



KOCHREZEPTE

Caprese mit getrockneten Tomaten und Oliven

Zutaten für 4 Personen

40 g grüne Oliven

40 g getrocknete Tomaten (in Öl eingelegt)

3 Stiele Basilikum

1 EL Schnittlauchröllchen

brauner Zucker

2 große Fleischtomaten (ca. 600 g)

2 Kugeln Mozzarella

4 EL Olivenöl

grobes Salz

Pfeffer aus der Mühle

Oliven entsteinen und fein würfeln. Getrocknete Tomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen und würfeln. Basilikum waschen, trocknen und die Blätter in feine Streifen schneiden. Diese Zutaten zusammen mit Schnittlauch und einer Prise Zucker in einer Schüssel vermengen.

Tomaten waschen und zu dicken Scheiben zerschneiden. Mozzarella abtropfen lassen und in vergleichbar dicke Scheiben schneiden.

Tomatenscheiben nebeneinander auf eine Platte legen, mit etwas Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. Mozzarellascheiben auflegen und pfeffern. Die Oliven-Kräuter-Mischung darauf verteilen, etwas salzen und mit Olivenöl beträufeln.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Praxisprechstunden

MO	DI	MI	DO	FR
08 – 13	08 – 13	08 – 12	08 – 13	08 – 14
15 – 18	15 – 18	–	15 – 19	–
Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr



KOCHREZEPTE

Gefüllte Fleischtomaten mit Thunfisch-Bohnen-Salat

Zutaten für 4 Personen

4 große Fleischtomaten

1 EL Aceto balsamico bianco

grobes Salz, Pfeffer aus der Mühle

brauner Zucker

4 EL Olivenöl

1 Frühlingszwiebel

200 g Cannellini Bohnen (weiße Bohnen aus der Dose)

180 g Thunfisch in Öl

1 Stiel Basilikum

Tomaten waschen, trocknen und an den Stielansatzseiten jeweils einen Deckel abschneiden. Die Deckel ohne Stielansatz würfeln. Die Tomaten mit einem Löffel aushöhlen. Essig, etwas Salz und Pfeffer, eine Prise Zucker und anschließend das Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren.

Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Bohnen über ein Sieb abgießen. Thunfisch abtropfen lassen und zerpfücken. Die Zutaten zusammen mit den Tomatenwürfeln (von den Deckeln) und der Hälfte der Vinaigrette mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Basilikum waschen, trocknen und die Blätter in feine Streifen schneiden und unter die Thunfisch-Bohnen-Mischung heben.

Den Thunfisch-Bohnen-Salat in die ausgehöhlten Tomaten füllen und mit der restlichen Vinaigrette beträufeln.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

MO	DI	MI	DO	FR
08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 12 – Uhr	08 – 13 15 – 19 Uhr	08 – 14 – Uhr



KOCHREZEPTE

Pilz-Antipasti mit Zitronenmarinade

Zutaten für 4 Personen

400 g Champignons und/oder Stein- bzw. Austernpilze

4 Knoblauchzehen

1 Zweig Thymian

2 Stiele Petersilie

1 Stiel Oregano

4 EL Olivenöl

grobes Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 EL Schnittlauchröllchen

1-2 EL Zitronensaft

Die Pilze putzen, säubern und in dünne Scheiben bzw. klein schneiden. Knoblauch häuten und in sehr feine Scheiben schneiden. Kräuter waschen trocknen und die Blättchen fein schneiden.

Das Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Pilze kräftig anbraten. Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter und Schnittlauchröllchen und die Mischung mit Zitronensaft abschmecken.

