

Rezepte

1. Linsenrührei (1 Person ca 300 kcal)

1/3 Glas (ca 4dl) rote Linsen (ca 60g), mit Wasser auffüllen und stehen lassen ca 30 Min oder über Nacht. Linsen mit Wasser in die Bratpfanne geben und braten bis Wasser verdampft ist, ca 5 Minuten

1 Ei dazu geben, rührbraten, ca 1 Minute

Kräuter dazu geben Schnittlauch oder Peterli

Würzen mit Salz oder Pfeffer

2. Spiegeleitoast od Rühreitoast (1 Person ca 220 / 350 kcal)

1 Scheibe Brot (Urdinkel/Roggen/Vollkorn) im Toaster tosten

Brot mit Schinkel belegen

Gebratenes Spiegelei darüber geben, mit Schnittlauch garnieren, salzen

Oder feingeschnittene Schalotten und Schinkenstreifchen anbraten, geviertelte

Cherrytomaten dazugeben, weiter braten

1 Ei aufschlagen in Gefäss geben, ca 3-4 EL Vollrahm dazu, klein gehackte Kräuter dazu und verquirlen.

Alles in der Pfanne vermischen und stocken lassen, nicht rühren, kurz wenden und über das Toastbrot geben

3. Grünes Omelett (1 Person ca 220 kcal)

2 Eier, 2 EL Urdinkelmehl, je 1 Handvoll Rucola & Spinat im Mixer mixen

Würzen Salz & Pfeffer

Mit wenig Öl in der Pfanne backen

Füllung nach Wahl zB: Hummus, Käse, Schinken/Poulet, Hüttenkäse

4. Porridge (1 Person ca 100 kcal)

1-2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, 30g Haferflocken dazugeben, rösten bis es leicht bräunlich ist und angenehm riecht

1 ½ - 2 dl Wasser dazu geben

1-2 Prisen Salz dazugeben

Ca 3 Minuten köcheln lassen bis es eindickt

Kräuter & geröstete Mandelstifte dazugeben

5. Glasnudelsalat (2 Personen 380 kcal)

1 Pack Glasnudeln in ein Gefäss geben, mit kochendem Wasser übergiessen und 5 Minuten stehen lassen

Schalotten, Chilli, Koriander oder Peterli klein hacken

Pinien oder Zedernkerne rösten

Glasnudeln im Wasser mit der Schere etwas zerkleinern, Wasser ableeren und Glasnudeln mit kaltem Wasser spülen. Gut abtropfen lassen

Sauce: 2/3 Öl und 1/3 Essig 2-3 Prisen Salz und etwas Sweet Chili Sauce oder Harissa oder alternativ eine andere scharfe Sauce.

6. Hüttenkäse gepimpt (100g ca 100 kcal)

Geröstete Pinien-, Zedernkerne, Kürbiskerne oder Mandelstifte, Nüsse, Schalotten, Schnittlauch, Peterli, Basilikum, Chilli, Oliven, Olivenöl, Salz

Je nachdem was noch im Haushalt ist

7. Rübliisalat gekocht (100g ca 35 kcal)

Rübli geputzt mit Schale in Scheibchen schneiden, in Salz oder Bouillon kochen.

Schnittlauch oder Kräuter nach Belieben dazu geben

Sauce 2/3 Öl und 1/3 Essig, 2 Prisen Salz

8. Pouletballs Vollwertstyle (3-4 Personen ca 800 kcal)

350g Pouletgehacktes

1 mittlere Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, ca 20g ital Peterli, 1 Chillischote, alles hacken und dem Poulet dazu geben

1 Ei, 40g Haferflocken, 1 EL Olivenöl und 100g Urdinkelmehl alles gut vermischen, je nach Feuchtigkeit mit dem Mehl etwas variieren

Würzen mit Salz, Paprika, Curcuma, je nach Lust.

Ca 2.5cm grosse Kügelchen formen und im Öl ausbacken.

