



formoline
L112



Mit Würztipps von
Alfons Schuhbeck

Abnehmen leicht gemacht...

Rezepte Sammlung

Scharfe Vollkorn-Spaghetti mit Olivenöl



Mein Würztip:

Die meiste Schärfe liegt bei allen Chilisorten in den Kernen, deshalb entfernt man diese, um den Geschmack des Gerichtes besser kontrollieren zu können. Nachschärfen kann man immer noch.



Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Vollkornspaghetti (Rohgewicht)
- 1 frische grüne Peperoni (50 g)
- 160 g Kirschtomaten
- 1 EL frische Basilikumblätter
- 2 EL Olivenöl (24 g)
- etwas frisch gemahlener Pfeffer, Salz, Chilipulver
- 1 EL geriebener Parmesan (10 g)

Zubereitung:

Die Spaghetti in Salzwasser bissfest kochen und Wasser abgießen. Parallel die Peperoni waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die Tomaten und Basilikumblätter waschen und klein schneiden.

In einem Topf das Öl erhitzen und die Peperoni kurz andünsten, Spaghetti und Kirschtomaten dazugeben, vermischen und kurz erhitzen.

Mit den Basilikumblättern, Pfeffer, Salz und Chilipulver abschmecken. Auf einem Teller anrichten und mit Parmesan bestreuen.

Tip: Das Gericht schmeckt auch sehr lecker mit 1-2 Zehen Knoblauch.

Pro Portion:

Kalorien	623 kcal
Fett	31 g
Kohlenhydrate	67 g
Eiweiß	19 g



Spaghetti mit mediterranem Gemüse



Mein Würztip:

Ich gebe ins Nudelkochwasser immer reichlich Salz, so schmecken die Nudeln von vorneherein besser. Das Gericht wird bekömmlicher, wenn Sie in die Sauce Ingwer und Chili dazu geben.

Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Spaghetti (Rohgewicht)
- 200 g Gemüse (z. B. Möhre, Zucchini, Paprika, Pilze)
- 1/2 Zwiebel (20 g)
- 1 1/2 EL Rapsöl (18 g)
- 150 g Tomatenstückchen (aus der Dose)
- 30 g Schafskäse
- etwas Gemüsebrühe
- 1 TL Pizzagewürz (alternativ Oregano, Basilikum, Rosmarin)
- etwas Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Spaghetti in Salzwasser kochen und abgießen. Zwiebel schälen und würfeln. Gemüse waschen, putzen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den Schafskäse klein schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin glasig andünsten. Das Gemüse zugeben und etwa 5 Minuten auf kleiner Flamme mitdünsten. Mit den Tomatenstückchen und der Gemüsebrühe ablöschen und einige Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.

Mit Pizzagewürz, Pfeffer und Salz würzen. Spaghetti zusammen mit der Gemüsemischung auf einem Teller anrichten und mit dem Schafskäse bestreuen.

Pro Portion:

Kalorien	655 kcal
Fett	27 g
Kohlenhydrate	79 g
Eiweiß	22 g



Nudeln alla Puttanesca



Mein Würz-tipp:

Tomatensauce kann ausgezeichnet mit ein wenig frisch geriebener Zimtrinde verfeinert werden. Allerdings erst zum Schluss dazu geben, damit das volle Aroma erhalten bleibt.

Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Spaghetti (Rohgewicht)
- 150 g Tomatenstückchen (aus der Dose)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 3 eingelegte Sardellenfilets (15 g)
- 1 TL Kapern (12 g)
- 20 g schwarze Oliven (mit Stein)
- 1 EL Olivenöl (12 g)
- etwas Chilipulver, Pfeffer

Zubereitung:

Knoblauch und Sardellen klein schneiden und in heißem Olivenöl kurz anbraten. Tomatenstückchen zugeben und etwa 10 Minuten leicht köcheln lassen.

Parallel die Spaghetti in kochendem Salzwasser bissfest garen.

Oliven entkernen, in Scheiben schneiden zusammen mit den Kapern zur Sauce geben, nach Belieben mit Chilipulver und Pfeffer abschmecken. Mit den Nudeln anrichten.



Pro Portion:

Kalorien	621 kcal
Fett	25 g
Kohlenhydrate	80 g
Eiweiß	18 g

Kabeljaufilet mit Kartoffel-Broccoli-Beilage und Obstsalat



Mein Würztipp:

Feiner schmeckt der Broccoli, wenn man ihn nach dem Abgießen in ein paar EL fettfreier, kräftiger Gemüsebrühe, mit Zitronenschale, Knoblauch, Ingwer und Chili wendet.

