

# Stefans Kochbuch I

100%  
für wohltätige  
Zwecke

**Gesunde, schnelle & einfache  
Rezepte**



# Vorwort



In den Händen haltet Ihr ein Kochbuch mit **fast 400 zeitsparenden gesunden und leckeren Rezepten.**

**Aber warum ein Kochbuch entwerfen, wenn es doch hunderte, gar tausende schon gibt?**

In meiner Tätigkeit als Fitnesstrainer kommt es oft vor, dass Kunden mich in Sachen Ernährung um Rat fragen. So bin ich auf die Idee gekommen, selbst Rezepte zu sammeln und so abzuwandeln, dass sie den Ansprüchen einer gesunden und ausgewogenen Ernährung entsprechen.

**In dem vorliegenden Buch findet Ihr also Rezepte, die in aller Regel schnell, ohne besondere Fertigkeiten zubereitet werden können und die zudem noch nahrhaft sind.**

**Mit nahrhaft meine ich, dass die Zusammensetzung der Zutaten wertvoll ist** und dem Körper die besten Voraussetzungen bietet, um (gerade auch in Verbindung mit ausreichend Bewegung) gut zu funktionieren.

„Normalen“ Kochbüchern ist gemein, dass sie oft angeben, wie viele Kohlenhydrate (KH) die Rezepte enthalten. Sie lassen jedoch offen, ob diese KH komplexer Natur sind (also die Gesundheit z.B. durch einen hohen Ballaststoffgehalt fördern und geringen Einfluss auf den Insulinspiegel haben). Wenn auch hier und da in diesem Kochbuch Rohrzucker als Zutat aufgelistet ist, so könnt Ihr davon ausgehen, dass fast ausschließlich komplexe, gesunde KH Verwendung finden.

Um die Zutaten in jenen Büchern zu kaufen sind nicht selten mehrere, zum Teil verschiedene Fachgeschäfte anzusteuern, um alle Zutaten zu bekommen. Fast immer fehlen Angaben zu Alternativen, wenn ein Rezept dem einen vielleicht zu fettreich, dem anderen zu süß o.ä. erscheint. Z.B. kann man Rohrzucker nahezu ohne Geschmacksveränderung bei manchen Kuchen durch reife Bananen als „Süßungsmittel“ ersetzen.

### **Dieses Kochbuch möchte ein wenig anders sein, es möchte weiter gehen:**

Kriterium zur Auswahl und Gestaltung der Rezepte war beispielsweise der Gesamtkaloriengehalt. Bei aller Diskussion um die Kohlenhydrate ist dieser immer noch das wichtigste Kriterium, wenn man ab- oder zunehmen möchte. Darüber hinaus ist das Verhältnis von KH, Eiweiß und Fett wichtig. Weitere Voraussetzung ist grundsätzlich die Ausgewogenheit aller Zutaten.

Nicht zuletzt erkläre ich Euch konkret bei einzelnen Rezeptzutaten, warum diese von dem einen Anbieter/Hersteller aus meiner Sicht besser sind (hinsichtlich der Inhaltsstoffe gemessen an meinen Kriterien) als jene von einem anderen Anbieter - ohne natürlich den Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben.

Ich habe darauf verzichtet mich bei jedem einzelnen Rezept mit gewissen Informationen zu wiederholen. Generell könnt Ihr Euch merken:

- dass Tatar die bessere Wahl ist als normales Hackfleisch
- dass Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Paprika etc. vor dem Weiterverarbeiten klein geschnitten werden. Entschuldigt hier bitte so manche „Selbstverständlichkeit“
- dass Nudeln immer Vollkornnudeln sind
- dass Reis immer Naturreis sein sollte (oder zumindest Parboiled Reis)
- dass bei Käse die fettarmen Sorten vorzuziehen sind
- dass Mehl immer 1050er Mehl sein sollte
- dass bei Gemüse immer Tiefkühl-oder frisches Gemüse gemeint ist
- dass Milch nur 1,5% Fett haben sollte
- dass Sahne oft durch Milch, Naturjoghurt bzw. Frischkäse in Teilen ersetzt werden kann
- dass wenn von Quark die Rede ist, Magerquark gemeint ist

### **Das Besondere:**

Mein Autorenhonorar wird zu 100 % an wohltätige Zwecke gespendet! Mir ist Vertrauen und Transparenz sehr wichtig! Gerne weise ich Euch nach, dass jeder Cent weitergeleitet wird.

