

Fastenbrechen – mit ½ Apfel und Beerenfrüchte wie Blaubeeren, Himbeeren

	Morgens	Mittags	Abends
Fastenbrechen	Tee, Ingwershot	Fastensuppe oder Obst- und Gemüsesaft	Selleriepüree mit Pesto
1. Aufbau-tag	<b>Budwigcreme</b> 125 g Magerquark, 1 Eßl Leinöl, Obst nach Wahl z.B. ½ Apfel, Mandelsplitter, Mandelmus, Kakaonibs	<b>Shakshuka</b> Rezept siehe Folgeseiten	<b>Vegetarischer Gemüseauflauf</b> Rezept siehe Folgeseiten
2. Aufbau-tag	<b>Rührei mit Räucherlachs</b> Rezept siehe Folgeseiten	<b>Lauch-Möhren mit Honigdressing</b> Rezept siehe Folgeseiten 1 Apfel	Sommerliche Gemüsepfanne 1 Naturjoghurt mit 1 TL Honig und 2 TL Leinsamen
3. Aufbau-tag	<b>Mozzarella mit Obst</b> z.B. Pfirsich oder Kaki oder Papaya  1 Naturjoghurt mit 1 TL Honig und 2 TL Leinsamen	 <b>Hähnchenbrust mit Wirsinggemüse</b> Wirsing in Streifen schneiden, Schinkenwürfel in Ghee anbraten, Wirsing zugeben, mit 1 Päckchen Sahne auffüllen, bei milder Hitze garen lassen.	<b>Schnelle Snack-Häppchen</b> Rezept Siehe Folgeseiten
4. Aufbau-tag	<b>Budwigcreme</b> 125 g Magerquark, 1 Eßl Leinöl, Obst nach Wahl z.B. ½ Apfel, Mandelsplitter, Mandelmus, Kakaonibs	<b>Kohlrabieintopf mit Fleischbällchen</b> Rezept siehe Folgeseiten	<b>Tomaten-Mozzarella-Spieße 1 Portion</b> Rezept siehe Folgeseiten
5. Aufbau-tag	<b>Schoko-Granola</b> Rezept siehe Folgeseiten	<b>Schneller Avokado-Tomaten-Salat</b> Rezept siehe Folgeseiten	<b>Kichererbsen-Kürbis-Eintopf Nach Jamie Oliver</b> Rezept siehe Folgeseiten

## Rezepte zum Aufbauplan Low-Carb

### VEGETARISCHER GEMÜSE-AUFLAUF

HAUPTGERICHTE



KH	EIWEIB	FETT	KCAL
9,2g	29,8g	35,2g	475

🕒 45 min      👤 4 Portionen

📅 3-4 Tage      ⚙️ 1-2 Monate

#### ZUTATEN:

- 400g Hirtenkäse
- 400g Champignons
- 200g Cocktailtomaten
- 100g geriebener Käse zum Überbacken
- 1 Zucchini
- 1 grüne Paprika
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Butter zum Anbraten
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Oregano, gerebelt
- ½ TL Thymian, gerebelt
- ½ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer

- 1 Die Zwiebel und den Knoblauch fein hacken und in eine große Pfanne geben. Cocktailtomaten, Paprika & Zucchini würfeln. Die Champignons in Scheiben schneiden. Das Gemüse erstmal beiseite stellen.
- 2 Etwa 2 EL Butter in der Pfanne mit den Zwiebeln und dem Knoblauch zerlassen und beides bei mittel-hoher Hitze für 3-4 Minuten glasig anbraten.
- 3 Das Gemüse hinzugeben und für ca. 10 Minuten anbraten. Währenddessen den Hirtenkäse würfeln und beiseite stellen.
- 4 Backofen auf 180°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- 5 Den gewürfelten Hirtenkäse und die Gewürze hinzugeben. Etwa 5 Minuten einrühren, bis der Käse geschmolzen ist und eine Sauce entstanden ist.
- 6 Alles in eine geeignete Auflaufform füllen und mit dem geriebenen Käse bestreuen.
- 7 Den Gemüse-Auflauf im vorgeheizten Backofen für ca. 10-15 Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist.