Dazu passt sehr gut eine Tsatsiki zum Dippen:

Ca 250g Griechisches Joghurt oder Creme Fraiche, 1 Zucchini raffeln, 1 gepresste Knoblauchzehe, ca 2 EL Olivenöl, Saft einer ½ Zitrone, 2 Prisen Salz

9. Griechischer Salat (2 Personen 300 kcal)

1 Salatgurke entkernen und kleine Würfel schneiden, 1 grüne Peperoni und 1 Zucchini in gleich grosse Würfel schneiden, eine rote Zwiebel in feine Streifen schneiden, alles vermengen und mit 1 gekochtem Ei dekorieren, in Scheiben oder gehackt.

Sauce: $\frac{3}{4}$ Olivenöl, $\frac{1}{4}$ Zitronensaft, 1 Prise Salz und ca 1 TL Harissa

10. Tortilla Espanola (3-4 Personen ca 850 kcal)

Ca 500g festkochende Kartoffeln würfeln, salzen, in Olivenöl anbraten, gegen den Schluss gehackte Zwiebeln dazu geben. In einer Schüssel ca 4-6 Eier aufschlagen, die Kartoffeln mit den Zwiebeln in die Masse geben, 1 Dose Erbsen (ca 125g) dazugeben, vermengen.

Alles in die Bratpfanne zurückgeben, kurz stocken lassen, bei 140 Grad für 15 Min in den Backofen. Kann mit Champignons, Chillis oder Chorizo variiert werden.

11. Polentaschnitten mit Pesto (100g 270 kcal)

Polenta wie auf der Packung beschrieben kochen und in ein flaches Gefäss abfüllen und erkalten lassen.

Handvoll Basilikum in den Cutter, ca 1 dl Olivenöl, 2-3 EL Parmesan, 1 kleine Knoblauchzehe, 1 Prise Salz, geröstete Pinienkerne, alles im Cutter zu einer feinen Paste mixen.

Polenta in Schnitten schneiden und mit Pesto bestreichen

12. Marinierte Auberginen (2 Personen)

1 mittlere Aubergine in ca 5mm dicke Scheiben schneiden, in Olivenöl anbraten, salzen. In eine flache Schale geben.

Ca 100 Gramm Champignons in Scheiben schneiden in Olivenöl anbraten, auf die Auberginen geben.

1-2 Frühlingszwiebel und 1 Chillischote klein schneiden und anbraten, mit etwas Weisswein ablöschen und ca 0.5 dl Bouillon dazu geben und einköcheln, dann Saft 1 Zitrone und 1 Bund gehackter Peterli dazu geben und nochmals schön vermengen. Alles über die Auberginen geben und min 30 Min kaltstellen und ziehen lassen.

13. Salatsaucen

Knoblauch: 2/3 Rapsöl. 1/3 Kräuternessig 2 Prisen Salz, 1 kleine Knoblauchzehe gepresst

Senf: 2/3 Rapsöl. 1/3 Kräuternessig 2 Prisen Salz, 1EL scharfen Senf

French: 2/3 Rapsöl. 1/3 Kräuternessig 2 Prisen Salz, 1 EL Mayonnaise

Zitrone: 2/3 Olivenöl, 1/3 Zitronensaft 2 Prisen Salz

Harissa: 2/3 Olivenöl, 1/3 Zitronensaft 2 Prisen Salz, 1-2 TL Harissa

Humus

1 Dose 400g Kichererbsen, abgetropft und gespült, mit 1dl Olivenöl und Saft einer halben Zitrone mit dem Pürierstab mixen.

1 EL Tahinisauc (Sesam), Salz, Pfeffer, Chillipulver

14. Gaspacho (spanische kalte Gemüsesuppe) (3-4 Personen)

4 grosse Tomaten vierteln und Stielansatz entfernen, 1 Salatgurke grob in Stücke schneiden, 1 mittlere grüne Peperoni entkernen und in grobe Stücke schneiden.

1 Knoblauchzehe und 1 kleine Zwiebel schälen und vierteln.

Alles im Mixer pürieren, mit Olivenöl, Salz, Pfeffer & Chilli abschmecken, kaltstellen.

15. Grünkohlchips

Grünkohlblätter vom Strunk trennen und in etwas mundgerechte Stücke zupfen. In einer Schüssel mit Olivenöl und etwas Salz vermengen.

Bei 135 Grad für 15-20 Min im Ofen knusprig backen.

Rezepte dürfen gerne weitergegeben werden.

Viel Spass beim Kochen & gesund bleiben!

