



## Linsenpasta Dolce Vita

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 523, Fett: 24,6 g, Kohlenhydrate: 44,4 g, Eiweiß: 25,2 g

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

250 g Rote-Linsen-Spirelli

Für das Ofengemüse:

250 g Aubergine, in mundgerechte Stücke geschnitten

250 g Zucchini, ohne Kerne, in Rauten geschnitten

150 g rote Paprika, in mundgerechte Stücke geschnitten

150 g orangene Paprika, in mundgerechte Stücke geschnitten

3 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

Für die Dolce-Vita-Soße:

1 EL Olivenöl

75 g rote Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, fein gehackt

250 g Kirschtomaten, geviertelt

50 g doppelt konzentr. Tomatenmark

1 EL dunkler Balsamico-Essig

2 TL Oregano, frisch oder getrocknet

1 TL Thymian, frisch oder getrocknet

75 g Frischkäse

2 EL Gemüsebrühe

50 g Parmesan, fein gerieben

Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Linsennudeln nach Packungsangabe kochen und dann in einem Küchensieb abgießen.

Das komplette Ofengemüse mit drei Esslöffeln Olivenöl und Salz und Pfeffer in einer großen Ofenform mischen und anschließend für 25 Minuten im Ofen backen.

In einem großen Topf einen Esslöffel Olivenöl erhitzen und darin die Zwiebelwürfel glasig anbraten. Anschließend die gehackten Knoblauchzehen zufügen und diese kurz mit den Zwiebelwürfeln anrösten. Dann die geviertelten Kirschtomaten untermischen und alles gemeinsam für 4–5 Minuten braten. Nun das Tomatenmark, den Balsamico-Essig und die mediterranen Kräuter zufügen und den Topfinhalt gut verrühren. Als nächsten Schritt den Frischkäse und die beiden Esslöffel Gemüsebrühe unterrühren, bis sich alles schön cremig verbunden hat.

Zum Schluss die gekochten Linsennudeln und das fertig geröstete Ofengemüse unter die Tomatensoße mischen. Dann noch den geriebenen Parmesan unterheben und das fertige Gericht mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### »TIPP«

Statt Rote-Linsen-Spirelli können Sie auch gerne auf Kichererbsennudeln zugreifen oder sich für Ihre Lieblingspasta entscheiden.



## Blumisalata di tonno

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 543, Fett: 25,8 g, Kohlenhydrate: 31,9 g, Eiweiß: 36,6 g

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

750 g Blumenkohl, grob geraspelt  
 50 g rote Zwiebel, fein gehackt  
 150 g Kirschtomaten, halbiert oder geviertelt  
 180 g tellerfertiger brauner Linsen, aus der Dose oder Packung  
 100 g pikant eingelegte grüne Oliven, in Scheiben geschnitten  
 130 g Thunfisch in Lake, aus der Dose, gut abgetropft  
 50 g Tomaten-Pesto  
 1 EL Olivenöl  
 1 EL heller Balsamico-Essig  
 1 TL Oregano, frisch oder getrocknet  
 Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Die Blumenkohlraspel in eine Ofenform füllen und die Raspel für 20–25 Minuten rösten. Dabei einmal zwischendurch mischen, damit die obere Schicht nicht verbrennt. Anschließend abkühlen lassen.

Den gerösteten Blumenkohl mit den gewürfelten Zwiebeln, den Kirschtomaten, den braunen Linsen, den Olivenscheiben und dem abgetropften Dosen-Thunfisch in eine Schüssel füllen und alles gemeinsam gut durchmischen.

Nun noch in einem kleinen Schälchen das Tomaten-Pesto mit dem Olivenöl, dem hellen Balsamico-Essig und dem Oregano verrühren und das Dressing dann unter den Salat heben.

Den Salat final mit Salz und Pfeffer abschmecken und anschließend für mindestens 4 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

### » TIPP «

Der Salat ist toll für die Mittagspause im Büro, denn er kann gut vorbereitet werden und entfaltet dann über Nacht sein wunderbares Aroma.





