

Angemachter Camembert

Zutaten: (für 2 Personen)

¼	Zwiebel
50 Gramm	Camembert, 30 Prozent Fett in der Trockenmasse
1 Teelöffel (5 Gramm)	Butter
2 Esslöffel (40 Gramm)	fettreduzierter Frischkäse
	Salz, Pfeffer, Paprika, Kümmel, Worcestersoße

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	97 Kilokalorien	405 Kilojoule
Eiweiß	8,3 Gramm	
Fett	6,0 Gramm	
Kohlenhydrate	1,0 Gramm	
Fettflecken	1 ♡	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0	

Zubereitung:

1. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden.
2. Camembert mit einer Gabel zerdrücken
3. Die weiche Butter, die feingeschnittenen Zwiebeln und den Frischkäse dazugeben und gut miteinander vermengen.
4. Würzen und abschmecken.

Allergene/Zusatzstoffe

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Senf und Senferzeugnisse, mit Farbstoff

Fleischsalat

Zutaten: (für 2 Personen)

6 Scheiben	gekochter Schinken
2 große	Gewürzgurke
4 Esslöffel	Frischkäse, 15 Prozent Fett
	etwas mittelscharfer Senf
2 Esslöffel	Essig
	Pfeffer, Paprikapulver, Salz
	Sud aus dem Gewürzgurkenglas
	Süßstoff

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	134 Kilokalorien	562 Kilojoule
Eiweiß	16,1 Gramm	
Fett	6,0 Gramm	
Kohlenhydrate	4,0 Gramm	
Fettflecken	1 	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0	

Zubereitung:

1. Schinken und Gewürzgurke in Würfel schneiden.
2. Den Frischkäse mit den Gewürzen verrühren, abschmecken und die Würfel unterheben.
3. Eventuell etwas Sud aus dem Gurkenglas dazugeben.
4. Je nach Geschmack kann auch noch weiteres Gemüse, wie zum Beispiel Mais, Zwiebeln, Paprika und so weiter (kleingeschnitten) untergemischt werden.

Allergene/Zusatzstoffe

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Senf und Senferzeugnisse

Käsesalat mit Trauben

Zutaten: (für 2 Personen)

100 Gramm	Schnittkäse, 30 Prozent Fett
50 Gramm	Weintrauben
1/2 (100g)	rote Paprika
1/4 (70g)	Orange
	Petersilie

Dressing:

50 Gramm	Joghurt 1,5 Prozent Fett
50 Gramm	Sauerrahm, 10 Prozent Fett
	Salz, Pfeffer, Paprika
1 Esslöffel	Zitronensaft
	Süßstoff

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	228 Kilokalorien	956 Kilojoule
Eiweiß	15,7 Gramm	
Fett	13,0 Gramm	
Kohlenhydrate	10,0 Gramm	
Fettflecken	2½ 	
Broteinheiten	0,5	
Kohlenhydrateinheiten	1	

Zubereitung:

1. Käse in Würfel schneiden, Weintrauben waschen, halbieren und eventuell entkernen, Paprika ebenfalls würfeln.
2. Orange schälen und klein schneiden (eventuell filetieren).
3. Petersilie fein hacken.
4. Joghurt und Sauerrahm verrühren und mit dem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken.
5. Alle Zutaten mischen und durchziehen lassen.

Allergene/Zusatzstoffe

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), mit Süßungsmitteln

Salat „italienische Art“

Zutaten: (für 2 Personen)

1	Blattsalat nach Belieben: Kopf- oder Eisbergsalat
2	Tomaten
1	Paprika
½	Gurke
½	Zwiebel
1	Ei, gekocht
50 Gramm	gekochter Schinken oder geräucherte Putenbrust
50 Gramm	Hartkäse 30 Prozent Fett in Trockenmasse

Dressing:

2 Esslöffel	Essig
50 Gramm	Joghurt, 1,5 Prozent Fett
50 Gramm	Sauerrahm, 10 Prozent Fett
	Salz, Pfeffer, Paprika, Knoblauch
	Süßstoff

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	185 Kilokalorien	778 Kilojoule
Eiweiß	17,4 Gramm	
Fett	9 Gramm	
Kohlenhydrate	8 Gramm	
Fettflecken	2 ♡	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0	

Zubereitung:

1. Die Salatzutaten putzen beziehungsweise waschen.
2. Kopfsalat in mundgerechte Stücke zupfen.
3. Tomaten achteln, Paprika in Streifen, die Gurke in halbe Scheiben, sowie die Zwiebel in Ringe schneiden.
4. Das Ei vierteln, Schinken und Käse würfeln.
5. Aus Joghurt, Sauerrahm, Essig und Knoblauch ein Dressing zubereiten, würzen.
6. Die Zutaten in eine Schüssel geben. Mit dem Dressing vermengen und servieren. Alternativ die Salatzutaten auf einer Platte anrichten und das Salatdressing darübergerben.

