

Rezeptsammlung



Inhaltsverzeichnis

FITOC Rezeptsammlung	4
Salat	5
<i>Afrikanischer Salat</i>	6
<i>Arabischer Bulgursalat</i>	7
<i>Arabischer Bulgursalat</i>	8
<i>Bunter Chinakohlsalat</i>	9
<i>Chinakohlsalat</i>	10
<i>Ebly-Salat</i>	11
<i>Erdbeer-Ruccola-Salat</i>	12
<i>Linsensalat</i>	13
<i>Karottenrohkost mit Apfel und Nüssen</i>	14
<i>Sauerkrautsalat mit Früchten</i>	15
<i>Spinatsalat</i>	16
<i>Winterfitness-Salat</i>	17
Suppe	18
<i>Bunte superschnelle Gemüsesuppe (Minestra)</i>	19
<i>kalte Gurkensuppe</i>	20
<i>Kartoffelsuppe</i>	21
<i>Kürbissuppe</i>	22
<i>Spinat-Cremesuppe</i>	23
<i>Waldschratsuppe</i>	24
Dipp	25
<i>Grüner Wunder-Dip</i> ,.....	26
<i>Tomaten-Dip</i>	27
<i>Kräuterdip</i>	28
Vegetarisch	29
<i>FITOC Pfanne (4 Pers.) (chinesisch mit Stäbchen zu essen)</i>	30
<i>FITOC Pfanne (16 Pers.) (chinesisch mit Stäbchen zu essen)</i>	31
<i>gefüllte Tomaten</i>	32
<i>gefüllte Zucchini</i>	33
<i>Gemüsetaucher</i>	34
<i>Gratinierte Aubergine</i>	35
<i>Bunter Kartoffelauflauf</i>	36

<i>Pfannengemüsereis 1</i>	37
<i>Pfannengemüsereis 2</i>	38
<i>Knusperburger</i>	39
<i>Tomatensoße vegetarisch</i>	40
<i>Vollkornspaghetti mit roter Linsensauce</i>	41
<i>Dessert</i>	42
<i>Apfelgratin mit Joghurt</i>	43
<i>Früchtequark</i>	44
<i>Joghurt-Eis</i>	45
<i>Gebäck</i>	46
<i>Apfelbrot</i>	47
<i>Apfel-Kürbis-Brot</i>	48
<i>Aprikosen-Kokos-Kugeln</i>	49
<i>Buttermilchwaffeln</i>	50
<i>Eiswerkuchen mit Obst</i>	51
<i>Joghurtwaffeln</i>	52
<i>Schokoladenkranzkuchen</i>	53
<i>etwas Besonderes</i>	54
<i>FITOC Pita</i>	55
<i>gefülltes Baguette</i>	56

FITOC

Rezeptsammlung

Salat



Afrikanischer Salat

6-8 Portionen



Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
1 Kopf	Salat nach Angebot schnittfest	waschen und in ca. 2cm breite Streifen schneiden	Messer, Schneidbrett große Platte
1 große	Salz, Pfeffer Zwiebel	eine tiefere Platte damit auslegen über den Salat geben in Ringe schneiden, über den Salat geben	
2	Äpfel		
2	Birnen		
2	Pfirsiche		
2	Orangen		
2	Bananen		
250 g	Weintrauben		
4	hart gekochte Eier	alles lagenweise in Scheiben auf den Salat schichten als oberste Schicht	
4	Tomaten		Schüssel Schneebeesen
250 g	Magerquark		
500 g	Naturjoghurt 1,5%		
3 Eßl.	Miracel Whip Salz, Zucker, Essig	aus den Zutaten ein Dressing rühren und über das ganze geben	

Dazu schmeckt frisches Baguette

Arabischer Bulgursalat

4 Portionen



Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
150g 500ml 2 1 El 1 El 1 El 250g 1 50g	Bulgur Gemüsebrühe kleine Paprika Olivenöl Balsamicoessig Zitrone Pfeffer Tomaten Zwiebel Petersilie	Den Bulgur unter kaltem Wasser abbrausen und anschließend in der Gemüsebrühe einmal aufkochen und weitere 20-30 Minuten ausquellen lassen. Paprika feinhacken, mit Olivenöl und etwas Pfeffer, Balsamicoessig, Petersilie und Zitronensaft verrühren. Die Tomaten waschen, die grünen Stielansätze heraus schneiden, klein schneiden und zum Dressing geben. Anschließend den Bulgur unterheben Petersilie und Zwiebeln fein hacken und zum Salat geben. Weitere 30 Minuten ziehen lassen.	Topf Schüssel Löffel Messer Zitronenpresse Brett

Arabischer Bulgursalat

4 Portionen



Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
150g 500ml 2 1 El 1 El 1 El 250g 1 50g	Bulgur Gemüsebrühe kleine Paprika Olivenöl Balsamicoessig Zitrone Pfeffer Tomaten Zwiebel Petersilie	Den Bulgur unter kaltem Wasser abbrausen und anschließend in der Gemüsebrühe einmal aufkochen und weitere 20-30 Minuten ausquellen lassen. Paprika feinhacken, mit Olivenöl und etwas Pfeffer, Balsamicoessig, Petersilie und Zitronensaft verrühren. Die Tomaten waschen, die grünen Stielansätze heraus schneiden, klein schneiden und zum Dressing geben. Anschließend den Bulgur unterheben Petersilie und Zwiebeln fein hacken und zum Salat geben. Weitere 30 Minuten ziehen lassen.	Topf Schüssel Löffel Messer Zitronenpresse Brett