Zutaten für 1 Portion:

150 g Kabeljau
200 g Kartoffeln (ungeschält)
160 g Broccoli
5 g Mandelplättchen (2 Mandeln)
25 g Butter
150 g Obstsalat (Obst der Saison)
50 ml naturtrüber Apfelsaft
2 EL Sahne (30 % Fett, 30 ml)
etwas Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Kabeljau waschen und trocken tupfen. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Kartoffeln in kochendem Wasser weich kochen, mit kaltem Wasser abschrecken und vor dem Essen die Schale entfernen. Broccoli waschen, in Röschen zerteilen und in Salzwasser bissfest garen.

Kabeljau in der Butter anbraten und zusammen mit dem Broccoli, Kartoffeln und Mandelplättchen anrichten.

Tipp: Die meisten Vitamine und Mineralstoffe bleiben erhalten, wenn die Kartoffeln mit Schale gekocht und vor dem Verzehr geschält werden.

Obst waschen, zerkleinern, mit dem Apfelsaft gut vermischen. Die Sahne schlagen und über den Obstsalat geben.

Pro Portion:

Kalorien	754 kcal
Fett	35 g
Kohlenhydrate	70 g
Eiweiß	39 g



Fischragout mit Dill-Sahne-Sauce und Kartoffeln



Mein Würztip:

In meiner Küche wird kein weißer Pfeffer verwendet. Selbst hier bei der weißen Dillsauce schmeckt schwarzer Pfeffer aromatischer. Wer gerne auf die dunklen Punkte in der Sauce verzichten möchte, kann mit Chilipulver arbeiten.

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Garnelen (tief gefroren)
- 100 g Lachs
- 100 g Seelachs, Kabeljau oder Scholle
- 200 g kleine Kartoffeln (ungeschält)
- ca. 10 g Mehl
- 2 EL Milch (1,5 % F., 30 ml)
- 1 EL Sahne (30 % Fett, 15 ml)
- etwas körnige Gemüsebrühe
- etwas frischer Dill
- etwas Zitronensaft
- 1 1/2 EL Sonnenblumenöl (18 g)
- etwas Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Garnelen auftauen. Kartoffeln schälen und in Salzwasser weich kochen.

1 TL Sonnenblumenöl in einem Topf erhitzen, 1 TL Mehl darin anschwitzen. Sahne und Milch unter ständigem Rühren zugeben und weitere 5 Minuten leicht kochen lassen. Falls nötig, noch etwas Wasser hinzugeben. Dill waschen, klein hacken und in die Sauce geben. Mit Pfeffer, Salz und körniger Brühe abschmecken.

Garnelen und Fisch unter fließendem Wasser abwaschen und trocken tupfen. Fisch in größere Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, mit Pfeffer und Salz würzen und anschließend in etwas Mehl wenden.

Restliches Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und darin den Fisch auf mittlerer Hitze etwa 8 Minuten anbraten. Fisch einmal vorsichtig wenden. Am Ende der Garzeit die Garnelen kurz mitbraten. Mit Kartoffeln und der Sauce anrichten.



Pro Portion:

Kalorien	689 kcal
Fett	31 g
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	58 g

Fischstäbchen mit Kartoffelsalat und Möhrengemüse



Mein Würztipp:

Damit die Kartoffeln den Geschmack optimal aufnehmen, sollten sowohl die Kartoffeln, als auch die Sauce möglichst warm sein. Sehr gut passt auch ein Löffel scharfer Senf in die Sauce.

Zutaten für 1 Portion:

- 150 g Fischstäbchen (5 Stück)
- 200 g Kartoffeln (ungeschält)
- 2 Möhren (mittelgroß, 160 g)
- 20 g frische Petersilie
- 150 g Salatgurke
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Rapsöl oder Sonnenblumenöl (24 g)
- 1 TL Essig (6 g)
- etwas Pfeffer, Salz, Muskatnuss

Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale garen, mit kaltem Wasser abschrecken und schälen. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Salatgurke schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. 50 ml der Gemüsebrühe mit Essig, Pfeffer und Salz vermischen und 1 EL Öl unterrühren. Kartoffeln und Gurke in eine Schüssel geben. Salatsauce darüber gießen und gut vermischen. Nach Belieben mit Muskatnuss nachwürzen.

