

Mango-Kefir-Shake (4 Personen)

1 reife Mango oder TK / Dose	Mango mit Sparschäler schälen, das Fruchtfleisch um den Kern herum abschneiden und grob zerkleinern. Das Fruchtfleisch, den Kefir, den Joghurt und den Honig in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer cremig pürieren. Mit Zitronensaft und Puderzucker abschmecken und in Gläser füllen.
2 EL Zitronensaft	
1 Kefir	
1 Joghurt, 150 g	
1 EL Honig	
1 Paket Vanillezucker	

Tipp: Mit 1-2EL Instanthaferflocken und etwas Milch wird daraus eine sättigende Zwischenmahlzeit.

Hüttenkäsesalat

½ Paprikaschote ½ Gurke ca. 5 Cocktailtomaten	- alles waschen und in kleine Würfel schneiden
1 Becher Hüttenkäse	- Gemüse und Hüttenkäse mischen
Salz und Pfeffer Kräuter nach Wahl (frisch, oder z.B. 8-Kräuter aus TK 1 TL Petersilie, gehackt	

Kichererbsen Brotaufstrich

1 kleine Dose Kichererbsen (240g) 100ml Tomatensaft	Kichererbsen abtropfen lassen und mit dem Saft pürieren
1 Knoblauchzehe, zerdrückt ½ Bund Koriander oder Tiefkühlkräuter 2 EL Tomatenmark Curry, Salz, Pfeffer	mit den Kichererbsen mischen und kräftig abschmecken

Linsensalat mit Belugalinsen

200g Belugalinsen	ca. 20-30 min leicht köcheln lassen, abgießen, danach erst salzen, abkühlen lassen
1 Bund Lauchzwiebeln, in feinen Ringe 250 g Tomaten, gewürfelt 3 Möhren, geraspelt	alles zu den Linsen geben
1 EL Honig 3 EL Balsamico, hell 3 EL Olivenöl 1 EL Zitronensaft 1 EL Senf Salz Pfeffer	Dressing herstellen und über den Salat geben

Couscous Gemüsesalat

100g Instant-Couscous 150 ml Gemüsebrühe	nach Packungsangabe mit kochender Gemüsebrühe übergießen, quellen lassen
2 EL Olivenöl 1 EL Zitronensaft	den abgekühlten Couscous mit Öl und Zitronensaft mischen
1 kleine rote Zwiebel 1 gelbe oder rote Paprika 1 kleine Zucchini 2 EL Olivenscheiben, schwarz ½ Bund glatte Petersilie Salz, Pfeffer Gemahlener Koriander	- Zwiebel fein würfeln - Gemüse in kleine Würfel schneiden - Gemüse zum abgekühlten Couscous geben - Petersilie in grobe Streifen schneiden und ebenfalls dazu geben - würzen
50g Schafskäse	zum Schluss den Schafkäse untermischen

Frikadellen vom Blech (12 Stück)

100g Vollkornbrot	- mit Wasser einweichen und ausdrücken
2 kleine Zwiebeln	- fein würfeln
250g mageres Rinderhack oder Tatar 150g Magerquark 1TL Senf Pfeffer, Salz 1/2 Bund Petersilie, klein hacken	- alles vermischen und mit Pfeffer und Salz würzen - evtl. Semmelbrösel dazu geben, damit die Frikadellen sich gut formen lassen
Alles verkneten und daraus 12 kleine Frikadellen formen. Auf ein Backblech mit Backpapier legen und bei 220°C je 15 min von jeder Seite backen, bis sie schön gebräunt sind.	

Tomatenreis

1 EL Olivenöl 1 Zwiebel, fein gehackt 150g Naturreis	- anbraten
500ml Tomatensaft oder passierte Tomaten 250ml Wasser 1 Brühwürfel	- dazugeben und 30 min köcheln lassen
1 rote Paprikaschote 1 gelbe Paprikaschote 50g Oliven, klein geschnitten	- waschen und klein würfeln - zu den Reis geben und noch ca. 10 min köcheln lassen
Salz, Pfeffer, Basilikum	- würzen

Möhren-Ingwersuppe

2 cm Ingwer 1 Zwiebel 400g Möhren 400g Kartoffeln 2EL Rapsöl	- Ingwer und Zwiebel schälen und klein würfeln - Möhren und Kartoffeln waschen, schälen, ebenfalls klein würfeln - Öl in einem Topf erhitzen und alles darin 2-3 min anbraten
1,5 Liter Gemüsebrühe	- mit der Brühe ablöschen und ca. 20 min köcheln lassen
Salz, Pfeffer, Curry, Chiliflocken	- würzen
Die Suppe vom Herd nehmen und pürieren.	
gehackte Petersilie oder Schnittlauchröllchen	kurz vor dem servieren hinzugeben

aus eathealthy 2/2018

Tipps:

- ☺ wenn es schnell gehen soll, kann auch tiefgekühltes Gemüse verwendet werden.
- ☺ Statt Möhren kann die Suppe auch mit anderem Gemüse wie z.B. Zucchini, Blumenkohl, Brokkoli gemacht werden.

Hähnchenbrust mit Kokosmilch

300g Hähnchenbrust	Fleisch abbrausen, mit Küchentuch trocken tupfen, in feine Streifen schneiden
2 kleine rote Paprika 1 Bund Frühlingszwiebeln 2 Zweige Basilikum 200ml Kokosmilch 2 TL Currypulver	- Paprika waschen etc. und in feine Streifen schneiden - Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden - Basilikum waschen und Blätter von den Stielen zupfen, die Hälfte der Blätter fein schneiden - Kokosmilch in der Pfanne aufkochen lassen, dann das Currypulver unterrühren - Hähnchenbruststreifen hinzufügen und ca. 4 min unter Rühren leicht köcheln lassen - das Gemüse hinzufügen und etwa 3 min köcheln
2 EL Sojasoße 1 EL Honig	- mit Sojasoße und Honig abschmecken - geschnittenes Basilikum zufügen und die restlichen Blätter obendrauf streuen

Kirsch Trifle

1 Glas Sauerkirschen	- abtropfen lassen
500g Magerquark 500g Naturjoghurt, 1,5% Fett 1 EL Zucker 1 Päck. Vanillinzucker etwas Mineralwasser	- alles mit dem Handmixer verrühren
ca. 100g Amarettinikekse 2 EL Schokoladenraspel	Dessert schichten: 1. Schicht: Kirschen 2. Schicht: Kekse 3. Schicht: Quarkmasse mit den Schokoladenraspel bestreuen

Knuspermüsli (bringe ich fertig mit)

500g Haferflocken, kernig 100g Sonnenblumenkerne 100g Kokosraspel 100g Mandeln (Stifte) ½ Teel. Zimt 1 Pack. Vanillinzucker 4 EL Pflanzenöl 2 EL Honig 1 Glas Wasser (ca. 200ml)	Alles nacheinander mischen und ca. 30 min ziehen lassen.
Das Müsli auf ein Backblech (mit Backpapier) geben und unter mehrfachen Wenden bei 140 °C ca. 30 min im Backofen gleichmäßig bräunen lassen. Das Müsli abkühlen lassen und in einem geschlossenen Behälter aufbewahren.	