

Smoothies zum Frühstück



Blaubeer-Kefir-Smoothie mit Minze

Für 1 Portion • 145 kcal 21 g KH, 5 g F, 6 g E

100 g Blaubeeren, frisch oder tiefgekühlt

1 Stängel frische Minze

150 ml Kefir

1 EL Zitronensaft

Zuckerersatz nach Belieben

VORBEREITEN:

Die frischen Blaubeeren waschen und gut abtropfen lassen. Tiefgekühlte Beeren eventuell etwas antauen lassen. Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen vom Stiel zupfen.

ZUBEREITEN:

Blaubeeren, Minze, Kefir und Zitronensaft 20 Sekunden/Stufe 5–10 ansteigend pürieren. In 1 Glas füllen und nach Belieben mit Zuckerersatz süßen.

INFO: Wir verwenden als Zuckerersatz immer Erythritol, das unter verschiedenen Handelsnamen, zum Beispiel Sukrit, Xucker, Sukrin oder Wiezucker, im Reformhaus erhältlich ist.

TIPP: Ihre Smoothies aus frischen Beeren werden noch cremiger, wenn Sie pro Portion 2 Eiswürfel mitmixen.

Kürbissuppe mit Lachs

Für 4 Portionen • Pro Portion: 366 kcal, 30 g KH, 19 g F, 10 E

1 mittelgroße Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Möhre
1 kleiner Hokkaido-Kürbis oder
750 g von einem größeren Exemplar
1 EL Rapsöl
600 ml Gemüsebrühe
25 g Kokosraspeln
je ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
und Koriander
4 Scheiben geräucherter Lachs
Salz, Pfeffer
Zitronensaft nach Belieben
2 EL fein gehackte Petersilie oder
Schnittlauch in Röllchen
bunter Pfeffer

VORBEREITEN:

Die Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen. Zwiebel vierteln. Die Möhre schälen, waschen, putzen und grob in Stücke schneiden. Den Kürbis heiß waschen (die Schale wird mitverwendet), die Kerne entfernen und die Frucht grob würfeln.

ZUBEREITEN:

Zwiebel, Knoblauch und Öl in den Mixtopf geben, mit dem Messbecher verschließen und 3 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. 3 Minuten/120 °C/Stufe 1 dünsten. Die Möhrenstücke dazugeben und 5 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern. Die Kürbisstücke dazugeben und 4 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern. Gemüsebrühe, Kokosraspeln, Kreuzkümmel und Koriander dazugeben und 12 Minuten/100 °C/Stufe 1 garen. (Zudecken – es spritzt!) Dann 30 Sekunden/Stufe 4–7 ansteigend pürieren.





Den Lachs in Streifen schneiden.

Die Suppe mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mit Zitronensaft abschmecken, in 4 tiefe Teller geben, die Lachsstreifen in die Mitte setzen und mit Petersilie oder Schnittlauch und buntem Pfeffer bestreut servieren.

TIPP: Die Kokosraspeln widersetzen sich hartnäckig auch dem schärfsten Püriermesser. Wenn Sie diesen »Biss« nicht mögen: Es gibt in sehr gut sortierten Supermärkten oder in Asialäden Kokosnusspulver, das zur Zubereitung von Kokosnussmilch gedacht ist. Davon nehmen Sie für die Suppe 2 Esslöffel.

Gemüse



Spinat mit Tellerlinsen

Für 2 Portionen • Pro Portion: 395 kcal, 47 g KH, 10 g F, 25 g E

1 mittelgroße Zwiebel
2 Knoblauchzehen
½–1 Peperonischote nach Belieben
250 g frischer Blattspinat
1 EL Olivenöl
200 g Berglinsen
1 TL Garam Masala
450 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer

VORBEREITEN:

Die Zwiebel und die Knoblauchzehen abziehen. Zwiebel halbieren. Die Peperonischote aufschlitzen und die Kerne entfernen. Den Spinat waschen, verlesen und gut abtropfen lassen.

ZUBEREITEN:

Zwiebel, Knoblauch und Peperonischote in den Mixtopf geben, den Messbecher aufsetzen und 5 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern. Das Olivenöl dazugeben und 3 Minuten/120 °C/Stufe 2 dünsten. Linsen, Garam Masala und Gemüsebrühe einfüllen und 40 Minuten/80 °C/Stufe 1 linksdrehend garen lassen, bis die Linsen schön weich sind. Den Spinat mit dem Spatel unterheben und in 10 Minuten/80 °C/ Stufe 1 linksdrehend fertig garen. Eventuell den Garvorgang nach 5 Minuten unterbrechen (rechte Taste auf null stellen) und den Spinat nochmals mit dem Spatel unterheben. Vor dem Servieren mit Salz und eventuell Pfeffer abschmecken.

TIPP: Wenn Ihnen das Gericht mit der Peperonischote zu scharf geworden ist, können Sie die Schärfe mit 1 EL Crème légère abmildern.

Auberginenröllchen in Tomatensauce mit Parmesan

Für 2 Portionen • Pro Portion: 216 kcal, 17 g KH, 14 g F, 10 g E

15 g Parmesan
1 mittelgroße Aubergine
250 g Tomaten
1 Knoblauchzehe
15 g Rucola oder Salatmix nach Belieben
350 ml Wasser
50 g Magerquark
Salz, Pfeffer
25 g Tomatenmark
2 EL Olivenöl
Balsamessig

VORBEREITEN:

Den Parmesan in den Mixtopf geben und 10 Sekunden/Stufe 10 reiben. In eine Schüssel umfüllen. Die Aubergine waschen und putzen. Mit einem großen Messer längs aus der Mitte 4 etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese in den Einlegeboden des Varoma legen. Die »Anschnitte« der Aubergine grob zerschneiden und in den Varoma legen. Die Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze entfernen. Die Knoblauchzehe abziehen. Den Salat waschen und gut abtropfen lassen.