Bunter Chinakohlsalat

4 Personen



Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
ca. 200g 1 Bund	Chinakohl Radieschen	waschen, in feine Streifen schneiden waschen, in Scheiben oder Stifte schneiden	Schüssel Salatsieb Schneidbrett
1 kl. Dose 100g	Mais Spinat	waschen, Stiele entfernen, in Streifen schneiden alle Zutaten mischen	Messer Esslöffel Teelöffel
2 El. 2 El. 1 Tl.	Rapsöl Balsamicoessig Senf Salz Pfeffer Kräuter	aus Öl, Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Kräutern eine Salatsauce rühren, über die Zutaten geben und vermischen.	Salatbesteck

Chinakohlsalat

4 Personen



Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
1 kl.	Chinakohl	der Länge nach durchschneiden, Strunk entfernen, waschen, in Streifen schneiden schälen, in Stückchen schneiden	Brett, Messer
1	Orange	waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen,	
1	Roter Apfel	in Stückchen schneiden	
1 Becher	fettarmer Joghurt Zucker Zitronensaft	zu einer Marinade verrühren Salatzutaten unter die Marinade heben	Schüssel, Schneebesen

Ebly-Salat

4 Portionen



Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
1 Kochbeutel 150g 2 Eßl. 1-2 Eßl. 1 kl. Dose 1 kl. Dose 1	Ebly Original Zartweizen Magerjoghurt Miracel Whip Joghurt CurrySauce (Fertigsauce im Glas) Mandarinen Thunfisch im eigenen Saft Banane Salz, Pfeffer, Curry, Salatkräuter	Ebly nach Packungsanleitung zubereiten danach mit kaltem Wasser abspülen aus Joghurt, Miracel Whip, Currysauce und Gewürzen Salatsauce anrühren Abgetropfte Mandarinen, Thunfisch und in Scheiben geschnittene Banane dazu geben Ebly vorsichtig unterheben und abschmecken	Topf Schüssel Schneebeesen Löffel Messer Schneidbrett

Erdbeer-Ruccola-Salat

4 Portionen



Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
500 g	Erdbeeren	waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln	Messer, Schneidbrett
1 Handvoll	Ruccola	auf eine Platte legen waschen, grobe Stiele abschneiden in fingerlange Stücke rupfen, auf die Erdbeeren geben	Servierplatte
50 g	Pfeffer und etwas dunkle Balsamicocreme Parmesankäse	über den Rucola verteilen ganz fein gehobelt darüber geben	Käsehobel

Dazu schmeckt frisches Baguette

Diese ungewöhnliche Zusammenstellung ist ein Gaumenschmaus!

Linsensalat

4 Personen



Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
1 Pfund 1 1	Le Puy Linsen Lorbeerblatt Scharlotte Essig Zitronensaft Orangensaft Olivenöl Salz Pfeffer Scharfer Senf	Die Linsen mit Lorbeerblatt in reichlich Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Abschütten und unter die warmen Linsen 2-3 Eßl. Essig geben, durchziehen lassen, immer wieder umrühren (noch mehr Raffinesse durch Saft einer Orange und einigen Tropfen Zitrone. Dann eine Vinaigrette aus Olivenöl, Senf, Salz, Pfeffer und Scharlotte rühren. Mindestens 15 Minuten ziehen lassen. Entweder als Beilage oder nur mit Baguette.	

Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (mg)	Cholesterin (mg)		

Karottenrohkost mit Apfel und Nüssen

(4 Portionen)



Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
400g	Karotten	schälen und fein raspeln	Schälmesser
1	Apfel	mit Schale kleinschneiden	Reibe Brett Messer
50g	Wal- oder Haselnüsse	grob hacken	Wiegemesser
½	Zitrone	auspressen	Zitronenpresse
1 EL	Rapsöl	mit der Rohkost vermischen	Löffel

Bemerkung: Wird der Rohkostsalat nicht sofort verzehrt, abdecken und dunkel und kühl aufbewahren, so werden die Vitamine geschützt.

Sauerkrautsalat mit Früchten

4 Personen



Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
200g 2	Sauerkraut Äpfel	fein zerpfücken waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, in feine Scheiben schneiden, sofort unter das Sauerkraut mischen in Stücke schneiden	Messer und Gabel
2 Scheiben 100 g	Ananas Weintrauben Dressing	waschen, halbieren Saft von einer halben Zitrone, Salz, Pfeffer, Prise Zucker, eine kleine Zwiebel in Würfeln, evt. etwas Ananassaft Alle Zutaten vermengen	

Spinatsalat

4 Personen



Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
ca. 400g	Frischer Spinat	Spinat waschen, etwas abtropfen lassen, eventuell dicke Stengel abschneiden, Blätter in ca. 1 cm breite Streifen schneiden,	Schüssel, Sieb, Küchenmesser, Salatbesteck
200g	2 kleine Äpfel möglichst mit roter Schale	Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und mit Schale in Streifen schneiden	
2	Gewürzgurken	Gewürzgurken auch in Streifen schneiden	
4 Teel.	Öl	Aus Öl, Zitronensaft und den übrigen Gewürzen eine Marinade rühren, Äpfel und Gurken dazugeben, Spinat locker unterheben	
2 Teel.	Zitronensaft		
	Salz, Pfeffer, 1 Pr. Zucker		
		Variante: mit 20 g trocken geröstete Sonnenblumenkernen bestreuen	Bratpfanne

