

Woche 1

Tag 1

Frühstück

Bircher Müsli mit Apfel und Joghurt

Für eine Portion Bircher Müsli 2 EL Haferflocken mit 3 EL Wasser vermengen und (am besten über Nacht) quellen lassen. Am nächsten Tag 125 ml Joghurt mit 1 TL Kakao und den Haferflocken mischen. 1 kleinen Apfel darüber raspeln und alles gut vermengen. Mit gehackten Nüssen und etwas Zimtpulver garnieren.

Mittags

Tomatensuppe mit Ricotta

Für 2 Portionen Tomatensuppe 400g Fleischtomaten (optional 400g Dosentomaten) abschrecken, schälen und würfeln. Eine Schalotte ebenfalls würfeln und in etwas Olivenöl in einem Topf andünsten. Hitze reduzieren und 1 TL Tomatenmark zufügen, dabei nicht zu stark anbraten. Tomaten und etwas Wasser hinzugeben (etwa 350ml bei frischen Tomaten; bei Dosentomaten die Dose mit Wasser ausspülen und dieses in die Suppe geben). Mit Salz und Pfeffer, Zucker und Oregano abschmecken und etwa 20 Minuten köcheln lassen. Mit einem Klecks Ricotta und frischem Basilikum servieren.

Abends

Gebratenes Lachsfilet mit Kartoffeln

Für eine Portion 150g Kartoffeln für etwa 20-25 Minuten kochen, schälen und abkühlen lassen. Von 160g Wildlachsfilet mit einem scharfen Messer ggf. die Lachsschnitte teilen, ohne die Haut zu verletzen und in der Hälfte umschlagen. Fisch salzen und in einer Pfanne mit etwas Sonnenblumenöl auf hoher Stufe kurz anbraten. Nach etwa 2 Minuten wenden und weitere 2 Minuten anbraten. Danach einen Deckel auf die Pfanne geben und von beiden Seiten noch einmal etwa jeweils 2 Minuten schmoren lassen. Herdplatte ausschalten und Lachs ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Kartoffeln in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl scharf von beiden Seiten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und optional Kümmel würzen.

Etwas Joghurt mit Dill verrühren und zu Kartoffeln und Fisch reichen.

Tag 2

Frühstück

Rührei mit Tomaten

Für eine Portion 3 Eier in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Paprika würzen. Eine Tomate waschen und würfeln. Ebenso eine kleine Schalotte schälen und würfeln. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Tomate zugeben und mit Salz abschmecken. Zuletzt die Eier in die Pfanne geben und unter Rühren anbraten.

Mittags

Bunter Reis mit Gemüse

Für 1 Portion einen halben Beutel (etwa 125g) Langkornreis nach Packungsanleitung kochen. Währenddessen 200g Gemüse der Saison (bspw. Paprika, Porree, Zucchini, Karotten) waschen, ggf. schälen und in Scheiben oder Würfel schneiden. Eine halbe Zwiebel und Knoblauch schälen, klein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und darin Zwiebel und Knoblauch andünsten. Gemüse

hinzugeben und mitbraten. Alles mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken. Etwas Gemüsebrühe sowie einen Klecks Kokosmilch zugeben und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Mit Reis servieren.

Abends

Avocado mit Vollkornbrot und Tomaten

Fruchtfleisch einer Avocado würfeln, eine Tomate waschen, entkernen und würfeln. Mit etwas Zitronensaft und Olivenöl beträufeln. Eine kleingewürfelte rote Zwiebel und kleingehackten Koriander hinzufügen. Salsa salzen und pfeffern.

2 Scheiben Vollkornbrot im Ofen unter dem Backofengrill rösten, zwischendurch wenden. Optional Brote mit einer rohen Knoblauchzehe einreiben. Brote erst kurz vor Genuss mit der Avocado-Tomaten-Salsa garnieren.

Tag 3

Frühstück

Vollkornbrot mit Putenschinken und Frischkäse

Für eine Portion zwei Scheiben Vollkornbrot mit etwas Frischkäse bestreichen. Salzen und pfeffern. Scheiben jeweils mit Putenschinken belegen.

Mittags

Zucchini-Nudeln mit Tomaten

Für eine Portion eine halbe Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider (optional Sparschäler oder Julienne-Schneider) in „Nudelform“ schneiden. 200g Vollkorn-Spaghetti nach Packungsangabe kochen.

In einer Pfanne eine Knoblauchzehe in etwas Olivenöl anbraten, 200g gewaschene und halbierte Cocktailtomaten zugeben. Salzen, pfeffern und mit Oregano würzen. Zucchini hinzufügen, kurz mitbraten und abschmecken. Zuletzt die Vollkorn-Spaghetti zugeben, alles vermengen und mit Parmesan bestreut servieren.

Abends

Schneller Thunfisch-Salat

Für eine Portion eine Dose Thunfisch (à 185g im eigenen Saft) abtropfen lassen. Derweil eine halbe Zwiebel fein hacken sowie eine Tomate und eine Paprika waschen und klein würfeln. Eine kleine Handvoll Petersilie waschen und sehr fein hacken.

In einer Schüssel etwas Olivenöl und weißen Balsamico-Essig mit einem Spritzer Zitronensaft vermengen. Gemüse und Thunfisch (vorher etwas mit einer Gabel lockern) hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tag 4

Frühstück

Mango-Lassi

Für zwei Mango Lassis eine Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern lösen. Ein kleines Stück Ingwer schälen und fein hacken. Mango, Ingwer, 60ml Milch, 125g Joghurt, 1 TL Honig, ein Spritzer Zitronensaft und 1 ½ TL Kurkuma in einen Mixer geben und cremig mixen.