Ihr habt auch die Möglichkeit mich unter [kochbuch@stefanrhein.com](mailto:kochbuch@stefanrhein.com) anzuschreiben und einen Wunsch zu äußern, wer der Empfänger der Spende sein soll.



Bisher habe ich meine beiden Kochbücher (es gibt also noch ein zweites) nahezu ausschließlich im persönlichen Kontakt vertrieben. In geringem Maße auch über meine Webseite [www.stefanrhein.com](http://www.stefanrhein.com), auf der Ihr weitere Informationen über mich und das Gesamtprojekt „Bücher für wohltätige Zwecke“ erhaltet.

Die bisher gesammelte Spendensumme beläuft sich auf über 30 000 €.

Ich selbst bin hauptberuflich Polizist und arbeite nebenberuflich seit weit über 30 Jahren als Ernährungsberater, Trainer und Kursleiter.

Ich würde mich freuen, wenn Ihr durch den Kauf des Buches dazu beiträgt, Menschen zu unterstützen, denen es nicht so gut geht.

Für eine Weiterempfehlung wären diese Menschen und ich Euch sehr dankbar.

*Viel Spaß beim Lesen bzw. Nachkochen der Rezepte ,☺,*

***Euer Stefan***

# **Arten von Rezepten**

**FLEISCH**

**AUFLÄUFE, QUICHES**

**BROTBACKAUTOMAT, BROT UND BRÖTCHEN**

**CURRYGERICHTE**

**DIPS UND MARINADEN**

**FISCH**

**GRUNDTEIGE**

**KARTOFFELGERICHTE**

**KEKSE UND PLÄTZCHEN**

**KUCHEN**

**MEGASCHNELLES, KALTES, WARMES**

**MEXIKANISCH**

**MUFFINS HERZHAFT UND SÜß**

**DESSERTS**

**PFANNKUCHEN**

**PIZZA**

**SALATE**

**SAUCEN UND DRESSINGS**

**SPINATGERICHTE**

**SUPPEN**

**VEGETARISCHE GERICHTE**

**WRAPS UND FRÜHLINGSROLLEN**

**VERZEICHNIS DER BILDER:**



# Verzeichnis der Rezepte

## FLEISCH

AJVAR-HÄHNCHENPFANNE  
AJVAR SAUERKRAUTPFANNE MIT HACKFLEISCH  
ASIATISCHE FRIKADELLEN  
KROSSE KARTOFFEL-SCHNITZEL  
GEFLÜGELPFANNE MIT ZUCCHINI  
GESCHNETZELTES HÜHNCHEN AUF  
MAROKKANISCHE ART  
HACK-KICHERERBSEN-PFANNE  
HACK-WIRSING-ROULADEN  
HACKBRATEN MIT LAUCHFÜLLUNG  
HACKFLEISCH-GEMÜSE-MUFFINS  
HACKFLEISCHMUFFINS  
HACKFLEISCHPFANNE MIT BLUMENKOHL  
HACKFLEISCHPFANNE  
HACKKNÖDEL  
HACKTORTE MIT WIRSING  
HÄHNCHEN MIT SPINAT  
HÄHNCHENBRUST UNTER GORGONZOLAKRUSTE  
KRAUTSTRUDEL  
KRETA-SCHNITZEL  
LAUCH IM SCHINKENMANTEL  
PAPRIKA-HACKBRATEN MIT KÄSEKRUSTE  
PUTENSCHNITZEL MIT PESTO UND SCHAFSKÄSE

SCHNITZEL-SPINAT-AUFLAUF  
SCHNITZELRÖLLCHEN „HAWAII“  
SCHNITZELRÖLLCHEN MIT CEMBERT  
SCHNITZELRÖLLCHEN MIT PESTO UND  
SCHAFFSKÄSE  
ÜBERBACKENE SPINAT-SCHNITZEL