## TOMATEN-MOZZARELLA-SPIEßE



KH	EIWEIß	FETT	KCAL
4,6g	24,9g	15,9g	262

🕒 5 min      🍴 1 Portion

📅 2-3 Tage      ❄️ -

- 1 Alle Zutaten (bis auf den frischen Basilikum) in einer Schüssel miteinander vermischen.
- 2 Ein Mozzarella-Bällchen mit einem Zahnstocher aufspießen, dann ein Blatt Basilikum und danach eine Cocktailtomate ebenfalls aufspießen.

### ZUTATEN:

- 125g Light Mini Mozzarella-Bällchen
- 100g kleine Cocktailtomaten
- 1 TL Olivenöl
- ¼ TL Oregano, gerebelt
- ¼ TL Basilikum, gerebelt
- ½ TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Frischer Basilikum

## RÜHREI MIT RÄUCHERLACHS



KH	EIWEIß	FETT	KCAL
2,0g	48,3g	41,9g	575

🕒 10 min      🍴 1 Portion

📅 -      ❄️ -

- 1 Die Eier mit der Sahne und dem Salz in einer Schüssel verquirlen.
- 2 Etwa einen TL Butter bei mittlerer Hitze in einer größeren Pfanne zerlassen und die Eier hinzugeben.
- 3 Das Ei kurz stocken lassen und es mit einem Pfannenwender „schieben“, bis kein rohes Ei mehr übrig ist.

**TIPP:** Für besonders saftiges und fluffiges Rührei nicht zu lange und bei nicht zu hoher Hitze braten lassen.

- 4 Das Rührei mit dem Räucherlachs servieren.

### ZUTATEN FÜR DAS RÜHREI:

- 4 Eier
- 1 EL Sahne
- 1 TL Butter zum Anbraten
- ¼ TL Salz
- Pfeffer nach Belieben

### ZUTATEN ZUM SERVIEREN:

- 100g Räucherlachs

## Shakshuka

### orientalischer Gemüseeintopf mit Eiern

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Kreuzkümmel anbraten. Tomaten, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer dazugeben (falls die Tomaten nicht süß genug sind, evtl. einen halben TL Zucker hinzufügen). Ca. 15 min. köcheln lassen, bis die Tomaten gar, aber nicht völlig zerfallen sind.

4 Eier gleichmäßig verteilt über die übrigen Zutaten in die Pfanne schlagen. Eiweiß mit der Gabel auflockern und 1 - 2 min. stocken lassen. Mit Petersilie und Koriander bestreuen.

Mit Weißbrot servieren. Gerne auch wahlweise Hummus dazu reichen.

---

<b>Arbeitszeit</b>	ca. 20 Minuten
<b>Koch-/Backzeit</b>	ca. 20 Minuten
<b>Gesamtzeit</b>	ca. 40 Minuten
<b>Schwierigkeitsgrad</b>	normal
<b>Kcal p. P.</b>	ca. 156

---



 Bild für Druck ausblenden

#### Zutaten für 4 Portionen:

---

<b>600 g</b>	Tomate(n), vollreife, evtl. aus der Dose
<b>n. B.</b>	Olivenöl
<b>6</b>	Frühlingszwiebel(n)
<b>4</b>	Knoblauchzehe(n), in Scheiben geschnitten
<b>1 TL, gestr.</b>	Kreuzkümmel
<b>1 Prise(n)</b>	Cayennepfeffer oder Chiliflocken
	Salz und Pfeffer
<b>4</b>	Ei(er)
<b>3 EL</b>	Petersilie, glatte, frisch und/oder Koriandergrün

## SCHNELLE SNACK-HÄPPCHEN

KH	EIWEIß	FETT	KCAL
0,9g	13,1g	5,6g	107



🕒 5 min      🍴 1 Portion

📅 1-2 Tage      ❄️ -

- Die Lachsschinken-Scheiben jeweils mit ein wenig Kräuterfrischkäse bestreichen und zusammenrollen.