ZUBEREITEN:

300 ml Wasser in den Mixtopf füllen, den Varoma mit den Auberginen aufsetzen und 17 Minuten/Varoma/Stufe 1 weich dünsten. Den Varoma beiseitestellen, den Mixtopf ausleeren. Die Auberginenstücke mit dem Knoblauch, den Salatblättern und dem Quark in den Mixtopf geben und 5 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern. In eine Schüssel umfüllen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Mixtopf ausspülen. Tomaten, Tomatenmark, 50 ml Wasser und Olivenöl in





den Mixtopf geben und 5 Minuten/120 °C/Stufe 1 offen köcheln lassen. Anschließend 15 Sekunden/Stufe 8 pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Balsamessig abschmecken.

In der Zwischenzeit die Auberginenscheiben mit je 1 EL der Quarkmasse bestreichen und von der schmalen Seite her aufrollen. Auf 2 Tellern anrichten, mit der Tomatensauce begießen und mit dem Parmesan bestreut servieren. Die restliche Quarksauce getrennt dazu reichen.

Putencurry »Vindaloo«

Für 2 Portionen • Pro Portion: 509 kcal, 21 g KH, 28 g F, 44 g E

1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (etwa walnussgroß)
1 rote Peperonischote
250 g Tomaten
2 Zweige Koriandergrün oder Petersilie
1 EL Rapsöl
2 EL Tomatenmark
1 kleine Dose cremige Kokosmilch (200 ml)
300 g Putenbrustfilet
1–2 EL rote Thai-Currypaste
1 EL Garam Masala
Salz
150 ml fettarmer Joghurt

VORBEREITEN:

Die Zwiebel und Knoblauchzehen abziehen, Zwiebel halbieren. Den Ingwer schälen. Die Peperonischote waschen, längs aufschlitzen und Kerne und Rippen (dort sitzt die meiste Schärfe) entfernen. Die Tomaten waschen, halbieren und die Stielansätze ausschneiden. Koriander oder Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

ZUBEREITEN:

Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Peperoni in den Mixtopf geben und 3 Sekunden/Stufe 6 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Das Öl dazugeben und 3 Minuten/120 °C/Stufe 1 dünsten. Die Tomaten in den Mixtopf geben und 5 Sekunden/Stufe 5 zerkleinern. Tomatenmark und Kokosmilch dazugeben und 15 Minuten/100 °C/Stufe 2 offen einkochen lassen.

In der Zwischenzeit die Putenbrust in mundgerechte Stücke schneiden und in das Garkörbchen geben. Die Currypaste und Garam Masala in den Mixtopf geben und

1 Minute/100 °C/Stufe 2 verrühren. Das Garkörbchen in den Mixtopf einsetzen und 30 Minuten/Varoma/Stufe 1 offen garen. Mit Salz abschmecken. Das Fleisch in die Sauce geben und 1 Minute/80 °C/Stufe 2 linksdrehend vermischen. Auf 2 Tellern anrichten und mit Koriander oder Petersilie bestreut servieren. Den Joghurt mit Salz verrühren und getrennt dazu reichen.

TIPP: In Asien gibt es natürlich Reis zu solchen Gerichten. Wenn Sie wollen, können Sie Shirataki-Reis (Asialäden) dazu probieren oder Sie weichen auf weniger kohlenhydrathaltiges Gemüse wie zum Beispiel Brokkoli oder Zucchini aus. Das Gemüse können Sie im Varoma-Einlegeboden 20 Minuten gleichzeitig mit der Putenbrust garen.

INFO: Curry muss nicht immer gelb und pulvrig sein, wie wir es von der Currywurst gewohnt sind. In Asien kommen zahlreiche Currypasten zum Einsatz – von höllisch scharf bis süßlich, von dunkelrot bis grün. Einige davon stehen auch bei uns in den Supermarktregalen.



Backen

Kräutermuffins

Für 24 Stück • Pro Stück: 81 kcal, 1 g KH, 8 g F, 3 g E

8 Stängel Petersilie
100 g Bergkäse
2 Eier
100 g weiche Butter
1 TL Salz
80 g gemahlene Mandeln
30 g Mandelmehl
2 TL Backpulver
Butter für die Form

VORBEREITEN:

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Petersilie waschen, gut trocken schüteln und 40 g Blättchen abzupfen. Den Bergkäse in Stücke schneiden.

ZUBEREITEN:

Petersilie und Bergkäse in den Mixtopf geben und 10 Sekunden/Stufe 5 fein zerkleinern. Die übrigen Zutaten dazugeben und 20 Sekunden/Stufe 4 vermischen. Ein Muffinblech für kleine Muffins (24 Stück) sorgfältig einfetten und in jede Vertiefung 1 gehäuften TL der Teigmischung setzen. Im vorgeheizten Backofen 20 Minuten backen, bis die Muffins aufgegangen und schön goldgelb sind. Die Kräutermuffins schmecken natürlich frisch am besten – Sie können sie aber auch 2–3 Tage kühl lagern.





INFO: Mandelmehl ist etwas anderes als gemahlene Mandeln. Es ist eigentlich ein Nebenprodukt aus der Herstellung von Mandelöl. Der dabei entstehende Presskuchen wird gemahlen und ergibt entöltes Mandelmehl. 100 g enthalten nur 4 g Kohlenhydrate und kein Gluten! Sie bekommen es in Bioläden, Reformhäusern und natürlich im Internet.