#### AUFLÄUFE, QUICHES

ALTERNATIVE zu LAUCH: SPINAT-QUICHES

APFEL-AUFLAUF I

APFEL-AUFLAUF II

BANANEN-AUFLAUF

#### **BROKKOU-LACHS-TASCHE**

BROKKOU-KASSLER-QUICHE

ERBSEN-SCHINKEN-QUICHE

QUARK-ÖL-TEIG

FISCHSTÄBCHEN-SPAGHETTI-AUFLAUF

GYROS-AUFLAUF

HACK-TOMATEN-BLUMENKOHLE-AUFLAUF

HÄHNCHEN-BROKKOLI-AUFLAUF

KASSLERAUFLAUF MIT BROKKOLI

LACHSLASAGNE

LAUCH-QUICHE

NUDEL-LAUCH-AUFLAUF MIT GORGONZOLA

QUICHE LORRAINE

REISTORTE MIT TOMATENFÜLLUNG

#### **ROSENKOHLE-KARTOFFEL-KASSLER-GRATIN**

ROULADEN-AUFLAUF

SAUERKRAUT-QUICHE

SCHINKEN-LAUCH-RÖLLCHEN MIT KÄSESAUCE

WIRSING-LACHS-AUFLAUF  
WIRSINGAUFLAUF  
ZUCCHINI MIT GEFLÜGEL-KÄSE-FÜLLUNG  
BROTBACKAUTOMAT, BROT UND BRÖTCHEN  
EINLEITUNG BROTBACKAUTOMAT  
APFELBROT I  
APFELBROT II  
BANANEN-NUSS-BROT I  
BANANEN-NUSS-BROT II  
BANANEN-ORANGENSAFT-BROT  
BANANENBROT  
BROT MIT TROCKENFRÜCHTEN  
BUTTERMILCH BANANEN GRIEß BROT  
FEIGENBROT MIT MANDELN  
FRISCHKÄSEBROT  
FRÜHSTÜCKSBROTCHEN  
HEFEZOPF MIT QUARK  
ITALIENISCHES KRÄUTERFLADENBROT  
KARTOFFELBROT I  
KARTOFFELBROT II  
KNÄCKEBROT  
KRÄUTERBUTTERBROT  
LAUCHBROT  
MAROKKANISCHES FLADENBROT  
MEDITERRANES HEFE-TOMATEN-OLIVENBROT  
MOHRRÜBEN-BRÖTCHEN  
MÜSLIBROT  
PFLAUMENBROT

PUSZTABROT  
ROSINENBROT  
SCHINKEN-QUARK-HÖRNCHEN  
SCHINKENSTANGEN  
SCHOKOLADEN-DATTELBROT  
TSATSIKI-BROT  
ZWIEBELBROT

#### CURRYGERICHTE

ANANAS-CURRY-HÜHNCHEN  
CASHEW-CURRY-HÜHNCHEN  
CHILI-GARNELEN IM NUDEL-LAUCH-NEST  
CURRY-FRIKADELLEN  
CURRY-MARINADE ZU FLEISCHSPIEBEN  
CURRY-TOMATEN-FRIKADELLEN  
HÄHNCHEN-SPINAT-CURRY  
HÜHNCHEN-NUDEL-CURRY  
SAHNIGES GARNELENCURRY  
SENFHÄHNCHEN

#### DIPS UND MARINADEN

CHILI-HONIG-MARINADE  
GRILL-MARINADE  
ERDNUSS-CURRY-DIP  
ERDNUSS-DIP  
ERDNUSS-SENF-DIP  
CHINESISCHE MARINADE  
CURRY-SENF-MARINADE  
THYMIAN-ZITRONEN-MARINADE ,  
KOKOSMILCH-MARINADE

KRÄUTER-PIZZA-MARINADE

AJVAR-MARINADE

MEERRETTICH-DIP I

MEERRETTICH-DIP II

TOMATEN-DIP

SALSA DIP

INDISCHES TIKKA-DIP

ZWIEBELDIP

LACHSCREME I

LACHSCREME II

SCHAFSKÄSECREME

OLIVEN-SCHAFSKÄSE-DIP

HACKFLEISCH-MÖHREN-DIP

TÜRKISCHE CREME

GORGONZOLA-CREME

CAMEMBERT-CREME

KRESSE-MEERRETTICH-DIP

KRÄUTERQUARK

KRÄUTERBUTTER ITALIANO

CURRY-CHILI-BUTTER

SENF-DILL-BUTTER

**EIER-CURRY-BUTTER**

## **FISCH**

GEMÜSE-LACHS-MEERRETTICH-PFANNE

GRUNDTEIGE

SÜBER HEFETEIG:

QUARK-ÖL-TEIG:

SÜBER QUARK-ÖL-TEIG:

MÜRBETEIG:

JOGHURT-TEIG

KARTOFFELGERICHTE

BACKKARTOFFELN

FEURIGE KARTOFFELBRÖTCHEN

INDISCHE KARTOFFELN MIT BLATTSPINAT

INDISCHES KARTOFFEL-GEMÜSE

KARTOFFEL-CREPES

KARTOFFEL-GEMÜSE-LACHS-RÖSTI

KARTOFFEL-GYROS

KARTOFFEL-KÄSE-MUFFINS

KARTOFFEL-MUFFINS

KARTOFFEL-SAUERKRAUT-HACKGERICHT

KARTOFFEL-SPINAT-KLÖBE

KARTOFFEL-SPINAT-LACHS-ROULADE

KARTOFFEL-TORTILLA MIT KÄSE

KARTOFFELAUFLAUF BREMER ART

KARTOFFELGRATIN MIT ZUCKERSCHOTEN

KARTOFFELKRAPPEN MIT SCHINKEN

OFENKARTOFFEL MIT KNUSPRIGER SENFKRUSTE

SCHUPFNUDELN

SELBSTGEMACHTE GNOCCHI MIT GORGONZOLA

SELBSTGEMACHTE KARTOFFELKLÖBE

KEKSE UND PLÄTZCHEN

AHORNSIRUP-LEBKUCHEN

BANANEN-KEKSE

DATTEL-MAKRONEN

EIWEIB-RIEGEL

ERDNUSSBUTTER-MÜSLIRIEGEL  
FRUCHTRIEGEL  
MÜSLI-PISTAZIENRIEGEL  
MÜSLIKEKSE  
MÜSLIRIEGEL I  
MÜSLIRIEGEL II  
MÜSLIRIEGEL III  
SPEKULATIUS-KLPFERL  
TROCKENFRÜCHTE-PLÄTZCHEN

## KUCHEN

ANANAS-GRIEB-KUCHEN  
APFELTORTE  
BANANEN-QUARK-GRIEB-KUCHEN  
BEEREN-KÄSEKUCHEN  
BIRNEN-QUARK-TASCHEN  
BIRNENKUCHEN  
ENERGIE-KUCHEN  
ERDBEER-BANANEN-BROT  
ERDBEER-JOGHURT-TORTE  
FEIGEN-ROTWEIN-STOLLEN  
FRÜCHTEBROT  
HEIDELBEER-SCHMANDKUCHEN  
KÄSE-APFEL-KUCHEN  
KIRSCHKUCHEN  
PFLAUMENBROT  
ROTE GRÜTZE SCHNECKEN  
ZIMTSCHNECKEN