Ganz lecker, auch ohne „Blupp“

eine Portion

Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (mg)	Cholesterin (mg)		
97	5,5	0,8	7,8	4,1	0		

mit Sonnenblumenkernen

Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (mg)	Cholesterin (mg)		
112	8	2	8,5	4,4	0		

Winterfitness-Salat

4 Personen



Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
2 Stangen	Chicoree	Der Länge nach halbieren, Bitterkern ausschneiden, kurz waschen, in 1/2 cm breite Streifen schneiden	Schneidbrett, Messer
2	rote Äpfel	waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, in feine Scheiben schneiden	
2	Orangen	waschen, schälen, die einzelnen Segmente in Scheiben schneiden	
2 Eßl.	feine Haferflocken	aus Joghurt, Haferflocken, Nüssen und Zucker eine Marinade rühren, die oberen Zutaten locker unterheben	
1 Becher	fettarmer Joghurt		
1 Eßl.	gehackte Haselnüsse		
1 Eßl.	Zucker		

An Stelle von Chicoree kann man auch Chinakohl oder Endiviensalat verwenden

Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (mg)	Cholesterin (mg)		

Suppe



Bunte superschnelle Gemüsesuppe (Minestra)

4 Portionen



Menge	Zutaten	Zubereitung	Geräte
500 g	Tiefgefr. Gemüse	waschen, schälen, zerkleinern bzw. in Würfel schneiden	Brett, Schälmesser, Messer
2	Kartoffeln		
2-3 Essl. 40g	Öl Reis	erhitzen, Reis rühren bis er goldgelb ist Gemüse zugeben, andünsten	Topf, Löffel Waage
1 1/2-2 l 2 Stck.	Wasser Gemüsebrühwürfel	aufgießen zerkleinern, zugeben und die Suppe 15-20 Min. köcheln lassen	Messbecher
evtl. 1/2 Tl 2 Essl. 1 Essl. 1 Pr. 1 Pr. 1 Zehe	Salz Tomatenmark Kräuter Pfeffer Muskat Knoblauch	in die fertige Suppe rühren nach Geschmack	Teel., Esslöffel Knoblauchpresse
100g	geriebener Käse	als Beilage gereicht	

Garzeit: 15-20 Minuten

Als sättigende Beilage Vollkornbrötchen

kalte Gurkensuppe

4 Personen



Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
2 Eßl. 1 1 1 kleine 1 Stange 1 l 150g 2 Eßl.	Öl Zwiebel Salatgurke Kartoffel Selleriestaude Hühner oder Gemüsebrühe Sauerrahm 10% Schnittlauch Salz, Pfeffer, frischer Dill	Fein gehackt geschält, entkernt, in Scheiben geschnitten gewürfelt in Scheiben schneiden Öl erhitzen, die Zwiebel andünsten, Gurke, Kartoffel, Sellerie und Brühe zugeben, ca. 15 min. kochen Abkühlen lassen, portionsweise pürieren, gut durchkühlen Sauerrahm zugeben, Schnittlauch und Dill zum Anrichten Als Variation einige Shrimps oder ein paar Streifen Räucherlachs in die Suppe geben	Messer und Brett Sparschäler Schneebeesen Löffel Pürierstab

Kartoffelsuppe

4 Personen



Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
500g 1 Stange ca. 100g ca. 200g 1,5l 2 Eßl. etwas	Kartoffeln Lauch Sellerie Karotten Gemüsebrühe Sauerrahm 10% Fettarme Milch Petersilie Salz Pfeffer Muskat	Kartoffeln waschen, schälen, in gleichmäßige Stücke schneiden. Gemüse ebenfalls waschen, putzen und kleinschneiden. Alles zusammen in einem Topf mit der Gemüsebrühe zum Kochen bringen, ca. 15 Min. kochen lassen. Die Masse mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Muskat nachwürzen, Sauerrahm und evt. etwas Milch untermischen, mit Petersilie servieren.	

Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (mg)	Cholesterin (mg)		

Kürbissuppe

4 – 6 Personen



Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
1 1-2	Hokkaido Kürbis Zwiebeln Gemüsebrühe Milch, Sauerrahm, Schmand oder Sahne Salz Pfeffer Muskatnuss Ingwer Variation: Zugabe von Kartoffeln, Karotten, Lauch	Waschen, zerkleinern mit Schale in etwas Öl andünsten Kürbis dazu geben nach Geschmack zugeben 15 – 20 Minuten köcheln lassen, dann pürieren unterrühren, abschmecken mit	Brett Messer Löffel Pürierstab Schneebeesen Kochtopf

Spinat-Cremesuppe

(2 Personen)



Spinat-Cremesuppe

Zutaten für 2 Portionen:

2 Packungen iglo Zwiebel-Duo

1 EL Sonnenblumenöl

450 g iglo Rahm-Spinat

400 ml Gemüsebrühe (Instant)

1 Packung iglo Petersilie

2 TL Saure Sahne

Salz, Pfeffer



15 Min.

Zubereitung:

Zwiebeln in Öl kurz glasig dünsten. Rahm-Spinat dazugeben und gut umrühren. Die vorbereitete Gemüsebrühe unter den Spinat geben und alles kurz aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Petersilie bis auf einen kleinen Rest unterrühren. Suppe mit einem Klecks Saure Sahne, ein bisschen Petersilie und beispielsweise Croutons dekorieren.