Die Pilz-Antipasti mit einer kleinen Scheibe geröstetem Landbrot servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Praxissprechstunden

MO	DI	MI	DO	FR
08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 12 – Uhr	08 – 13 15 – 19 Uhr	08 – 14 – Uhr



KOCHREZEPTE

Gemüsechips

Zutaten für 2 Personen

500 g Gemüse (z. B. Petersilienwurzel, Kohlrabi, Sellerie oder Möhren)

2 EL Olivenöl

grobes Salz nach Geschmack

Backpapier

Backofen auf 210 Grad (Grillstufe) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Gemüse schälen, und in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Backpapier mit 1 EL Olivenöl einpinseln, Gemüsescheiben verteilen und mit dem restlichen Öl bepinseln. Mit grobem Salz betreuen. Im Backofen auf oberster Schiene 15 Min. backen. Dann den Ofen ausstellen, öffnen und die Gemüsescheiben in der restlichen Hitze trocknen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Praxisprechstunden

MO	DI	MI	DO	FR
08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 12 – Uhr	08 – 13 15 – 19 Uhr	08 – 14 – Uhr



KOCHREZEPTE

Selleriecremesuppe

Zutaten für 2 Personen

- 500 g Knollensellerie (geputzt gewogen)
- 1 EL Rapsöl
- 600 ml Fleischbrühe
- 4 dünne Scheiben roher, geräucherter Schinken
- 25 g Kürbiskerne
- 200 ml Vollmilch (3,5% Fett)
- 100 g Sahne
- 1 Prise Muskatnuss (frisch gerieben)
- Salz und Pfeffer aus der Mühle nach Geschmack

Sellerie putzen, waschen und würfeln. Öl im Topf erhitzen und den Sellerie darin anschwitzen, bis er leicht gebräunt ist. Mit der Brühe ablöschen und bei schwacher Hitze (15-20 Min.) leicht köcheln lassen. Fettrand am Schinken entfernen, magere Schinken-scheiben würfeln. Kürbiskerne grob hacken. Suppe pürieren, Milch und Sahne zufügen. Mit Salz, Pfeffer und wenig geriebener Muskatnuss abschmecken. Suppe auf Teller verteilen, mit Schinken und Kürbiskernen bestreuen.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Praxissprechstunden

MO	DI	MI	DO	FR
08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 12 – Uhr	08 – 13 15 – 19 Uhr	08 – 14 – Uhr



KOCHREZEPTE

Apfel-Ziegenkäse-Taler mit karamellisiertem Thymian

Zutaten für 2 Personen

125 g Feldsalat

2 kleine Boskop-Äpfel

20 g Cashewkerne

10 g Butter

125 g Ziegenkäserolle

1 ½ TL brauner Zucker

2 frische Thymianzweige

1 TL Dijon-Senf

½ Agavendicksaft

2 EL heller

Balsamessig

1 EL Walnussöl

grob. Salz und Pfeffer

Backpapier

Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Feldsalat verlesen, gründlich waschen, trocknen und auf Teller verteilen. Die Cashewkerne in einer beschichteten Pfanne leicht rösten und auf dem Salat verteilen.

Die Äpfel waschen, abtrocknen, Kerngehäuse mit einem Apfelausstecher entfernen und quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Butter in der beschichteten Pfanne auslassen und die Apfelscheiben von beiden Seiten anbräunen lassen.

Ziegenkäse in 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf das Backpapier legen, mit einer Prise Zucker bestreuen und im Ofen 5 Min. gratinieren. 1TL Zucker in der Pfanne karamellisieren lassen und den zerteilten Thymianzweig darin schwenken, auf Alufolie aushärten. Aus den restlichen Zutaten ein cremiges Dressing rühren und über den Salat geben.

Auf dem Salatbett 3 Apfelscheiben mit aufgesetztem Käse belegen und ein Thymianzweig auflegen.

Zubereitungszeit: ca. 30 – 40 Minuten

Praxissprechstunden

MO	DI	MI	DO	FR
08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 12 – Uhr	08 – 13 15 – 19 Uhr	08 – 14 – Uhr



KOCHREZEPTE

Möhrentagliatelle mit Garnelen

Zutaten für 2 Personen

75 g Erbsen (Tiefkühlkost)