MEGASCHNELLES, KALTES, WARMES

## MEXIKANISCH

BROKKOU-TORTILLAS

CHILI-REIS

GRUNDREZEPT TACCOS ORIGINAL

HÄHNCHEN-ENCHILADAS

LINSEN-CHILI CON CARNE

MEXIKANISCHE LASAGNE

MEXIKANISCHE MAISCREMESUPPE

MEXIKANISCHER AUFLAUF

FEURIGER FLEISCHTOPF

MEXIKANISCHER REIS

MEXIKANISCHE CHILISAUCE

TEXMEX-MUFFINS

ZUCCHINI-TORTILLAS

## MUFFINS HERZHAFT UND SÜß

APFEL-NUSS-MUFFINS

APFEL-STREUSEL-MUFFINS

APFELMUS-HAFERFLOCKEN-MUFFINS

BANANEN-KEKSE/MUFFINS

BRATAPFEL-VANILLE-MUFFINS

HAFER-BANANEN-MUFFIN

HEIDELBEERTÖRTCHEN

KÄSEKUCHEN-MLIFFINS

KÄSEMUFFINS

LEBKUCHEN-MUFFINS

MÖHREN-MUFFINS

QUARK-MUFFINS

QUARK-VANILLE-MUFFINS



## **THUNFISCH-ZUCCHINI-MUFFINS**

### **DESSERTS**

EINLEITUNG ZUM THEMA NACHTISCH

APFEL-BANANEN-NUSS-AUFLAUF

APFEL-KNUSPER-KOMPOTT

APFEL-PUNSCH I

APFEL-PUNSCH II

APFELPUNSCH III

APFEL-SCHICHTDESSERT MIT KARAMELLISIERTEN  
NÜSSEN

APFELSTRUDEL

APRIKOSENKNÖDEL

APRIKOSENMUS

**BANANENSPIEßE MIT „SCHOKOLADENSOBE“**

BIRNEN IM SCHLAFROCK

BIRNEN-CRUMBLE

BIRNEN-GRIEB-KOMPOTT

BRATAPFEL MIT KÄSEKUCHENFÜLLUNG

BRATAPFEL-DINKEL-GRIEB

ERDBEER-GRIEB

ERDBEER-TRAUM

FEIGEN-NUSS-AUFSTRICH

GEGRILLTES MÜSLI

HAFER-DATTELSCHNITTEN

HEIDELBEERGRÜTZE MIT GRIEBSCHAUM

HONIGÄPFEL

KÄSESTANGEN

KIRSCH-QUARK-AUFLAUF

KNUSPERMÜSLI APFEL-CRUMBLE

LEBKUCHEN-AUFSTRICH  
MAROKKANISCHES ZIMTBROT  
NUSSAUFSTRICH  
PFLAUMENMUS  
ROHE HIMBEERMARMELADE  
ROTE GRÜTZE  
SCHICHTDESSERT BIRNE/APFEL  
SELBSTGEMACHTE MANDEL-CREME  
SELBST GEMACHTES KNUSPERMÜSLI  
SELBST GEMACHTE SCHOKOCREME  
SÜBES APFELGERICHT  
VANILLE-MARMELADE

#### PFANNKUCHEN

EINLEITUNG ZUM THEMA PFANNKUCHEN  
APFEL-BIRNEN-CREPES  
BANANEN-PFANNKUCHEN  
KAISER-SCHMARREN  
KROKANT-PFANNKUCHEN  
PANCAKES  
PFANNKUCHENAUFLAUF MIT HIMBEEREN  
PFANNKUCHENGRUNDTEIG  
PFANNKUCHENLASAGNE  
PFANNKUCHENSTRUDEL  
SESAM-PFANNKUCHEN MIT TOMATEN-  
FETAFÜLLUNG  
SESAM-PFANNKUCHEN MIT SCHAFSKÄSE  
SPINATPFANNKUCHEN  
WIRSING-PFANNKUCHEN  
ZWIEBEL-SPINAT-PFANNKUCHEN

## PIZZA

FLAMMKUCHEN

GRUNDREZEPT PIZZATEIG MIT JOGHURT

HACKAUFLAUF-PIZZA-STYLE

KARTOFFEL-GARNELEN-PIZZA

PIZZA-MUFFINS I

PIZZA-MUFFINS II

PIZZA-PFANNKUCHEN

PIZZABRÖTCHEN MIT QUARK

PIZZABRÖTCHEN

PIZZASAUCE

SAUERKRAUT-PIZZA

## SALATE

GLASNUDELSALAT MIT HACKBÄLLCHEN

LINSENSALAT

MEDITERRANER NUDELSALAT

NUDELSALAT MIT GORGONZOLA

UNGARISCHER KRAUTSALAT

## SAUCEN UND DRESSINGS

BOLOGNESESAUCE

BROKKOU-SCHINKEN-SAUCE

CURRY-SAUCE I

CURRYSAUCE II

CURRYSAUCE III

ERBSENRAHMSAUCE

ERDNUSS-HÜHNCHEN-SAUCE

FRANKFURTER SAUCE

GORGONZOLA-SAUCE

LAUCH-MEERRETTICH-SAUCE  
MEERRETTICH-SAUCE  
OLIVEN-FETA-SAUCE  
PAPRIKASAUCE  
PESTO  
ROTE-LINSEN-SAUCE  
SAUCE HOLLANDAISE  
SAUERKRAUT-RAHMSAUCE  
SCHINKEN-LAUCH-SAUCE  
SHRIMPS-CURRY-SAUCE  
SPINATSAUCE  
THOUSAND-ISLAND-DRESSING  
THUNFISCHSAUCE  
TOMATEN-KNOBLAUCH-KÄSE-SAUCE  
TOMATENSAUCE  
VANILLE-SAUCE  
ZUCCHINI-SAUCE

#### SPINATGERICHTE

SPAGHETTI-SPINAT-GRATIN  
SPINATLASAGNE I  
SPINATLASAGNE II  
SPINAT-DAL MIT ROTEN LINSEN  
SPINAT-FRITTATA  
SPINAT-GEMÜSESTRUDEL  
SPINAT-GNOCCHI  
SPINAT-KRÄUTER-BRATEN  
SPINAT-LACHSROLLE  
SPINAT-PIE