**ZUTATEN:** • 50g Lachsschinken • 20g Kräuterfrischkäse

KH	EIWEIß	FETT	KCAL
0,8g	29,4g	12,4g	236

🕒 5 min      🍴 1 Portion

📅 1-2 Tage      ❄️ -

- Die Putenbrust-Scheiben mit etwas Frischkäse bestreichen, den Käse auf die Putenbrust legen und ebenfalls mit etwas Frischkäse bestreichen. Zusammenrollen und gegebenenfalls in kleinere Röllchen schneiden.



**ZUTATEN:** • 60g Putenbrust-Scheiben • 60g Light Käse-Scheiben • 15g Frischkäse Balance

## SCHNELLE SNACK-HÄPPCHEN



KH	EIWEIß	FETT	KCAL
2,2g	12,0g	2,3g	80

🕒 5 min      🍴 1 Portion

📅 1-2 Tage      ✨ -

- Die Schweinebraten-Scheiben mit ein wenig Senf bestreichen und zusammenfalten. Eine kleine Gewürzgurke mit einem Zahnstocher aufspießen und dann die zusammengefaltete Schweinebraten-Scheibe ebenfalls aufspießen.

**ZUTATEN:** • 50g Schweinebraten-Scheiben • 10g Senf • 4 kleine Gewürzgurken

KH	EIWEIß	FETT	KCAL
1,2g	26,1g	15,2g	246

🕒 5 min      🍴 1 Portion

📅 1-2 Tage      ✨ -

- Etwa einen halben TL Butter in einer Pfanne zerlassen und dann zwei verquirlte Eier in die Pfanne geben. Das Ei stocken lassen, bis es gar ist.
- Den Kochschinken auf dem Ei verteilen, anschließend mit etwas Sambal Oelek bestreichen und zusammenrollen. Die Omelette-Rolle in kleinere Röllchen schneiden.



**ZUTATEN:** • 60g Kochschinken • 2 Eier • ½ TL Butter zum Anbraten • ½ TL Sambal Oelek

## KOHLRABI-EINTOPF MIT HACKBÄLLCHEN

HIRSCHHORN



KH	EIWEIß	FETT	KCAL
8,9g	36,5g	39,8g	572

🕒 50 min      👤 3 Portionen

📅 3-4 Tage      ⚡ -

### ZUTATEN FÜR DIE HACKBÄLLCHEN:

- 500g Hackfleisch
- 1 Schalotte
- 1 Ei
- ½ TL Salz
- ⅛ TL Pfeffer

### ZUTATEN FÜR DEN EINTOPF:

- 750ml Gemüsebrühe
- 1 Kohlrabi (ca. 300g)
- 1 Stange Lauch/Porree
- 1 Karotte
- ½ Zwiebel
- 2 Lorbeerblätter
- 2 EL Butter zum Anbraten
- ⅛ TL Pfeffer

- 1 Die Zwiebel fein würfeln, die Karotte raspeln, den Lauch in dünne Streifen schneiden und alles in einen großen Topf geben.  
Den Kohlrabi würfeln und beiseite stellen.
- 2 Die Schalotte fein würfeln und mit den restlichen Zutaten für die Hackbällchen in eine Schüssel geben.  
Danach die Hackbällchen formen und vorerst beiseite stellen.
- 3 Etwa 2 EL Butter in dem Topf mit dem Lauch zerlassen und alles für etwa 7-8 Minuten bei mittel-hoher Hitze anbraten. Währenddessen die Gemüsebrühe nach Packungsanweisung zubereiten.
- 4 Den gewürfelten Kohlrabi in den Topf geben und ebenfalls für 5 Minuten anbraten.
- 5 Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Anschließend mit Pfeffer würzen und die Lorbeerblätter hinzugeben.
- 6 Zum Schluss die Hackbällchen in den Topf geben und den Eintopf für etwa 10-15 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen.  
Nach ein paar Minuten kannst du vorsichtig umrühren, damit alle Hackbällchen gleichmäßig gar werden.

