Frühstücksburrito

1 Portion

Für den Burrito:
2 Eier, Größe M
1 EL Ajvar, scharf (Rezept Seite 34)
5 ml Olivenöl, nativ extra (1 TL)
20 g Cheddar, grob gerieben
Salz und Pfeffer

Für die Füllung:
100 g Kirschtomaten, geviertelt
50 g Kidneybohnen, aus der Dose, abgespült und abgetropft
50 g Avocado, das Fruchtfleisch gewürfelt
1 TL heller Balsamico-Essig
5 ml Olivenöl, nativ extra (1 TL)
1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten
Salz und Pfeffer

Die beiden Eier mit dem Ajvar verquirlen und die Mischung mit Salz und Pfeffer würzen.

Eine mittlere Pfanne (24 cm Durchmesser) mit 1 TL Olivenöl erhitzen und die Eiermischung hineingießen. Den Cheddar auf das Ei streuen und das Burrito-Omelett bei mittlerer Hitze für 4–5 Minuten stocken lassen. Dann vorsichtig einmal wenden und noch mal eine Minute in der Pfanne stocken lassen.

In der Zwischenzeit die Zutaten für die Füllung mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Burrito-Omelett aus der Pfanne auf einen Teller gleiten lassen und die bunte Mischung in der Mitte längs verteilen. Dann die beiden Seiten über der Füllung zusammenklappen. Was nicht hineinpasst, einfach neben den Burrito legen.

Nährwerte pro Portion:
Kilokalorien: 516, Fett: 38,6 g, Kohlenhydrate: 18,5 g, Eiweiß: 24,1 g

Für eine ganz lange Sättigung

Linsen-Tomaten-Suppe mit Thymian-Fleischbällchen

2 Portionen

Für die Linsen-Tomaten-Suppe:
15 ml Olivenöl, nativ extra (1 EL)
50 g rote Zwiebel, gehackt
400 g gehackte Tomaten, aus der Dose
1 EL Tomatenmark, doppelt konzentriert
300 ml Gemüsebrühe
100 ml Orangensaft, frisch gepresst
1 TL Paprikapulver, edelsüß
1 TL Oregano, getrocknet
80 g rote Linsen
1 EL Frischkäse
Salz und Pfeffer

Thymian verzaubert den Geschmack ...

Für die Fleischbällchen:
225 g grobes rohes Bratwurstbrät
2 TL Thymian, getrocknet
Salz und Pfeffer

In einem größeren Topf für die Suppe 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin für 1–2 Minuten glasig anbraten. Dann die restlichen Suppenzutaten – bis auf den Frischkäse – in den Topf geben und die Suppe für 15–20 Minuten kochen lassen. Die Linsen sollen am Ende bereits anfangen zu zerfallen.

Während die Suppe kocht, das Wurstbrät mit dem Thymian und etwas Salz und Pfeffer mischen und aus dem Fleischteig 12 kleine Kugeln rollen.

Dann die Fleischbällchen in die Suppe geben und die Suppe für weitere 7–8 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen ganz zerfallen und die Fleischbällchen gegart sind.

Zum Schluss noch den Frischkäse unterrühren und die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion:
Kilokalorien: 597, Fett: 32,1 g, Kohlenhydrate: 42,7 g, Eiweiß: 33,8 g

Spitzkohl-Bami-Goreng

2 Portionen

250 g Hackfleisch, Rind und Schwein gemischt
100 g Karotte, in Streifen geschnitten
125 g rote Paprikaschote, in kleine Stücke geschnitten
400 g Spitzkohl, ohne Strunk, in Streifen geschnitten
100 g Champignons, in Scheiben geschnitten
2 EL helle Sojasoße
1 TL Ingwer, frisch gerieben
1 TL Sambal Oelek
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 TL Currypulver
4 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten
Salz und Pfeffer

Der Buddha lächelt glücklich.

Einen Topf oder Wok erhitzen und das gemischte Hackfleisch ohne zusätzliches Fett krümelig anbraten.

Dann die Karottenstreifen und die Paprikastücke zufügen und für 1–2 Minuten braten. Als Nächstes den Spitzkohl und die in Scheiben geschnittenen Champignons untermischen und alles gemeinsam für 3–4 Minuten braten.

In der Zwischenzeit die Sojasoße, den geriebenen Ingwer, das Sambal Oelek, den gepressten Knoblauch und das Currypulver mit einem Schneebesen verrühren. Die Würzsoße anschließend unter die Hack-Gemüse-Pfanne mischen und alles gemeinsam für 2–3 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.

Zum Schluss noch die Frühlingszwiebelringe untermischen und das Spitzkohl-Bami-Goreng final mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion:
Kilokalorien: 422, Fett: 14,1 g, Kohlenhydrate: 17,9 g, Eiweiß: 30,9 g

Veggie für Eilige

Gelegentlich kann einem der Veggie-Hype auf die Nüsse gehen, so laut wird getrommelt. Was Veggie nicht alles soll: die Welt retten, Tiere schützen und uns vermeintlich gesünder machen. Apropos Nüsse: Die haben viel pflanzliches Eiweiß und sind in der fleischlosen Küche daher sehr beliebt. Und es gibt tatsächlich gute Gründe, häufiger meine vegetarischen Rezepte zu genießen. Der überzeugendste Grund jedoch ist, dass alles saulecker schmeckt, obwohl kein Schwein enthalten ist. Probieren Sie es einfach aus.