Möhren waschen und in Stifte oder Scheiben schneiden. In dem restlichen Rapsöl die Möhren kurz andünsten, mit dem Rest der Gemüsebrühe ablöschen und auf kleiner Flamme gar kochen lassen. Mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss abschmecken.

Fischstäbchen nach Herstellerangaben im Backofen, ohne weitere Zugabe von Fett backen. Den Kartoffelsalat noch warm zu den Fischstäbchen servieren.



Pro Portion:

Kalorien	601 kcal
Fett	27 g
Kohlenhydrate	59 g
Eiweiß	28 g

Gebackene Forelle mit Kartoffeln und Zucchini



Mein Würztip:

Zusätzlich können Kartoffeln und Zucchini noch mit Bohnenkraut, Oregano oder Thymian gewürzt werden. Außerdem passt auch Knoblauch dazu. Achten Sie aber darauf, dass die Gewürze nicht obenauf liegen, dort würden sie verbrennen.

Zutaten für 1 Portion:

- 1/2 küchenfertige Forelle (ca. 150 g) bzw. ein Forellenfilet (150 g)
- 200 g Kartoffeln (ungeschält)
- 200 g Zucchini
- etwas Pfeffer, Salz
- 20 g schwarze Oliven (mit Stein)
- 1/2 Zitrone (Bio)
- 1 EL Olivenöl (12 g)
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL glatte Petersilie (10 g)
- 10 g Butter

Zubereitung:

Kartoffeln und Zucchini waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten, zuerst die Kartoffeln und anschließend die Zucchini darin schichten. Zwischendurch mit Pfeffer und Salz würzen und zum Schluss mit den Oliven bestreuen.

Von der Zitrone eine Scheibe abschneiden und die Scheibe zusammen mit den Lorbeerblättern und der Petersilie auf das Gemüse legen. Die restliche Zitrone auspressen. Die Forelle abwaschen, trocken tupfen, würzen und auf das Gemüse und die Zitronenscheibe legen.

Zitronensaft mit Olivenöl, Pfeffer und Salz mischen und den Fisch damit bestreichen.

Alles im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C; Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 4) ca. 40 Minuten backen.



Pro Portion:

Kalorien	623 kcal
Fett	34 g
Kohlenhydrate	38 g
Eiweiß	40 g

Fischfilet mit Tomatensauce und Baguette formline L112



Mein Würz Tipp:

Nach Belieben kann die Tomatensauce noch mit Thymian oder Oregano, etwas Zimttrieb, ein wenig Vanille und einer Prise Chili verfeinert werden.

Zutaten für 1 Portion:

- 200 g Fischfilet (z. B. Seelachs, Rotbarsch)
- 2 EL Olivenöl (24 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Stück Sardellenfilet (15 g)
- 150 g geschälte Tomaten (aus der Dose)
- etwas Pfeffer
- 1 Vollkornbrötchen oder 1 Stück Vollkornbaguette (60 g)

Für die Marinade:

- (wird nach dem Marinieren verworfen)
- 2 EL Olivenöl
 - 2 EL Zitronensaft
 - 1 EL frische Petersilie

Zubereitung:

Fischfilet abwaschen und trocken tupfen. Eine Marinade aus 2 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl und Petersilie herstellen. Den Fisch mindestens eine Stunde in der Marinade einlegen.

Den Knoblauch und die Sardellen klein schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, den Knoblauch anbräunen, Sardellen dazu geben und kurz mitbraten. Mit den Tomatenstückchen ablöschen, mit Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Fisch aus der Marinade nehmen, von beiden Seiten gut anbraten und zusammen mit der Tomatensauce und dem Vollkornbrötchen servieren.

Pro Portion:

Kalorien	600 kcal
Fett	27 g
Kohlenhydrate	34 g
Eiweiß	53 g



Hackfleischbällchen mit Reis und buntem Gemüse



Mein Würz-tipp:

Die Hackfleischmasse kann sehr gut noch mit einem Löffel scharfen Senf, etwas frisch geriebene Muskatnuss und ein wenig Zitronen- und Orangenabrieb verfeinert werden.

