

Woche 2

Tag 8

Frühstück

Mediterranes Rührei

Für 1 Portion eine halbe Zwiebel in einer Pfanne mit Öl glasig andünsten. Eine halbe Zucchini, 1 Tomate und eine Scheibe Schinken (jeweils gewürfelt) in die Pfanne geben und mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und mediterranen Gewürzen (wie Rosmarin und Basilikum, Oregano oder Thymian) würzen. Drei verquirlte Eier (gesalzen und gepfeffert) in die Pfanne geben und unter Rühren kurz mit anbraten.

Unser Tipp: ein klassisches Resteessen. Oliven, Auberginen, Frühlingszwiebeln – dem Variantenreichtum an mediterranen Zutaten sind hier keine Grenzen gesetzt.

Mittags

Pellkartoffeln mit Kräuterquark

¼ kg Pellkartoffeln mit Kümmel in einem Topf mit Wasser bedecken und bei mittlerer Hitze für etwa 25 Minuten kochen. In der Zwischenzeit 125g Magerquark mit 30ml Milch (1,5% Fett) und etwas Salz vermischen. Kartoffeln abgießen, abschrecken und pellen. Mit Quark servieren und mit etwas Schnittlauch sowie Leinöl beträufelt servieren.

Abends

Geräuchertes Forellenfilet mit Meerrettich

Für 1 Portion 100g geräuchertes Forellenfilet kurz erwärmen (entweder in der Mikrowelle oder in Alufolie verpackt bei 100 Grad im Ofen). Mit einem Klecks Meerrettich servieren.

Tag 9

Frühstück

Porridge mit Banane

Für eine Portion 150ml Milch mit 50g Haferflocken unter Rühren aufkochen und etwa 15 Minuten leise köcheln lassen. In eine Schüssel füllen und mit einer halben, in Scheiben geschnittenen Banane sowie 1 TL Honig beträufelt servieren.

Mittags

Fischfilet mit Oliven und Tomate

Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. Für 2 Portionen 300g Fischfilets (bspw. von Scholle oder Zander) mit 2 EL Zitronensaft beträufeln und in eine geölte Auflaufform geben. Eine Dose Tomatensoße mit stückigen Tomaten, 2 EL schwarze, entkernte Oliven und 2 EL Kapern in einem Topf aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Über den Fisch geben. Alles für 10 bis 15 Minuten im Ofen backen.

Abends

Avocado-Tomaten-Salat mit Rucola

Für eine Portion eine Handvoll Rucola waschen und gut trocken schütteln, auf einem Teller anrichten. Darauf das gewürfelte Fleisch einer Avocado sowie eine Handvoll halbierte Kirschtomaten verteilen. Mit je 1 EL Olivenöl und dunklem Balsamico beträufeln, salzen und pfeffern.

Tag 10

Frühstück

Griechischer Joghurt mit Feigen und Honig

Einen Becher Joghurt mit Honig beträufeln und eine geviertelte Feige dazu servieren.

Mittags

Minestrone

Eine Schalotte in einem Topf mit Olivenöl glasig dünsten. Würfel einer Karotte, einer Stange Sellerie und einer halben Zucchini zugeben und kurz mitdünsten. Eine Dose stückige Tomaten sowie einen großzügigen Klecks Tomatenpesto hinzufügen. Alles mit Gemüsebrühe auffüllen. Nun die Gewürze (Lorbeerblatt, Rosmarinzweig, ½ TL Oregano, Salz und Pfeffer) zugeben und abschmecken. 20 Minuten köcheln lassen. 1 Dose Kidneybohnen hinzufügen und nochmals für 5 Minuten köcheln. Mit etwas geraspelttem Parmesan servieren.

Abends

Linsensalat mit Feta

Für 2 Portionen 300g Linsen in einem Topf für etwa 30 Minuten bissfest kochen. In der Zwischenzeit in einer Pfanne mit Öl eine halbe Zwiebel glasig dünsten. 100g gewürfelte Karotten zugeben und mitdünsten. Mit 1 EL Balsamico ablöschen. Linsen und Gemüse in einer Schüssel mit etwas Chili, 1 TL Ras el-Hanout, einer Prise Kreuzkümmel sowie Koriander würzen. Salzen und pfeffern und mit 130g gewürfeltem Feta, 1 EL gehackten Walnüssen und Petersilie bestreut servieren.

Tag 11

Frühstück

Himbeer-Quark

Einen Becher Quark mit 3 EL Milch in eine kleine Schüssel geben. Mit 1 kleinem TL Honig beträufeln. Himbeeren waschen, verlesen und damit den Quark garnieren.

Mittags

Suppe aus Süßkartoffeln

Für 2 Portionen in einem Topf je eine kleingehackte Schalotte und eine Knoblauchzehe in etwas Öl anschwitzen. 250g Süßkartoffeln sowie 50g Möhren und gehackten Ingwer schälen, klein würfeln und in den Topf geben. Mit 250ml Gemüsebrühe auffüllen und für 25 Minuten köcheln. Mit Currypulver, Kurkuma sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe pürieren und einen Klecks fettarme Crème Fraîche unterrühren.

