



TopFit- Winter-Müsli



Für 1 Personen

Zubereitungszeit: ca. 10 Min.

Pro Portion:
307 kcal • 7,4 g Fett • 42,6 g KH
21,6 % kcal aus Fett



Zutaten

1 kleine Möhre
75 g Heidelbeeren (TK)
½ Orange
3 EL Haferflocken (Vollkorn)
100 g Joghurt (1,5% Fett)
1 TL Leinsamen

Zubereitung

1. Die Möhre waschen und fein raspeln. Die Schale der halben Orange mit der weißen Haut abschneiden und die Frucht filetieren.
2. Die Haferflocken, Leinsamen, geraspelte Möhre, aufgetaute Heidelbeeren und Orangenfilets in eine Schale geben. Den Naturjoghurt hinzufügen.
3. Alles gut miteinander vermischen.



Kartoffelsalat mit Krabben und Fenchel

aus „Salate zum Sattessen“ - Südwest-Verlag - ISBN 3-517-06826-8

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Portion:
259 kcal • 7,5 g Fett • 27,8 g KH
26,1 % kcal aus Fett



Zutaten

600 g festkochende Kartoffeln
Salz
300 g Fenchel
1 Bund Petersilie
2 EL Sherryessig
Zucker
weißer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl
4 EL Gemüsebrühe
300 g ausgelöstes Krabbenfleisch

Zubereitung

1. Die Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser etwa 25 Minuten kochen.
2. Den Fenchel putzen, waschen und einen Teil des Fenchelgrüns zum Garnieren beiseite legen. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blättchen grob hacken. Den Fenchel in kochendes Salzwasser geben und in 10 bis 15 Minuten bissfest garen.
3. Eine Vinaigrette aus Sherryessig, Salz, Zucker, Pfeffer, Olivenöl und 4 Esslöffel Gemüsebrühe in einer Schüssel anrühren.
4. Den Fenchel aus dem Kochwasser nehmen, kalt abschrecken und in ½ Zentimeter breite Streifen schneiden. Die Kartoffeln mit kaltem Wasser abschrecken. Pellen, in Scheiben schneiden und mit dem Fenchel zur Vinaigrette geben. Etwa 6 Esslöffel vom Fenchelwasser dazugeben und alles gut vermischen.
5. Den Salat mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und die Petersilie untermischen. Auf Tellern anrichten, die Krabben darauf verteilen und mit dem Fenchelgrün garnieren.



Blumenkohlsuppe mit Hähnchenbrust

Für 2 Personen



Pro Portion:
305 kcal • 2,5 g Fett • 23 g KH
7,4% kcal aus Fett

Zutaten

¾ l Gemüsebrühe
1 Päck. TK-Suppengrün
300 g TK-Blumenkohl
300 g Hähnchenbrustfilet
50 g rote Linsen
75 g TK-Erbesen
Salz
Pfeffer
Sojasauce

Zubereitung

1. Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen lassen, das Suppengrün und den Blumenkohl hinzufügen und 15 Minuten leicht kochen lassen.
2. Das Hähnchenbrustfilet waschen, trockentupfen und in 2 cm große Würfel schneiden.
3. Die Linsen, die Erbsen und die Fleischwürfel in die Suppe geben, noch einmal aufkochen und weitere 6 Minuten bei geringer Hitze garen.
4. Mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken.



Puten-Kokos-Ragout

aus „Wie koche ich meinen Mann schlank“ – Bassermann-Verlag – ISBN 978-3-8094-2245-7

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Pro Portion:
490 kcal • 12 g Fett • 60 g KH
22 % kcal aus Fett



Zutaten

150 g Basmatireis
Salz
4 Putenschnitzel (à 120 g)
1 Stange Lauch
1 rote Paprikaschote
3 EL Öl
Pfeffer
1 TL Currypulver
1 getr. Chilischote
200 ml ungesüßte Kokosmilch
200 ml Geflügelbrühe

Zubereitung

1. Den Reis nach Packungsanweisung kochen, abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen das Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden.
3. Das Gemüse in einem Topf in 1 EL Öl unter Rühren etwa 5 Minuten anbraten, salzen, pfeffern und herausnehmen. Das Fleisch salzen, pfeffern, im restlichen Öl etwa 4 Minuten anbraten. Mit Curry bestäuben.
4. Gemüse und zerbröselte Chilischote zum Fleisch geben. Kokosmilch und Brühe angießen, alles 5 Minuten köcheln lassen. Mit Reis servieren.



