

## Antipasti

Zutaten für 6 Portionen:	Rezeptbeschreibung
<p>6 rote/gelbe Paprika</p> <p>alternativ: 4 rote/gelbe Paprika 2 Zucchini</p>	<p>waschen, vierteln, entkernen und den Stiel entfernen. Die Viertel nach Bedarf längs halbieren und in eine Schüssel geben.</p> <p>Backofen auf 200°C Ober/Unterhitze aufheizen.</p>
<p>6 EL Olivenöl 3 EL heller Aceto Balsamico 3 Knoblauchzehen ca. 1 TL Salz ca. 2 TL Zucker ½ - 1 TL Pfeffer 1 EL ital. Kräuter (getrocknet)</p> <p>alternativ 2 TL Oregano, frisch 3 EL Rosmarin, frisch</p>	<p>Für die Marinade Essig, Knoblauch, Rosmarin und Oregano mit dem Pürierstab gut mischen und das Olivenöl langsam einlaufen lassen.</p> <p>Mit Salz, Zucker und Pfeffer kräftig abschmecken.</p> <p>Die Marinade zum Gemüse geben und gut durchmengen. Auf einem Backblech verteilen und 15 Minuten backen. Dann den Ofen ausstellen, die Backofentür geschlossen lassen und das Gemüse für 60 Minuten im Ofen ruhen lassen.</p>

### Pro Portion:

Energiegehalt	154 kcal
Kohlenhydrate	12 g
davon Zucker	11 g
Protein	2 g
Fett	11 g
ges. FS	1,5 g
Salz	1,6 g
Ballaststoffe	6 g

## Wraps aus Vollkornmehl mit Halloumi und Ajvar Dressing mit Hummus und getrockneten Tomaten nach Ceasars Art mit Hühnchenbrust

2

Zutaten für 12 Portionen:	Rezeptbeschreibung
<p>12 Vollkorn Wraps</p> <p><u>Halloumi und Ajvar Dressing</u> 1 Stück Halloumi (ca. 225 g) Paprikapulver Salz, Pfeffer 1 EL Olivenöl</p> <p>½ Bd. Schnittlauch 1 Becher Frischkäse, natur 3-4 EL Ajvar (Paprikapaste mild oder scharf) etwas Zitronenabrieb</p> <p>1 Paprika oder Anitpasti ½ Salatgurke</p> <p><u>Hummus und getr. Tomaten</u> Hummus, siehe Rezept 100 g Rucola + Blattsalat nach Wahl 100 g getrocknete Tomaten in Öl 300 g - 400 g Antipasti Gemüse ½ Salatgurke</p>	<p>4 Wraps</p> <p>Halloumi in 1 cm dicke Scheiben schneiden und für eine Stunde mit einer Marinade aus Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Olivenöl marinieren. Danach mit der Marinade in einer Pfanne rundum kräftig anbraten. Schnittlauch in feine Ringe schneiden und mit Frischkäse und Ajvar gut verrühren. Mit Zitronenabrieb abschmecken und vier Wraps damit bestreichen.</p> <p>Paprika und Gurke in Streifen schneiden und gleichmäßig auf den Wraps mittig verteilen. Dann die gebratenen Halloumischeiben mittig verteilen und die Wraps aufrollen, halbieren und in Butterbrotpapier einwickeln.</p> <p>4 Wraps mit Hummus gleichmäßig bestreichen. Salat waschen, trockenschleudern und gleichmäßig auf den Wraps verteilen. Salatgurke in Streifen schneiden und auch auf den Wraps verteilen. Tomaten in feine Streifen schneiden und zusammen mit dem Antipasti Gemüse auf dem Salat verteilen. Die Wraps aufrollen, halbieren und in Butterbrotpapier einwickeln.</p>

# 3

Ceasars Art mit Hähnchenbrust  
200 g Hähnchenbrustfilet  
2 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer  
¼ Bund Schnittlauch  
2-3 Knoblauchzehen  
125 g Salat-Mayonnaise  
150 g Naturjoghurt  
Zitronenabrieb von ¼ unbehandelte  
Zitrone  
1 ½ Scheiben Toastbrot  
1 EL Rapsöl mit Butteraroma  
1-2 TL Salatkräuter  
200 g Römersalat (ca. ½ Salat)  
25 g gehobelter Parmesan

## 4 Wraps

Für das Fleisch Hähnchenfilets waschen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets unter Wenden ca. 10 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen.