600 g Möhren

200 g Garnelen oder Shrimps

20 g Pinienkerne

1 Msp. Sambal Oelek

1 TL Rapsöl

2 TL Olivenöl

1 EL asiatische Chilisaucе süß-scharf

2 TL rosa Pfefferbeeren

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Erbsen auf einem Teller antauen lassen. Wasser im mittelgroßen Topf zum Kochen bringen und salzen. Möhren putzen, waschen, mit dem Sparschäler in dünne Längsstreifen schneiden und im Salzwasser 2-3 Min. blanchieren. Über einem Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Garnelen waschen und trocknen. Pinienkerne in beschichteter Pfanne duftend anrösten und auf einem Teller abkühlen lassen. In der Pfanne das Rapsöl erhitzen, Sambal Oelek zugeben und die Garnelen darin von beiden Seiten nicht zu heiß anbraten und herausnehmen. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Die Möhrenstreifen unter Rühren kurz scharf anbraten. Mit Chilisaucе, Pfeffer und Salz abschmecken. Garnelen, Erbsen Pinienkerne und rosa Pfefferbeeren zugeben und 2-3 Min. unter Rühren garen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Praxisprechstunden

MO	DI	MI	DO	FR
08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 12 – Uhr	08 – 13 15 – 19 Uhr	08 – 14 – Uhr



KOCHREZEPTE

Zanderfilet mit Fenchel-Radicchio-Sauce

Zutaten für 2 Personen

150 g Radicchio
400 g Fenchel
2 x 150 g Zanderfilet
etwas Zitronensaft
1 EL Olivenöl
2 EL Pinienkerne

150 ml klare Brühe
4 TL Mehl
2 TL Wasser
1 EL Rapsöl
grobes Salz u. Pfeffer

Den Strunk und die äußeren Blätter des Radicchio entfernen. Den Kopf halbieren und in grobe Streifen schneiden. Den Fenchel putzen, waschen, halbieren und in Streifen schneiden. Den Zander waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und leicht salzen. Olivenöl in beschichteter Pfanne erhitzen, Fenchel und Pinienkerne ca. 3 Min. anbraten. Die Brühe angießen und ca. 5 Min. den Fenchel bissfest garen. 2 TL Mehl mit Wasser verrühren, zum Gemüse-sud gießen, aufkochen lassen und von der Kochstelle nehmen. Radicchio unter das Fenchelgemüse heben.

Rapsöl in beschichteter Pfanne nicht zu heiß erhitzen. Die Haut der Fischfilets leicht mit Mehl bestäuben und mit dieser Seite in die Pfanne legen. Von beiden Seiten je ca. 2 Min. braten.

Das nochmals erwärmte Gemüse auf Teller anrichten, den Fisch auflegen und evtl. mit Pfeffer und Salz aus der Mühle abschließend würzen.

Zubereitungszeit: ca. 50 – 60 Minuten

MO	DI	MI	DO	FR
08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 12 – Uhr	08 – 13 15 – 19 Uhr	08 – 14 – Uhr



KOCHREZEPTE

Sellerieschnitzel mit Nusskruste und Gorgonzolacreme

Zutaten für 2 Personen

300 g Knollensellerie

1 Spritzer Zitronensaft

1 Ei

50 g gemahlene Haselnüsse

1 ½ EL Rapsöl

2-3 EL Vollmilch

80 g Gorgonzola

100 ml Gemüsebrühe

150 g Gurke

150 g Tomaten

Balsamico-Dressing

frische Petersilie

Salz und Pfeffer aus der Mühle

Den Sellerie schälen, waschen, trocknen und in 1 ½ cm dicke Scheiben schneiden. In sprudelnd kochendem Salzwasser mit dem Zitronensaft etwa 3 Min. blanchieren. Gut abtropfen lassen. Das verquirlte Ei auf einem flachen Teller geben, salzen und pfeffern. Die Haselnüsse auf einen zweiten Teller bereitstellen.

Im Stieltopf die Milch vorsichtig erhitzen, den Käse darin cremig einrühren, die Brühe zugießen, erhitzen und glatt mit dem Pürierstab verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Selleriescheiben zuerst im Ei, dann in den Nüssen wenden und im heißen Öl knusprig nicht zu lange anbraten, sonst verlieren die Nüsse ihr Aroma.