## HÄHNCHEN-CURRY

KH	EIWEIß	FETT	KCAL
13,3g	31,9g	30,7g	462

🕒 40 min      🍴 4 Portionen

📅 3-4 Tage      ❄️ -

HAUPTZUTATEN

### ZUTATEN:

- 500g frischer Blumenkohl
- 400g Hähnchen-Innenfilet
- 1 Dose (400ml) Kokosmilch
- 150g gefrorener Brokkoli
- 100ml Sahne
- 1 rote Paprika
- ½ Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Ingwer
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Butter zum Anbraten
- 1 EL Currypulver
- 1 TL Salz
- ½ TL Paprikapulver

**1** Die Paprika und gegebenenfalls den gefrorenen Brokkoli in mundgerechte Stücke schneiden und gemeinsam beiseite stellen. Das Hähnchenfilet ebenfalls in mundgerechte Würfel schneiden und beiseite stellen.

Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer fein würfeln und in einen großen Topf geben.

**2** Etwa einen EL Butter in dem großen Topf zerlassen und die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer etwa 3-4 Minuten bei mittel-hoher Hitze glasig anbraten.

**3** Das Hähnchen hinzugeben und ca. 5-6 Minuten von allen Seiten anbraten, bis es nicht mehr rosa ist.

**4** Das Tomatenmark in den Topf geben und 1-2 Minuten mit anbraten.

**5** Mit der Kokosmilch und der Sahne ablöschen, die Gewürze unterrühren und die Hitze etwas reduzieren.

**6** Anschließend den Brokkoli und die Paprika hinzugeben und alles für etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze und mit geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis der Brokkoli und die Paprika gar sind. Währenddessen den Blumenkohlreis zubereiten.

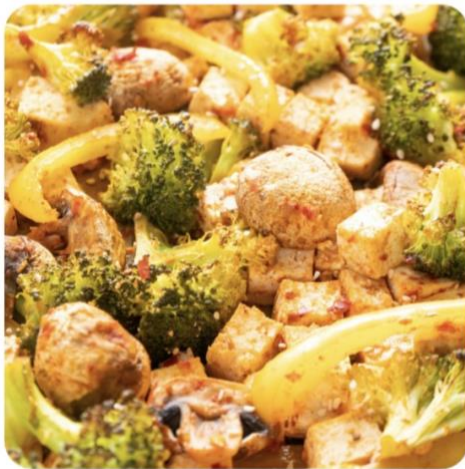
**7** Die Blumenkohl-Röschen klein schneiden. Anschließend für ca. 10-15 Sekunden in einen elektrischen Zerkleinerer geben, bis keine großen Stückchen mehr übrig sind und die Blumenkohlraspel ungefähr die Größe von Reiskörnern haben.

**8** Den Blumenkohlreis in den Topf geben und alles noch etwa 7-8 Minuten köcheln lassen, bis der Blumenkohlreis gar, aber noch leicht bissfest ist.





## TOFU-SAMBAL-OELEK-BLECH



KH	EIWEIß	FETT	KCAL
7,9g	29,5g	22,5g	356

🕒 35 min      🍴 3 Portionen

📅 3-4 Tage      ✨ -

- 1 Backofen auf 200°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- 2 Den Brokkoli in mundgerechte Stücke schneiden.  
Den Tofu würfeln. Die Champignons je nach Größe ganz lassen oder halbieren. Die Paprika in Streifen schneiden. Alles auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
- 3 Etwas Kokosöl, wenn nötig, schmelzen und gemeinsam mit dem Sambal Oelek sowie den Gewürzen auf dem Backblech verteilen. Alles gut durchmischen.
- 4 Das Blech für ca. 20 Minuten in den Backofen geben, bis das Gemüse gar ist.