Allergene/Zusatzstoffe

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Eier und Eierzeugnisse, mit Süßungsmitteln

Chicorée Apfelsalat

Zutaten: (für 2 Personen)

1	Chicorée
1	Apfel
1 Esslöffel	Zitronensaft
½	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
2-3 Esslöffel	Essig
1 Teelöffel	Senf
1 Prise	Zucker oder Süßstoff
3 Esslöffel	Apfelsaft
1 Esslöffel	Öl
	Salz, Pfeffer, Petersilie

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	99 Kilokalorien	415 Kilojoule
Eiweiß	1,5 Gramm	
Fett	4,0 Gramm	
Kohlenhydrate	13 Gramm	
Fettflecken	1 🍷	
Broteinheiten	0,5	
Kohlenhydrateinheiten	0,5	

Zubereitung:

1. Den Chicorée putzen und waschen, in Streifen schneiden und sofort mit etwas Zitronensaft beträufeln.
2. Den Apfel waschen, grob hobeln oder in kleine Würfel schneiden.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken.
4. Essig, Senf, Zucker, Apfelsaft, Salz und Pfeffer verrühren.
5. Das Öl, Zwiebeln und Knoblauch hinzugeben.
6. Den Chicorée und den Apfel mit der Salatsoße vermischen und kleingeschnittene Petersilie dazugeben.

Allergene/Zusatzstoffe

Senf und Senferzeugnisse, mit Süßungsmitteln

Gemischter Salat mit Sesam

Zutaten: (für 2 Portionen)

1 Teelöffel	Sesam
½	Friseesalat
½	Lollo Rosso Salat
½ Bund	Radieschen
1 Teelöffel	Rapsöl
2 Esslöffel	Essig
circa 4 Esslöffel	Wasser
	Salz, Pfeffer
	Süßstoff

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	47 Kilokalorien	195 Kilojoule
Eiweiß	1,3 Gramm	
Fett	4 Gramm	
Kohlenhydrate	2 Gramm	
Fettflecken	1 ♠	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0	

Zubereitung:

1. Den Sesam ohne Öl in einer Pfanne rösten.
2. Den Salat putzen, waschen und zerpfücken.
3. Die Radieschen waschen, in Scheiben schneiden.
4. Essig, Wasser, Salz, Pfeffer, das Öl und den Süßstoff verrühren.
5. Die Sauce mit dem Salat vermengen. Mit dem Sesam bestreuen.

Allergene/Zusatzstoffe

Sesam und Sesamsamenerzeugnisse, mit Süßungsmitteln

Gurkensalat

Zutaten: (für 2 Portionen)

1	Gurke
2 Esslöffel	Saure Sahne, 10 Prozent Fett
½ Teelöffel	Senf
1 Teelöffel	Essig
	Süßstoff, Salz, Pfeffer, Dill

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	39 Kilokalorien	162 Kilojoule
Eiweiß	1,3 Gramm	
Fett	2,0 Gramm	
Kohlenhydrate	3,0 Gramm	
Fettflecken	½ 	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0	

Zubereitung:

1. Gurken waschen, schälen und in Scheiben schneiden.
2. Saure Sahne, Senf und Essig verrühren und unter die Gurkenscheiben mischen.
3. Mit Salz, Pfeffer und einigen Tropfen Süßstoff abschmecken.
4. Dill waschen, fein hacken und zum Salat geben.

Allergene/Zusatzstoffe

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Senf und Senferzeugnisse, mit Süßungsmitteln

Blattsalat mit Karottenstiften und Frischkäsedressing

Zutaten: (für 2 Portionen)

1 Kopfsalat
1 kleine Karotte

Dressing:

1 Esslöffel Essig
6 Esslöffel Milch, 1,5 Prozent Fett
2 Esslöffel (35 Gramm) Hüttenkäse
½ Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, Süßstoff

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	85 Kilokalorien	362 Kilojoule
Eiweiß	5,4 Gramm	
Fett	4,0 Gramm	
Kohlenhydrate	7,0 Gramm	
Fettflecken	1 ♡	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0	

Zubereitung:

1. Blattsalat putzen und waschen. Karotten waschen, schälen und grob raspeln.
2. Knoblauch schälen und pressen beziehungsweise fein hacken.
3. Aus Frischkäse, Essig, Gewürzen, Knoblauch und Milch das Salatdressing herstellen.
4. Alle Zutaten vermengen und servieren.