Kräuterbutter-Blumenkohlreis mit Schmelzkäsetomaten

2 Portionen

650 g Blumenkohl, grob geraspelt
350 g kleine Tomaten
75 g Happy-Homemade-Schmelzkäse (Rezept Seite 33)
30 g Butter
2 EL Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill), frisch gehackt oder TK
Salz und Pfeffer

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Den Blumenkohlreis in eine Ofenform füllen und für 15 Minuten im Ofen rösten.

Einfach gefüllte Tomaten

In der Zwischenzeit den Strunk der kleinen Tomaten entfernen und die Tomaten anschließend aushöhlen. Dann die Tomaten jeweils mit ½ TL Schmelzkäse füllen.

Wenn der Blumenkohlreis geröstet ist, die Butter und die Kräuter untermischen und den Blumenkohlreis mit Salz und Pfeffer würzen.

Nun noch die gefüllten Tomaten auf den Blumenkohlreis setzen und alles gemeinsam für weitere 15 Minuten in den heißen Ofen stellen.

Nährwerte pro Portion:
Kilokalorien: 382, Fett: 26,7 g, Kohlenhydrate: 15,7 g, Eiweiß: 16,0 g

Pink-Tzatziki in oranger Paprikaschote

2 Portionen + 2 Std. Durchziehzeit

Ein Farben-flash auf dem Teller ...

Für das Pink-Tzatziki:
150 g Quark, 20 % Fett
150 g griechischer Joghurt, 10 % Fett
1 Knoblauchzehe, gepresst
2 TL heller Balsamico-Essig
100 g frische Rote Bete, grob geraspelt
2 TL Dill, frisch oder TK
Salz und Pfeffer

3 große orange Paprikaschoten, in Schalen geschnitten

Die Zutaten für das Pink-Tzatziki anrühren und im Kühlschrank für mindestens 2 Stunden durchziehen lassen. Anschließend noch mal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das vorbereitete Pink-Tzatziki in die Paprikaschalen füllen und dann genießen.

Nährwerte pro Portion:
Kilokalorien: 296, Fett: 11,8 g, Kohlenhydrate: 25,8 g, Eiweiß: 17,1 g

Thunfisch-Hüttenkäse-Eier-Salat

2 Portionen

Eingelegte Tomatenpaprika geben Pfiff ...

200 g Hüttenkäse/körniger Frischkäse, 20 % Fett
25 g Mayonnaise, 80 % Fett (alternativ Kräuterfrischkäse)
2 TL Sahnemeerettich
1 TL Senf, mittelscharf
4 Eier, Größe M, hart gekocht und klein geschnitten
130 g Thunfisch, in eigenem Saft, abgetropft
75 g Karotten, grob geraspelt
150 g Tomatenpaprika, in Streifen, aus dem Glas, abgetropft
200 g Eisbergsalat, in Streifen geschnitten
1 EL Schnittlauchröllchen, frisch oder TK
Salz und Pfeffer

Alle Zutaten mischen und dann den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion:
Kilokalorien: 509, Fett: 28,6 g, Kohlenhydrate: 14,7 g, Eiweiß: 46,1 g

Himbeer-Hafer-Streuselkuchen

Eine Springform mit 18 Zentimeter Durchmesser.
Ergibt 8 Stücke.

75 g weiche Butter
2 Eier, Größe M
50 g Zuckerersatz
75 g gemahlene blanchierte Mandeln
45 g Kokosmehl
45 g Haferkleie
1 TL Backpulver
5 g weiche Butter, zum Fetten der Form
125 g frische Himbeeren, halbiert
2 TL Zuckerersatz, zum Bestreuen der Himbeeren

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Die weiche Butter mit den beiden Eiern und 50 g Zuckerersatz verrühren.

Die trockenen Zutaten für den Kuchen vorweg vermengen und die Mischung unter die buttrige Eiercreme rühren. Nun den Boden der Springform mit Backpapier auslegen und den Rand mit Butter fetten. Dann die Hälfte des Teiges in die Form geben und den Boden glatt streichen.

Die halbierten Himbeeren auf dem Teigboden verteilen und 2 TL des Zuckerersatzes darüberstreuen. Nun den Rest des Teiges über den Himbeeren wie Streusel verteilen und den Kuchen für 45 Minuten im Ofen backen.

Nach etwa der halben Backzeit den Kuchen mit Alufolie abdecken, damit er nicht zu dunkel wird.

Nährwerte pro Stück:
Kilokalorien: 197, Fett: 15,6 g, Kohlenhydrate: 5,3 g, Eiweiß: 6,1 g

Lecker für den Wochenendkaffee