## Brathähnchen-Kohlrabipfanne

*Nährwerte pro Portion:*

*Kilokalorien: 465, Fett: 31,9 g, Kohlenhydrate: 14,4 g, Eiweiß: 36,7 g*

### ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN

*Für das Brathähnchenfleisch:*

*1 EL helle Sojasoße*

*1 TL edelsüßes Paprikapulver*

*½ TL Currypulver*

*2 große Hähnchenkeulen*

*Salz und Pfeffer*

*Für die Kohlrabipfanne:*

*750 g Kohlrabi, in 1–2 cm große Würfel geschnitten*

*1 EL Olivenöl*

*200 g Kirschtomaten, halbiert*

*250 g Champignons, geviertelt*

*1 TL edelsüßes Paprikapulver*

*1 TL Currypulver*

*1 TL Thymian, frisch oder getrocknet*

*90 g Frischkäse*

*40 g Cheddar-Käse, fein gerieben*

*Salz und Pfeffer*

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Die Sojasoße mit dem Paprikapulver, dem Currypulver und Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Die beiden Hähnchenkeulen rundum damit einpinseln. Dann die beiden gewürzten Hähnchenkeulen im Backofen für 35–40 Minuten knusprig braten. Anschließend das Fleisch mit Haut noch warm vom Knochen lösen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Während die Hähnchenkeulen im Ofen braten, die kleingeschnittenen Kohlrabiwürfel in etwas Wasser für 7–8 Minuten bissfest kochen. Die Kohlrabistücke anschließend in einem Küchensieb abgießen und abdampfen lassen.

Nun in einem größeren Topf oder einer großen Pfanne mit hohem Rand einen Esslöffel Olivenöl erhitzen. Dann die vorgekochten Kohlrabistücke für 2–3 Minuten braten. Danach die halbierten Kirschtomaten und die geviertelten Champignons zufügen. Den Topfinhalt nun für weitere 2–3 Minuten braten.

Als Nächstes die Gewürze und etwas Salz und Pfeffer untermischen und die Gemüsepfanne für 2–3 Minuten köcheln lassen. Dann noch den Frischkäse und den geriebenen Cheddar-Käse unterrühren, bis dieser geschmolzen ist.

Als letzten Arbeitsschritt das vorbereitete Brathähnchenfleisch unter die Gemüsepfanne mischen und das fertige Gericht nochmal mit Salz und Pfeffer final abschmecken.

### »TIPP«

Wenn es schnell gehen soll, dann geht auch mal ein fertig gebratenes Brathähnchen vom Hähnchenwagen oder der heißen Theke beim Metzger.





## Strammer Kürbis-Max

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 497, Fett: 28,5 g, Kohlenhydrate: 33,1 g, Eiweiß: 26,7 g

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

8 Scheiben Butternut-Kürbis, geschält, ca. 1 cm dick geschnitten (insgesamt um die 700–800 g)  
2 EL Olivenöl  
4 große Scheiben gekochter Schinken (zusammen 150 g)  
4 Eier, Größe M  
Salz und Pfeffer

### » TIPP «

Für das Rezept braucht es einen Butternut-Kürbis mit richtig dickem Hals, damit die Scheiben auch genug Durchmesser haben.

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Die Kürbisscheiben von beiden Seiten mit einem Esslöffel Olivenöl bepinseln und dann nebeneinander auf ein mit Backpapier bedecktes Backblech legen. Die Kürbisscheiben mit Salz und Pfeffer bestreuen und anschließend für 20 Minuten im Ofen backen. Danach das Blech aus dem Backofen nehmen und jeweils 2 Scheiben Kürbis leicht überlappend zusammenlegen. Darauf je eine Scheibe umgeschlagenen Kochschinken legen. Anschließend Kürbis und Schinken im Ofen weitere 5 Minuten backen.

In der Zwischenzeit die 4 Eier in einer Pfanne mit Olivenöl zu Spiegeleiern braten. Das Eigelb nicht komplett durchbraten, damit es beim Zerschneiden noch schön verläuft.

Den Kürbis-Schinken-Untergrund aus dem Ofen nehmen, die 4 Spiegeleier darauflegen und final nochmal mit Salz und Pfeffer bestreuen.