Das Balsamico-Dressing zubereiten. Gurke und Tomaten gut waschen, entkernen, in feine Scheiben schneiden und auf Teller verteilen. Mit Dressing übergießen, Sellerieschnitzel auflegen und mit etwas Käsecreme und gehackter Petersilie anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 40 – 50 Minuten

Praxisprechstunden

MO	DI	MI	DO	FR
08 – 13	08 – 13	08 – 12	08 – 13	08 – 14
15 – 18	15 – 18	-	15 – 19	-
Uhr	Uhr	Uhr	Uhr	Uhr



KOCHREZEPTE

Balsamico-Dressing

Zutaten für 2 Personen

1 EL Balsamessig (Aceto balsamico)

1 TL Dijon-Senf

1 EL Wasser

1 EL Olivenöl

1 EL Milch

Essig, Senf und Wasser im Schraubglas mischen. Das Öl und die Milch zugeben und kräftig schütteln, bis die Sauce cremig wird.

Nach Geschmack kann man dieses Dressing vor der Zugabe von Öl mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Praxissprechstunden

MO	DI	MI	DO	FR
08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 12 – Uhr	08 – 13 15 – 19 Uhr	08 – 14 – Uhr



KOCHREZEPTE

Hähnchenbrust Tomate-Mozzarella

Zutaten für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets (ca. 400 g)

150 g Strauchtomaten

75 g Mozzarella

2 EL Olivenöl

etwas Olivenöl für die Form

6-10 Basilikumblätter

2 TL Basilikum-Pesto

Salz, Pfeffer und getrockneter Oregano

Die Filets waschen, trocknen und in flache Scheiben schneiden. Tomaten waschen, Stielansatz heraus-schneiden und in Scheiben schneiden. Mozzarella in Scheiben schneiden. Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.

1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filets darin kurz von beiden Seiten anbraten. Eine Auflaufform dünn mit Öl einpinseln. Oberseite der Filets mit Pesto bestreichen und in die Form legen, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann Tomatenscheibe, Basilikumblatt und Mozzarella aufschichten. Den Käse mit Olivenöl einpinseln und mit wenig Oregano bestreuen. Im Ofen (Mitte) 20 Min. garen. Dazu passt ein Blattsalat mit Balsamico-Dessing.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten + 20 Minuten Garzeit

Praxisprechstunden

MO	DI	MI	DO	FR
08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 12 – Uhr	08 – 13 15 – 19 Uhr	08 – 14 – Uhr



KOCHREZEPTE

Zitronenhähnchen aus dem Ofen

Zutaten für 2 Personen

2 Hähnchenbrustfilets (ca. 400g)

1 Knoblauchzehe

1 unbehandelte Zitrone

1 Zweig frischer Thymian

2 EL Olivenöl und etwas für die Form

125 g Zucchini

200 g gelbe Paprikaschote

1 rote Zwiebel

8 schwarze Oliven

100 g geschälte, gewürfelte Tomaten aus der Dose

1 Zweig Rosmarin, 1 Lorbeerblatt

125 ml Geflügelfond

20 ml trockener Weißwein

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Filets waschen, trocknen und längs halbieren. Zitrone pressen, den Knoblauch schälen und gepresst zugeben. Thymian waschen, trocknen, die Blättchen abstreifen, zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl einrühren und Filets darin 30 Min. zugedeckt im Kühlschrank marinieren. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Gemüse waschen, putzen und in Würfel schneiden. Oliven halbieren und entkernen. Backofen 180 Grad Umluft vorheizen. Auflaufform einfetten, die gewürfelten Tomaten einfüllen, salzen und pfeffern. Gemüse und Filets verteilen. Lorbeerblatt, Rosmarinzweig und Oliven verteilen. Geflügelfond und Wein angießen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und 25-30 Min. im Ofen (Mitte) garen.

Praxisprechstunden

MO	DI	MI	DO	FR
08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 12 – Uhr	08 – 13 15 – 19 Uhr	08 – 14 – Uhr



KOCHREZEPTE

Quarkcreme mit Mangopüree

Zutaten für 4 Personen

200 g Magerquark (oder 20% Fett i.Tr.)

150 g Vollmilchjoghurt

20 g Kokosnussraspel

½ TL Butter

1 TL Honig

20 g gehackte Walnuskerne oder Pistazien

1 große, reife Mango (oder Pfirsich, Aprikose...)

Quark und Joghurt mit dem Schneebesen cremig verrühren. Kokosraspel in beschichteter Pfanne kurz anrösten und auf einem Teller abkühlen lassen. Die Butter in der Pfanne zergehen lassen und die Walnüsse darin anrösten. Den Honig unterrühren und vom Herd nehmen. Auf Backpapier verteilen und abkühlen lassen.