Zutaten für 1 Portion:

- 120 g Hackfleisch vom Rind
- 2 Stück Zwieback (15 g)
- 1/2 Zwiebel (20 g)
- 1 EL frische Petersilie
- 60 g Vollkornreis
- 1 1/2 rote Paprika (150 g)
- 150 g Zucchini
- 1 1/2 EL Olivenöl (18 g)
- etwas Pfeffer, Salz, Rosenpaprika
- 3 EL Wasser

Zubereitung:

Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen. Petersilie waschen, trocken tupfen und fein hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Zwieback zerkrümeln. Paprika und Zucchini waschen, putzen und in Stücke schneiden.

Hackfleisch, Petersilie, Zwiebeln und Zwieback in eine Schüssel geben, mit Pfeffer, Salz und Rosenpaprika würzen und gut verkneten. Aus der Masse kleine Hackbällchen formen.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Hackbällchen gut anbraten bis diese vollständig durch gebraten sind.

Anschließend Hackfleischbällchen aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Das zerkleinerte Gemüse im restlichen Bratfett etwa 5 Minuten anbraten. 3 EL Wasser zugeben und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zusammen mit den Hackfleischbällchen und dem Reis anrichten.



Tipp: Doppelte Menge an Hackfleischbällchen zubereiten und die Hälfte einfrieren.

Pro Portion:

Kalorien	662 kcal
Fett	25 g
Kohlenhydrate	71 g
Eiweiß	37 g

Kleine Rouladen mit Rosmaringemüse



Mein Würztip:

Statt Rosmarin kann auch Thymian verwendet werden. Damit er nicht verbrennt und sein volles Aroma an das Gericht abgeben kann, wird er erst kurz vor Ende der Garzeit an das Gericht gegeben.

Zutaten für 1 Portion:

- 125 g dünnes Schweineschnitzel (mager)
- 30 g gekochter Schinken
- 200 g Kartoffeln (ungeschält)
- 100 g Möhren
- 100 g frische Champignons
- etwas Butter (zum Einfetten des Backblechs)
- 4 frische Lorbeerblätter
- 1 Zweig frischen Rosmarin
- 1 Limette (Bio)
- 1 1/2 EL Olivenöl (18 g)
- etwas Pfeffer, Salz
- 1 längeres Holzstäbchen

Zubereitung:

Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und klein schneiden. Champignons mit Küchenpapier reinigen und zerkleinern. Diese Zutaten auf ein gefettetes Backblech verteilen, mit etwas Olivenöl beträufeln und würzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 4) etwa 30 – 40 Minuten backen. Zwischendurch wenden. Rosmarin waschen, trocken tupfen, klein hacken und kurz vor Ende der Garzeit über das Gemüse streuen.

Fleisch waschen, trocken tupfen und in 4 gleich große Stücke schneiden. Flach klopfen und mit Pfeffer und Salz würzen. Gekochten Schinken in 4 Stücke teilen und jeweils ein Stück Fleisch mit einem Schinkenstück belegen, aufrollen und mit je einem Lorbeerblatt auf das Holzstäbchen stecken.

Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Spieß von allen Seiten ca. 3 - 4 Min. gut anbraten. Limette waschen, in Scheiben schneiden und 2 Minuten mit braten. Mit dem Rosmaringemüse anrichten.



Tip: evtl. 2 Portionen zubereiten und einfrieren oder für den nächsten Tag einplanen.

Pro Portion:

Kalorien	553 kcal
Fett	24 g
Kohlenhydrate	35 g
Eiweiß	45 g

Chinesisches Pfannengemüse mit Hähnchenfilet



Mein Würztip:

Etwas Frische bringt hier ein wenig frisch geriebene Schale einer unbehandelten Zitrone oder Limette ans Gericht.



Zutaten für 1 Portion:

- 200 g tiefgekühltes Chinagemüse (bereits gewürzt)
- 1 EL Sahne (30 % Fett, 15 ml)
- 100 ml Hühnerbrühe (aus dem Glas)
- 200 g mageres Hähnchenfilet
- 50 g Suppennudeln
- 1 1/2 EL Sonnenblumenöl / Rapsöl (18 g)
- etwas Pfeffer, Salz, Currypulver, frische Petersilie

Zubereitung:

Tiefgekühltes Gemüse nach Herstellerhinweisen garen, mit der Hühnerbrühe und der Sahne ablöschen. Mit Pfeffer, Salz und Currypulver abschmecken.

