

Asiatisches Rindergeschnetzeltes



Zutaten für 1 Person

30 g	Naturreis, roh
90 g	Rindfleisch (mager)
1 Teelöffel	Rapsöl
1 Prise	Pfeffer und Jodsalz mit Fluorid
1 Stück	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
1 Teelöffel	Ingwer, frisch
0.5 Stück	Peperoni
0.5 Stück	Zucchini
150 g	Brokkoli
0.5 Stück	Rote Paprika
50 g	Champignons
0.5 Teelöffel	Rinderbrühe, gekörnt
125 ml	Wasser
2 Teelöffel	Sojasauce

Nährwertangaben

373 Kcal	11 g Fett
36 g KH	31 g Eiweiß

Zubereitung

Reis nach Packungsanleitung garen.

Fleisch waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden - in einer Schüssel ölen, salzen und pfeffern, anschließend gut mischen. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden.

Ingwer schälen und fein hacken. Peperoni in feine Ringe schneiden. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Peperoni zum Fleisch geben und gut durchmengen.

Zucchini, Brokkoli, Paprika und Champignons waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Pfanne erhitzen und das marinierte Rindfleisch scharf anbraten. Das Gemüse dazugeben und einige Minuten dünsten lassen. Die gekörnte Rinderbrühe mit dem Wasser anrühren, Sojasauce in die Rinderbrühe geben und das Geschnetzelte damit ablöschen. Das Asiatische Rindergeschnetzelte mit dem Reis servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wer es nicht so scharf mag, reduziert die Peperoni- und Ingwermenge, oder entfernt die Kerne der Peperoni, da diese in erster Linie für die Schärfe verantwortlich sind.

Chilitopf mit Lammfleisch



Zutaten für 1 Person

30 g	Naturreis, roh
1 Stück	Paprika nach Wahl
1 Stück	Zwiebel
1 Stück	Möhren (Karotten, Gelbe Rüben)
0.5 Teelöffel	Gemüsebrühe, gekörnt
100 ml	Wasser
80 g	mageres Lammfleisch
1 Teelöffel	Rapsöl
1 Teelöffel	Tomatenmark
200 g	Tomate (Dose)
1 Stück	Lorbeerblatt
1 Prise	Paprika, edelsüß
1 Prise	Chilipulver
1 Prise	Pfeffer und Jodsalz mit Fluorid

Nährwertangaben

369 Kcal	9 g Fett
41 g KH	24 g Eiweiß

Zubereitung

Den Naturreis nach Packungsanleitung zubereiten.

Die Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und hacken. Möhre schälen und in feine Scheiben schneiden. Die Gemüsebrühe mit heißem Wasser anrühren. Das Lammfleisch säubern und würfeln.

Das Öl in einem Topf erhitzen und das Fleisch darin auf mittlerer Stufe anbraten. Die Zwiebel zum Fleisch geben und ebenfalls andünsten, dann das Tomatenmark, die Paprika und Karotten hinzufügen. Mit der Brühe und den Dosentomaten löschen, das Lorbeerblatt, Paprika- und Chilipulver hinzufügen und etwa 20-30 Minuten ohne Deckel kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Chilitopf mit Lammfleisch zusammen mit dem Reis servieren.

Guten Appetit!

Fischfilet mit Brokkoli und Limetten-Honig-Senf-Sauce



Zutaten für 1 Person

200 g	Kartoffeln
150 g	Brokkoli
1 Stiel	Petersilie, frisch
1 Stück	Schalotte
1 Teelöffel	Rapsöl
0.5 Esslöffel	Honig
100 ml	Fischfond
40 ml	Limettensaft
1 Esslöffel	Saure Sahne 10% Fett
1 Teelöffel	Senf (mittelscharf)
1 Prise	Pfeffer und Jodsalz mit Fluorid
2 Stiele	Thymian, frisch
75 g	Kabeljau (Dorsch)
1 Prise	Muskat

Nährwertangaben

365 Kcal	8 g Fett
42 g KH	22 g Eiweiß

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser für ca. 15-20 Minuten gar kochen.

Den Brokkoli putzen waschen, in Röschen teilen und in wenig Salzwasser ca. 5-10 Minuten dünsten.

Während die Kartoffeln kochen und der Brokkoli dünstet, die Schalotte für die Sauce fein würfeln und in 1/2 TL Rapsöl glasig dünsten. Den Honig unterrühren und leicht karamellisieren lassen. Den Fond nach und nach unterrühren, dann den Limettensaft zugeben und die Sauce kurz köcheln lassen. Zum Schluss die saure Sahne und den Senf einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Thymian und das Fischfilet kalt abspülen und trocken tupfen. Fischfilet mit Salz und Pfeffer würzen. Das restliche Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch darin von jeder Seite ca. 2-3 Minuten braten. Zum Schluss den Thymian zugeben und mitbraten.

Petersilie waschen, trocken tupfen, Blättchen fein hacken.

Die gedünsteten Brokkoli-Röschen mit der Petersilie bestreuen, mit Salz und Muskat würzen.

Die Kartoffeln und das Fischfilet mit dem Brokkoli und der Sauce auf einem Teller anrichten.

Guten Appetit!

Tipp: 1 Limette liefert ca. 40-50 ml Saft. Zum Andicken der Sauce kann man etwas Mehl verwenden.

Kräuter-Seelachs auf Bandnudeln



Zutaten für 1 Person

0.5 Stück	Zucchini
1 Stück	Möhren (Karotten, Gelbe Rüben)
2 Teelöffel	Thymian
2 Teelöffel	Olivenöl
1 Prise	Muskat
1 Prise	Rosmarin
1 Zehe	Knoblauch
2 Scheiben	Zitrone
90 g	Seelachs
1 Prise	Pfeffer und Jodsalz mit Fluorid
1 Stück	Alufolie
40 g	Vollkornnudeln (eifrei)

Nährwertangaben

360 Kcal	12 g Fett
35 g KH	29 g Eiweiß

Zubereitung

Den Ofen auf 200°C vorheizen.

