeffer



## ZUBEREITUNG:

Eier in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen.  
Feta in Würfel schneiden.

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen.

Eier in die Pfanne geben und mittendrin umrühren und zu Rührei verarbeiten. Kurz gegen Ende Spinat, Feta und ein Stück Butter dazugeben.

# ZUCCHINI-SPAGHETTI MIT SESAMLACHS



MITTAG  
ESSEN

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

Für die Zoodles:

- 2 Zucchini
- 125g Lachsfilet (frisch)
- 1,5 Esslöffel heller Sesam
- 1,5 Esslöffel schwarzer Sesam
- Salz, Pfeffer
- 1,5 Esslöffel Sesamöl

Für das Pesto:

- 1/2 Avocado
- 1/2 Bund Basilikum
- 1/2 Knoblauchzehe
- 25g Pinienkerne
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 25g Parmesan
- 3 Esslöffel Olivenöl
- Salz, Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

Mit dem Spiralschneider die Zucchini in Streifen schneiden.

Den Lachs in Sesam wenden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs in der Pfanne anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für das Pesto alle Zutaten in einen Mixer geben und zu einem cremigen Pesto mixen.

Die Zoodles mit dem Pesto mixen, auf einen Teller anrichten und den Lachs drüber geben.

# GEBRATENE HÄHNCHEN- BRUSTSTREIFEN MIT SPARGEL

ABEND  
ESSEN

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 2 Hähnchenbrustfilets (ca. 300-400g)
- 250g grüner Spargel
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1/2 TL Paprikapulver (optional)
- 1/2 Zitrone (Saft und Abrieb)
- Frische Petersilie zum garnieren (optional)



## ZUBEREITUNG:

Die Hähnchenbrustfilets in dünne Streifen schneiden.

Den grünen Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und die Stangen in mundgerechte Stücke teilen.

Den Knoblauch schälen und fein hacken.

1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Die Hähnchenstreifen in die Pfanne geben, mit Salz, Pfeffer und optional Paprikapulver würzen und etwa 4-5 Minuten anbraten, bis sie goldbraun und durchgegart sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

In derselben Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen. Den gehackten Knoblauch kurz anbraten, bis er duftet, dann den Spargel hinzufügen. Den Spargel bei mittlerer Hitze etwa 5-7 Minuten braten, bis er zart, aber noch bissfest ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die gebratenen Hähnchenstreifen zurück in die Pfanne geben und mit dem Spargel vermischen. Den Zitronensaft über das Gericht träufeln und den Zitronenabrieb hinzufügen. Alles gut vermengen und kurz erhitzen.

Die Hähnchenbruststreifen mit dem Spargel auf Teller verteilen. Optional mit frischer Petersilie garnieren und sofort servieren.

# GRÜNKOHL CHIPS

SNACK

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 100g frischer Grünkohl
- 1-2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer, Paprika

## ZUBEREITUNG:

Den Grünkohl gut waschen und gründlich trocknen. Die Blätter von den dicken Stielen entfernen und in mundgerechte Stücke reißen.

Den Grünkohl in eine große Schüssel geben. Das Olivenöl hinzufügen und die Blätter damit gut vermischen, bis sie gleichmäßig mit Öl überzogen sind. Das Salz und ggf. das Paprikapulver oder Knoblauchpulver gleichmäßig über den Grünkohl streuen und nochmals gut durchmischen.

Den Ofen auf 150 °C (Umluft) oder 170 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Grünkohlblätter in einer einzigen Schicht auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Achte darauf, dass sie nicht übereinander liegen, damit sie gleichmäßig knusprig werden.

Die Grünkohl-Chips im vorgeheizten Ofen etwa 10-15 Minuten backen, bis sie knusprig sind. Überprüfe die Chips regelmäßig, um sicherzustellen, dass sie nicht verbrennen, da sie schnell braun werden können.