Allergene/Zusatzstoffe

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), mit Süßungsmitteln

Möhrenrohkost

Zutaten: (für 2 Portionen)

2 (300 Gramm)	Möhren
1	Apfel
2 Teelöffel	Zitronensaft
50 Milliliter	Orangensaft
1 Teelöffel	Öl
	Salz, Pfeffer, Petersilie
	Süßstoff

Nährwerte: (pro Portion)

Energie	98 Kilokalorien	409 Kilojoule
Eiweiß	1,5 Gramm	
Fett	3,0 Gramm	
Kohlenhydrate	16,0 Gramm	
Fettflecken	½ ♡	
Broteinheiten	0,5	
Kohlenhydrateinheiten	0,5	

Zubereitung:

1. Die Möhren waschen, schälen und raspeln.
2. Den Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und raspeln.
3. Zitronensaft, Orangensaft, Süßstoff, Salz, Pfeffer und Öl mit dem Schneebesen vermischen und abschmecken. Alles über die Salatzutaten geben und gut miteinander vermengen.
4. Die Petersilie kleinschneiden und darüber streuen.

Kohlrabi-Apfel-Salat

Zutaten für 2 Personen:

1 kleiner	Apfel
1	Kohlrabi
0,5 Esslöffel	Zitronensaft
10 Gramm	Mandeln
1 Esslöffel	Miracel Whip Balance
0,5 Teelöffel	Meerrettich, aus dem Glas
0,5 Esslöffel	Rapsöl
100 Gramm	Naturjoghurt, 1,5 Prozent Fett
1 Zehe	Knoblauch
	Petersilie, Salz, Pfeffer

Nährwerte pro Portion:

Energie	165 Kilokalorien	693 Kilojoule
Eiweiß	4,7Gramm	
Fett	8 Gramm	
Kohlenhydrate	16 Gramm	
Fettflecken	1,5	
Broteinheiten	1	
Kohlenhydrateinheiten	1,5	

Zubereitung:

1. Apfel schälen, entkernen, in dünne Streifen schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Kohlrabi schälen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden. Mandeln fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken.
2. Miracel Whip mit Meerrettich, Öl, Joghurt, Knoblauch und Mandeln verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu den Apfel- und Kohlrabistreifen geben. Bei Bedarf nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Petersilie waschen, trocken schütteln, abzupfen und etwas zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest fein hacken und unter den Salat heben.
4. Salat anrichten und mit der restlichen Petersilie garnieren.

Allergene/Zusatzstoffe

Schalenfrüchte sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

SOS-Tortellini-Salat

Zutaten für 2 Personen:

300 Gramm	Tortellini, zum Beispiel mit Käsefüllung
150 Gramm	Kirschtomaten
1 halber Bund	Rucola
2 Esslöffel	Balsamicoessig
1 Esslöffel	Olivenöl
	Salz, Pfeffer, Süßstoff
20 Gramm	Parmesan

Nährwerte pro Portion:

Energie	596 Kilokalorien	2507 Kilojoule
Eiweiß	19,5 Gramm	
Fett	17,6 Gramm	
Kohlenhydrate	84,1 Gramm	
Fettflecken	3,5	
Broteinheiten	6,5	
Kohlenhydrateinheiten	8	

Zubereitung:

1. Tortellini in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Abgießen, abschrecken, abtropfen und komplett auskühlen lassen.
2. Tomaten waschen, putzen und halbieren. Rucola waschen, trocken schleudern und grob zerkleinern.
3. Essig mit Öl, Salz, Pfeffer und bei Bedarf etwas Süßstoff verquirlen. Mit Tortellini, Tomaten und Rucola mischen.
4. Parmesan grob raspeln und beim Servieren über die Salatschüssel streuen.

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse, Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)

Krautsalat mit Joghurtdressing

Zutaten für 2 Personen:

300 Gramm	Weißkohl frisch
1	Möhre
30 Gramm	Naturjoghurt, 1,5 Prozent Fett
30 Gramm	Fettreduzierte Mayonaise 10 Prozent Fett
1 Esslöffel	Essig
1 Teelöffel	Senf
	Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Süßstoff, Curry

Nährwerte pro Portion:

Energie	103 Kilokalorien	433 Kilojoule
Eiweiß	3,6 Gramm	
Fett	3,4 Fett	
Kohlenhydrate	11,1 Gramm	
Fettflecken	0,5	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0	

Zubereitung:

1. Den Strunk entfernen und den Weißkohl in feine Streifen hobeln oder schneiden.
2. Die Möhren schälen, grob raspeln und mit dem Kohl in einer Schüssel mischen.
3. Für das Dressing Zitronensaft, Joghurt, Miracle Wip, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut verrühren. Mit Süßstoff und Curry abschmecken.
4. Das Dressing mit dem Gemüse vermischen und anrichten.

