



# INHALT

EINFÜHRUNG .....	6
SALATE .....	12
PASTA .....	48
EIER .....	74
HÄHNCHEN .....	94
FISCH .....	122
GEMÜSE .....	154
RIND .....	180
SCHWEIN .....	206
LAMM .....	224
REIS & NUDELN .....	242
SÜSSES .....	262
ERNÄHRUNG .....	304
REGISTER .....	308

**Verwendete Abkürzungen**  
 GF = gesättigte Fettsäuren  
 KH = Kohlenhydrate; BS = Ballaststoffe

## LINGUINE MIT ZUCCHINI UND ZITRONE

FÜR 2 PERSONEN | FERTIG IN NUR 15 MINUTEN

150 g Linguine

2 Zucchini (gelb und grün)

½ Bund Minze (15 g)

30 g Parmesan

1 Bio-Zitrone

Die Pasta in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe garen, dann abgießen und dabei einen Becher Kochwasser auffangen. Inzwischen die Zucchini längs halbieren und dann mit einem Messer (wer ausreichend Übung hat) oder mit dem Julieneschneider des Gemüsehobels (mit Fingerschutz arbeiten!) in lange dünne Streifen schneiden. In einer großen beschichteten Pfanne 1 EL Olivenöl bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen und die Zucchini darin 4 Minuten anschwitzen. Regelmäßig durchschwenken, während Sie schon mal die Minzeblätter in feine Streifen schneiden und nach und nach in die Pfanne geben.

Die abgetropfte Pasta mit 1 Schuss Kochwasser unter die Zucchini ziehen. Den größten Teil des Parmesans und etwas Zitronenschale in die Pfanne reiben, den gesamten Saft der Frucht dazupressen und alles gründlich durchheben. Die Linguine mit Meersalz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren den restlichen Parmesan über die Pasta reiben und 1 TL natives Olivenöl extra dazugeben.

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
430kcal	14,5g	4,4g	18,4g	60g	6,3g	0,8g	2,2g



## SCHNELLE ASIA-FISCHFRIKADELLEN

FÜR 4 FRIKADELLEN | FERTIG IN 22 MINUTEN

1 Stängel Zitronengras

1 Stück frischer Ingwer (6 cm)

½ Bund Koriandergrün (15 g)

500 g Lachsfilet ohne Haut, entgrätet

4 TL Chilikonfitüre

Das Zitronengras auf der Arbeitsfläche weich klopfen und von der harten äußeren Blattschicht befreien. Den Ingwer schälen und mit dem Zitronengras und dem Großteil des Korianders, samt Stielen, fein hacken. Ein paar schöne Korianderblätter in eine Schüssel mit kaltem Wasser legen. Das Lachsfilet in die Ingwermischung auf das Brett legen und in 1 cm große Stücke schneiden. Die Hälfte an den Rand schieben und den Rest weiter zerhacken, bis alles ganz fein ist, fast wie eine Paste. Anschließend die gröberen Stücke wieder untermengen und alles mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen. Die Masse zu vier Frikadellen formen, etwa 2 cm dick.

In einer großen beschichteten Pfanne 1 EL Olivenöl bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen. Die Frikadellen hineinlegen, von jeder Seite 2 Minuten braten, bis sie schön gebräunt sind. Die Chilikonfitüre über die Frikadellen löffeln und 1 Schuss Wasser in die Pfanne gießen. Die Pfanne vom Herd nehmen und sanft schwenken und kreisen lassen, um die Chilisauce über die Frikadellen zu ziehen. Die Frikadellen auf einer Platte anrichten, mit den restlichen Korianderblättern garnieren und mit ein paar Tropfen nativem Olivenöl extra servieren.