# KOKOSPORRIDGE MIT MANDELGESCHMACK



FRÜHSTÜCK

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 100g Kokosraspeln (ungesüßt)
- 250 ml Kokosmilch
- 150 ml Mandelmilch (ungesüßt)
- 2 EL Mandelmus
- 1 EL Leinsamen (gemahlen) oder Chiasamen (optional, für eine festere Konsistenz)
- 1 EL Süße nach Wahl
- 1 TL Vanilleextrakt
- Eine Prise Salz
- Mandelsplitter oder gehackte Mandeln (zum Garnieren)
- Frische Beeren

## ZUBEREITUNG:

In einem Topf die Kokosmilch und Mandelmilch zusammen mit einer Prise Salz erhitzen.

Sobald die Milchmischung köchelt, die Kokosraspeln und optional die gemahlene Leinsamen oder Chiasamen hinzufügen. Die Hitze auf mittlere bis niedrige Stufe reduzieren und unter Rühren etwa 5-10 Minuten köcheln lassen, bis die Mischung leicht eingedickt ist.

Das Mandelmus, die Süße nach Wahl und das Vanilleextrakt einrühren, bis alles gut vermischt ist. Wenn der Porridge zu dick wird, nach Bedarf etwas mehr Mandelmilch hinzufügen.

Den Kokosporridge in Schalen füllen und mit Mandelsplittern oder gehackten Mandeln und Beeren garnieren.

# ASIATISCHER KRAUTSALAT MIT GEGRILLTEM HÜHNCHEN

MITTAG  
ESSEN

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 15g Erdnusskern (1 EL)
- 350g kleiner Weißkohl
- 1 Möhren
- kleine rote Chilischote
- 1/2 Knoblauchzehe
- 5g Ingwer
- 1/2 TL Sesamöl
- 1/2 TL Süße nach Wahl
- 2 EL Traubensaft
- 1,5 EL helle Sojasauce
- 1 Limetten (Saft)
- 225g Hähnchenbrustfilet
- Salz, Pfeffer
- 1/2 EL Erdnussöl
- 3 Radieschen
- 5g Koriander
- 5g Petersilie



## ZUBEREITUNG:

Erdnüsse in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten; dann grob hacken.

Weißkohl putzen, vom harten Strunk befreien und in sehr feine Streifen hobeln. Möhren schälen und raspeln. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Knoblauch und Ingwer schälen und beides fein hacken.

In einer Pfanne Sesamöl erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Chili darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Süße nach Wahl darüber träufeln. Kohl und Möhren zugeben und untermengen.

Mit Traubensaft ablöschen, 1–2 EL Sojasauce und 2 EL Wasser dazugeben und 3–5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.

Alles mit restlicher Sojasauce, der Hälfte des Limettensafts, Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Schüssel geben.

Inzwischen Hähnchenbrustfilets abspülen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Eine große Grillpfanne erhitzen, mit Erdnussöl ausstreichen und Hähnchenfleisch von beiden Seiten jeweils 5–7 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Nebenher Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Radieschen, Kräuter und Erdnüsse unter den Salat mischen. Salat mit restlichem Limettensaft beträufeln und auf Teller verteilen. Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden und auf dem Krautsalat anrichten.



# PANIERTER FETA MIT ROTKOHLE UND SALSA VERDE

ABEND  
ESSEN

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 1/2 EL eingelegte Kapern
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1/4 Bund Petersilie
- 1/4 Bund Basilikum
- 1/2 Handvoll Dill
- 1/2 EL Orangensaft
- 1,5 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 200 g Rotkohl
- 1/4 TL Kümmel
- 1/2 TL Honig
- 1 Msp. Zimtpulver
- 200 g Feta
- 1/2 EL Dinkel-Vollkornmehl
- 1 Ei
- 3 EL geschälte, helle Sesamsamen
- 1/2 EL helles Sesamöl
- 1/2 Apfel



## ZUBEREITUNG:

Kapern abtropfen lassen und fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Petersilie, Basilikum und Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Kapern, Knoblauch und Kräuter mit Orangensaft und 2 EL Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Beiseitestellen.