Mango schälen, vom Kern schneiden und pürieren. Je 3 EL Quarkcreme auf vier Dessertschalen oder Gläser verteilen. Je 2 EL Mangopüree in die Mitte klecksen, mit gerösteten Nüssen und Kokosraspel betreuen.

Zubereitungszeit: ca. 15 – 20 Minuten

Praxisprechstunden

MO	DI	MI	DO	FR
08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 12 – Uhr	08 – 13 15 – 19 Uhr	08 – 14 – Uhr



KOCHREZEPTE

Vanillequark mit Erdbeerpüree

Zutaten für 2 Personen

125 g Magerquark (oder 20% Fett i.Tr.)

125 g Vollmilchjoghurt

300 g Erdbeeren (evtl. Tiefkühlkost)

1 Vanilleschote

1 TL Agavendicksaft

Quark und Joghurt mit dem Schneebesen cremig rühren. Erdbeeren putzen, waschen und eine Hälfte der Beeren pürieren. Die anderen Beeren in Stücke schneiden.

Die Vanilleschote längs aufschneiden, das Mark mit dem Messer herausschaben und zur Quarkcreme geben. Agavendicksaft zugeben und verrühren. Die Quarkcreme auf 2 Dessertschälchen verteilen, mit Beerensauce übergießen und mit den Erdbeerstücken dekorieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 – 20 Minuten

Variation:

Himbeeren, Heidelbeeren, Blaubeeren oder Brombeeren eignen sich auch sehr gut.

Praxissprechstunden

MO	DI	MI	DO	FR
08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 12 – Uhr	08 – 13 15 – 19 Uhr	08 – 14 – Uhr



KOCHREZEPTE

Mousse von schwarzen Johannisbeeren

Zutaten für 2 Personen

150 g schwarze Johannisbeeren oder andere Beeren

2 Blatt weiße Gelatine

75 g Quark (20 % Fett i.Tr.)

20 g Agavendicksaft

1 unbehandelte Zitrone (Saft und abgeriebene Schale)

1 Eiweiß

1 Prise Salz

30 g Sahne

Beeren waschen und 2 kleine Rispen zur Deko weglegen. Die anderen Beeren von den Rispen streifen und in 30-50 ml Wasser im kleinen Topf unter ständigem Rühren 2-3 Min. köcheln. Diese pürieren, durch ein feines Sieb streichen und erkalten lassen. Die Gelatine in etwas kaltem Wasser 5 Min. einweichen. Quark mit Beerenpüree, Agavendicksaft, 1 Spritzer Zitronensaft und nach Geschmack mit etwas Zitronenschale gut verrühren. Die Gelatine ausdrücken und im kleinen Topf bei schwacher Hitze bis zur vollständigen Auflösung erwärmen. Dann zügig 2 EL Beerencreme mit dem Schneebesen in die Gelatine rühren und diese Mischung unverzüglich in die restliche Beerencreme rühren. Eiweiß mit Salz zu Schnee schlagen. Sahne steif schlagen. Zuerst die Sahne, dann den Eischnee unter die Beerencreme heben. Die Mousse in Gläser füllen und abgedeckt 2 Std. kühl stellen. Mit den Beerenrispen dekoriert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten, 2 Stunden Kühlzeit

Praxissprechstunden

MO	DI	MI	DO	FR
08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 12 – Uhr	08 – 13 15 – 19 Uhr	08 – 14 – Uhr



KOCHREZEPTE

Frucht-Joghurt-Shake

Zutaten für 2 Personen

150 g Erdbeeren

1 kleine reife Banane

250 ml Naturjoghurt

1 TL Agavendicksaft

evtl. etwas Vollmilch

Erdbeeren putzen, waschen und zusammen mit der geschälten Banane in Stücke schneiden. Das Obst in ein hohes Bechergefäß geben und alle weiteren Zutaten hinzufügen. Mit dem Pürierstab gut durchpürieren. Sollte die Masse zu fest sein, kann noch etwas Milch hinzugefügt werden.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Variation:

Der Joghurt kann auch durch Buttermilch oder Kefir ersetzt werden. Viele frische Obstsorten und Beeren lassen sich der Jahreszeit entsprechend verwenden. Tiefkühlkost eignet sich auch hervorragend, dazu sollte das Tiefkühl-Obst vorab angetaut werden.