Für das Dressing Schnittlauch waschen, trocken tupfen und fein schneiden. Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Mayonnaise, Joghurt, Knoblauch, Schnittlauch und Zitronenschale verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Croûtons Toastbrot fein würfeln. Fett in einer Pfanne erhitzen und die Würfel knusprig rösten. Zum Schluss getrocknete Salatkräuter zufügen und untermischen. Aus der Pfanne nehmen und auskühlen lassen.

Salat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Hähnchenfleisch längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Hähnchen, Salat, Croûtons und Parmesanhobel mit ca. der Hälfte der Knoblauchsoße mischen. Wraps mit einem Esslöffel Knoblauchsoße bestreichen und etwas Salatmischung daraufgeben (Ränder frei lassen). Seiten der Wraps einschlagen, Wraps aufrollen und schräg durchschneiden. Rest Salatsoße in einer Flasche füllen und zu den Caesar Salad-Wraps reichen

## 1 Wrap

Vegetarisch	
Energiegehalt	616 kcal
Kohlenhydrate	37 g
davon Zucker	8 g
Protein	27 g
Fett	40 g
ges. FS	21 g
Salz	3,5 g
Ballaststoffe	5 g

Hummus	
Energiegehalt	457 kcal
Kohlenhydrate	55 g
davon Zucker	10 g
Protein	15 g
Fett	20 g
ges. FS	3 g
Salz	3,2 g
Ballaststoffe	9 g

Ceasars Art	
Energiegehalt	565 kcal
Kohlenhydrate	42 g
davon Zucker	5 g
Protein	22 g
Fett	13 g
ges. FS	7 g
Salz	1,6 g
Ballaststoffe	3,2 g

## Knäckebrot

Zutaten für 3 Bleche:	Rezeptbeschreibung
<p>200 g Maismehl 100 g Sonnenblumenkerne 100 g Sesam 50 g Leinsamen 1 TL Meersalzflocken 60-70 ml Rapsöl 500 ml kochendes Wasser</p>	<p>Ofen auf 150°C Umluft vorheizen.</p> <p>Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und mit dem kochenden Wasser übergießen. Das Wasser unterrühren und dann den Teig auf drei Bleche mit Backpapier geben. Hauchdünn verteilen. Dies geht sehr gut, indem man ein weiteres Backpapier darauflegt. Mit den Handflächen wird der Teig dann auseinander gedrückt und verschoben. Zur Not funktioniert auch ein Teigschaber.</p> <p>Zum Schluss Meersalzflöckchen über den Teig streuen und in den Backofen geben.</p> <p>Bei 150°C etwa eine Stunde backen. Die Oberfläche sollte nur ganz leicht gebräunt sein.</p> <p>Abkühlen lassen und in Stücke der gewünschten Größe brechen. Hält sich in der Tupperdose etwa eine Woche.</p> <p>Eignet sich hervorragend als Ersatz für Chips. Für eine süße Variante mit z.B. Cranberrys bei etwas niedrigeren Temperaturen verwenden, wodurch sich die Backzeit etwas verlängert.</p>

4

### Pro Blech

Energiegehalt	820 kcal
Kohlenhydrate	61 g
davon Zucker	14 g
Protein	25 g
Fett	53 g
ges. FS	7 g
Salz	1,6 g
Ballaststoffe	16 g

## Hummus Dip

Zutaten für 4 Personen:	Rezeptbeschreibung
1 Dose Kichererbsen (240 g Abtropfgewicht)	Kichererbsen in einem Sieb abgießen und die Flüssigkeit (Aquafaba) auffangen.
1 Knoblauchzehe	Knoblauch schälen.
1-2 EL Zitronensaft	1-2 EL Zitronensaft, Wasser, Kichererbsen, Hälfte Aquafaba, Olivenöl, Tahin, Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürierstab fein pürieren, bis eine cremige Masse entsteht.
1 EL Olivenöl	Ist das Hummus zu fest, kann gern noch etwas Wasser oder Aquafaba dazu gegeben werden. Mit Jodsalz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
2 EL eiskaltes Wasser (od. 1 Eiswürfel)	
3 EL Sesampaste (Tahin)	
1/4 - 1/2 TL Jodsalz mit Fluorid	
1/2 TL Pfeffer	
1 TL Cumin (Kreuzkümmel) oder Paprikapulver oder Curry	

5

### TIPP

Frische Paprika/Zwiebel putzen und mitpürieren. Das bringt noch mehr Ballaststoffe, Vitamine und einen Frischekick.