Rotkohl putzen, in feine Streifen schneiden und salzen. Kümmel in einer heißen Pfanne ohne Fett kurz anrösten, bis er anfängt zu duften. Im Mörser grob zerstoßen und zum Rotkohl geben.

Honig, Zimt und restliches Olivenöl zugeben und alles einmassieren, bis der Rotkohl geschmeidig wird, anschließend beiseitestellen.

Feta gut abtropfen lassen und Würfel oder Dreiecke schneiden. Mehl in einen tiefen Teller geben, Ei ebenfalls in einen tiefen Teller schlagen, mit Salz und Pfeffer würzen und verrühren. In einen dritten Teller die Sesamsamen geben. Fetawürfel zuerst im Mehl, dann im verrührten Ei und anschließend in den Sesamsamen rundherum wenden.

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und die Fetawürfel in ca. 5 Minuten rundherum anbraten. Inzwischen Apfel waschen, vierteln, entkernen und in feine Spalten scheiden. Rotkohl auf Tellern verteilen, Apfelspalten und Fetawürfel darauf anrichten und die Salsa darüber geben.

# SCHOKOMOUSSE



SNACK

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 1 Dose Kokosmilch
- 6 EL Backkakao
- Süßungsmittel nach Wahl

## ZUBEREITUNG:

Kokosmilch über Nacht in den Kühlschrank stellen, damit sie fester wird.

Die feste Kokosmilch in einem Mixer mit Kakao und Süßungsmittel nach Wahl vermengen. Für mind. 2-3 Stunden, noch besser über Nacht im Kühlschrank lagern und am nächsten Tag genießen.

# OMELETT MIT PILZEN & SPINAT

FRÜHSTÜCK

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 6 Eier
- 50g Butter oder Kokosöl
- 50g geriebenen Käse
- 1/4 einer Zwiebel
- 1-2 Pilze
- 200g Blattspinat
- Salz, Pfeffer



## ZUBEREITUNG:

Die Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Eier mit einer Gabel gut verquirlen.

Butter oder Kokosöl in einer Pfanne zerlassen und die Zwiebeln und Pilze kurz anbraten und dann zur Seite stellen.

In derselben Pfanne etwas mehr Butter oder Kokosöl erhitzen und dann die Eirmischung hineingeben. Bei niedriger Temperatur kochen lassen, bis das Ei komplett gestockt ist.

Pfanne vom Herd nehmen, die Pilz-Zwiebel-Mischung auf einer Hälfte des Omeletts verteilen, Spinat Käse drüber streuen und dann die andere Hälfte drüber klappen.

Alles nur noch auf einem Teller anrichten.

# GRATINIERTER FENCHEL MIT TOMATEN



MITTAG  
ESSEN

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 2 Knollen Fenchel
- 1 Schalotten
- 25g Butter
- 4 mittlere Tomaten
- 100g alter Pecorino frisch gerieben
- Butter für die Form
- 1/2 Zitrone ausgepresster Saft
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1/2 TL frisch gehackte Thymianblätter
- 1/2 TL frisch gehackte Rosmarinnadel

## ZUBEREITUNG:

Fenchel waschen, putzen, längs halbieren und den Strunk entfernen. Fenchelgrün beiseite legen. Schalotten schälen und fein hacken.

In einer Pfanne Butter erhitzen, Fenchel und Schalotten darin ca. 15 Min. bei mittlerer Hitze schmoren.

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten, vierteln und entkernen.

Fenchel und Schalotten in eine gefettete Auflaufform geben, mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Tomaten auf dem Fenchel verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fenchelgrün fein hacken und darüber streuen.

Zum Schluss mit Käse, Thymian und Rosmarin bestreuen und im vorgeheizten Backofen (180 Grad; Mitte) in ca. 15 Minuten goldbraun überbacken.