SPINATNOCKERL

SUPPEN

BLUMENKOHLSUPPE

BOHNENSUPPE

BROKKOU-SPINAT-SUPPE

BROKKOLICREMESUPPE

CHINESISCHE GEMÜSE-NUDEL-SUPPE

CURRYSUPPE MIT REIS UND HÜHNCHEN

ERBSENCREMESUPPE

FRANZÖSISCHE ZWIEBELSUPPE

HÜHNER-CURRY-ELNTOPF

HÜHNERSUPPE MIT REIS UND ERDNUSSBUTTER

INDISCHE LINSENSUPPE

KARTOFFEL-KRAUT-EINTOPF

KARTOFFEL-KRESSESUPPE

KASSELER-EINTOPF

KOHL-HACKFLEISCH-EINTOPF

LAUCHSUPPEN

LINSEN-CURRYSUPPE

MÖHRENCREMESUPPE

RICOTTA-PAPRIKA-SUPPE

PAPRIKASUPPE MIT HACKGRÖSTL

SAUERKRAUTSUPPE

SCHNELLE GYROSSUPPE

SESAMPFANNKUCHEN (SUPPENEINLAGE)

SPINATRAHM-KARTOFFELSUPPE

SPINATSUPPE MIT GORGONZOLA

SUPPEN-KÄSE-KLÖBCHEN

TOMATENSUPPE

WIRSINGSUPPE

ZWIEBELCREMESUPPE

VEGETARISCHE GERICHTE

AJVAR-REIS

BLUMENKOHL MIT SOBE

BOHNEN IN ZITRONEN-KRÄUTER-SAUCE

CHILI-CON-CARNE

ERBSEN-AUFLAUF

FETA-KRAUTWICKEL

GEMÜSE-PAELLA

HERZHAFTE PLÄTZCHEN

LINSEN-KARTOFFEL-CURRY

KICHERERBSEN MIT FETA UND SCHALOTTEN

LINSEN-SPINAT-CURRY

LINSENBOLOGNESE-LASAGNE

LINSENKROKETTEN

MEERRETTICH-KLÖBE

RAHMROSENKOHL

REIS-ERDNUSS-PUFFER

ROSENKOHL-QUARK-KUCHEN

ROTE-LINSEN-BOLOGNESE

SELBST GEMACHTS AJVAR (PAPRIKAPASTE)

TORTELLINI-SALAT I

TORTELLINI-SALAT II

WRAPS UND FRÜHLINGSROLLEN

FLEISCH-GEMÜSE-WRAPS

FRÜHLINGSROLLEN (GRUNDREZEPT UND FÜLLUNGEN)

WRAPS (GRUNDREZEPT UND FÜLLUNGEN)

WRAP-GRUNDTEIG

GRIECHISCHE WRAPS

HÜHNCHEN-SPINAT-WRAPS

SAUERKRAUT-WRAPS

THUNFISCH-WRAPS

TÜRKISCHE WRAPS

VERZEICHNIS DER BILDER:

***fleisch***





# Fleisch

## Ajvar-Hähnchenpfanne

**2 Zwiebeln** andünsten,

**2 Knoblauchzehen**

**500 g geschnetzelte Hähnchenbrust** mit den Zwiebeln braten.

**2 rote Paprika** zugeben und je nach gewünschter „Knackigkeit“ einige Minuten mitbraten.

Mit **Chili, Salz und Pfeffer** würzen

**3 El Ajvar**

**100 ml Sahne** zugeben.

*Der Pfanne könnt ihr nach Belieben noch anderes Gemüse zusätzlich beifügen. Erbsen, Zuckerschoten u.ä. passen z.B. hervorragend.*

*Das Gericht hat nicht gerade viel Soße. „Verlängern“ könnt Ihr es mit etwas Gemüsebrühe. Wird es dann zu flüssig, gebt Ihr ein bisschen Frischkäse hinzu.*