Nährwerte pro Portion: 245 kcal, 10 g Eiweiß, 17 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 1,2 BE

Waldschratsuppe

4 Portionen



Menge	Zutaten	Zubereitung	Geräte
½	Grüne, rote, gelbe Paprikaschote	waschen und in feine Streifen schneiden	Messer Brett
½ große Dose	Pfirsiche (zuckerfrei)	in kleine Stücke zerkleinern (Saft aufbewahren!)	
1 200 g	Zwiebel Geräucherte Putenbrust	schälen und sehr fein hacken in Würfel schneiden	
1 EL	Rapsöl	Zwiebel und Putenbrust mit Öl anbraten	Topf
¼ Liter	Gemüsebrühe (instant)	dazu gießen Paprika dazu geben und im geschlossenen Topf garen	
		Pfirsichstücke mit Saft ??? hinzufügen	
1 Glas 2 kl. Dosen	Champignons Pizzatomaten		Rührlöffel
2 EL	Curry-Ketchup	dazu geben und alles miteinander verrühren und erhitzen	
Prise	Salz		
	Pfeffer	abschmecken	
1 EL	Salatkräuter		

Anmerkung:

Anstelle von geräucherter Putenbrust kann auch Rindergehacktes genommen werden.

Dipp



Grüner Wunder-Dip,

aus IGLO Verbraucherservice

4 Personen



Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
150g 150g 100g 2 El.	IGLO junge Erbsen IGLO Rahmspinat Magerjoghurt Sojasauce	Erbsen und Spinat nach Packungsanweisung auftauen, Joghurt zufügen und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Sojasauce dazugeben und abschmecken.	Schüssel Pürierstab Eßlöffel

Diese Dips schmecken gut zu Gemügestiften z.B. Karotte, Kohlrabi, Paprika, Gurke, Stangensellerie

Tomaten-Dip

4 Personen



Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
250g 125g 1 1 1 El.	Magerquark Frischkäse mit Joghurt Tomate Zwiebel Ketchup Salz Pfeffer	Magerquark mit Frischkäse und Ketchup verrühren. Die Tomate aushöhlen und fein schneiden Zwiebel sehr fein würfeln, unter die Quarkmasse geben, mit Salz und Pfeffer würzen	Schüssel Schneidbrett Messer Schneebeesen Eßlöffel

Kräuterdip



Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
500g	Magerquark		
150g	saure Sahne (10% Fett i.Tr.)	Magerquark und Sauerrahm in einer Schüssel verrühren	Schüssel Schneebeesen
1 Handvoll	Kräuter nach Jahreszeit	kleinschneiden und unter den Quark mengen	Messer Brett
	Salz, Pfeffer	würzen	

Bemerkung: schmeckt zu Pellkartoffeln und zu rohen Gemüsesticks

Vegetarisch



FITOC Pfanne (4 Pers.) (chinesisch mit Stäbchen zu essen)

4 Personen



Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
200g	Karotten	waschen, schälen, in feine Stifte schneiden	Sparschäler, Messer, Unterlage, Wok oder große beschichtete Pfanne
200g	Broccoli	waschen, in kleine Röschen teilen	
200g	Chinakohl	waschen, in 1cm breite Streifen schneiden	
1	Rote Paprikaschote	waschen, in feine Streifen schneiden	
½ Bund ca. 100g	Lauchzwiebeln Sprossen nach Wahl Gewürze	waschen, in Röllchen schneiden Salz, Pfeffer, helle Sojasauce Zubereitung Zwei Esslöffel Öl im Wok erhitzen, zuerst die Karotten andünsten, dann nach zwei Minuten das übrige Gemüse zugeben. Unter umrühren bissfest garen. Zum Schluss die Sprossen zugeben und abschmecken.	
1 Päckchen	Glasnudeln	Nach Vorschrift zubereiten, nur mit kochendem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen, dann abtropfen und mit einer Schere kleinschneiden. Die Nudeln unter das fertige Gemüse mischen und servieren.	Topf, Kochlöffel, Küchenschere

Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (mg)	Cholesterin (mg)		

FITOC Pfanne (16 Pers.) (chinesisch mit Stäbchen zu essen)

16 Personen



Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
800g	Karotten	waschen, schälen, in feine Stifte schneiden	Sparschäler, Messer, Unterlage, Wok oder große beschichtete Pfanne
800g	Broccoli	waschen, in kleine Röschen teilen	
800g	Chinakohl	waschen, in 1cm breite Streifen schneiden	
4	Rote Paprikaschote	waschen, in feine Streifen schneiden	
2 Bund	Lauchzwiebeln	waschen, in Röllchen schneiden	
ca. 400g	Sprossen nach Wahl Gewürze	Salz, Pfeffer, helle Sojasauce Zubereitung Zwei Esslöffel Öl im Wok erhitzen, zuerst die Karotten andünsten, dann nach zwei Minuten das übrige Gemüse zugeben. Unter umrühren bissfest garen. Zum Schluss die Sprossen zugeben und abschmecken.	
3 - 4 Päckchen	Glasnudeln	Nach Vorschrift zubereiten, nur mit kochendem Wasser überbrühen, 10 Minuten ziehen lassen, dann abtropfen und mit einer Schere kleinschneiden. Die Nudeln unter das fertige Gemüse mischen und servieren.	Topf, Kochlöffel, Küchenschere

Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (mg)	Cholesterin (mg)		

gefüllte Tomaten



Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
6 – 8 2 50g 1 Dose (240g) 2 El. 2 El. 1 Zweig ½	Tomaten Knoblauchzehen Schafskäse Riesenbohnen Tomatenmark Petersilie Rosmarin rote Paprika Pfeffer Salz	Deckel abschneiden, Tomaten aushöhlen, Fruchtfleisch mit Tomatenmark vermischen. Riesenbohnen abtropfen lassen, die Hälfte und den Schafskäse mit der Gabel zerdrücken, restliche Bohnen, gepresste Knoblauchzehen, Rosmarinnadeln und gewürfelte Paprika untermischen und würzen. Dies in die Tomaten füllen, Deckel aufsetzen und im vorgeheizten Backofen bei 175° 15 Minuten überbacken.	Schneidbrett Messer Löffel Gabel Knoblauchpresse

Schmeckt warm und kalt

gefüllte Zucchini

4 Portionen



Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
2 1 2 El. 1 Tasse ½ Bund 2 1 El. ½ 1 Tl. 1	mittlere Zucchini rote Zwiebel Olivenöl griech. Reismudeln glatte Petersilie Eier Saft einer Zitrone Kapern rote Paprika Honig Lorbeerblatt Pfeffer Salz	Zucchini halbieren und so aushöhlen, dass noch ½ cm Fruchtfleisch stehen bleibt. Das ausgehöhlte Fruchtfleisch und die Zwiebel würfeln, in Olivenöl anbraten, Reismudeln zugeben und kurz glasig dünsten und mit 1 ½ Tassen Wasser ablöschen. 10 – 15 Minuten bissfest garen. Zucchinihälften mit Lorbeerblatt in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Eier mit Zitronensaft verquirlen und unter die Nudelmischung geben und eindicken. Mit den übrigen Zutaten abschmecken. Die Masse in die Zucchinihälften einfüllen und in Mundgerechte Stücke schneiden.	Schneidbrett Messer Löffel Pfannenheber Pfanne Zitronenpresse Kochtopf

Schmeckt warm und kalt, darf auch mit Fingern gegessen werden

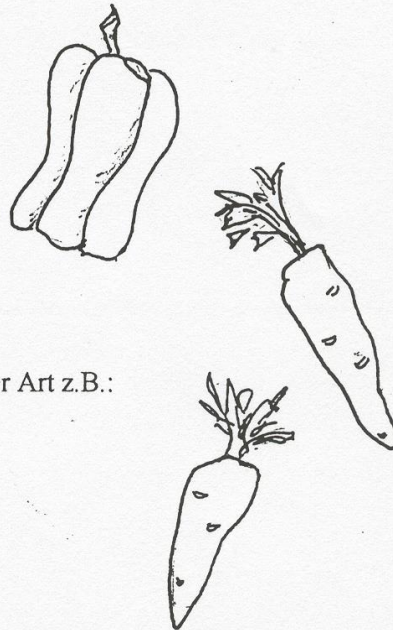
Gemüsetaucher



Gemüsetaucher (5-6Portionen)

250g Magerquark
125g Rahmfrischkäse mit Joghurt
Tomatenketchup
1 Tomate
Senf
Schnittlauch
Petersilie
Pfeffer, Jodsalz

Gemüse und Gemüsestreifen verschiedener Art z.B.:
Gurken
Möhren
Kohlrabi
Paprika
Rettich
Stangensellerie



Den Quark mit dem Frischkäse vermischen und glattrühren, evtl. einen Schuss Mineralwasser oder Milch dazugeben, aber darauf achten, dass die Quarksoße nicht zu dünnflüssig wird, mit Pfeffer und Jodsalz abschmecken und einzelne Dips unterschiedlich würzen.

Tomaten-Dip: mit Tomatenketchup, feingeschnittener Tomate, feingeschnittener Zwiebel

Senf-Dip: mit Senf

Kräuter-Dip: mit kleingeschnittenem Schnittlauch, Petersilie und Zwiebeln

Die Gemüsestreifen werden wahlweise in die verschiedenen Dips eingetaucht.
Dazu schmeckt Vollkorn- und Roggenbrot



Gratinierte Aubergine

4 Portionen



Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
8 Sch.	Aubergine	Aubergine waschen, in knapp 1cm dicke Scheiben schneiden, in wenig Olivenöl von beiden Seiten anbraten, salzen, pfeffern, in eine Auflaufform legen	Schneidbrett, Messer, Pfanne, Pfannenwender, Auflaufform
16 Sch.	Tomate	auf jede Auberginenscheibe zwei Tomatenscheiben legen	
100g	geriebener Käse Salz Pfeffer Olivenöl	Käse darüber streuen und bei 200° überbacken bis der Käse Farbe nimmt	