Mittags

Mediterranes Ofen-Gemüse

Backofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen (200 Grad Umluft). Für zwei Portionen 500g Kartoffeln (Drillinge) der Länge nach halbieren, 2 Möhren schälen und in Stifte schneiden. 1 rote Zwiebel schälen und in dünne Spalten schneiden. 1 Fenchelknolle halbieren und in Spalten schneiden. Cherry Tomaten waschen und halbieren. Schale einer halben Zitrone abreiben und in Scheiben schneiden. Petersilie und Thymian klein hacken.

Sämtliches Gemüse in einer Schüssel mit Olivenöl beträufeln. Mit Kräutern sowie Salz und Pfeffer würzen. Alles auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und auf der mittleren Schiene für etwa 25 Minuten backen.

Dazu passen Salat und ein Joghurt- oder Ziegenfrischkäse-Dip.

Abends

Steak mit grünen Bohnen

Für 2 Portionen 200g grüne Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser für 8 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit Steaks unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Fleisch sodann mit etwas gehacktem Rosmarin, Olivenöl und Pfeffer bestreichen und von jeder Seite grillen (bzw. scharf in der Pfanne anbraten). Bohnen in einer Pfanne mit wenig Butter und Bohnenkraut schwenken.

Steaks mit Meersalz würzen, in Streifen schneiden und mit den Bohnen servieren.

Tag 5

Frühstück

Omelett mit Zucchini

Für ein Omelett eine halbe Zwiebel fein hacken. Eine halbe Zucchini waschen und mit dem Schäler fein hobeln. 20g Parmesan reiben. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Zucchini zugeben, mitbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Parmesan darüber geben.

3 Eier mit 3 EL Milch verquirlen und über das Gemüse geben. Bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten stocken lassen. Zu einem Omelett zusammenklappen und zugedeckt weitere 3 Minuten garen lassen.

Mittags

Gazpacho (Gurkensuppe)

Eine halbe Gurke schälen und klein schneiden. Mit einer halben gehackten Frühlingszwiebel, 125ml Wasser, etwas Dill, Minze und Salz pürieren. Mit einer Prise Currypulver würzen und 50g griechischen Joghurt unterrühren. Nochmal pürieren und kalt stellen.

Abends

Couscous-Salat mit Gurke und Minze

Für 2 Portionen 50g Couscous nach Packungsangabe zubereiten. In der Zwischenzeit eine halbe Gurke, 2 Tomaten und 1 Frühlingszwiebel klein würfeln.

Für das Dressing 2 EL Zitronensaft mit 1 Prise Zucker sowie 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Alle Zutaten in eine Schüssel geben, mit gehackten Minze- und Petersilienblättern vermengen und gut durchziehen lassen.

Tag 6

Frühstück

Vollkorn-Brötchen mit Frischkäse und Banane

Vollkornbrötchen halbieren, kurz unter dem Ofengrill grillen. In der Zwischenzeit eine Banane schälen, in Stücke schneiden und in einer Pfanne mit 15g Mandeln und 1 EL Honig karamellisieren. 1 Becher körnigen Frischkäse mit 1 EL Honig vermengen. Brote mit Frischkäse bestreichen und mit Bananenscheiben garnieren.

Mittags

Kalbsschnitzel mit Salbei und Salat

Ein Kalbsschnitzel waschen, trocken tupfen und platt klopfen. Mit Zahnstochern eine Scheibe rohen Schinken sowie Salbeiblätter auf dem Schnitzel befestigen. In einer Pfanne Fleisch in Öl auf der Schinken-Seite heiß anbraten, bis dieser knusprig ist. Wenden und von der anderen Seite 3 Minuten anbraten. Salzen, pfeffern und mit einem knackigen Salat servieren.

Abends

Möhrensuppe mit Kokos

225g Möhren, 50g Kartoffeln, ½ Zwiebel und etwas Ingwer schälen und würfeln, sodann in etwas Öl anbraten. Mit Curry würzen und kurz mitbraten. Eine Prise Zucker und 2 ½ EL Kokosflocken zugeben und unter Rühren 2 Minuten weiterkochen. Mit 375ml Gemüsebrühe aufgießen und bei geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Suppe pürieren, mit 50ml Kokosmilch sowie 50ml Milch, Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Tag 7

Frühstück

Chia-Pudding mit Beeren

Für 2 Portionen 4 TL Chia-Samen mit 235ml Mandelmilch, 1 TL Vanille Extrakt und einem Spritzer Süßungsmittel nach Wahl (Honig, Agavendicksaft...) vermengen, über Nacht in den Kühlschrank stellen. Zum Servieren frische Beeren verlesen, waschen, ggf. klein schneiden und als Garnitur auf den Chia-Pudding geben.

Mittags

Tomaten mit Mozzarella

2 Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Mozzarella abtropfen lassen, ebenfalls in Scheiben schneiden. Auf einem Teller anrichten, mit Basilikumblättern, Salz und Pfeffer würzen. 2 EL Olivenöl, 3 EL Balsamico und Basilikum darüber geben und servieren.

Abends

Fisch in Pergament gegart mit Kräutern und Kartoffeln

Für 2 Portionen den Backofen auf 200 Grad vorheizen. 2 Back- oder Pergamentpapiere mit Thymianzweigen belegen, je eine dünne Scheibe Bio-Zitrone darauflegen und mit je einem Lachsfilet abschließen. Mit Olivenöl beträufeln und das Päckchen über dem Lachs zusammennehmen und Papierenden nach unten zusammendrehen. Auf der mittleren Schiene für etwa 20 Minuten im Ofen backen. Mit Kartoffeln servieren.