### ZUTATEN:

- 400g Tofu, natur
- 400g Champignons
- 1 Kopf Brokkoli
- 1 gelbe Paprika
- 2 EL Sambal Oelek
- 2 EL Kokosöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Paprikapulver
- ¼ TL Knoblauchpulver
- ⅓ TL Pfeffer
- Sesam zum Servieren (optional)

## HÄHNCHEN-ZUCCHINI-PFANNE



KH	EIWEIß	FETT	KCAL
7,9g	54,8g	8,0g	329

🕒 40 min      🍴 2 Portionen

📅 3-4 Tage      ✨ -

- 1 Die Zwiebel und den Knoblauch fein würfeln und in eine große Pfanne geben. Das Hähnchen-Innenfilet in mundgerechte Stücke und die Champignons in Scheiben schneiden. Die Zucchini würfeln und alles separat voneinander beiseite stellen.
- 2 Etwa einen EL Butter in der Pfanne mit den Zwiebeln und dem Knoblauch zerlassen und diese für 3-4 Minuten bei mittel-hoher Hitze glasig anbraten.
- 3 Das Hähnchen in die Pfanne geben und für etwa 5-6 Minuten von allen Seiten anbraten, bis es nicht mehr rosa ist.
- 4 Die Pilze hinzugeben und für 7-8 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten, bis ein Großteil der Flüssigkeit verdampft ist.
- 5 Anschließend die gehackten Tomaten und die Zucchini hinzugeben und mit Salz & Pfeffer würzen. Etwa 5 Minuten köcheln lassen.

### ZUTATEN:

- 400g Hähnchen-Innenfilet
- 300g Champignons
- ½ Dose (200g) gehackte Tomaten
- 1 Zucchini
- ½ Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter zum Anbraten
- ¼ TL Salz
- ⅓ TL Pfeffer

## EIER IN SENF-SAUCE



### ZUTATEN FÜR DIE EIER IN SENF-SAUCE:

- 12 Eier
- 150g Frischkäse
- 150ml Gemüsebrühe
- 3 EL mittelscharfer Senf

### ZUTATEN FÜR DEN GEDÜNSTETEN BLUMENKOHL:

- 600g Blumenkohl
- 1 TL Salz
- Petersilie zum Servieren (optional)

KH	EIWEIß	FETT	KCAL
8,1g	35,7g	38,0g	526

🕒 25 min      🍴 3 Portionen

📅 3-4 Tage      ❄️ -

- 1 Die Eier für etwa 13-15 Minuten hart kochen, anschließend in einer großen Schüssel mit kaltem Wasser abschrecken und abkühlen lassen. Währenddessen mit den nächsten Schritten weitermachen.
- 2 Die Blumenkohl-Röschen in mundgerechte Stücke schneiden.
- 3 Anschließend den Boden einer großen Pfanne mit Wasser bedecken, einen TL Salz darin auflösen und das Wasser zum Kochen bringen. Die Blumenkohl-Röschen in die Pfanne geben, sobald das Wasser kocht und dann bei mittlerer Hitze für 7-10 Minuten mit geschlossenem Deckel dünsten, bis sie die gewünschte Bissfestigkeit erreicht haben.
- 4 Die Blumenkohl-Röschen abgießen und beiseite stellen.
- 5 Die Gemüsebrühe nach Packungsanweisung zubereiten und mit dem Frischkäse und Senf in einen kleinen Sautopf geben. Die Sauce aufkochen lassen und dann etwa 1-2 Minuten köcheln lassen, bis sich die Sauce gut vermischt hat und eingedickt ist.
- 6 Die leicht abgekühlten Eier anschließend schälen, halbieren und dann mit dem Blumenkohl sowie der Sauce servieren.



ZeitzumFasten

## Aufbauplan Low-Carb

### MÜSLIRIEGEL



#### ZUTATEN:

- 50g gehobelte Mandeln
- 50g gehackte Haselnüsse
- 20g geschälte Hanfsamen
- 15g Sonnenblumenkerne
- 15g Kürbiskerne
- 15g Kokoschips
- 1 Eiklar
- ½ TL Vanille Extrakt

KH	EIWEIß	FETT	KCAL
1,1g	5,0g	11,8g	133

🕒 25 min      🍴 8 Portionen

🏠 ca. 1 Woche      ✨ -

- 1 Backofen auf 200°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- 2 Das Eiweiß steif schlagen.
- 3 Die restlichen Zutaten für die Müsliriegel unter das geschlagene Eiweiß heben.
- 4 Anschließend die Mischung in eine Silikon-Riegelform füllen.  
  