Bunter Kartoffelauflauf

4 Portionen



Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
1 kl. 200 g 1 kl. Dose 175 g 100 g 2 El. 800 g 150 g 100 ml 1 75 g 4 Teel.	Zwiebel Tofu Mais Rote Paprika Tiefkühlerbsen Rapsöl Kartoffeln Joghurt 3,5% Milch 1,5% Ei geriebener Käse Salz, Pfeffer, Muskat, frische Petersilie Röstzwiebeln	würfeln würfeln abtropfen lassen würfeln gekocht, in dünne Scheiben schneiden	Messer, Brett Dosenöffner Esslöffel Schneebeesen Messbecher Muskatreibe Auflaufform, Pinsel
		In einer beschichteten Pfanne einen El. Rapsöl erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten, Tofu, Paprika, Mais und Erbsen dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Eine Auflaufform mit einem El. Öl auspinseln. Den Boden mit einem Drittel der Kartoffelscheiben belegen, leicht salzen und pfeffern, die Hälfte der Tofu-Gemüsemischung darauf verteilen. Ein weiteres Drittel der Kartoffeln auflegen, würzen, die zweite Hälfte des Gemüses darauf, mit Kartoffeln abschließen. Ei mit Milch und Joghurt verschlagen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Käse und Röstzwiebeln darüber streuen, bei 200° ca. 30 min. im Ofen überbacken. Vor dem Anrichten gehackte Petersilie überstreuen.	

Pfannengemüsereis 1

4 Personen



Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
200 g	Langkornreis	In einem Topf mit der doppelten Menge Wasser und einem Teelöffel Salz zum Kochen bringen. Die Hitze stark reduzieren und den Reis 15 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern und auf der ausgeschalteten Herdplatte offen ausdampfen lassen.	Topf
800 g	tiefgekühltes chinesisches Pfannengemüse	In Ringe geschnitten	Brettchen, Messer
2 2 Eßlöffel Pfeffer Helle Sojasosse	Zwiebeln Öl	Öl erhitzen, die Zwiebeln anbraten, das Gemüse zugeben, zwei Minuten braten, dann den Reis zugeben und weitere 3 Minuten garen, mit Salz, Pfeffer und Sojasosse abschmecken.	Pfanne, Bratenwender

Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (mg)	Cholesterin (mg)		

Pfannengemüsereis 2

16 Personen



Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
800 g	Langkornreis	In einem Topf mit der doppelten Menge Wasser und einem Teelöffel Salz zum Kochen bringen. Die Hitze stark reduzieren und den Reis 15 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern und auf der ausgeschalteten Herdplatte offen ausdampfen lassen.	Topf
3200 g	tiefgekühltes chinesisches Pfannengemüse		
8	Zwiebeln	In Ringe geschnitten	Brettchen, Messer
8 Eßlöffel	Öl		
Pfeffer		Öl erhitzen, die Zwiebeln anbraten, das Gemüse zugeben, zwei Minuten braten, dann den Reis zugeben und weitere 3 Minuten garen, mit Salz, Pfeffer und Sojasosse abschmecken.	
Helle Sojasosse			Pfanne, Bratenwender

Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (mg)	Cholesterin (mg)		

Knusperburger

4 Personen



Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
300 g 300 ml 200 g 2 3 El.	Gemüsebratlingmischung Wasser Karotten Eier Olivenöl	die Mischung mit Wasser anrühren und 15 Min. quellen lassen raspeln, mit den Eiern unter die Getreidemischung geben die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen, für jedes Plätzchen einen Esslöffel der Mischung in die Pfanne geben und glatt streichen. Auf jeder Seite 3 – 4 Min. braten. Das restliche Öl nach Bedarf zugeben	Schüssel Rührlöffel Messbecher Sparschäler Messer Rohkostreibe Esslöffel Pfanne Pfannenheber

Tomatensoße vegetarisch

4 Personen



Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
1 1 Eßl. 150g 1 kl. Stück 1 kl. Stange 1 kl. Dose	Zwiebel Olivenöl Karotten Sellerie Lauch geschälte Tomaten	In Würfel schneiden und in Öl anschwitzen. Gemüse waschen, putzen und klein schneiden, zu den Zwiebeln dazu geben, mit dünsten dazu geben abschmecken mit Jodsalz, Pfeffer, Oregano, Basilikum mit dem Mixstab pürieren, Tomatenmark zugeben, abschmecken	Brett, Messer Topf, Kochlöffel Mixstab

Vollkornspaghetti mit roter Linsensauce

4 Personen



Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
250g 2 El. 1 2 2 150g 375 ml 1/2 kl. Dose 100 ml	Vollkornspaghetti Rapsöl Zwiebel Knoblauchzehen Lauchzwiebel rote Linsen Gemüsebrühe gewürfelte Tomaten Sauerrahm	bissfest garen, abgießen in einem Topf erhitzen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln, ins Fett geben und glasig schwitzen putzen, in Scheiben schneiden, mit den gewaschenen, gut abgetropften Linsen in den Topf geben und kurz anschwitzen angießen, bei mäßiger Hitze 10 Min. köcheln lassen dazugeben unterrühren mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und etwas Balsamicoessig pikant abschmecken	2 Töpfe Sieb Schneidbrett Messer Rührlöffel

