

## Mit Energie in den Tag – Mit Verstand genießen

### Sellerie-Apfelsuppe

#### Zutaten:

1 Zwiebel  
 1 EL Rapsöl  
 250 g Knollensellerie  
 150 g Äpfel  
 750 ml Gemüsebrühe  
 Jodsalz, Pfeffer  
 100 ml Sahne  
 100 ml Milch

#### Zubereitung

Zwiebeln klein würfeln. Rapsöl im Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel anschwitzen. Knollensellerie und Äpfel putzen, grob schneiden, zu den Zwiebelwürfel geben, kurz anschwitzen und anschließend mit der Gemüsebrühe aufgießen. Die Suppe etwa 15 Min. kochen lassen bis das Gemüse weich ist. Danach mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Sahne und Milch aufgießen und die Suppe bei mittlerer Hitze kurz ziehen lassen

Pro Portion 90 Kcal, 3 g Eiweiß, 12 g Fett, 20 g Kohlehydrate

### Mediterrane Gemüsepfanne

#### Zutaten:

1 kl. Aubergine  
 1 Fenchelknolle  
 6 Tomaten  
 2-3 Knoblauchzehen  
 6 Schalotten  
 2 kl. Zucchini  
 Je 1 rote und gelbe Paprikaschote  
 200 g Champignons  
 3 EL Öl  
 5 EL Gemüsebrühe  
 Salz, Pfeffer, Kräuter der Provence,  
 Thymian, Rosmarin, Oregano, Bohnenkraut, Lavendel  
 Insgesamt etwa 1200 g Gemüse

#### Zubereitung:

Gemüse waschen und putzen. Aubergine in Scheiben schneiden, salzen und einige Minuten ziehen lassen. Dann trocken tupfen. Die Scheiben nochmals halbieren. Fenchel in Stücke schneiden, Knoblauchzehe abziehen und würfeln, Schalotten abziehen und vierteln, Tomaten achteln, Zucchini in Scheiben und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Die Pilze je nach Größe halbieren oder in Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Gemüse darin 8-10 Min. unter Wenden dünsten. Gemüsebrühe hinzufügen und mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Nochmals einige Minuten schmoren lassen.

Pro Portion 383 Kcal, 9,3 g Eiweiß, 21 g Fett, 38 g Kohlehydrate

## Kichererbsen – Bohnen – Salat mit Kabanossi

### Zutaten:

2 Dosen Kichererbsen (425 ml)  
 1 Dose Kidneybohnen  
 250 g Tomaten  
 ½ Salatgurke  
 250 g Kabanossi  
 200 g Fetakäse  
 4 EL. Balsamico Essig  
 4 EL Rapsöl  
 Salz, Pfeffer, Zucker  
 1 Bund Petersilie

### Zubereitung:

Kichererbsen und Bohnen in ein Sieb geben, abspülen und gut abtropfen lassen. Tomaten waschen und in Stücke schneiden. Gurke (evtl. schälen), Kabanossi und Fetakäse würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Vorbereitete Zutaten mischen.  
 Für die Vinaigrette Balsamico Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker verquirlen, Öl darunter schlagen. Vinaigrette unter die Salatzutaten heben und durchziehen lassen. Kurz vor dem servieren nochmals abschmecken. Dazu schmeckt Fladenbrot

Pro Portion 600 Kcal, 29 g Eiweiß, 39 g Fett, 29 g Kohlehydrate

## Ragout in Pfeffersoße

### Zutaten:

800 g Schweine, Pute- oder Hähnchenfleisch  
 250 g Champignons  
 1 Schalote oder Zwiebel  
 1-1,5 TL Thymian  
 2 EL Öl  
 100g gewürfelter Frühstücksspeck  
 2 EL Mehl  
 200 ml Gemüsebrühe  
 700 g Tomatenfruchtfleisch, Stücke  
 200 g tiefgefrorene grüne Bohnen  
 30 g grüne eingel. Pfefferkörner  
 1 Prise Zucker, Salz Pfeffer

### Zubereitung:

Fleisch waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Champignons putzen und halbieren. Schalote, Knoblauch schälen und fein hacken. Öl erhitzen, Fleisch anbraten und herausnehmen. Pilze und Speckwürfel im Bratfett anbraten, Thymian, Schalote und Knoblauch zugeben und kurz andünsten. Mit Mehl bestäuben, anschwitzen und mit Brühe und Tomatenfruchtfleisch aufgießen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen. Bohnen und Fleisch zur Soße geben und weitere 15 Minuten köcheln lassen. Grüne Pfefferkörner zum Ragout geben und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Portion 480 Kcal, 57 g Eiweiß, 18 g Fett, 28 g Kohlehydrate

## Quark – Schmand – Creme mit Beeren und Amarettini

### Zutaten:

100 g Kekse (Amarettini)  
 250 g Magerquark  
 200 g Schmand  
 200 ml Sahne  
 100 g Zucker  
 1 Vanillezucker  
 300 g gemischte TK Beeren  
 5 EL Cointreau oder Amaretti

### Zubereitung:

Amarettini in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Fleischklopfer zu kleinen Bröseln zerkleinern. Es können ruhig noch etwas größere Stücke dabei sein. Quark, Schmand, Zucker und Vanillezucker zu einer geschmeidigen Creme verrühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Die tiefgekühlten Beeren mit dem Likör marinieren.  
 Eine Schicht Creme in eine Schale füllen, zerkleinerte Amarettini auf die Creme und darauf die Beeren geben. Die restliche Creme auf die Beeren verteilen und mindestens 5 – 6 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Pro Portion 390 Kcal, 5 g Eiweiß, 15,6 g Fett, 27,2 g Kohlehydrate