*TIPP: Alternativ zur Silikon-Riegelform kann die Mischung auch ohne Form auf dem Backblech in Form von Riegeln verteilt werden.*
- 5 Die Müsliriegel für ca. 12-15 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.
- 6 Zum Schluss die Riegel komplett abkühlen lassen, bevor du sie aus der Silikonform oder vom Backblech löst.



## ZeitzumFasten NUSS-GRANOLA

# Aufbauplan Low-Carb



### ZUTATEN FÜR DAS GRANOLA:

- 100g gehobelte Mandeln
- 100g gehackte Haselnüsse
- 50g Kokoschips
- 40g Sonnenblumenkerne
- 10g gefriergetrocknete Himbeeren (optional)
- 2 Eiklar
- 1 TL Vanille Extrakt

### ZUTATEN ZUM SERVIEREN:

150g Skyr (Natur) pro Portion

KH	EIWEIß	FETT	KCAL
9,3g	26,3g	29,1g	415

🕒 25 min 🍴 6 Portionen\*

🏠 3-4 Wochen ❄️ -

FRÜHSTÜCK

- 1 Backofen auf 180°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- 2 Währenddessen das Eiweiß steif schlagen.
- 3 Die restlichen Zutaten für das Granola (bis auf die gefriergetrockneten Himbeeren) unter das geschlagene Eiweiß heben.
- 4 Das Granola gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
- 5 Anschließend für etwa 8-9 Minuten backen. Dann kurz aus dem Ofen holen, gut durchmischen und dann nochmal für weitere 8-9 Minuten backen, bis alles gleichmäßig goldbraun ist.
- 6 Granola aus dem Ofen holen und komplett abkühlen lassen.
- 7 (Optional) Die gefriergetrockneten Himbeeren unters Granola mischen, sobald es kalt ist und mit Skyr (Natur) servieren.

\* Eine Portion = ca. 50g Granola und 150g Skyr (Natur).

## SCHOKO-GRANOLA

FRÜHSTÜCK



### ZUTATEN FÜR DAS GRANOLA:

- 100g gehobelte Mandeln
- 100g gehackte Haselnüsse
- 50g geschälte Hanfsamen
- 50g gehackte Pekannüsse
- 15g Backkakao
- 2 Eiklar
- 1 TL Vanille Extrakt

### ZUTATEN ZUM SERVIEREN:

150g Skyr (Natur) pro Portion

KH	EIWEIß	FETT	KCAL
8,7g	28,7g	30,8g	440

🕒 25 min 🍴 6 Portionen\*

🏠 3-4 Wochen ❄️ -

- 1 Backofen auf 180°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
  - 2 Das Eiweiß steif schlagen.
  - 3 Die Pekannüsse etwas klein hacken und gemeinsam mit den restlichen Zutaten für das Granola unter das geschlagene Eiweiß heben.
  - 4 Das Granola gleichmäßig auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
  - 5 Anschließend für etwa 8-9 Minuten backen. Dann kurz aus dem Ofen holen, gut durchmischen und dann nochmal für weitere 8-9 Minuten backen.
  - 6 Aus dem Ofen holen und komplett abkühlen lassen.
- \* Eine Portion = ca. 50g Granola und 150g Skyr (Natur).

## SCHNELLER AVOCADO-TOMATEN-SALAT



KH	EIWEIß	FETT	KCAL
5,3g	2,9g	18,3g	209

🕒 5 min      🍴 1 Portion

📅 1 Tag      ❄️ -

- 1 Die Avocado und die Cocktailtomaten mundgerecht würfeln und in eine mittelgroße Schüssel geben.
- 2 Anschließend die restlichen Zutaten hinzugeben und alles gut vermischen.