Dessert



Apfelgratin mit Joghurt

4 Personen



Menge	Zutaten	Zubereitung	Geräte
			Backofen auf 200° C Ober- und Unterhitze vorheizen
1 TL	Margarine	Form fetten	Auflaufform
4 mittelgroße	Äpfel	waschen, schälen, vom Kerngehäuse befreien jeden Apfel achteln und in die Form verteilen	Schäler Messer Brett
1 TL	Zitronensaft	über die Apfelspalten träufeln, damit diese nicht braun werden	Saftpresse Messer
250 g 1 EL 1 50 g ½ TL 1 TL 50 g	1,5%-iger Naturjoghurt Honig Ei Fein gemahlene Weizenvollkornmehl Vanillezucker Zimt Geriebene Haselnüsse	alle Zutaten zu einer Joghurtmasse miteinander verrühren	Rührschüssel Handrührgerät (Mixer)
		Joghurtmasse über die Apfelspalten verteilen	Teigschaber

Bei 200° C auf mittlerer Schiene 15 Minuten backen.

Früchtequark

4 Personen



Zutaten:

250g Magerquark
1 Becher Naturjoghurt
etwas Milch
2 Eßl. Zucker
2 Eßl. Zitronensaft
400g verschiedene Früchte der Saison

Zubereitung:

Die Früchte waschen, in kleine Stücke schneiden
Die übrigen Zutaten in eine große Schüssel geben und mit einem Schneebesen glattrühren
Die Früchte mit einem Löffel unter die Quarkmasse heben

Sommerfrüchte: z.B. verschiedene Beerensorten, Nektarinen, Pfirsiche, Aprikosen

Herbst- und Winterfrüchte: z.B. Äpfel, Birnen, Orangen, Kiwi, Banane

Joghurt-Eis

4 Personen



Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
250g	gefrorene Früchte z.B. Himbeeren, Erdbeeren	Alles sorgfältig durchmischen bis eine halbgefrorene Masse entsteht, nach Geschmack mit Honig süßen	Mixstab
250g	Naturjoghurt Akazienhonig nach Geschmack		

Gebäck



Apfelbrot



Zutaten:

375 g	Äpfel, z.B. Elstar, Cox Orange, Jonagold
100 g	brauner Zucker oder Roh-Rohrzucker
75 g	getrocknete Kirschen oder Trockenpflaumen
2 EL	Apfelschnaps oder Zitronensaft
100 g	Sultaninen
250 g	Dinkelvollkornmehl
2 gestr. TL	Weinstein-Backpulver z.B. von Bio Wertkost
100 g	Haselnusskerne

zum Verzieren:

1	Eigelb
8	Walnushälften

Zubereitung:

Äpfel entkernen, nicht schälen, grob raspeln. Dazu verwenden Sie am schnellsten die Küchenmaschine. Die Apfelmasse zusammen mit dem braunen Zucker, Kirschen, Sultaninen und dem Schnaps in eine Schüssel geben und mindestens 5 Stunden oder über Nacht zugedeckt ziehen lassen. Mehl mit Backpulver vermischen und mit den Haselnusskernen unter die Apfelmasse heben. Daraus einen Brotlaib formen, diesen mit dem verquirlten Eigelb bestreichen und mit den Walnushälften verzieren.

Bei 160° im Backofen mit Umluft ca. 1 Stunde backen.



Apfel-Kürbis-Brot



Zutaten:

500g ungeschälte, entkernte Äpfel, 250g küchenfertiger Kürbis (z.B. Hokkaido), 200g brauner Zucker, 125g getrocknete Cranberries, 100g Trockenpflaumen, 50g getrocknete Aprikosen, 50g getrocknete Datteln, (Trockenfrüchte etwa so groß wie die Cranberries schneiden) 200g Haselnusskerne, 500g Dinkelvollkornmehl, 1P.Backpulver 1/2 P. Lebkuchengewürz, zum Bestreichen 1 Eigelb

Zubereitung:

Äpfel und Kürbis raspeln, mit Zucker und Trockenfrüchten vermengen und über Nacht stehen lassen. Mehl mit Backpulver und Lebkuchengewürz mischen. Zusammen mit den Nüssen und der vorbereiteten Apfelmasse zu einem Teig verarbeiten. Daraus vier Brote formen und mit verquirltem Eigelb bestreichen.

Auf mittlerer Einschubhöhe bei ca. 170 Grad etwa 50 Minuten backen. Garprobe mit einem Holzstäbchen machen. Vor zu dunkler Bräunung mit Backpapier oder Alufolie schützen.

Aprikosen-Kokos-Kugeln

ca. 35 Stück



Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
200g	Getrocknete Aprikosen	sehr fein hacken	Blitzhacker oder Messer
40 – 70 g	Kokosraspel, Menge hängt von der Feuchtigkeit der Aprikosen ab		
75 g	Pekannusskerne oder Walnüsse	fein hacken	
1 Eßl. 2 Eßl. 2 Eßl.	Zitronensaft Orangensaft Ahornsirup Kokosraspel	alle Zutaten zu einem Teig verkneten, wenn er klebt noch mehr Kokosraspel nehmen. Mit den Händen zu kleinen Kugeln rollen. In Kokosraspeln wälzen. Kühl aufbewahren.	Papier- oder Stanniol-manschetten

1 Kugel

Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (mg)	Cholesterin (mg)		
35	1,5						

