

Kichererbsen (4 Personen) - Januar

Zutaten:

1 kg Aubergine
500 g Hühnchenfleisch
100 g getrocknete Kichererbsen
4 Tomaten
2 Zehen Knoblauch
Zimt, Kreuzkümmel
Essig, , 3 EL Olivenöl

Zubereitung:

Kichererbsen 5-6 Stunden in Wasser einweichen oder Kichererbsen aus der Dose verwenden. Die Tomaten in Scheiben oder Viertel (je nach Größe) schneiden und zusammen mit etwas Essig, Öl, Gewürzen und Knoblauch gehackt als Salat unten im Glas schichten. Die Auberginen in Scheiben schneiden, in Olivenöl anbraten und auf die Tomaten schichten. Das Hühnchenfleisch in Stücke schneiden, anbraten, würzen und mit Wasser ablöschen, anschließend auf das Gemüse ins Glas geben. Die Kichererbsen dazugeben.

Berechnung pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	KE	Fett	Eiweiß
320 kcal	20 g	2	10 g	38 g

*Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

Couscous mit Lamm (4 Personen) - Februar

Zutaten:

400 g Lamm
400 g Couscous
2 Karotten
2 Tomaten
2 Zwiebeln
1 Aubergine
½ Chinakohl
200 g Hokaido Kürbis
1 rote Chili-Schote
Koriandersamen, Safran,
1 EL Olivenöl
100 ml Gemüsefond

Zubereitung:

Den Couscous in eine Schüssel füllen, mit kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen. Die Karotten und Zwiebeln putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Aubergine in Würfel schneiden. Den Chinakohl waschen und in Streifen schneiden. Die

Chili-Schote halbieren, die Kerne entfernen und in schmale Streifen schneiden.

Den Hokaido Kürbis halbieren, die Kerne entfernen und in den vorgeheizten Ofen bei 200 °C backen.

In der Zwischenzeit das Lamm in grobe Würfel schneiden, das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Lammfleisch darin scharf anbraten. Anschließend das Fleisch entfernen und in der gleichen Pfanne das geschnittene Gemüse (außer den Chinakohl) je nach Garzeit hinzugeben und scharf anbraten. Das Kürbisfleisch aus der Schale entfernen und zusammen mit dem Fleisch und dem Chinakohl hinzu geben. Mit etwas Gemüsefond und Gewürzen abschmecken. Zum Couscous reichen.

Berechnung pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	KE	Fett	Eiweiß
345 kcal	38 g	4	8 g	29 g

*Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

Lhama Bi Ajeen (4 Personen) - März

Zutaten:

300 g Pizzateig

300 g Rinderhack

4 Rispen Tomaten

1 Zwiebel

1 rote Chili trocken

1 Zitrone

Minze, Thymian

4 TL Olivenöl

Zubereitung:

Den Pizzateig in 4 gleiche Teile teilen und mit Olivenöl bestreichen. Die Zwiebel putzen und fein hacken. Die Tomaten waschen und halbieren. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Anschließend das Fleisch dazugeben und mit etwas Zitronensaft, Chili sowie Kräutern würzen. Die Masse auf die Pizzateilchen verteilen, einrollen und mit dem restlichen Olivenöl bestreichen und auf ein Blech mit Backpapier legen. Bei 220 °C für 10 Minuten backen.

Berechnung pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	KE	Fett	Eiweiß
418 kcal	35 g	3,5	21 g	35 g

*Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

Bulgursalat (4 Personen) - April

Zutaten:

150 g feinen Bulgur

150 ml kochendes Wasser

100 g Zwiebel

400 g Tomaten

50 g Paprika

25 g frische Petersilie

3 EL Olivenöl

Für das Dressing: Salz, Parikapulver, Zitronensaft, 1 TL Grenadinesirup

Zubereitung:

Den Bulgur mit kochendem Wasser übergießen und ziehen lassen. Die Zwiebeln putzen und fein hacken. Die Tomaten und die Paprika in feine Würfel schneiden. Das Gemüse gemeinsam im heißen Öl in einer Pfanne andünsten. Es sollte noch knackig sein. Anschließend mit dem Bulgur mischen. Die frische gehackte Petersilie darüber geben und dem Dressing übergießen.