# RINDERSTEAK MIT GEMÜSE

ABEND  
ESSEN

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 400g Rinderfilet
- 1/2 Zucchini
- 1/2 Aubergine
- 1/2 große Möhre
- Salz
- 1 Zwiebeln
- Olivenöl



## ZUBEREITUNG:

Das Filet waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zucchini und Aubergine waschen, putzen und längs in Scheiben schneiden. Die Möhre schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. In Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren. Abschrecken und abtropfen lassen.

Zucchini und Aubergine salzen und ca. 10 Minuten im Wasser ziehen lassen. Trockentupfen. Zwiebeln schälen und halbieren.

Fleisch und Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, mit Olivenöl beträufeln und 5-8 Minuten grillen. Ab und zu umdrehen und das Fleisch je nach Geschmack länger oder kürzer auf dem Grill lassen.

Auf dem Gemüse anrichten und mit Rosmarin garnieren.

# KOKOSECKEN

SNACK

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 2 Eier
- 40 g Kokosmehl
- 1 Prise Vanille
- 1 EL Erythrit
- 60 g Cashewkerne
- 1 EL Zitronensaft
- 4 EL Kokosmilch
- 120 g Kokosraspeln

## ZUBEREITUNG:

Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Cashewkerne grob hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen. Eine eckige Auflaufform mit Backpapier auslegen und Teig darin etwa 2-3cm hoch verteilen.

Für 15 Minuten in den Ofen geben. Etwas auskühlen lassen und wahlweise noch etwas geschmolzene Schokolade darüber geben.

Nach dem Auskühlen die Masse in Quadrate schneiden und nochmals halbieren, sodass Dreiecke entstehen.

Nach Belieben die Ecken mit Zartbitterschokolade verzieren.

# MANDELJOGHURT MIT BEEREN UND NÜSSEN



FRÜHSTÜCK

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 400g Mandeljoghurt
- 150g gemischte Beeren (z.B. Heidelbeeren, Himbeeren, Erdbeeren)
- 80 g gemischte Nüsse (grob gehackt)
- Süße nach Wahl

## ZUBEREITUNG:

Mandeljoghurt mit Süße nach Wahl mischen und gleichmäßig auf vier Schalen oder Gläser verteilen.

Die Beeren waschen und ggf. klein schneiden und auf den Joghurt verteilen.  
Nüsse hacken und diese ebenfalls darüber streuen.

# KÄSE WRAP MIT SCHINKEN RUCOLA FÜLLUNG

MITTAG  
ESSEN

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

Für den Wrap:

- 60g geriebener Bergkäse
- 2 Eier
- 1 EL geschrotete Leinsamen
- einige Basilikumblätter
- 10 ml Kokosöl
- Salz & Pfeffer

Für die Füllung

- 75g Kräuterfrischkäse
- 3 Scheiben gekochter Schinken
- einige Rucola Blätter
- 1/4 gelbe Paprika



## ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

Käse, verquirlte Eier, Leinsamen, Basilikum und Kokosöl in den Mixer geben, mit Salz und Pfeffer würzen und zu einem feinen Teig pürieren.

Den Teig dünn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und 10 Minuten goldbraun backen.

In der Zwischenzeit für die Füllung Schinken und Paprika in Streifen schneiden. Den Teigfladen auskühlen lassen.

Anschließend mit Frischkäse bestreichen, mit Schinken, Paprika und Rucola belegen und fest zusammenrollen.



# GEMÜSEPFANNE MIT HÄHNCHENBRUST

ABEND  
ESSEN

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 300g Hähnchenbrustfilet
- 1 Paprikaschoten (rot und gelb)
- 1/2 Zucchini
- 1 Karotten
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehen
- 100g Champignons
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 1 EL Sojasoße (optional)
- Frische Kräuter (z.B. Petersilie) zum Garnieren



## ZUBEREITUNG:

Die Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Paprikaschoten, Zucchini, Karotten, Zwiebel und Champignons in Streifen bzw. Scheiben schneiden. Den Knoblauch fein hacken.