Krautnudeln mit Tomatensauce

aus „Wie koche ich meinen Mann schlank“ – Bassermann-Verlag – ISBN 978-3-8094-2245-7

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Portion:
495 kcal • 7 g Fett • 94 g KH
12,7 % kcal aus Fett



Zutaten

350 g Bandnudeln
Salz
1 ½ Köpfe Weißkohl
200 ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel
5 Tomaten
1 EL Öl
1 Dose fertige Tomatensuppe (250 ml)
Pfeffer
etwas Zucker
2 EL Schnittlauchröllchen

Zubereitung

1. Die Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen.
2. Inzwischen den Kohl putzen, vierteln, den Strunk entfernen und die Kohlviertel quer in feine Streifen schneiden. Die Brühe in einem großen Topf aufkochen und die Kohlstreifen darin zugedeckt etwa 8 Minuten kochen lassen.
3. Die Nudeln unter das Kohlgemüse heben, die Krautnudeln beiseite stellen und etwas durchziehen lassen.
4. Die Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, vierteln, entkernen und würfeln.
5. Die Zwiebeln im heißen Öl glasig dünsten, die Tomaten hinzufügen und das Ragout einige Minuten köcheln lassen.
6. Die Tomatensuppe dazugießen und aufkochen. Dann die Sauce mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken, mit den Krautnudeln anrichten und mit den Schnittlauchröllchen garnieren.



Tipp:



Anstatt des runden Weißkohls können Sie auch Spitzkohl verwenden, der einen kleineren, nach oben kegelförmig zulaufenden Kopf hat und etwas feiner schmeckt.

Weißkohl ist ein rundherum gesundes Gemüse, denn er ist nicht nur kalorien- und fettarm (etwa 22 kcal und 0,2 g Fett pro 100 g), er schützt auch unser Immunsystem durch eine Vielzahl von sekundären Pflanzenstoffen.



Fenchelrisotto

aus „Wie koche ich meinen Mann schlank“ – Bassermann-Verlag – ISBN 978-3-8094-2245-7



Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Pro Portion:
390 kcal • 8 g Fett • 59 g KH
18,5 % kcal aus Fett



Zutaten

500 g Fenchelknollen
1 Zwiebel
¾ l Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
300 g Risottoreis
50 g ger. Parmesan

Zubereitung

1. Den Fenchel waschen, das Grün abschneiden und beiseite legen, die Knollen putzen, dabei die feine Haut und die äußeren Fäden abziehen und die Knollen quer in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Brühe zum Kochen bringen.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Fenchel darin unter ständigem Rühren bei milder Hitze anbraten, bis der Fenchel weich zu werden beginnt.
4. Den Reis hinzufügen, gut durchrühren und unter Rühren hellbraun anschwitzen. Dann etwa ½ Tasse von der kochenden Brühe zugießen und rühren, bis der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat.
5. Nach und nach immer wieder 1 Tasse heiße Brühe zum Reis gießen und rühren, bis der Reis sie aufgenommen hat. Auf diese Weise den Reis bei milder Hitze etwa 20 Minuten leicht kochen lassen.
6. Den fertig gegarten Reis von der Kochstelle nehmen und den Parmesan unterrühren. Den Risotto noch 2 bis 3 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Inzwischen das Fenchelgrün fein hacken und den Risotto damit bestreuen.

Tipp:



Für dieses Gericht benötigen Sie etwa 4 Fenchelknollen. Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Stiele fest und knackig, die Blätter frisch und grün aussehen. Die beste Zeit für Fenchel ist Mai bis Dezember.



Rinderleber Berliner Art

aus „Wie koche ich meinen Mann schlank“ – Bassermann-Verlag – ISBN 978-3-8094-2245-7

Für 4 Personen



Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Pro Portion: 275 kcal • 7 g Fett • 19 g KH
22,9 % kcal aus Fett

Zutaten

4 Scheiben Rinderleber (à 150 g)
Pfeffer
2 säuerliche Äpfel
2 Zwiebeln
1 EL Öl
Salz
50 ml Rotwein

Zubereitung

1. Die Leber säubern und pfeffern. Die Äpfel waschen, mit einem Ausstecher das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel quer in fingerdicke Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Halbringe schneiden.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Leberscheiben darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze 4 bis 5 Minuten braten. Die Leber salzen, aus der Pfanne nehmen und in Alufolie wickeln.
4. Den Wein in die Pfanne gießen. Die Apfelscheiben und die Zwiebelringe darin zugedeckt einige Minuten dünsten, auf der Leber anrichten und den Rotweinsud darüber geben.