Berechnung pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	KE	Fett	Eiweiß
395 kcal	21 g	2	20 g	33 g

*Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

Spargelquiche (12 Stück) - Mai

Zutaten:

500 g Magerquark

3 EL Gries

4 Eier

300 g grünen Spargel

2 Schalotten

200 g Parmesan gerieben

200 g magere Schinkenwürfel

Salz, Pfeffer

2 EL Olivenöl

1 TL Muskatnuss

Zubereitung:

Spargel küchenfertig machen und jede Stange in drei Teile schneiden. 1 TL Öl in die Pfanne geben, den Spargel kurz anbraten und anschließend etwas salzen und pfeffern. Den Spargel aus der Pfanne nehmen. Die gehackten Schalotten und die Schinkenwürfel in die Pfanne geben. Quark und Eier verrühren. Danach den Grieß und den Parmesan hinzugeben. Gewürze, Schinkenwürfel und Spargel dazu geben. Eine Form mit einem Esslöffel Olivenöl einpinseln oder mit Backpapier auslegen, den Teig einfüllen und glatt streichen. Die Quiche nun 35 - 40 min. bei 160 °C (Heißluft) backen, bis der Teig gestockt und die Quiche oben golden ist. Tipp: etwas Parmesan übriglassen und am Schluss auf der Quiche verteilen

Berechnung pro Stück:

Energie	Kohlenhydrate	KE	Fett	Eiweiß
208 kcal	5 g	0,5	13 g	18 g

*Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

Beerencrumble (4 Personen) - Juni

Zutaten:

500 g Himbeeren, Blaubeeren

4 EL Rohrzucker

80 g Butter

8 EL Haferflocken

4 TL Mehl

Zimt

Zubereitung:

Die Beeren vorsichtig waschen und mit 1 EL braunen Zucker und 1 EL Butter in einer Schüssel verrühren. Die Früchte zugedeckt ca. 1 Minute in der Mikrowelle bei 800 Watt vorgaren. Die restlichen Zutaten verkneten, bis Klümpchen entstehen. Diese auf die Beeren geben und ca. 1,5 Minuten in der Mikrowelle fertig backen.

Berechnung pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	KE	Fett	Eiweiß
266 kcal	22 g	2	18 g	4 g

Spinat-Quiche mit Tomaten und Käse (4 Personen) - Juli

Zutaten:

Für den Hefeteig:

½ Würfel Hefe (21 g)

140 ml lauwarme Milch

300 g Mehl

Salz, Pfeffer, ½ TL Zucker

kleine Förmchen (mit Fett bestreichen)

1kg Blattspinat

2 Schalotten

2 Knoblauchzehen

2 EL Öl

Gewürze

4 Tomaten
200 g Mozzarella

Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel geben und eine Kuhle bilden. Darin die Milch, die klein gebröselte Hefe, Salz, Pfeffer, Zucker hinzugeben und verkneten. Die Förmchen mit etwas Fett austreichen. Den Teig in 4 Förmchen geben und ca. 5 Minuten vorbacken.

In der Zwischenzeit die Schalotten und den Knoblauch putzen und in feine Würfel hacken. Den Blattspinat waschen und leicht in der Mikrowelle mit etwas Wasser vordünsten. Die Tomaten und den Mozzarella in halbe Scheiben schneiden. Alles mit Öl und Gewürzen vermengen und in die vorgebackenen Förmchen geben. Anschließend. 15-20 Min backen.

Berechnung pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	KE	Fett	Eiweiß
439 kcal	62 g	5	10 g	23 g

*Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

Nizza-Salat (4 Personen) - August

Zutaten:

2 gekochte Eier
450 g kleine Kartoffeln
125 g junge grüne Bohnen
125 g Karotten
200 g Thunfisch ohne Öl aus der Dose
1 Knoblauchzehe
2 EL Zitronensaft
1 Gurke
2 Tomaten
100 g Oliven, schwarz klein
Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die kleinen Frühkartoffeln gut waschen und in der Schale gar kochen. Die grünen Bohnen putzen und kurz garen. Karotten, Tomaten und Gurke waschen und in grobe Stücke schneiden. Den Knoblauch putzen und kleinhacken. Den Thunfisch in einem Sieb abtropfen lassen. Das Gemüse, die Oliven, die halbierten Kartoffeln und den Thunfisch vermengen und mit dem Dressing aus Essig, Öl, Zitronensaft und Gewürze abschmecken.