In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Die Hähnchenstücke darin bei mittlerer Hitze etwa 5-7 Minuten anbraten, bis sie goldbraun sind. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen.

Den restlichen EL Olivenöl in die Pfanne geben. Zwiebel und Knoblauch kurz anbraten, dann die Karotten hinzufügen und etwa 3 Minuten mitbraten. Anschließend Paprika, Zucchini und Champignons dazugeben und alles weitere 5-7 Minuten braten, bis das Gemüse bissfest ist.

Das Hähnchen zurück in die Pfanne geben und mit dem Gemüse vermengen. Bei Bedarf die Sojasoße hinzufügen und alles gut durchmischen. Kurz erhitzen, bis alles gut vermischt und warm ist.

Die Gemüsepfanne auf Teller verteilen, mit frischen Kräutern garnieren und sofort servieren.

# GEMÜSESTICKS MIT GUACAMOLE

SNACK

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 1 Karotten
- 1/2 Gurke
- 1 Paprikaschoten (rot und gelb)
- 1 Stangen Sellerie
- 
- Zutaten für die Guacamole:
- 1 reife Avocados
- 1/2 kleine Tomate
- 1/2 kleine rote Zwiebel
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1/2 Limette
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Eine Prise Chiliflocken oder frischer Koriander

## ZUBEREITUNG:

Karotten schälen und in gleichmäßige Sticks schneiden.  
Gurke waschen, die Enden abschneiden und ebenfalls in Sticks schneiden.  
Paprikaschoten entkernen und in Streifen schneiden.  
Sellerie waschen und in längliche Sticks schneiden.

Avocados halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen und in einer Schüssel mit einer Gabel zu einer cremigen Masse zerdrücken.

Tomate, Zwiebel und Knoblauch fein hacken und zur Avocadomasse geben. Den Saft der Limette auspressen und unter die Guacamole mischen. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben Chiliflocken abschmecken. Optional frischen Koriander hinzufügen.

Die Gemüsesticks auf einem Teller anrichten und die Guacamole in einer kleinen Schale dazu servieren.

# BROT MIT AVOCADO UND RÜHREI



FRÜHSTÜCK

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- Für das Brot:
- 200 g gemahlene Mandeln
- 50 g Kokosmehl
- 5 EL Leinsamen
- 3 Eier
- 1 EL Apfelessig
- 200 ml Wasser
- Salz
- 1 guter Schuss Olivenöl
- Kerne, Saaten nach Wahl

### Belag:

- 4 Eier
- Kokosöl
- 1 Avocado

## ZUBEREITUNG:

Für das Brot alle Zutaten miteinander vermengen. Aus der Masse einen Brotlaib formen und in eine Backform geben. Im Ofen bei 180 Grad 35-40 Minuten backen, bis es außen schön gebräunt ist.

Die Eier in einer Schüssel mit etwas Salz verquirlen. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Eiermasse bei mittlerer Temperatur hineingeben. Mittendrin umrühren und zu Rührei verarbeiten.

Avocado halbieren und das Fleisch heraustrennen.

Brot in Scheiben schneiden, 2 Scheiben auf einem Teller anrichten und Rührei und Avocado draufgeben.

# BUNTE GEMÜSEPFANNE MIT SCHAFSKÄSE

MITTAG  
ESSEN

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 1,5 kleine Zucchini
- 1/2 gelbe Paprikaschote
- 1/2 rote Paprikaschote
- 1 Gemüsezwiebeln
- 1/2 frische junge Knoblauchknolle
- 1/2 Zweig Thymian
- 1/2 Zweig Rosmarin
- 125g Kirschtomaten
- 1 EL Olivenöl
- 25 ml mediterrane Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 75g Schafskäse



## ZUBEREITUNG:

Zucchini putzen, waschen, trockentupfen und in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Paprika halbieren, entkernen, waschen und in breite Streifen schneiden.

