

Zoodles mit Tomatensauce

Für 1 Portion



Zutaten

- 1 Zucchini (ca. 260 g)
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4–5 Champignons (ca. 100 g)
- 1 TL Olivenöl
- 200 g passierte Tomaten (ohne Zusätze)
- ca. 50 ml Wasser
- ital. Kräuter
- Chilipulver
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zucchini mit einem Spiralschneider in Zoodles verwandeln. Alternativ kann auch ein Sparschäler verwendet werden, mit dem man die Zucchini in dünne Streifen schneidet. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken. Champignons putzen, halbieren, in dünne Scheiben schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin leicht andünsten, Champignons und Knoblauch hinzugeben und unter Wenden mitdünsten. Tomaten und Wasser dazugeben, aufkochen lassen und mit Kräutern und Gewürzen abschmecken.

Zoodles dazugeben und alles gut vermengen.

200 Kalorien pro Portion

Grünes Omelett

Für 2 Portionen



Zutaten

- 500 g Brokkoli
- 1 Schalotte
- 5 Eier
- 1 EL Kräuterfrischkäse
- 25 g geriebener Mozzarella
- Salz, Pfeffer
- 2 TL Butter
- 100 g Erbsen

Zubereitung

Brokkoli in Röschen zerteilen und in kochendem Salzwasser bissfest garen.

Schalotte schälen und fein würfeln. Eier kräftig verquirlen, Frischkäse und geriebenen Mozzarella dazugeben und alles verrühren.

Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Brokkoli und Erbsen dazugeben und kurz mitdünsten. Darüber nun die Eiercreme geben und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 7-10 Minuten leicht anbraten.

400 Kalorien pro Portion

Schnelle Tomatensuppe

Für 1 Portion



Zutaten

- 1 kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Olivenöl
- 400 g passierte Tomaten
- 100 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühe
- Kräuter nach Geschmack
- 2 geh. TL selbstgemachter Frischkäse
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Das Olivenöl in einem Topf erwärmen und die Zwiebel und das Knoblauch darin andünsten. Aufpassen, dass das Öl nicht zu heiß wird, sonst verbrennt der Knoblauch.

Tomaten, Wasser, Gemüsebrühe und Kräuter hinzufügen, bei reduzierter Wäre etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Frischkäse dazugebe und verrühren und zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

200 Kalorien pro Portion

Köstliche Pizzarolle

Für 2 Portionen

Zutaten

Für den Boden

- 120 g geriebener fettarmer Käse
- 3 geh. EL Magerquark
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer



Für den Belag

- 80 g magerer Schinken
- 4 Champignons (80-100 g)
- 30 g Rucola
- 5 EL passierte Tomaten
- italienische Kräuter
- Salz, Pfeffer
- Mehrere Basilikumblätter
- 40 g geriebener Mozzarella

Zubereitung

Backofen auf 175 Grad vorheizen. Alle Zutaten für den Boden gut verrühren. Auf einem mit Backpapier ausgelegtes Backblech dünn verteilen. 15 Min. backen.

Schinken würfeln, Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Rucola waschen und trockenschleudern. Tomaten mit Kräutern und Gewürzen mischen. Basilikumblätter in feine Streifen schneiden und unter die Tomaten heben.

Den fertigen Boden mit der Tomatensoße bestreichen, einen Rand aussparen. Mit Schinken und Champignons belegen. Geriebenen Mozzarella darüber streuen. Nochmals für ca. 8 Min. backen.

Kurz auskühlen lassen, anschließend den Rucola darauf verteilen und vorsichtig aufrollen.

500 Kalorien pro Portion

Raffinierte gefüllte Paprika

Für 2 Portionen:

Zutaten

- 2 Paprika
- 100 g rote Linsen
- 2 Karotten
- 1 EL Olivenöl
- Etwas Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 150 ml passierte Tomaten,
- 2 TL Tomatenmark,
- etwas Balsamico, Salz und Pfeffer.



Zubereitung:

Einen 3/4 Liter Wasser zum Kochen bringen. Linsen dazugeben, Temperatur zurückschalten und die Linsen bei gelegentlichem Rühren etwa 10 Minuten köcheln lassen, bis kein Wasser mehr im Topf ist. Karotten waschen und in kleine Würfel schneiden.

Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen, Karottenstücke und Rosmarin in die Pfanne geben und leicht anrösten. Knoblauch schälen, sehr fein hacken und mit in die Pfanne geben. Passierte Tomaten, Tomatenmark und Linsen beimengen und rund 5 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Balsamico, Salz und Pfeffer würzen.

Paprikaschoten waschen, halbieren und entkernen. Masse aus der Pfanne in die Paprikaschoten füllen und diese rund 15 Minuten im Ofen oder auf dem Grill garen.

265 Kalorien pro Portion

Champignons mit Avocado und Ingwer

Für 2 Personen

Zutaten

- 1 große oder 2 kleine Zwiebeln
- 3 cm Ingwer
- 4 Tomaten
- 250 g Champignons
- 2 EL Olivenöl
- 2 Avocado
- 4 EL Frischkäse
- Salz, Pfeffer, Oregano, Thymian, Gartenkräuter nach Geschmack.

Zubereitung:

Zwiebel und Ingwer schälen und sehr fein hacken. Tomaten waschen und in kleine Stücke würfeln, Champignons gründlich säubern (nicht waschen!) und in Scheiben schneiden. Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel anschwitzen, Pilze, Tomaten und Ingwer zugeben. Kräftig anbraten und dabei ´darauf achten, dass nichts anbrennt. Pfanne vom Herd nehmen. Mit Gewürzen abschmecken.

Avocado schälen, in zwei Hälften teilen, Kern entfernen (nicht wegwerfen, siehe Tipp nächste Seite!) und in der Pfanne erwärmen. Auf einem Teller anrichten. Die Avocado Hälften mit je einem EL Frischkäse füllen und die Champignonmischung darüber geben. Zum Schluss mit den Gartenkräutern bestreuen.

480 Kalorien pro Portion

Tipp gefunden bei lecker.de

<https://www.lecker.de/avocadokern-so-kann-man-ihn-essen-68212.html>

Was steckt im Avocadokern?

Der Avocadokern hat es in sich. In ihm stecken die gesunden Inhaltsstoffe der Frucht in hochkonzentrierter Form. Dazu gehören essentielle Aminosäuren, Vitamine aller Art sowie wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kalium, Magnesium und Eisen.

Auf Grund dieser Inhaltsstoffe steigert der Avocadokern das allgemeine Wohlbefinden. Zudem wirkt er antibakteriell und entzündungshemmend. Aber wie bei allem gilt: Die Dosis macht das Gift. Nicht zu viel verzehren. Eine geringe Menge reicht schon aus, um dem Körper etwas Gutes zu tun.

Avocadokern trocknen und weiterverarbeiten

Die beste Art, einen Avocadokern zu essen, ist in fein gemahlener oder geraspelter Form. Dafür musst du als erstes das Fruchtfleisch komplett entfernen und die dunkle Haut mit einem Messer abziehen. Sie löst sich am besten, wenn der Avocadokern für kurze Zeit im Wasser einweicht.

Anschließend muss der gesäuberte Kern für 1 bis 3 Tage an der Luft trocknen. Tipp: Da der Kern relativ weich ist, kann er auch mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben geschnitten und dann zum Trocknen in einer Pfanne geröstet werden. Alternativ eignet sich auch ein Dörrautomat sehr gut zum Trocknen.

Nach dem Trocknen kannst du den Avocadokern, im Ganzen oder klein geschnitten, weiterverarbeiten. Zum Mahlen bzw. fein Pürieren einen Hochleistungsmixer oder eine Handkaffeemühle verwenden, zum Raspeln eine Reibe.

Avocadokern als Aufguss genießen

Der Avocadokern entfaltet in verschiedenen Speisen seine gesunde Wirkung. Weit verbreitet ist der Teeaufguss, mit dem du die Stoffwechselaktivitäten anregen kannst. Dafür einfach den Kern fein raspeln und mit heißem Wasser aufgießen.

Als fein gemahlenes Pulver kannst du den Avocadokern ins Porridge, in den Smoothie oder dein Salatdressing unterrühren. Da der Geschmack nussig bis leicht bitter ist, sollte das Avocadokern-Pulver sparsam eingesetzt werden.

Wer jetzt immer noch nicht auf den Geschmack gekommen ist, kann sich aus dem Avocadokern eine Zimmerpflanze züchten. Bei guter Pflege fängt sie an, die buttrigen Früchte für viele leckere Avocado-Rezepte zu tragen.