Das Hähnchenfilet abwaschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden, anschließend in heißem Öl kräftig anbraten und zum Gemüse geben. Suppennudeln in Salzwasser kochen, abgießen und ebenfalls zum Gemüse geben. Vor dem Servieren mit etwas gehackter, frischer Petersilie bestreuen.

Tip: Verwenden Sie anstatt der Schlagsahne 50 ml Kokosmilch (649 kcal, 22 g Fett).

Pro Portion:

Kalorien	680 kcal
Fett	26 g
Kohlenhydrate	49 g
Eiweiß	61 g



Curry-Hähnchen mit Gemüse in Kokosmilch formline L112



Mein Würztripp:

Sehr gut passt dazu noch etwas Knoblauch. Frische erhält das Gericht, wenn man ein Stück eingeritztes Zitronengras für einige Minuten in der Sauce ziehen lässt.

Zutaten für 1 Portion:

150 g	Soja-Sprossen (aus dem Glas / Dose)
1	rote Paprika (100 g)
1 kleine	Zucchini (100 g)
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 5 cm)
etwas	Curry
120 g	Hähnchenbrust (ohne Haut)
1 1/2 EL	Oliveöl (18 g)
40 g	Reis (parboiled)
150 ml	Kokosmilch (Dose)
etwas	frisch gemahlener Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Zucchini und Paprika waschen und in Streifen schneiden. Ingwer klein schneiden. Oliven entsteinen und in Scheiben schneiden.

Oliveöl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenbrust scharf anbraten und aus der Pfanne nehmen. Anschließend den Ingwer und das Gemüse anbraten. Die Soja-Sprossen, Fleisch und Kokosmilch dazugeben, nochmals erhitzen und mit Pfeffer, Salz und Currypulver würzen und abschmecken.

Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten und zusammen mit dem Gemüse servieren.



Pro Portion:

Kalorien	632 kcal
Fett	28 g
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	39 g

Kartoffelpfanne „Italienisch“



Mein Würzknipp:

Je nach Vorliebe kann das Gericht zusätzlich mit Chili gewürzt werden. Frische kommt durch einen Hauch Zitronenabrieb ans Gericht.



Zutaten für 1 Portion:

- 250 g Kartoffeln (festkochend, ungeschält)
- 1 Zwiebel (40 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 2 reife Tomaten (160 g)
- 1 gelbe Paprika (100 g)
- 1 kleines Lorbeerblatt
- 80 ml Fleischbrühe
- 3 Sardellenfilets (15 g)
- 1 1/2 EL Olivenöl (18 g)
- etwas Pfeffer, Salz
- 30 g schwarze Oliven (mit Stein)
- etwas Oregano

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen und in dicke Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und klein schneiden. Zwiebel schälen und vierteln. Tomaten und Paprika waschen, putzen und würfeln. Sardellenfilets klein schneiden. Oliven entsteinen und in Scheiben schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kartoffeln darin ca. 5 Minuten anbraten. Zwiebeln und Knoblauch kurz mitbraten und mit der Fleischbrühe ablöschen. Gewürze zugeben und ca. 25 Minuten mit geschlossenem Deckel schmoren lassen.

Etwa 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Oliven, die Paprika und die Tomaten sowie die Sardellenfilets zugeben.

Pro Portion:

Kalorien	545 kcal
Fett	30 g
Kohlenhydrate	53 g
Eiweiß	13 g



Gemüserisotto



Mein Würz-tipp:

Zu Curry passt immer auch sehr gut eine Kombination aus Knoblauch und Ingwer. Nach Belieben kann während des Risottokochens bereits 1 Kaffirlimettenblatt eingelegt werden.

Zutaten für 1 Portion:

- 60 g Vollkornreis
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1/2 Zwiebel (20 g)
- 1 EL Olivenöl (12 g)
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 Möhre (mittelgroß, 80 g)
- 100 g Broccoli
- 1 kleine rote Paprikaschote (100 g)
- etwas Pfeffer, Salz, Paprikapulver (edelsüß), Currypulver
- 1 EL geriebener Parmesankäse (10 g)
- 2 EL Sahne (30 % Fett, 30 ml)
- etwas frischer Schnittlauch

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch sehr fein hacken. 1/2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln und den Knoblauch darin anbraten. Den Reis gut waschen und abtropfen lassen, in die Pfanne geben und einige Minuten mit dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 30 - 40 Minuten mit Deckel auf kleiner Flamme garen.