### ZUTATEN:

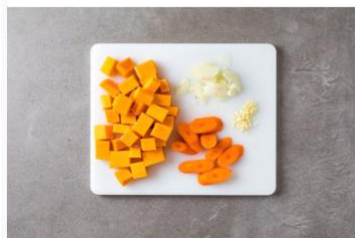
- 100g Cocktailtomaten
- ½ Avocado (ca. 80g)
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Balsamico
- ½ TL Sesam
- ¼ TL Salz
- Pfeffer nach Belieben

## Kichererbsen-Kürbis-Eintopf

### Zutaten für 12 Portionen

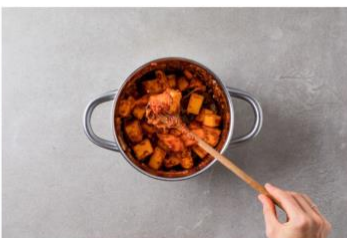
1 Stück	Butternusskürbis (ca. 1,5 kg)
400 g	Champignons
4 Stück	Paprika rot – gelb – grün / alternativ 4 Karotten
2 Stück	Zwiebeln
2 Zehen	Knoblauch
2-3 Eßl	Olivenöl
2 Gläser	Kichererbsen á ca. 700 g
2 Dosen	Tomaten gehackt ca. 400 g
800 ml	Wasser
	Salz
	Pfeffer, frisch gemahlen
1 TL	Madras-Currypulver
2 TL	Gemüsebrühgewürz
Ggf. etwas	Rotweinessig

Koche dieses Rezept in 6 einfachen Schritten



#### 1. Gemüse schneiden

Den **Kürbis** halbieren, schälen und mit einem Löffel entkernen, anschließend in ca. 3cm große Würfel schneiden. Die **Karotten** schälen und schräg in ca. 2cm breite Scheiben schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



#### 2. Gemüse braten

Die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 2–3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1–2Min. glasig anschwitzen. Den **Kürbis** und die **Karotten** dazugeben und 5–8Min. mitbraten. Den **Knoblauch**, das **Tomatenmark** und das **Currypulver nach Geschmack** unterrühren und ca. 1 Min. mitbraten, bis es duftet.



#### 3. Eintopf ansetzen

Die **gehackten Tomaten**, 800ml Wasser und das **Brühgewürz** unterrühren und alles einmal aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und den **Eintopf** abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 15Min. sanft köcheln lassen, bis der **Kürbis** fast gar ist. Dabei gelegentlich umrühren.



#### 4. Pilze schneiden

Die **Champignons** ggf. mit etwas Küchenkrepp oder einer Bürste säubern und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und kalt abspülen. Die **Korianderblätter** von den Stängeln zupfen.



#### 5. Pilze garen

Die **Champignons** und die **Kichererbsen** unterrühren und den **Eintopf** noch ca. 10Min. ohne Deckel bei schwacher bis mittlerer Hitze köcheln lassen, bis der **Kürbis** gar ist. Bei Bedarf noch etwas mehr Wasser hinzugeben.



#### 6. Anrichten und servieren

Den **Eintopf** mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Schüsseln oder tiefe Teller verteilen. Mit dem **Koriander** bestreut servieren.



### Alternative Zubereitung

Backrohr auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Kürbis unter fließendem Wasser waschen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel ausschaben.

Ggf. Schälen (falls nicht BIO). Champignons putzen und in Stücke schneiden.

Zwiebeln schälen und grob würfeln, Paprika halbieren, entkernen und ebenfalls grob würfeln. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Kürbis mit der Schale nach unten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen (alternativ: direkt auf das Ofengitter legen).

Einen großen, tiefen und ofenfesten Schmortopf stark erhitzen. Pilze in den Topf geben und – ohne Zugabe von Fett – rösten. Dabei regelmäßig umrühren.

Die Pilze entfalten schön langsam ein nussiges Aroma. Geschnittene Zwiebeln und Paprika untermischen und für etwa 10 Minuten mitgaren. Knoblauch, Olivenöl, und Rotweinessig unter das Gemüse rühren.

