

Tag 3 – Sonntag: Zeit für die Familie

Frühstück

5
SmartPoints
Wert

1 Scheibe Pumpernickel, 2 EL Frischkäse,
bis 5% Fett absolut, Gurkenscheiben,
1 Grapefruit mit 1 TL Honig

Abendessen

10
SmartPoints
Wert

Bratkartoffeln mit Paprika und Salat

(Rezept Seite 98)

Mittagessen

8
SmartPoints
Wert

Tandoori-Hähnchen mit Gemüseis

(Rezept Seite 50)

Snack

2
SmartPoints
Wert

Bruschetta mit Bohnen

(Rezept Seite 210)



Entenbrust

mit Broccoli und Mandeln

1. Entenbrustfilet abspülen und trocken tupfen. Fleisch in Streifen schneiden, mit Stärke bestäuben und einmassieren. Broccoli waschen und in Röschen teilen. Broccoliröschen in Salzwasser ca. 5 Minuten vorgaren. Broccoli eiskalt abschrecken und abtropfen lassen. Eiernudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

2. Zwiebeln schälen und vierteln. Knoblauch schälen und fein hacken. Pilze trocken abreiben und halbieren. Mandeln im Wok fettfrei anrösten und beiseitestellen. Öl im Wok erhitzen und Knoblauch darin andünsten. Entenbrustfiletstreifen zufügen, mit Ingwer würzen und rundherum knusprig anbraten. Entenbrustfiletstreifen herausnehmen und beiseitestellen.

3. Zwiebelviertel, Broccoliröschen und Pilzhälften in den Wok geben, salzen und unter Rühren bei starker Hitze anbraten. Beide Sojasaucen mit Gemüsebrühe verrühren, angießen und aufkochen. Fleisch und Mandeln unterheben, mit Ingwer und Salz abschmecken. Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Mit Fleischstreifen und Broccoli servieren.

Für 4 Personen

300 g Entenbrustfilet
ohne Haut
1 TL Speisestärke
800 g Broccoli
Salz
180 g trockene chinesische
Eiernudeln
4 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
200 g Shiitake Pilze
(ersatzweise Champignons)
2 EL Mandeln
3 TL Sesamöl
gemahlener Ingwer
2 EL helle Sojasauce
2 EL süße Sojasauce
100 ml Gemüsebrühe
(½ TL Instantpulver)



Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

Seelachs mit grünem Pfeffer

1. Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Seelachsfilet abspülen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Paprikaschoten waschen, entkernen und würfeln. Knoblauch schälen und pressen. Schinken würfeln. Mais abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schinkenwürfel darin ca. 1 Minute anbraten. Zwiebelringe zugeben und glasig dünsten. Paprikawürfel, Knoblauch und grüne Pfefferkörner zugeben und unter Rühren braten. Mais zufügen und Gemüsebrühe angießen. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen.

2. Seelachsfilet auf das Gemüse legen und zugedeckt ca. 10 Minuten mitgaren. Backofen auf 100 °C (Gas: Stufe 1, Umluft: 80 °C) vorheizen. Seelachsfilet herausnehmen und im Backofen warm stellen. Gemüse mit Schmand verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln abgießen. Seelachs, Salzkartoffeln und Gemüse mit Petersilie bestreuen und servieren.

Für 4 Personen

600 g festkochende Kartoffeln
Salz
450 g Seelachsfilet
Pfeffer
2 Zwiebeln
je 2 rote und gelbe
Paprikaschoten
2 Knoblauchzehen
3 Scheiben gekochter Schinken
150 g Mais (Konserve)
2 TL Rapsöl
1 EL eingelegte grüne
Pfefferkörner
150 ml Gemüsebrühe
(½ TL Instantpulver)
Paprikapulver
1 EL Schmand
1 EL gehackte Petersilie
(frisch oder TK)



Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

Nudel-Auberginen-Pfanne

1. Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Auberginen waschen und in Würfel schneiden. Schinken in mundgerechte Stücke zupfen. Gemüsezwiebel schälen und in Ringe schneiden. Tomaten kreuzweise einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und in Würfel schneiden. Mais abtropfen lassen.

2. Schinkenstücke in einer beschichteten Pfanne fettfrei braten. Zwiebelringe und Auberginenwürfel zufügen, Gemüsebrühe angießen und die Auberginen in ca. 10 Minuten garen.

3. Schafskäse abtropfen lassen und würfeln. Nudeln abgießen, mit Tomatenwürfeln und Mais unter die Auberginen rühren. Nudelpfanne mit Salz, Pfeffer und Rosmarin pikant würzen, mit Schafskäsewürfel bestreuen und servieren.

Für 4 Personen

240 g trockene Nudeln
(z. B. Farfalle)
Salz
2 Auberginen
120 g roher, dünn geschnittener
Schinken
1 Gemüsezwiebel
4 Tomaten
100 g Mais (Konserve)
150 ml Gemüsebrühe
(1 TL Instantpulver)
120 g Schafskäse light
Pfeffer
1 TL gehackter Rosmarin
(frisch oder getrocknet)



Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 20 Minuten



Rezeptregister

nach SmartPoints Wert



Champignonsuppe 27



Gefülltes Gemüse 174
Gemüse-Snacks mit Dips 202
Mandel-Orangen-Häufchen 238
Mango-Sprossen-Salat 182



Bruschetta mit Bohnen 210
Gefüllte Aprikosen 228
Gefülltes Gemüse 174
Gemüse-Joghurt-Aufstrich 204
Großer Fitnesssalat 176
Käsecreme mit Tomaten und Rucola 205
Leichtes Pfannengemüse 160
Schmorgemüse in heller Sauce 152
Schwarz-Weiß-Gebäck 239



Bunte Röschen mit Zitronensauce 162
Gefülltes Gemüse 174
Gemüse-Antipasti 192
Gemüsesalat mit Joghurtdressing 178

Gulaschtopf mit Paprika 38
Paprika-Chinakohl-Salat 195
Radieschen-Oliven-Quark 206
Rot-weißer Bohnensalat 188
Spargelsalat mit Artischocken 196
Spinatsalat mit Knoblauch-Croûtons 190



Edle Teetaler 234
Feldsalat mit Champignondressing 187
Frische Gemüsesuppe 16
Gemüsesuppe mit Kohl 28
Karotten-Ingwer-Suppe 22
Nudel-Paprika-Suppe 26
Rote Linsensuppe mit Currycroûtons 24
Tomatensuppe mit Parmesan 20
Waldbeerenschnitten 240
Zucchini-Creme-Suppe mit Croûtons 21
Zucchinirollen mit Knabbersticks 214
Zweierlei Tramezzini 208



Altdeutscher Obstkuchen 242
Erdbeersorbet 226
Geflügeltopf mit roten Linsen 34
Hühnertopf mit Bohnen und Safran 36
Kichererbsen-Tomaten-Salat 191