Das Gemüse waschen, die Möhre schälen und würfeln. Den Broccoli in Röschen zerkleinern und die Paprika in Würfel schneiden.

Das Gemüse im restlichen Olivenöl andünsten und etwa 15 Minuten vor Ende der Garzeit zum Reis geben.

Vor dem Servieren mit Pfeffer, Salz, Paprikapulver und Currypulver abschmecken. Parmesankäse und Sahne zugeben und gut vermischen. Mit Schnittlauch bestreuen.

Pro Portion:

Kalorien	550 kcal
Fett	27 g
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	15 g



Gefüllte Tomaten mit gebratenem Fleisch formline L112



Mein Würztip:

Anstatt mit frischem Koriander kann das Gericht auch sehr gut mit fein gehackten Thymianblättchen oder Oregano variiert werden.

Zutaten für 1 Portion:

- 150 g Putenschnitzel
- 3 mittelgroße Tomaten (240 g)
- 50 g Mais (aus der Dose)
- 100 ml Gemüsebrühe
- 100 g gekochter Wilder Reis
- 1/2 Knoblauchzehe
- 50 g geriebenen mittelalten Gouda (30 % Fett i. Tr.)
- 1 1/2 EL Olivenöl (18 g)
- etwas frischer Koriander
- etwas Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Oberteil der Tomaten abschneiden und die Tomaten mit einem kleinen Löffel aushöhlen. Das Innere der Tomaten sowie die Deckel klein schneiden. Die zerkleinerten Tomaten zusammen mit dem Mais und der Gemüsebrühe in einem Topf kurz dünsten und anschließend den Sud in eine extra Schüssel gießen.

Den Ofen vorheizen (E-Herd: 180 °C, Umluft: 165 °C, Gas: Stufe 3). Sud, Wilder Reis, Knoblauch, Käse, Pfeffer, Salz und Koriander zusammen mischen und abschmecken. Masse mit einem kleinen Löffel in die ausgehöhlten Tomaten füllen, in eine feuerfeste Form geben und mit einigen Tropfen Olivenöl beträufeln. Im Ofen ungefähr 15 - 20 Minuten backen.

Putenschnitzel unter fließendem Wasser abwaschen, trocken tupfen und mit Pfeffer und Salz würzen. In einer Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen, das Fleisch von beiden Seiten anbraten bis es gar ist und zusammen mit den gefüllten Tomaten anrichten.



Pro Portion:

Kalorien	661 kcal
Fett	29 g
Kohlenhydrate	42 g
Eiweiß	57 g

Chinakohlsalat mit Putenschnitzel



Mein Würztip:

Die Salatsauce kann sehr gut noch mit etwas scharfem Senf und Orangenabrieb verfeinert werden. Auch ein wenig Ingwer passt gut dazu.



Zutaten für 1 Portion:

- 1 rote Paprika (100 g)
- 150 g Chinakohl
- 10 g geröstete Erdnüsse
- 1 EL Rapsöl (12 g)
- 150 g Putenschnitzel (ohne Haut)
- einige frische Kräuter
- etwas Pfeffer, Salz
- 1 Vollkornbrötchen (60 g)

für die Salatsauce:

- 1 TL Olivenöl (6 g)
- 1 EL Balsamico-Essig (12 g)
- 1 EL Wasser
- 1 EL Naturjoghurt (1,5 % Fett)

Zubereitung:

Paprika und Chinakohl waschen und in feine Streifen schneiden. Putenschnitzel abwaschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden, mit Pfeffer und Salz würzen. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken.

Für die Salatsauce Essig, Wasser, Pfeffer und Salz vermischen. Zum Schluss den Joghurt und das Olivenöl unterrühren.

Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Putenstreifen von allen Seiten scharf anbraten. Paprika und Chinakohl mit der Salatsauce vermischen, mit Erdnüssen und frischen Kräutern bestreuen. Die gebratenen Putenstreifen über den Salat geben und dazu das Vollkornbrötchen reichen.

Pro Portion:

Kalorien	577 kcal
Fett	26 g
Kohlenhydrate	36 g
Eiweiß	47 g



Nudelsalat mit Hähnchenfilet



Mein Würzknipp:

Als Variante kann die Salatsauce mit Curry verfeinert werden. Dazu 1 bis 2 Löffel Wasser erhitzen, 1 TL milden Curry hinein rühren, damit sich Farbe und Geschmack entwickeln und in die Sauce rühren.