Praxisprechstunden

MO	DI	MI	DO	FR
08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 12 – Uhr	08 – 13 15 – 19 Uhr	08 – 14 – Uhr



KOCHREZEPTE

Eiweiss-Brot

150 g Magerquark

3 Eier

50 g gemahlene Mandeln

50 g geschroteter Leinsamen

2 EL Weizenkleie

1 EL Mehl

½ Päckchen Backpulver

½ TL Salz

1 EL Sonnenblumenkerne

etwas Butter für die Form, eine Brotbackform 21 cm, für 500 g Brote

Was Sie machen müssen:

Den Backofen auf Umluft 150 Grad vorheizen und diese Temperatur 15 Min. halten, bevor das Brot in den Ofen kommt.

Quark und Eier verrühren. Mandeln, Leinsamen, Weizenkleie, Mehl, Backpulver und Salz mischen und unterrühren. Den Teig 5 Minuten ruhen lassen. In die gefettete Backform geben und glatt streichen. Gleichmäßig mit den Sonnenblumenkernen bestreuen. Im vorbereiteten Ofen 40 Min. backen. Gut auskühlen lassen.

Pro Scheibe Brot (30 g) hat:

Energie: ca. 60 kcal

Kohlenhydrate: 2 g

Eiweiß: 4 g

Fett: 4 g

Dieses Brot liefert 198 kcal pro 100 g.

(Das neue große LOGI-Kochbuch, Franca Mangiameli, Heike Lemberger)

Praxisprechstunden

MO	DI	MI	DO	FR
08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 12 – Uhr	08 – 13 15 – 19 Uhr	08 – 14 – Uhr



KOCHREZEPTE

Schnellgerichte

Einige schnell zubereitete Speisen stellen wir Ihnen hiermit vor. Sie können gerne nach Geschmack abwandeln.

Vollkornbrot-Antipasti

2 kleine Scheiben feines Vollkornbrot mit je 1 TL Pesto bestreichen, gewaschene Rucolablätter oder Salatblatt verteilen. Die erste Scheibe mit getrockneter Tomate und magerem Schinken (z. B. Parmaschinken) belegen. Die zweite Scheibe mit Tomaten und Mozzarella-Scheiben belegen. Mit Salz, Pfeffer und frischem Basilikumblatt würzen. Anschließend einen knackigen Apfel essen.

Buntes Frühstück

Eine Scheibe feines Vollkornbrot mit Tomatenmark dünn bestreichen, Salatblatt, Gurken und / oder Tomaten verteilen und mit magerem Geflügelaufschnitt belegen. Dazu 200 ml Vollmilchjoghurt evtl. etwas süßen und mit 100 g Beerenobst oder 1 Nektarine ergänzen.

Müsli

250 g Naturjoghurt mit einem klein geschnittenen Apfel und 1 EL (ca. 20g) gehackte Wal- und Haselnüsse zu einem Müsli mischen.

Pikanter Hüttenkäse

Eine Dose Thunfisch (Wasser abgießen) grob zerteilen und mit 2 fein geschnittenen Lauchzwiebeln und vier gewürfelte Cherry-Tomaten vorsichtig vermengen. 200 g Hüttenkäse unterheben und mit Pfeffer und Salz würzen.

Tomaten-Rühreier

150g Cocktailtomaten in der Pfanne mit 1 TL Olivenöl kurz anschmoren, salzen und herausnehmen. Zwei Eier mit 1 EL Mineralwasser mit Kohlensäure und 1 EL Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen TL Butter in der Pfanne zerlassen und die Eimasse bis zur gewünschten Stockung garen. Die Schmortomaten unterheben und nochmals erwärmen. Mit einem EL Kresse dekoriert genießen.

Praxissprechstunden

MO	DI	MI	DO	FR
08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 13 15 – 18 Uhr	08 – 12 – Uhr	08 – 13 15 – 19 Uhr	08 – 14 – Uhr