Tipp:



Als Beilage empfehlen wir – ganz klassisch – Kartoffelpüree.

Legen Sie die Leber vor dem Braten in kalte Milch, das verbessert den Geschmack. Erst nach dem Garen salzen, sonst wird die Leber trocken.



Gebratene Riesengarnelen mit Safranrisotto

aus „Wie koche ich meinen Mann schlank“ – Bassermann-Verlag – ISBN 978-3-8094-2245-7

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Pro Portion:
525 kcal • 10 g Fett • 55 g KH
17,1 % kcal aus Fett



Zutaten

200 g Krabben im Aufguss (Dose)
etwas Zitronensaft
2 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Öl
300 g Rundkornreis
400 ml Fischfond
5 g gem. Safran
Salz, weißer Pfeffer
800 g aufgetaute rohe geschälte TK-Riesengarnelen

Zubereitung

1. Die Krabben abgießen, kalt abspülen und mit Zitronensaft beträufeln. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden.
2. 1 EL Öl in einem weiten Schmortopf erhitzen. Den Reis darin etwa 2 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen und nach und nach mit dem Fischfond ablöschen. Safran und 1 TL Salz hinzufügen, kräftig umrühren und den Reis zugedeckt etwa 10 Minuten bei mittlere Hitze kochen lassen, dann auf der ausgeschalteten Kochstelle stehen lassen.
3. Die Krabben zum Reis geben und alles gut durchrühren. Den Deckel auflegen und den Risotto noch etwa 12 Minuten auf der Kochstelle stehen lassen.
4. Inzwischen in einer breiten Pfanne das restliche Öl erhitzen und die Knoblauchscheiben darin anbraten. Die Garnelen dazugeben und braten, bis sie knusprig aussehen; mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Den Risotto auf einer großen vorgewärmten Platte anrichten. Die Garnelen darüber verteilen und den Risotto mit den Frühlingszwiebelringen garnieren.



Asiatisches Wok- Gemüse mit Glasnudeln



Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Pro Portion 283 kcal • 5,7 g Fett • 52,7 g KH
18,1 % kcal aus Fett

Zutaten

2 EL Sesamöl
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Möhre
200 g Zuckerschoten
100 g Lauch
100 g Paprika rot
100 g Paprika gelb
50g Sojasprossen
Five- Spice- Gewürz (eine Mischung aus Zimt, Pfeffer, Anis, Nelken, Koriander)
Salz
Thai- Basilikum
200 g Glasnudeln (z.B. aus dem Asialaden)

Zubereitung

1. Die Zwiebeln, den Knoblauch und die Möhre schälen und in feine Streifen schneiden.
2. Zuckerschoten waschen und abfädeln. Auch den Lauch und die Paprikaschoten waschen. Den Lauch in Streifen schneiden. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und ebenfalls in Streifen schneiden.
3. Das Sesamöl im Wok erhitzen und den Knoblauch und die Zwiebeln darin anbraten. Das Gemüse nach und nach zugeben. Erst die Möhren und Paprika, dann den Lauch und die Sojasprossen. Die Zuckerschoten erst zum Schluss dazugeben, damit sie schön knackig bleiben.
4. Nach Geschmack das Gemüse mit Five- Spice- Gewürz und Salz abschmecken.
5. Glasnudeln nach Anleitung auf der Packung zubereiten.
6. Den Thai- Basilikum in grobe Stücke hacken und erst kurz vor dem Servieren zusammen mit den zubereiteten Glasnudeln unterheben.

Die Bratdauer des Gemüses richtet sich nach der gewünschten Konsistenz.

Statt Glasnudeln können Sie auch Reis verwenden!