Zutaten für 1 Portion:

- 50 g Nudeln aus Hartweizengrieß (z. B. Spiralnudeln)
- 125 g Hähnchenfilet (ohne Haut)
- 40 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 1 EL Sonnenblumenöl (12 g)
- 80 g frische Tomaten
- 100 g Mini-Romana-Salat
- 30 g Mais (aus der Dose)
- etwas frischer Schnittlauch
- etwas Pfeffer, Salz

für die Salatsauce:

- etwas Zitronensaft
- 50 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- 1 EL Balsamico-Essig (12 g)
- 1 EL Olivenöl (12 g)

Zubereitung:

Erbsen auftauen lassen und gar kochen. Nudeln in Salzwasser garen, nach dem Abgießen mit kaltem Wasser abschrecken.

Fleisch abwaschen, trocken tupfen und würfeln. Das Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten darin anbraten (ca. 6 Minuten). Mit Pfeffer und Salz würzen.

Salat und Gemüse waschen und abtropfen lassen, Tomaten vierteln, Salat in Streifen schneiden, Schnittlauch klein schneiden. Mais kurz unter fließendem Wasser abspülen.

Für die Salatsauce den Balsamico-Essig mit etwas Wasser, Pfeffer und Salz mischen. Anschließend Olivenöl und Joghurt verrühren und mit Zitronensaft abschmecken.

Tip: Auch zum Mitnehmen gut geeignet.

Bereiten Sie die doppelte Menge zu und planen Sie diese für den nächsten Tag ein.

Gebratenes Fleisch, Salat, Gemüse, Nudeln und Sauce gut vermischen und mit Schnittlauch garnieren.

Pro Portion:

Kalorien	755 kcal
Fett	35 g
Kohlenhydrate	66 g
Eiweiß	43 g

Scharfe Spaghetti mit Garnelen und Tomaten



Mein Würztip:

Eine orientalische Note erhält das Gericht, wenn die Garnelen zusätzlich mit ein wenig Kardamom, Zimt und Vanille aromatisiert werden.

Zutaten für 1 Portion:

- 100 g Spaghetti aus Hartweizengrieß
- 100 g Garnelen ohne Kopf und Schwanz
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 kleine Chili (getrocknet oder frisch)
- 1 1/2 EL Olivenöl (18 g)
- 150 g Cocktailtomaten
- etwas frischer Basilikum
- Pfeffer, Salz

für die Marinade:

- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl (12 g)

Zubereitung:

Garnelen gründlich waschen und trocken tupfen. Knoblauch und Chili klein schneiden. 1 EL Olivenöl und 1 EL Zitronensaft für die Marinade vermischen und die Garnelen für mindestens eine Stunde einlegen.

Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser kochen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, klein geschnittenen Knoblauch und die Garnelen in Olivenöl anbraten bis diese gar sind.

Mit Chili, Cocktailtomaten und frischem Basilikum sowie Salz und Pfeffer vermischen und abschmecken.

Die Nudeln auf einem vorgewärmten Teller zusammen mit der Garnelenmischung anrichten.



Pro Portion:

Kalorien	656 kcal
Fett	23 g
Kohlenhydrate	78 g
Eiweiß	33 g

Pizza mit Schinken und Käse



Mein Würztip:

Ein besonders feines Aroma erhält die Pizza, wenn kurz vor dem Servieren etwas bunte Pfeffermischung darauf gemahlen wird – allerdings ohne den weißen Pfeffer.

Zutaten für 1 Portion:

75 g	Weizenmehl
50 g	Weizenvollkornmehl
1/4	Würfel Hefe
60 ml	Trinkwasser
1 EL	Olivenöl (12 g)
100 g	passierte Tomaten
1	rote Paprika (100 g)
30 g	gekochter Schinken
30 g	geriebener Käse (Gouda, Tilsiter oder Edamer 30 % Fett i. Tr.)
etwas	Pfeffer, Salz, Oregano

Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel geben, Salz und 1/2 EL Öl hinzufügen. Die Hefe in warmem Wasser lösen und mit den anderen Zutaten gut verkneten. An einem warmen Ort gehen lassen, bis der Teig das doppelte Volumen hat. Den Schinken in Stücke schneiden. Paprika waschen, putzen und würfeln.