Buttermilchwaffeln

5 Stück



Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
150 ml 1 1 Pr.	Buttermilch Eigelb Salz	Mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen	Handrührer, Litermaß
1 Teel. 1 Teel. 3 Eßl. 2 Eßl. 2 Msp.	Honig Öl Haferflocken Mehl Backpulver	Unterrühren, 20 min. stehen lassen	
1	Eiweiß	Steifschlagen, unter den Teig heben	
	Öl zum einfetten	2 Eßl. Teig in das vorgeheizte Waffeleisen geben, Waffeln goldbraun backen	Waffeleisen, Löffel

1 Waffel

Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (mg)	Cholesterin (mg)		
96	4						

Eiswerkuchen mit Obst



Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
3 120g 150g 1 geh. TL eingeschnittene oder gut abgetropfte	Eier Zucker Weizen- oder Dinkelvollkornmehl Backpulver Apfelviertel oder Kirschen, Pflaumen, Aprikosen, Stachelbeeren, Johannisbeeren Jostabeeren Puderzucker Sammelbrösel	Eiere und Zucker in eine Rührschüssel geben und sehr gut schaumig rühren Mehl unterheben Teig in eine gefettete, mit Semmelbrösel ausgestreute Springform geben Obst nach Wahl auf den Teig geben und bei 18.°C etwa 45 Minuten backen dann mit Puderzucker bestäuben	Rührschüssel Mixer Quirl Springform Messer Sieb

Zubereitungszeit: ca. 1 Stunde

1 Portion (bei 12 Stück) enthält:

Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (mg)	Cholesterin (mg)	GLI	
140	1,6	3,3	28	1,5	16		

Joghurtwaffeln

6 Stück



Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
75g	Dinkelvollkornmehl		
80 – 100 ml	Mineralwasser	Mehl mit Wasser glattrühren	Rührschüssel, Schneebesen
180 ml	Joghurt 3,5%	Joghurt untermischen, 30 min. im Kühlschrank quellen lassen	
2 Päck	Vanillezucker		
25 g	zerlassene Butter	Unter den Teig mischen	
1 Eßl.	Puderzucker	Ein vorgeheiztes Waffeleisen dünn ausfetten, jeweils 2 Eßl. Teig hineingeben und in 2 – 3 min. goldbraun backen. Mit wenig Puderzucker bestäuben	Sieb, Eßlöffel

1 Waffel

Kalorien	Fett (g)	Eiweiß (g)	Kohlenhydrate (g)	Ballaststoffe (mg)	Cholesterin (mg)		
96	4	2	13				

Schokoladenkranzkuchen

18 bis 20 Portionen



Menge	Zutaten	Zubereitung	Geräte
			Backofen auf 180 C vorheizen
300 g 200 g 1Päckchen 50 g 3 TL ½ Fläschchen 1-2 TL	Weizenvollkornmehl Zucker Vanillezucker Entölter Kakao Backpulver Rumaroma Lebkuchengewürz	Alle Zutaten miteinander verrühren	Waage Rührschüssel Esslöffel
500 ml	Buttermilch	Dazu geben und zu einem geschmeidigen Teig rühren	Handrührgerät (Mixer)
		Kuchenteig in eine mit Backpapier ausgelegte Form geben	Kastenform (30 cm) Backpapier Teigschaber

Bei 180 C Umluft auf mittlerer Schiene 50 Minuten backen.

Anmerkungen:

Fettreduzierte Rezeptur (Ersatz von Butter und Eiern durch Buttermilch)

Höherer Mineral- und Ballaststoffanteil durch die Verwendung von Vollkornmehl

Kalorienvergleich: 1 Stück Schokoladenkranzkuchen hat 117 kcal und ein herkömmliches Stück Marmorkuchen hat 265 kcal

Aus „Leicht genießen, Fettfrei backen“ Katharina König, Südwest-Verlag

etwas Besonderes



FITOC Pita

1 Person



Zutaten:

1 Weizen - Pita - Brottasche

Tomate, Salatgurke, rote und gelbe Paprika, Thunfisch im eigenen Saft
für das Quarkdressing Magerquark, fettarmer Naturjoghurt, Salz, Pfeffer, Salatkräuter und
Tzasiki - Gewürz

Zubereitung:

Die Pita-Brottasche im Toaster oder Backofen bei 200° 2 – 3 Minuten aufbacken

kurz abkühlen lassen und an der Markierung öffnen

nach Geschmack mit Salat und Thunfisch füllen

aus 1 Esslöffel Quark und 3 Esslöffeln Naturjoghurt mit den angegebenen Gewürzen ein
Dressing rühren und über die Füllung geben

Gut als Abendmahlzeit geeignet

gefülltes Baguette

1 Person



Menge	Zutaten	Zubereitung	Arbeitsgeräte
1 kleines 4 Eßl. 50 g 1 Kugel	Baguettebrötchen Farmergemüse Gekochter Schinken Mozzarella	Halbieren, etwas aushöhlen (Tiefkühlprodukt) in Würfel schneiden klein schneiden mit Gemüse vermischen, auf die Baguettehälften verteilen und 15 min. im vorgeheizten Backofen bei 180° backen	Messer Backblech Backpapier

Schmeckt warm und kalt, im Sommer auch mit frischem Gemüse