Gefüllte Perlhuhnbrust mit Pilzen an Madeirasauce



Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten
Einweichzeit: 1 Stunde
Backzeit: ca. 20 Minuten

Pro Portion 300 kcal • 7 g Fett • 16,2 g KH
21,0 % kcal aus Fett

Zutaten

20 g getrocknete Morcheln
100 ml lauwarmes Wasser
1 Ei
50 ml Milch (1,5% Fett)
2 Sch. Vollkorntoastbrot
Salz, Pfeffer, Muskat
2 Stiele glatte Petersilie
4 Perlhuhnbrüstchen ohne Haut (ca. 140- 160 g)

Für die Madeirasauce

100 ml Madeira
100 ml Morchelfond
3 Eigelbe
Salz, Pfeffer, Paprika
20 g Zucker

Zubereitung

1. Die Morcheln in 100 ml lauwarmem Wasser für ca. 1 Stunde einweichen, dann aus der Flüssigkeit nehmen, nochmals gründlich abspülen, ausdrücken und in kleine Würfel schneiden. Den Morchelfond bitte für die Sauce aufbewahren!
2. Petersilie waschen und fein hacken. Nun das Toastbrot in ca. 1 cm große Würfel schneiden und mit dem Ei, Milch und Morcheln sowie den Gewürzen und der Petersilie zu einer gleichmäßigen Masse verkneten.
3. Die Perlhuhnbrüstchen in der Mitte einschneiden, so dass eine Tasche entsteht. In diese Taschen jeweils etwas von der Morchelfüllung geben, von außen mit etwas Salz würzen und in einer beschichteten Pfanne ohne Fett von beiden Seiten anbraten.
4. Diese dann auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C für ca. 20 Min backen.
5. In der Zwischenzeit für die Sauce den Morchelfond bis zur Hälfte einkochen lassen. Eigelb mit Zucker cremig rühren. Madeira und Morchelfond zusammen mit den Gewürzen zugeben und alles über einem heißen Wasserbad schaumig schlagen. So erhalten Sie eine besonders cremige Sauce.



Beerenschnecken

Für 20 Stück



Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten
Gehzeit: ca. 55 Minuten
Backzeit: ca. 30 Minuten

Pro Stück:
168 kcal • 1 g Fett • 32 g KH
5,4 % kcal aus Fett

Zutaten

für den Teig:

500 g Mehl
1 Würfel frische Hefe
100 g Zucker
¼ l lauwarme Milch
1 Ei
180 g Magerquark
1 EL Zitronensaft
Mehl für die Arbeitsfläche

für den Belag:

750 g Beeren (z. B. Heidelbeeren)
200 g Magerquark
100 g Zucker

Zubereitung

1. Das Mehl in eine Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Hefe hineinbröckeln und mit etwas Milch, Zucker und Mehl zu einem Vorteig verrühren. Zugedeckt ca. 15 Minuten gehen lassen. Mit den Knethaken des Rührgeräts die restlichen Teigzutaten unterkneten, bis der Teig Blasen wirft. Zugedeckt noch mal ca. 30 Minuten gehen lassen.
2. Den Teig zu einem Quadrat ausrollen (40 x 40 cm). Die Beeren waschen und gut abtropfen lassen. Die Teigplatte mit Quark bestreichen, Beeren darauf verteilen und Zucker darüber streuen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
3. Die Teigplatte aufrollen, 20 etwa daumendicke Scheiben abschneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Schnecken noch ca. 10 Minuten gehen lassen und dann im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten backen.

Tipp:



Sie können für die Beerenschnecken auch tiefgekühlte Beeren verwenden.



Bananen-Kirsch-Quark

Für 1 Person



Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Pro Portion:
340 kcal • 9,5 g Fett • 48 g KH
13,2 % kcal aus Fett

Zutaten

1 große Banane
100 g Kirschen
frische Minze
100 g Magerquark
100 g Joghurt (1,5 % Fett)
2 EL Fruchtsaft
1 Prise Salz
etwas Zucker
1 TL gehobelte Mandeln

Zubereitung

1. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Die Kirschen waschen, halbieren und entkernen. Die Minze waschen und in Streifen schneiden.
2. Quark, Joghurt und Fruchtsaft verrühren. Mit Salz und Zucker abschmecken.
3. Die Bananenscheiben und die Kirschhälften unterheben und etwa 10 Minuten ziehen lassen.
4. Den Fruchtquark anrichten und mit den Mandeln und der Pfefferminze garnieren.