Flüssigkeit verkochen lassen, Kichererbsen inkl. Der Flüssigkeit im Glas hinzufügen. Tomaten mit einer Gabel etwas andrücken und in den Topf geben. 2 Dosen Wasser zugießen und alles zum Kochen bringen.

Die Kürbishälften mit der Schale nach unten in den Topf legen und im Ofen für ca. 1 Stunde und 30 Minuten garen – bis der Eintopf eingedickt und der Kürbis weich ist.

Den Kürbis mit einem Löffel groß in Stücke teilen und unter den Eintopf mischen – mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.

TIPP: Reste portionieren und einfrieren. Eine perfekte Mahlzeit, wenn es abends mal schneller gehen muss.



### Sesam-Honig-Möhren auf Lauch – 2 Personen

Lauchgemüse lässt sich auch durch frischen Spinat (roh als Salat) oder durch nussig schmeckende Salate wie Rucola oder Feldsalat ersetzen

Sesamkörner können durch 1-2 TL Olivenöl ersetzt werden. –

Wichtig ein gesundes Fett nutzen, damit die fettlöslichen Vitamine in den Möhren voll ausgeschöpft werden.

2 Stangen Lauch,  
6 Mittलगrosse Möhren,  
1,6 ltr. Gemüsebrühe,  
1 Messerspitze Cayennepfeffer,  
2 TL Honig,  
2 TL Sesamkörner,  
frischer Schnittlauch

Möhren schälen, der Länge nach durchschneiden, Lauch putzen und in schmale Kringel schneiden

600 ml Gemüsebrühe in einem flachen Topf erhitzen, 2 Eßl Honig und Cayennepfeffer unterrühren, Möhren flach nebeneinander hineinlegen  
Ca. 15 Min. im Topf gar köcheln lassen, so dass das Wasser verdampfen kann.

In einem anderen Topf – 1 Liter Gemüsebrühe aufkochen,  
Lauch hineingeben, bei schwacher Hitze ca. 10 Min. gar köcheln.  
Lauch auf einem Teller anrichten

Möhren darauf legen  
Möhrensud darüber gießen  
Mit Sesam Samen und Schnittlauchröllchen garnieren  
Guten Appetit ☺

## Bolognese Auflauf

500 g	Hackfleisch
1 Dose	Gehackte Tomaten 400 g
200 g	Shirataki-Nudeln
100 g	Geriebener Parmesan
½ Stück	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
1 EßL	Butter
1 TL	Salz
1 TL	Oregano
1 TL	Gehackter Basilikum
1/8 TL	Pfeffer

verwertbare KH 4,7 g  
 Eiweiß 32,5 g  
 Fett 33,0 g  
 Kcal 451 g



Shirataki-Nudeln ist eine traditionelle japanische Nudelsorte mit geringem physiologischen Brennwert. Sie sind besonders in der japanischen und chinesischen Küche beliebt. Die Shirataki-Nudeln ähneln vom Aussehen den Glasnudeln, sind aber etwas dicker. [Wikipedia](#)

**Hauptzutat:** Teufelszunge

**Herkunftsorte:** Japan

Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

Butter in einer großen Pfanne zerlassen und die Zwiebel und den Knoblauch bei hoher Hitze ca. 3-4 Minuten glasig anbraten.

Das Hackfleisch zugeben und weitere 6-7 Minuten anbraten, bis es nicht mehr rosa ist

Backofen auf 200°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen

Tomaten, Salz, Oregano, Basilikum, Pfeffer zu der Masse hinzugeben. Etwa 5-7 Minuten köcheln lassen bis die Sauce leicht angedickt ist.

Die Shirataki-Nudeln gründlich abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und unter die Pfanne rühren

Alles in eine geeignete Auflaufform füllen und mit dem geriebenen Parmesan bestreuen.

Ca. 10-15 Minuten im vorgeheizten Backofen überbacken bis der Pamesan geschmolzen ist.

Kann im Kühlschrank 3-4 Tage gelagert werden.