Zwiebeln putzen, schälen, halbieren und in schmale Streifen schneiden.

Knoblauch von der äußeren Schale vom Wurzelansatz befreien. Knolle quer halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden.

Thymian und Rosmarin waschen, trocken schütteln, die Blättchen bzw. Nadeln abstreifen und fein hacken.

Die Kirschtomaten waschen, abtropfen lassen und je nach Größe halbieren oder vierteln.

Öl in einer großen tiefen Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch unter Rühren in 1–2 Minuten bei mittlerer Hitze glasig dünsten.

Paprikastreifen dazugeben und ebenfalls unter Wenden bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten garen. Gemüsebrühe dazugießen.

Zucchini und gehackte Kräuter zufügen und alles weitere 2–3 Minuten schmoren.

Tomaten unter die Gemüsepfanne mischen und alles noch etwa 2–3 Minuten durchschmoren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Schluss den Schafskäse mit den Fingern über die Gemüsepfanne bröseln.

# SCHÜTTELPIZZA

ABEND  
ESSEN

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 3 Eier
- 150g geriebener Käse
- 75g Frischkäse
- 100g geräucherter Schinken oder Salami
- 1/2 große Zwiebel
- 1/2 große Paprika
- 75g Champignons
- 1/2 TL Backpulver
- 1,5 EL Mandelmehl oder Kokosmehl
- 1/2 TL getrockneter Oregano
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Optional: Oliven, getrocknete Tomaten, Spinat oder andere Beläge nach Wahl



## ZUBEREITUNG:

Den Ofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

In einer großen Schüssel die Eier, den geriebenen Käse, den Frischkäse und das Backpulver zusammengeben.

Das Mandelmehl oder Kokosmehl, den Oregano, Salz und Pfeffer hinzufügen.

Alle Zutaten gut miteinander verrühren oder „schütteln“, bis ein homogener Teig entsteht.

Den Schinken oder die Salami, die Zwiebeln, Paprika und Champignons unter den Teig heben.

Optional kannst du noch andere Beläge wie Oliven, getrocknete Tomaten oder Spinat hinzufügen.

Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder in eine gefettete Auflaufform gießen und gleichmäßig verteilen.

Die Schüttelpizza im vorgeheizten Ofen etwa 20-25 Minuten backen, bis der Teig fest und goldbraun ist.

Die Schüttelpizza aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und in Stücke schneiden.

# MANDELN MIT DUNKLER SCHOKOLADE

SNACK

## ZUTATEN: (Für 2 Personen)

- 100g Mandeln (ungesalzen, am besten mit Haut)
- 50g dunkle Schokolade (mindestens 70% Kakaoanteil)
- 1/2 TL Kokosöl
- Eine Prise Meersalz

## ZUBEREITUNG:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Mandeln auf einem Backblech verteilen und etwa 8-10 Minuten rösten, bis sie duften und leicht goldbraun sind. Gelegentlich umrühren, damit sie gleichmäßig rösten. Anschließend abkühlen lassen.

Die dunkle Schokolade zusammen mit dem Kokosöl in einer hitzebeständigen Schüssel über einem Wasserbad (oder in der Mikrowelle in kurzen Intervallen) schmelzen, bis sie glatt und cremig ist.

Die abgekühlten Mandeln in die geschmolzene Schokolade geben und gut umrühren, bis alle Mandeln gleichmäßig mit Schokolade überzogen sind.

Die schokoladenüberzogenen Mandeln mit einer Gabel oder einem Löffel aus der Schokolade nehmen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen, damit sie nicht zusammenkleben. Mit einer Prise Meersalz bestreuen.

Die Mandeln im Kühlschrank oder an einem kühlen Ort fest werden lassen, bis die Schokolade vollständig ausgehärtet ist.