

## **Bunter Hirse-Käse-Auflauf**

Zutaten für zwei Personen

1 kleine Zwiebel, 50g  
15g Sonnenblumenöl  
100g Hirse  
1 Lorbeerblatt, Pfeffer, Muskat  
ca. 1/4 l Gemüsebrühe, 250ml  
450g Mischgemüse, tiefgefroren  
1 Ei  
1EI Maisstärke, 10g  
4 El fettarme Milch (1,5% Fett), 60g  
1 Bd. Petersilie, gehackt, 10g  
50g Emmentaler, gerieben

Die Zwiebel kleinschneiden und im Öl andünsten. Hirse dazugeben, kurz mit andünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Gewürze zugeben und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Das Gemüse 10-15 Minuten in Salzwasser dünsten, mit der Hirse vermischen und in eine gefettete Auflaufform füllen. Die Stärke mit der Milch anrühren, mit dem Ei und dem Käse verquirlen und über den Auflauf gießen. Bei 200°C ca. 15 Minuten überbacken.

Pro Portion: 520 kcal; 21g Fett, 54g Kh, 24g Eiweiß

## **Gemüseküchlein**

Zutaten für zwei Portionen

2 Eier  
40g Weizenschrot  
10g kleingewürfelte Zwiebel  
1 zerdrückte Knoblauchzehe  
200 ml Gemüsebrühe  
1 kleine Möhre, 65g  
1/2 Zucchini, 40g  
2 El geriebener Emmentaler, 20g  
1 El Sonnenblumenkerne, 10g  
gehackte Petersilie, Thymian, Curry  
20g Öl zum Braten

Eier, Weizenschrot, Zwiebel und Knoblauch mit der Gemüsebrühe verquirlen und 10 Minuten quellen lassen. Das gewaschene Gemüse raspeln und mit den übrigen Zutaten unter die Eimasse rühren. In der Pfanne in Öl kleine Küchlein backen.

Pro Portion: 305 kcal; 14g Eiweiß, 20g Fett, 16g Kh

## **Linseneintopf, vegetarisch**

Zutaten für 4 Portionen

300g Linsen über Nacht in 1 1/4 l Wasser einweichen.

2 Möhren, 200g

250g Sellerieknolle und

1 Petersilienwurzel, 30g putzen, waschen, in feine Würfel schneiden.

2 Knoblauchzehen,

1 Zwiebel, 100g, schälen und mit

6-8 Nelken spicken, Knoblauch in Scheiben schneiden. Alles zusammen mit den eingeweichten Linsen und

3 l gekörnter Brühe 20 Minuten garen,

350g Weißkohl waschen, putzen, in Streifen schneiden, dazugeben und weitere 15 Minuten garen. Zwiebel entfernen, Suppe mit Pfeffer, edelsüßem Paprika und Salz würzen.

150g Ananas in Stücke schneiden und in der Suppe aufkochen. Eventuell mit Sherry oder Weinessig abschmecken.

100g Crème fraîche; zum Essen auf jede Portion 1 l geben.

Pro Portion: 380 kcal; 22g Eiweiß, 10g Fett, 52g Kh

## **Ratatouille**

Zutaten für zwei Portionen

3 l Öl, 30g, in einem Bräter erhitzen.

1 Zwiebel, 70g, kleingewürfelt

1 Knoblauchzehe, kleingehackt, darin glasig werden lassen, ab und zu umrühren.

Inzwischen

1 rote Paprikaschote, 150g

1 grüne Paprikaschote, 150g, halbieren, putzen, waschen

2 Tomaten, 150g, mit kochendem Wasser enthäuten

1 Aubergine, 250g,

1 Zucchini, 200g, waschen, abtrocknen, Stielansätze entfernen und alles grob würfeln.

Alles in den Bräter geben, mit Basilikum, Rosmarin, Pfeffer, Salz würzen. Bräter zudecken, in den vorgeheizten Backofen (untere Schiene) stellen und bei 200°C ca 35 Minuten backen.

Pro Portion: 225 kcal; 5g Eiweiß, 16g Fett, 15g Kh.

Zur Ergänzung Vollkornreis oder Vollkornbaguette.

## **Erbsen-Hackfleisch-Auflauf**

Zutaten für drei Portionen

500g Kartoffeln waschen, mit der Schale garen, pellen, abkühlen lassen, in Scheiben schneiden

1 Packung Erbsen (tiefgefroren), 450g auftauen.

15g Öl erhitzen,

1 gewürfelte Zwiebel, 50g, und

250g Rinderhack darin anbraten, mit Pfeffer, Majoran, Salz würzen. Kartoffelscheiben und Hackfleisch in eine gefettete Auflaufform schichten, Erbsen darauf verteilen.

1 Päckchen Instant helle Soße mit

1/4 l Wasser nach Vorschrift zubereiten,

1 Ecke Schmelzkäse (45% F.I.Tr.), 62,5g darin auflösen, über den Auflauf gießen. Im vorgeheizten Backofen bei 225°C ca. 15 Minuten überbacken.

Pro Portion: 555 kcal; 35g Eiweiß, 24g Fett, 47g Kh.

## **Curry-Fisch mit Rosinen und Mandeln**

Zutaten für zwei Portionen.

250g Rotbarschfilet unter kaltem Wasser abbrausen und mit Küchenpapier trockentupfen, mit

Zitronensaft beträufeln.

1 Zwiebel, 50g und

1 Apfel, 150g, schälen und in Würfel schneiden. Mit

Butter oder Margarine, 20g, in einer Pfanne andünsten. Fischfilets dazugeben und alles mit

1 El Curry bestreuen.

30g Rosinen

20g Mandelstifte und 1/8 l Milch dazugeben und ca. 5 Minuten garen.

20g Mehl und

15g Butter oder Margarine zu einem Mehlkloß verkneten, vorsichtig in die Flüssigkeit einrühren und noch 2 Minuten garen.

Pro Portion: 460 kcal; 29g Eiweiß, 26g Fett, 29g Kh.

Ergänzung mit Naturreis und Chicoréesalat mit Orange.

## Überbackene Schollenfilets mit Brokkoli

Zutaten für zwei Portionen

400g Brokkoliröschen in Salzwasser ca. 6-8 Minuten garen. Inzwischen

4 kleine Schollenfilets, 250g, mit kaltem Wasser abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen und mit

Zitronensaft beträufeln und in eine gefettete Auflaufform legen.

1 El geriebenen Käse, 10g, mit

2 El Sahne, 30g, und

1 Eigelb

Salz, Muskat verrühren und über die Filets gießen. Die Form abdecken.

2 Tomaten, 100g, mit kochendem Wasser enthäuten, entkernen und in Streifen schneiden.

Fisch im vorgeheizten Backofen bei 220°C ca. 10 Minuten garen. Die Tomatenstreifen 5 Minuten vor Ende der Garzeit auf den Fisch legen.

Die Schollenfilets zusammen mit Brokkoli, Zitronenscheiben und Dill servieren.

Pro Portion: 250 kcal; 32g Eiweiß, 11g Fett, 6g Kh.

Als Ergänzung Salzkartoffeln.