Allergene/Zusatzstoffe

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose), Senf und Senferzeugnisse

Möhren- Linsen mit Cashewnüssen

Zutaten für 2 Personen:

125 Gramm	Berglinsen, roh
75 Gramm	Karotten
50 Gramm	Cashewnüsse
50 Gramm	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
1	Chilischote
1 Stück	Ingwer
500 Milliliter	Gemüsebrühe
1 Esslöffel	Mangochutney zum Verfeinern
	Currypulver, Kurkuma, Pfeffer, Koriander

Nährwerte pro Portion:

Energie	381 Kilokalorien	1595 Kilojoule
Eiweiß	20,7 Gramm	
Fett	12,8 Gramm	
Kohlenhydrate	40,9 Gramm	
Fettflecken	2,5	
Broteinheiten	2,5	
Kohlenhydrateinheiten	3	

Zubereitung:

1. Zuerst die Cashewnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Öl bei niedriger Temperatur rösten. Anschließend die Möhren raspeln.
2. Zwiebeln, Knoblauch, Chilli und Ingwer würfeln und mit dem Öl in einer großen Pfanne oder Kasserolle anbraten. Curry und Kurkuma ebenfalls anrösten.
3. Berglinsen hinzufügen und mit der Brühe aufgießen. Nüsse und die geraspelten Möhren hinzufügen.
4. Alles noch ca. 10 Minuten weich kochen und gegebenenfalls Flüssigkeit nachgießen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Mit Korianderblättern garnieren und mit Reis servieren.
7. Tipp: Mit Mangochutney verfeinern. Das Curry lässt sich prima einfrieren und auf Vorrat produzieren!

Allergene/Zusatzstoffe

Schalenfrüchte sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

Perlgraupensalat

Zutaten für 2 Personen:

120 Gramm	Gerste (Perlgraupen)
400 Milliliter	Wasser
1 Teelöffel	gekörnte Gemüsebrühe
1 kleine	rote Zwiebel
4	rote und gelbe Kirschtomaten
1	rote Paprika
200 Gramm	Möhren
200 Gramm	Schwarzwurzel
2 Esslöffel	Balsamicoessig
2 Teelöffel	Olivenöl
	Salz, Pfeffer
1 Teelöffel	Kresse, Basilikum

Nährwerte pro Portion:

Energie	367 Kilokalorien	1536 Kilojoule
Eiweiß	9,8 Gramm	
Fett	4,3 Gramm	
Kohlenhydrate	57,8 Gramm	
Fettflecken	1	
Broteinheiten	3,5	
Kohlenhydrateinheiten	4	

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und würfeln. Paprika waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen, Möhren und Schwarzwurzeln schälen und alles in kleine Würfel schneiden.
2. Tomaten waschen und halbieren.
3. Einen Teelöffel Olivenöl in eine beschichtete Pfanne geben, erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Perlgraupen hinzugeben und kurz mitdünsten.
4. Mit Wasser und der gekörnten Gemüsebrühe ablöschen und zwanzig Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
5. In einer zweiten Pfanne einen Teelöffel Olivenöl erhitzen und das kleingeschnittene Gemüse (außer Tomaten) knusprig anbraten.
6. Das Gemüse mit den Perlgraupen und den Tomaten in einer Schüssel mischen.
7. Balsamicoessig hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Mit kleingeschnittenen Kräutern dekorieren.

Allergene/Zusatzstoffe

Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse

Radieschen-Kohlrabi-Salat

Zutaten für 2 Personen:

200 Gramm	Radieschen
200 Gramm	Kohlrabi
1/4 Kopf	Eisbergsalat
1 Stange	Frühlingszwiebel
1 Esslöffel	Naturjoghurt
1 Teelöffel	Saure Sahne
1 Teelöffel	Zitronensaft
	Kräutersalz, Pfeffer, Paprikapulver
	Kresse

Nährwerte pro Portion:

Energie	81,6 Kilokalorien	343 Kilojoule
Eiweiß	4,5 Gramm	
Fett	2,4 Gramm	
Kohlenhydrate	8,0 Gramm	
Fettflecken	0,5	
Broteinheiten	0	
Kohlenhydrateinheiten	0	

Zubereitung:

1. Das Gemüse putzen und waschen.
2. Radieschen in feine Scheiben, Kohlrabi in Stifte, Salatblätter und Frühlingszwiebel fein schneiden und in einer Schüssel miteinander vermengen.
3. Für das Dressing die restlichen Zutaten verrühren, über den Salat gießen und vorsichtig unterheben.
4. Mit Kresse bestreuen und servieren.

Allergene/Zusatzstoffe

Milch und Milcherzeugnisse (einschließlich Laktose)