### Pro Portion

Energiegehalt	149 kcal
Kohlenhydrate	13 g
davon Zucker	1 g
Protein	6 g
Fett	8 g
ges. FS	1 g
Salz	1,6 g
Ballaststoffe	3 g

## Kichererbsen-Curry, optimiert

6

Zutaten für 4 Portionen	Zubereitung
3 Zwiebeln 40 g Ingwer 2 Knoblauchzehen 2 EL Sesamöl, geröstet	Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und in sehr feine Würfel schneiden. Alles auf mittlerer Stufe in Sesamöl dünsten.
20 g brauner Zucker 150 g Tomatenmark 50 ml Wasser	Zucker und Tomatenmark dazu geben und kurz mit anbraten, damit Röststoffe entstehen. Mit Wasser ablöschen.
½ TL Pfeffer 1-2 TL Salz 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen 1 TL Koriander, gemahlen ½ TL Kardamom 2 TL Curry	Gewürze dazu geben und gut verrühren. Mit Kokosmilch und Kichererbsen auffüllen und alles zugedeckt 20 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen. Mit den Gewürzen abschmecken.
1 Dose Kokosnussmilch, fettreduziert (oder ½ Dose normale Kokosnussmilch plus ½ Dose Wasser) 2 Dosen Kichererbsen (530 g)	Statt der fettreduzierten Kokosmilch kann man auch Kochsahne verwenden (Fettgehalt 15%, auf Fettzusammensetzung achten). Alternativ Sahne und Wasser in gleichen Teilen (Fettgehalt 15%, weniger gesättigte Fettsäuren als Kokosmilch).
Optional: Hähnchenfilet Optional: Erdnüsse	in Sesamöl angebraten geröstet und eingeweicht
300 g Cherrytomaten 200 g Gerste (Gerstoni)	Cherrytomaten waschen und halbieren und kurz vor dem Servieren unter das Curry rühren. Mit gegarter Beta-Glucan-Gerste servieren.

Nährwerte	556 kcal
pro Portion	87 g KH
	16 g Gesamtzucker
	17 g Eiweiß
	21 g Fett
	2 g Salz
	10 g ges. Fettsäuren
	5 g MUFS
	16 g Ballaststoffe

## Cookies, amerikanische Art

7

Zutaten für 20 Stück, groß	Rezeptbeschreibung
<p>280 g Butter (alternativ 280 g Margarine/Deli Reform) 1/2 Tasse Zucker (125 g) 3/4 Tasse Vollrohr Zucker (Mascobado), gut zusammendrücken (175 g) 1 Ei 1 Teelöffel Zimt 1 Teelöffel Backpulver ¼ Teelöffel Muskatnuss Ein paar Prisen Salz 1 ½ Tassen Weizenmehl (Typ 550/1050/Vollkorn) (190 g) 1 Tasse Schokoladenchips Zartbitter/Edelbitter (75-100 g) 3 Tassen kernige Haferflocken (300 g) oder etwas mehr, wenn die Kekse zu flüssig sind</p> <p>alternativ: 1 Tasse Cranberrys oder Rosinen (75 g) 1 Tasse Nüsse nach Wahl</p>	<p>Bei 190°C etwa 10 oder 11 Minuten backen. Eine Minute abkühlen lassen, dann vom Blech nehmen und auf einem Drahtgitter abkühlen lassen. Alles, was nicht am ersten Tag gegessen wird, einfrieren.</p>

### Pro Portion

Energiegehalt	272 kcal
Kohlenhydrate	33 g
davon Zucker	17 g
Protein	3,5 g
Fett	14 g
ges. FS	5 g
Salz	0,5 g
Ballaststoffe	1 g

### mit Cranberrys und Mandeln

Energiegehalt	328 kcal
Kohlenhydrate	36 g
davon Zucker	20 g
Protein	5 g
Fett	18 g
ges. FS	6 g
Salz	0,5 g
Ballaststoffe	0,5 g