## Superschnelle Frischkäse-Pesto-Paprika

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 602, Fett: 46,6 g, Kohlenhydrate: 23,2 g, Eiweiß: 19,6 g

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

125 g Frischkäse  
50 g Tomaten-Pesto  
80 g Cheddar-Käse, grob gerieben  
1 EL Olivenöl  
3 rote Paprika, jeweils in 3 oder 4 Schalen geschnitten  
1 orangene Paprika, in 3 oder 4 Schalen geschnitten  
Salz und Pfeffer

### » TIPP «

Mit einem milden Ziegenfrischkäse und einem Bärlauch-Pesto entsteht eine herrliche Frühlingsvariante.

### ZUBEREITUNG

Den Frischkäse mit dem Tomaten-Pesto und dem Cheddar-Käse verrühren und die Mischung nochmal mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine große Pfanne mit hohem Rand und vorhandenem Deckel erhitzen. Einen Esslöffel Olivenöl und die Paprikaschalen hineingeben und diese für 3–4 Minuten braten. Dann die Paprikaschalen so drehen, dass die Hautseite nach unten liegt.

In die Paprikaschalen jeweils etwas von der Frischkäsemischung füllen, bis die Masse komplett aufgebraucht ist. Danach den Topfdeckel schließen und die gefüllten Paprikaschalen für 8–9 Minuten bei mittlerer Hitzezufuhr garen lassen.



## Süßkartoffelpizzaletten mit Tomate und Scamorza

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 565, Fett: 19,9 g, Kohlenhydrate: 77,4 g, Eiweiß: 19,6 g

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

700 g Süßkartoffeln, längs  
in 1 cm dicke Scheiben  
geschnitten  
1 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer

Für den Belag:

200 g Kirschtomaten, in  
kleine Stücke geschnitten  
25 g doppelt konzentriertes  
Tomatenmark  
1 Knoblauchzehe, gepresst  
1 TL Oregano, frisch oder  
getrocknet  
50 g rote Zwiebel, gewürfelt  
100 g Scamorza-Käse  
(geräucherter Mozzarella),  
grob gerieben  
Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

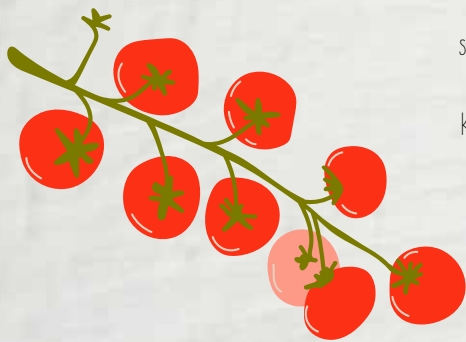
Die Süßkartoffelscheiben auf ein mit Backpapier bedecktes Blech legen. Die Scheiben dünn mit Olivenöl bepinseln und leicht mit Salz und Pfeffer würzen. Die Süßkartoffelscheiben für 15 Minuten im Ofen backen.

Die Zutaten für den Tomatenbelag bis einschließlich der gewürfelten Zwiebel miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tomatenmischung auf den gebackenen Süßkartoffelscheiben verteilen und darüber den geriebenen Scamorza-Käse streuen. Nun die Süßkartoffelpizzaletten im Ofen für weitere 15–20 Minuten backen.

### » TIPP «

Wer es lieber herzhafter mag und weniger süß, ist mit Scheiben vom Knollensellerie als Pizzaletten gut bedient. Der Tausch spart kräftig Kohlenhydrate, für alle die Low Carb unterwegs sind.