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
277 kcal	17,2 g	2,9 g	25,7 g	4,8 g	3,8 g	0,7 g	0,1 g



## HARISSA-HÄHNCHEN AUS DEM OFEN

FÜR 4 PERSONEN | SNELL VORBEREITET: 9 MINUTEN | GARZEIT: 50 MINUTEN

4 Paprikaschoten in verschiedenen Farben

2 rote Zwiebeln

1 Hähnchen (1,2kg)

4 gehäufte EL Harissa mit Rosenblüten (nordafrikanische Gewürzpaste)

4 Stängel Minze

Den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Paprikaschoten entkernen und in große Stücke teilen, die Zwiebeln schälen, vierteln und die einzelnen Schichten voneinander trennen. Das Gemüse in einer ofenfesten Form (40×30cm) vermengen. Das Hähnchen mit einem großen scharfen Messer am Rückgrat vorsichtig aufschneiden, sodass man es flach ausbreiten kann, die Keulen einschneiden. Die Harissapaste mit etwas Meersalz, schwarzem Pfeffer und Rotweinessig verrühren. Das Hähnchen gründlich damit einreiben und keinen Quadratzentimeter auslassen.

Das Hähnchen flach ausgebreitet mit der Haut nach oben auf das Gemüse betten und im Ofen 50 Minuten braten, bis es knusprig und durchgegart ist. Vor dem Servieren mit abgezapften Minzeblättern garnieren.

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
297 kcal	11,4 g	2,7 g	35 g	13,9 g	12,2 g	0,9 g	5,8 g



## IRRE GUTER SCHWEINEFLEISCH-BURGER

FÜR 1 PERSON | FERTIG IN 16 MINUTEN

1 reife süße Birne

50g Spinat, Rucola und Brunnenkresse, gemischt

150g Schweinehackfleisch

1 Hamburgerbrötchen

30g Blauschimmelkäse

Die Birne längs in möglichst dünne Scheiben schneiden. Behutsam mit den Blättern, etwas nativem Olivenöl extra und Rotweinessig sowie 1 Prise schwarzem Pfeffer mischen. Das Hackfleisch mit 1 Prise Salz und Pfeffer verkneten, dann zu einer 1 cm dicken Frikadelle formen. Diese mit 1 TL Olivenöl einreiben und in einer großen beschichteten Pfanne bei starker Hitze 2 Minuten braten. Inzwischen das Brötchen halbieren und in der Pfanne neben der Frikadelle rösten; herausnehmen, sobald es goldbraun ist.

Die Frikadelle wenden. Nach 2 Minuten den Käse danebenbröckeln und schmelzen lassen. Die Frikadelle auf den zerlaufenen Käse heben, dann darin herumschubsen, bis sie gut davon überzogen ist. Anschließend auf das Brötchenunterteil setzen und so viele Birnenscheiben und Salatblätter daraufgeben, wie das Brötchen fassen kann. Die obere Brötchenhälfte daraufsetzen. Den Burger ordentlich zusammendrücken und reinbeißen. Den restlichen Salat dazu essen.

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
669kcal	34,5g	12,9g	42,3g	50,7g	19,3g	2,5g	6,8g



## SCHOKOMOUSSE MIT KIRSCHEN

FÜR 6 PERSONEN | FERTIG IN 30 MINUTEN

200g Bitterschokolade (70% Kakaoanteil)

1 Dose entsteinte Sauerkirschen in Sirup (400g)

200g Sahne

4 große Eier

2 EL heller Rohrzucker

Die Schokolade in einer hitzebeständigen Schüssel auf einem Topf mit schwach köchelndem Wasser schmelzen. Die Schüssel vom Topf nehmen und die Schokolade 10 Minuten abkühlen lassen. Inzwischen die Kirschen mitsamt dem Sirup in eine beschichtete Pfanne geben und den Saft bei mittlerer Hitze dick einkochen lassen. Vom Herd nehmen.

Die Sahne schlagen, bis sich sehr weiche Spitzen bilden. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Zucker zur Sahne geben und glatt rühren. Die Eiweiße mit 1 Prise Meersalz zu supersteifem Schnee schlagen. Die abgekühlte Schokolade unter die Sahne heben, dann diese Mischung ganz behutsam mit einem Teigschaber unter den Eischnee ziehen.

Die Mousse im Wechsel mit Kirschen und Sirup in sechs Gläser oder Schälchen schichten und zum Schluss ein paar besonders ansehnliche Kirschen obendrauf setzen.

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
406 kcal	25,4g	14,8g	7,6g	40g	39,7g	0,5g	0,5g