Den Teig rund ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. Die passierten Tomaten auf dem Teig verteilen und mit Pfeffer, Salz und Oregano würzen. Pizzaboden mit Schinken und Paprika belegen und mit geriebenem Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 180 °C; Umluft: 165 °C; Gas: Stufe 3) ca. 20 - 30 Minuten backen. Die heiße Pizza mit 1/2 EL Olivenöl beträufeln.

Pro Portion:

Kalorien	745 kcal
Fett	21 g
Kohlenhydrate	103 g
Eiweiß	35 g

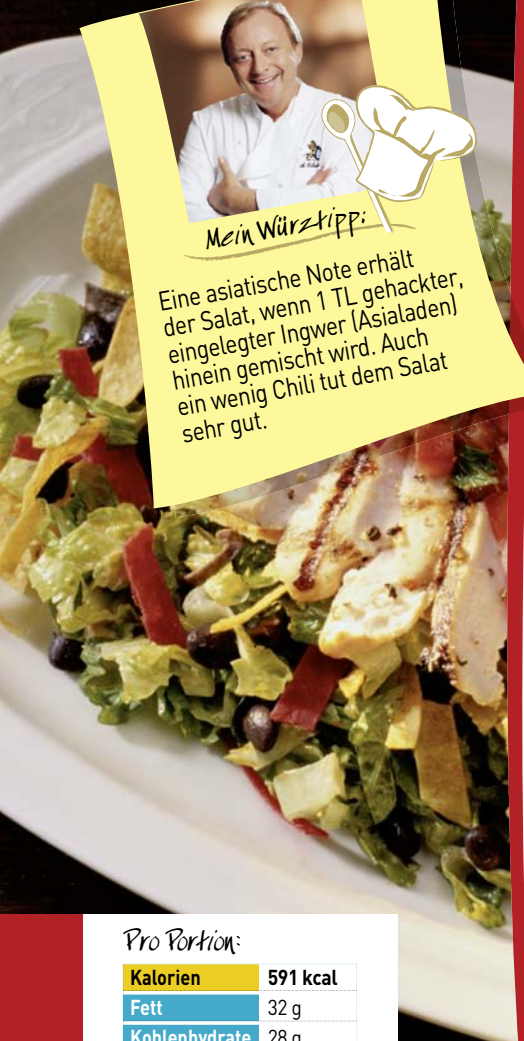


Salat mit gebratener Putenbrust



Mein Würz Tipp:

Eine asiatische Note erhält der Salat, wenn 1 TL gehackter, eingelegter Ingwer (Asialaden) hinein gemischt wird. Auch ein wenig Chili tut dem Salat sehr gut.



Zutaten für 1 Portion:

- 1 Scheibe Vollkornbrot (45 g)
- 150 g Putenbrust, frisch
- 1 EL Rapsöl (12 g)
- 50 g Feldsalat (Rapunzel)
- 50 g Kopfsalat
- 50 g Salatgurke
- 1/2 rote Paprika (50 g)
- 1 Tomate (80 g)
- 10 g Sonnenblumenkerne, geröstet
- 1/2 Zwiebel (20 g)
- etwas Küchenkräuter, Pfeffer, Salz

für die Salatsauce:

- 1 EL Olivenöl (12 g)
- 1 EL Essig (12 g)
- 1 EL Naturjoghurt (1,5 % Fett, 20 g)
- 1 kleine Knoblauchzehe

Zubereitung:

Salat und Gemüse waschen und zerkleinern. Salatsauce aus Olivenöl, Essig, Wasser, Joghurt, Knoblauch, Pfeffer und Salz zubereiten.

Putenfleisch in Streifen schneiden und mit Pfeffer und Salz würzen. In einer Pfanne 1 EL Rapsöl erhitzen und das Fleisch darin kräftig anbraten.

Die Sauce über den Salat geben, Kräuter und Sonnenblumenkerne darüber streuen.

Salat auf einem Teller anrichten und das Fleisch und Brot essen dazu reichen.

Pro Portion:

Kalorien	591 kcal
Fett	32 g
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	46 g





formoline
L112

formoline L112 - medizinische Ernährungsberatung

Ein Service der Certmedica International GmbH

Magnolienweg 17

63741 Aschaffenburg

☎ : + 49 (0) 60 21 - 150 93 0

@ : info@certmedica.de

Zusammengestellt von Dr. Annette Weber