Zucchini und Karotten putzen und entweder mit einem Sparschäler in feine dünne Streifen schneiden oder in mundgerechte Würfel.

Knoblauch schälen und klein schneiden. Falls Sie frischen Thymian und Rosmarin verwenden, diese waschen und zerkleinern. Anschließend Knoblauch, Olivenöl, Muskat, Rosmarin und Thymian vermengen.

Die Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Den Seelachs waschen, abtupfen, salzen und pfeffern.

Die Alufolie mit dem Kräuteröl bestreichen, den Fisch darauf legen und mit den Zitronenscheiben bedecken.

Die Alufolie verschließen und den Fisch ca. 15 Minuten bei 200°C backen.

Die Bandnudeln zusammen mit den Möhren in Salzwasser kochen und etwa 3 Minuten vor Ende der Kochzeit die Zucchini dazugeben. Anschließend das Wasser abgießen.

Den Seelachs aus der Folie auf einen Teller geben und mit dem entstandenen Sud übergießen. Den Fisch entweder am Stück oder in kleine Würfel geschnitten zusammen mit den Gemüse-Bandnudeln servieren.

Guten Appetit!

Lammfilet mit Tomaten und Kichererbsen



Zutaten für 1 Person

80 g	Lammfilet
1 Stück	Zwiebel
1 Zehe	Knoblauch
80 g	Suppengrün (frisch/gefroren)
3 Stück	Tomate
0.5 Teelöffel	Gemüsebrühe, gekörnt
125 ml	Wasser
130 g	Kartoffeln
1 Teelöffel	Olivenöl
1 Prise	Pfeffer und Jodsalz mit Fluorid
2 Stück	Lorbeerblatt
1 Teelöffel	Kräuter der Provence
50 g	Kichererbsen (Dose)

Nährwertangaben

361 Kcal	9 g Fett
39 g KH	24 g Eiweiß

Zubereitung

Lammfilet waschen, trocken tupfen und würfeln. Zwiebel schälen, halbieren und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Suppengrün waschen und klein schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Brühe mit Wasser anrühren.

In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser garen.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin unter Wenden anbraten, anschließend salzen und pfeffern. Zwiebel, Knoblauch und Suppengrün zugeben und kurz anschwitzen. Lorbeer, Kräuter der Provence, Tomaten, Kichererbsen und Brühe zufügen. Zugedeckt 15-20 Minuten lang bei mittlerer Hitze garen und zum Schluss nochmals mit den Gewürzen abschmecken.

Anschließend das Lammfilet mit Tomaten und Kichererbsen mit den Kartoffeln servieren.

Guten Appetit!

Paprika gefüllt mit Rinderhack



Zutaten für 1 Person

1 Stück Rote Paprika
1 Stück Rote Zwiebel
0.5 Stück Zucchini
1 Stück Tomate
25 g fettarmer Käse (max. 30% Fett i. Tr.)
1 Teelöffel Rapsöl
50 g Rinderhack (Tatar vom Rind)
1 Prise Pfeffer und Jodsalz mit Fluorid
1 Prise Paprika, edelsüß
30 g Naturreis, roh

Nährwertangaben

337 Kcal	12 g Fett
32 g KH	24 g Eiweiß

Zubereitung

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Auflaufform mit einem Spritzer Öl fetten.

Die Paprika waschen, halbieren, putzen und entkernen. Zwiebel schälen und klein würfeln. Zucchini und Tomate waschen und klein schneiden. Käse würfeln und beiseite stellen.

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und das Hackfleisch darin anbraten. Mit Salz und Pfeffer, sowie Paprika edelsüß würzen. Das vorbereitete Gemüse hinzugeben und kurz mitbraten. Anschließend die Paprikahälften mit dem Hackfleisch-Gemüse-Mix befüllen und in der Auflaufform nebeneinander platzieren. Mit dem gewürfelten Käse bestreuen und 20 Minuten bei 200°C überbacken.

In der Zwischenzeit Reis nach Packungsanleitung kochen.

Paprika gefüllt mit Rinderhack mit Reis servieren.

Guten Appetit!

Rindergeschnetzeltes mit grünem Pfeffer



Zutaten für 1 Person

70 g Rindfleisch (mager)
1 Stück Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
125 g Champignons
1 Teelöffel Rapsöl
1 Teelöffel Tomatenmark
1 Prise Jodsalz mit Fluorid
1 Teelöffel grüner Pfeffer
0.5 Teelöffel Rinderbrühe, gekörnt
125 ml Wasser
50 g Vollkornnudeln (eifrei)
1 Esslöffel Saure Sahne 10% Fett

Nährwertangaben

370 Kcal	12 g Fett
38 g KH	28 g Eiweiß

Zubereitung

Das Fleisch säubern, abtupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Knoblauchzehe schälen und würfeln. Champignons putzen und vierteln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin anbraten. Danach Zwiebelringe und Knoblauchwürfel, sowie die Champignons dazugeben. Das Tomatenmark, sowie Salz und grünen Pfeffer unterrühren.

Rinderbrühe mit dem Wasser anrühren und den Fleisch-Gemüse-Mix damit ablöschen. 20 Minuten köcheln lassen.

Nudeln nach Packungsanleitung zubereiten.

Am Ende der Kochzeit die Saure Sahne unter das Rindergeschnetzelte heben und dann mit den Nudeln servieren.

Guten Appetit!