## Ajvar Sauerkrautpfanne mit Hackfleisch

**2 Zwiebeln** glasig anbraten. Ebenfalls

**500 g Hackfleisch** anbraten. Mit

**Salz, Pfeffer und Paprika** würzen

**1-2 Paprikaschoten** in Streifen geschnitten zufügen

**400-500 g Sauerkraut**

**2-3 Ei (selbst gemachtes) Ajvar (Paprikapaste)**  
ebenfalls zugeben

*Dazu passt bspw. Püree oder aber auch Brot.*

### **Asiatische Frikadellen**

**2 Vollkorntoasts** einweichen und ausdrücken

**1 Zwiebel**

**1 Knoblauchzehe**

**50 g getrocknete Tomaten** zerkleinern. Mit

**2 Eiern**

**1/2 Tl Paprika**

**3 El Sojasauce**

**1 gestr. Tl. gemahlener Kreuzkümmel**

**Chilipulver**

**Salz und Pfeffer**

**600 g Hackfleisch** verkneten.

Von beiden Seiten dann in ein wenig Öl bei hoher Hitze 2-3min anbraten. Anschließend bei mittlerer Hitze durchgaren. Fett- und damit kalorienärmer werden die Frikadellen wenn man anstatt Rind- oder gemischtem Hackfleisch Rindertatar verwendet.

*Normales Hackfleisch hat einen Fettgehalt von ca. 20%. Tatar hat einen Fettgehalt von 3-5%. Auf 100 g bezogen reduziert sich also der Kaloriengehalt um ca. 140 Kalorien!*

*Getrocknete Tomaten bekommt man in roher, nicht in Öl eingelegter Form. Schmackhafter sind jedoch die in Öl eingelegten (in Kühltheke oder Glas). Drückt man das Öl ein wenig auf Küchenpapier aus, reduziert man den „übrig gebliebenen“ Fettgehalt deutlich. Es schmeckt aber erheblich besser.*

## **Krosse Kartoffel-Schnitzel**

**1 El Senf**

**1 TI Honig**

**1 Ei**

**2 TI Thymian**

**1 Prise Kurkuma**

**50 g Vollkornpaniermehl (ersatzweise auch 1-2 zerkrümelte Vollkorntoasts)**

**1 TI Petersilie**

**Salz und Pfeffer**

**225 g geraspelte Kartoffel**

**50 g Parmesan verquirlen. Auf**

**500 g Putenschnitzel** verteilen und für 25-30min in den vorgeheizten Backofen bei 175 Grad Ober-Unterhitze schieben.

### **Geflügelpfanne mit Zucchini**

**3 Zwiebeln**

**3 Knoblauchzehen**

**750 mittelgroße Zucchini anbraten**

**750 g Hähnchenbrustfilet** in Streifen geschnitten zufügen und braten. Mit Salz und Pfeffer würzen

**2 El Tomatenmark** zugeben. Mit

1 l **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 5min köcheln lassen. Klein geschnittene

**100 g getrocknete Tomaten**

**400 g Crème Fraîche** zugeben. Ggf. mit Mehlgemisch oder Soßenbinder nachdicken.

**Anstatt Crème Fraîche kann auch Frischkäse verwendet werden. Je 100 g werden 7 g Fett und damit 63 Kalorien eingespart. Dazu Nudeln reichen!**

### **Geschnetzeltes Hühnchen auf marokkanische Art**

**500 g Hähnchenbrust in Stücke schneiden und mit**

**1/2 TI Paprika**

**1/2 TI Kreuzkümmel**

**Pfeffer würzen.**

**750 g Zwiebeln in Scheiben schneiden und in ca.**

**80 g Butter oder Margarine mit dem Hühnchen goldbraun anbraten. Mit**

**1/4 TI Safran bestreuen**

**125 g Kichererbsen (über Nacht eingeweicht) zugeben. Alle Zutaten mit ca.**

**750 ml Hühnerbrühe bedecken und ohne Deckel ca. 1 Stunde bei kleiner Hitze köcheln lassen bis das Fleisch gar ist. Kurz vor Ende des Garvorgangs**

**2-3 El Petersilie (sofern getrocknete, etwas weniger)**

**1 TI Thymian zufügen. Mit Reis servieren**

*Zugegeben etwas aufwendiger in zeitlicher Hinsicht. Garzeit ist lang, die Zubereitungszeit aber kurz. Zumindest wenn man die Zwiebeln von einer Küchenmaschine zerkleinern lässt.*

### **Hack-Kichererbsen-Pfanne**

**1 Zwiebel**

**2 Knoblauchzehen**