## Brokkisagne all'amatriciana

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 581, Fett: 37,8 g, Kohlenhydrate: 18,7 g, Eiweiß: 36,4 g

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Für die Brokkoli-Lasagneplatten:

- 50 g rote Zwiebel, fein gehackt
- 1 EL Olivenöl
- 1 kg Brokkoli, inkl. Strunk, grob geraspelt
- 2 TL Gemüsebrühepulver
- 3 Eier, Größe M, zu Rührei verquirlt und mit Salz und Pfeffer gewürzt
- 50 g Manchego-Käse, fein gerieben
- 10 g Flohsamenschalen

Für die Amatriciana-Soße:

- 1 EL Olivenöl
- 75 g rote Zwiebel, fein gehackt
- 250 g Baconwürfel
- 400 g gehackte geschälte Tomaten, aus der Dose
- 300 g Kirschtomaten, geviertelt
- 2 EL doppelt konzentriertes Tomatenmark
- 1 rote Chilischote, fein gehackt oder etwas Chilipulver
- 75 g Manchego-Käse, grob gerieben
- Salz und Pfeffer



### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

In einem Topf die Zwiebelwürfel für die Brokkisagneplatten im Olivenöl glasig dünsten und dann den geraspelten Brokkoli hinzufügen. Direkt mit dem Gemüsebrühepulver würzen. Für 7–8 Minuten braten und dann lauwarm abkühlen lassen. Anschließend das flüssige Rührei, den geriebenen Manchego-Käse und die Flohsamenschalen unterrühren. Die Brokkolimasse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech großflächig verteilen und schön glattstreichen. Die Brokkisagneplatte nun für 25–30 Minuten im Ofen backen.



In einem mittelgroßen Topf die Zwiebelwürfel für die Tomatensoße in einem Esslöffel Olivenöl glasig dünsten. Dann die Baconwürfel hinzufügen und diese gemeinsam mit den Zwiebelwürfeln für 3–4 Minuten braten. Mit den gehackten geschälten Tomaten, den geviertelten Kirschtomaten und dem Tomatenmark ablöschen. Jetzt noch die gehackte Chilischote zufügen und die Tomatensoße für 25 Minuten kochen lassen. Am Ende mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die fertige Brokkoliplatte in 2 oder 4 Teile passend zur Größe der vorhandenen Auflaufform schneiden und vom Backpapier lösen.

In die Lasagneform etwas von der Soße auf den Boden geben und vorsichtig den ersten Teil der Brokkoli-Platte in die Form bugsieren. Dann von der Tomaten-Baconsoße darauf verteilen und so fortfahren, bis alles aufgebraucht ist. Obenauf soll etwas von der Soße sein, die dann mit dem grob geriebenen Manchego-Käse bestreut wird. Nun geht die Brokkisagne für 25 Minuten in den Ofen, bis alles schön lecker überbacken ist.



### TIPP

Statt Brokkoli funktioniert auch wunderbar Blumenkohl und so wird aus einer Brokkisagne ratzfatz eine leckere Blumisagne.



## Spinat-Ricotta-Zucchini al forno

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 546, Fett: 34,5 g, Kohlenhydrate: 15,4 g, Eiweiß: 42,1 g

### ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Für die gefüllten Zucchini:

1,4 kg große Zucchini, längs halbiert und das Kerngehäuse ausgehöhlt

1 EL Olivenöl

75 g rote Zwiebeln, in Würfel geschnitten

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

300 g TK-Blattspinat, aufgetaut und ausgedrückt (TK-Gewicht)

250 g Ricotta

125 g Parmesan, fein gerieben

Salz und Pfeffer

Für die Bolognesesoße:

1 EL Olivenöl

75 g rote Zwiebeln, in Würfel geschnitten

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

400 g mageres Rinderhackfleisch (alternativ vegetarischer Hackersatz)

400 g geschälte Tomaten, aus der Dose

1 EL dunkler Balsamico-Essig

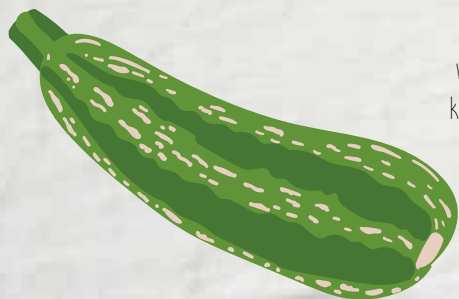
2 EL doppelt konzentriertes Tomatenmark

1 EL getrocknete Kräuter (Oregano, Thymian, Rosmarin)

½ TL rosenscharfes Paprikapulver

1 Msp. Chilipulver

Salz und Pfeffer



### » TIPP «

In der Kürbiszeit lässt sich auch Hokkaido wunderbar füllen. Den halbierten und entkernten Kürbis aber dann vorweg ungefüllt im Ofen für 20 Minuten vorbacken, sonst wird er am Ende nicht weich genug.



### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Für die gefüllten Zucchini einen Esslöffel Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel für einige Minuten glasig anbraten. Am Ende noch den gehackten Knoblauch kurz mit anschwitzen. Dann den Blattspinat zugeben und alles kurz gemeinsam braten und gut durchmischen. Die Spinatmischung mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend in einer Schüssel leicht abkühlen lassen.

Für die Bolognesesoße im gleichen Topf erneut einen Esslöffel Olivenöl erhitzen und ebenfalls Zwiebelwürfel und Knoblauch anbraten. Anschließend das Hackfleisch zufügen und braten, bis es krümelig ist. Nun die Dosentomaten, den dunklen Balsamico-Essig, das Tomatenmark und die Gewürze hinzufügen und die Soße für 15 Minuten kochen lassen.

Während der Kochzeit der Bolognese-Soße, den Ricotta und  $\frac{2}{3}$  des geriebenen Parmesans unter die abgekühlte Spinat-Zwiebel-Masse mischen und die Spinat-Ricotta-Creme mit Salz und Pfeffer würzen. Danach die Spinatmischung in die ausgehöhlten Zucchini füllen.

Die fertige Bolognesesoße in eine große flache Auflaufform gießen und dann die gefüllten Zucchini auf die Soße setzen. Die gefüllten Zucchini zum Schluss noch mit dem restlichen Parmesan bestreuen und dann für 35–40 Minuten im Ofen backen.





## Brotloser Burger mit überbackenen Balsamico-Zwiebeln

Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: 563, Fett: 36,5 g, Kohlenhydrate: 15,1 g, Eiweiß: 38,5 g

### ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

Für die Balsamico-Zwiebeln:

200 g rote Zwiebeln, in Ringe geschnitten

1 EL Olivenöl

2 EL dunkler Balsamico-Essig

30 g Gruyère-Käse, grob gerieben

Salz und Pfeffer

Für die Burger-Patties:

10 g Kokosöl, oder Butterschmalz

300 g mageres Rinderhackfleisch,

nur mit Salz und Pfeffer gewürzt, zu Patties geformt

Für das Salatbett:

150 g orangene Paprika, in Streifen geschnitten

100 g Eichblattsalat, mundgerecht zerkleinert

150 g Kirschtomaten, halbiert

Für die Salatsoße:

2 TL dunkler Balsamico-Essig

30 g Frischkäse

3 EL Wasser

Salz und Pfeffer

### ↳ TIPP ◀

Keine Lust die Burger-Patties selber zu machen? Kein Problem, denn es gibt sie beim Metzger oder als TK-Ware fix und fertig zum Braten. Auch vegetarisch oder vegan gibt es kaum Grenzen für die Burgerlust.



### ZUBEREITUNG

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Die Zwiebelringe in einer größeren Pfanne in einem Esslöffel Olivenöl für 12–15 Minuten braten. Dann den dunklen Balsamico-Essig zufügen, kurz mitbraten und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Wer es mit mehr Aroma mag, kann auch gerne etwas gehackten Rosmarin oder Thymian zufügen, dann kommt nochmal eine weitere Geschmacksnote hinzu.

Eine ofenfähige Pfanne mit dem Kokosöl erhitzen und die Burger Patties 1–2 Minuten scharf von jeder Seite anbraten. Anschließend die Balsamico-Zwiebeln auf dem Fleisch verteilen und den geriebenen Gruyère-Käse darüberstreuen. Nun die Pfanne für 7–8 Minuten in den heißen Backofen stellen.

Auf 2 tiefen Tellern oder Schalen die Zutaten für den Salat verteilen. Dann das Salatdressing mit einem Schneebesen anrühren. Das Salatdressing nun über dem Salat verteilen. Anschließend die überbackenen Burger-Patties mit den Zwiebeln und dem Käse aus dem Ofen nehmen und auf den Salat legen.