Berechnung pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	KE	Fett	Eiweiß
243 kcal	25 g	2	6 g	20 g

*Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

Spinat-Champignon-Tortilla (4 Personen) - September

Zutaten:

2 EL Olivenöl

3 Schalotten

350 g Champignons

275 g Blattspinat

Salz, Pfeffer

50 g gehackte Mandeln, geröstet

5 Eier

2 EL frische Petersilie

75 g geriebener Parmesan

Zubereitung:

Die Schalotten und die Champignons putzen. Die Schalotten grob hacken, die Champignons vierteln. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten, Champignons und die Mandeln nach und nach dazu geben und dünsten. Den gewaschenen Spinat dazu geben und abschmecken.

Eier, Petersilie, Salz und Pfeffer verquirlen und über die Pfanne geben, braten bis die Unterseite gestockt ist, anheben bis noch flüssiges Ei darunter läuft. Backofen auf 200 °C vorheizen. Tortilla mit Käse bestreuen und im Ofen mit Käse überbacken

Berechnung pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	KE	Fett	Eiweiß
325 kcal	4 g	0	25 g	22 g

*Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

Lachs-Avocado-Wrap (4 Personen) - Oktober

Zutaten reichen für 4 Wraps als kleine Mahlzeit - 1 Wrap für eine kleine Mahlzeit

4 Weizen-Wraps (Tortilla-Fladen) fertig

2 Karotten

1 Bund Rucola

4 Rispen Tomaten

8 Scheiben geräucherter Lachs

- 2 EL Dijon-Senf
- 2 EL Joghurt
- 1 EL Meerrettich

Zubereitung:

Karotten putzen und in dünne Streifen schneiden. Den Rucola waschen und grob hacken. Die Tomaten vierteln. Senf, Meerrettich und Joghurt verrühren. Die Lachscheiben grob rupfen. Wrap auf ein Stück Butterbrotpapier legen. Etwas von der Creme auf dem Wrap verteilen, das Gemüse und den Lachs auf die untere Hälfte verteilen. Von unten her den Wrap straff einrollen, mit dem Butterbrotpapier umwickeln und an den Seiten fest verschließen.

Berechnung pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	KE	Fett	Eiweiß
180 kcal	9 g	1	14 g	4

*Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit gering ist.

Schinken-Käse-Vollkorn-Wrap - November

Zutaten:

- 4 Vollkornwraps (Tortilla-Fladen) fertig
- 40 g Frischkäse
- 40 g Joghurt
- 1 EL Preiselbeeren
- 4 Scheiben gekochten Schinken
- 100 g geriebenen Käse (nach Geschmack)
- 1 Avocado
- Zitronensaft
- Eisbergsalat
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Frischkäse mit dem Joghurt und den Preiselbeeren vermengen. Die Avocado in dünne Streifen schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Eisbergsalat waschen und grob rupfen. Die Wraps auf Butterbrotpapier auslegen und mit dem Frischkäse-Joghurt-Mix bestreichen. Auf den Wraps den Käse, den Schinken, die Avocado sowie den Salat verteilen und zu Päckchen rollen. Die untere Seite einklappen und mit dem Butterbrotpapier festigen

Berechnung pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	KE	Fett	Eiweiß
250 kcal	9 g	1	19 g	10 g

*Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit

Wintersalat - Dezember

Zutaten:

¼ mittelgroßer Rotkohl (ohne Außenblätter, Strunk)

2 große Karotten

2 kleine Rettiche

1 Bund Rucola

Saft einer Zitrone

Salz, Pfeffer, Dill

1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Das Gemüse putzen und raspeln. Den Rucola waschen und grob hacken. Den Zitronensaft, das Olivenöl und die Gewürze verrühren und über den Salat geben. Dieser Salat eignet sich, wenn er etwas ziehen kann. Er kann hervorragend in ein Einweckglas gefüllt werden, wenn man für die Zubereitung Zeit hat und im Laufe der Woche verzehrt werden.

Berechnung pro Portion:

Energie	Kohlenhydrate	KE	Fett	Eiweiß
89 kcal	8 g	0	5 g	3 g

*Die KH von Gemüse werden in der KE-Berechnung nicht berücksichtigt, da ihre Blutzuckerwirksamkeit