Abends

Matjes mit Apfel und Joghurt

Für 2 Portionen 1 Zwiebel sowie ½ Möhre schälen und in feine Ringe, bzw. Scheiben schneiden. Eine Gewürzgurke in Scheiben schneiden. ½ säuerlichen Apfel schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. Mit einem Spritzer Zitronensaft beträufeln. 175g Joghurt mit ½ TL Sahnemeerrettich, einem Spritzer Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer würzen. Alle Zutaten miteinander vermengen und 4 Matjesfilets mit dem Joghurt bedecken. Für 2 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Tag 12

Frühstück

Obstsalat mit Nüssen

Für eine Portion 200g Obst der Saison waschen, kleinschneiden, ggf. entkernen. 20g gemischte und gehackte Nüsse untermengen. Mit einem Spritzer Zitronensaft sowie bei Bedarf einem kleinen Löffel Honig abschmecken.

Mittags

Putenschnitzel mit Reis und Erbsen

Für 2 Portionen 2 Putenschnitzel waschen, trocknen und flachklopfen. Reis nach Packungsangabe zubereiten. 300g tiefgefrorene Erbsen in kochendem Salzwasser garen. Eine kleine Zwiebel in Öl glasig dünsten, Erbsen darin schwenken. Währenddessen Schnitzel in etwas Öl von beiden Seiten etwa 3 Minuten anbraten, salzen und pfeffern.

Abends

Gefüllte Avocado

Für 2 Portionen 2 reife Avocados halbieren, Kern entfernen und einen Großteil des Fruchtfleisches herausnehmen. In einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. ½ rote Paprika waschen, entkernen und in Würfel schneiden. Den Saft einer Limette auspressen und etwas frische Petersilie hacken. Ebenso 1 Dose Thunfisch abgießen und mit der Gabel etwas zerrupfen. Sämtliche Zutaten gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Creme wieder in die Avocado füllen und mit etwas Petersilie bestreut servieren.

Unser Tipp: Wer keinen Thunfisch mag, der grillt die Avocado vorher kurz und füllt das Innere mit einem Mix aus Tomaten, Frühlingszwiebeln, Koriander, Chili, Olivenöl und Limettensaft. Auch Lachs und Gurke oder Firschkäse und Schnittlauch sind hier möglich.

Tag 13

Frühstück

Belegtes Brötchen mit Ziegenkäse und Feigen

Für zwei Brote zwei Scheiben rustikales Bauernbrot toasten (oder in Olivenöl in einer Pfanne anrösten). 2 Feigen waschen und in Scheiben schneiden. Noch warme Brote mit 1 Ziegenfrischkäsetaler bestreichen und mit Feigenscheiben belegen. Mit 2 TL Honig beträufeln und mit etwas Thymian garnieren. Nach Bedarf salzen und pfeffern.

Mittags

Griechischer Bauernsalat

Für 2 Portionen 1 Salatgurke schälen und längs halbieren. 300g Tomaten sowie die Gurke würfeln. 1 kleine rote Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. 20g schwarze Oliven halbieren. Sämtliche Zutaten in eine Schüssel geben. 2 EL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft sowie 1 TL gehackte Petersilie, Salz und Pfeffer vermengen und über den Salat geben. Zuletzt 100g Feta in Würfeln vorsichtig beimengen.

Abends

Grüner Spargel mit Schinken und Kartoffeln

Für 2 Portionen 500g festkochende Kartoffeln in Salzwasser 20 Minuten garkochen, sodann pellen und mit etwas Pfeffer und Petersilie würzen. Währenddessen 375g grünen Spargel im

unteren Drittel schälen. In kochendem Wasser mit Salz und etwas Zucker für etwa 8-10 Minuten garen. Mit 100g rohem Schinken und Pellkartoffeln servieren.

Tag 14

Frühstück

Vanille-Quark mit Papaya

1 Papaya der Länge nach halbieren, aushöhlen und mit einem Messer kleine Einschnitte machen (nicht durchschneiden). 200g Magerquark mit 6 EL Milch, 4 TL Honig und Mark einer Vanilleschote (optional Vanille-Extrakt) vermengen. Quark in die Papaya-Boote füllen und servieren.

Mittags

Tomatensuppe mit Garnelen

Für 2 Portionen 1 Knoblauchzehe mit etwas Ingwer und ½ Bund Frühlingszwiebeln klein schneiden. In Öl anbraten. 200ml Kokosmilch, 200g passierten Tomaten und ½ TL roter Currypaste zugeben und mit 400ml Gemüsebrühe auffüllen. Pürieren. Mit Salz, Zucker und Limettensaft abschmecken. 125g Garnelen in der Suppe für etwa 15 Minuten ziehen lassen. Alles abschmecken und mit Koriander bestreut servieren.

Abends

Kohlrabi-Apfel-Salat

Für 2 Portionen 2 EL Honig, 2 EL Rotweinessig, 3 EL Olivenöl, 1 EL Dijonsenf sowie Salz und Pfeffer mit einem Schneebesen in einer Schüssel verrühren. 1 mittelgroßen Kohlrabi schälen, eine Handvoll Rucola sowie einen grünen Apfel waschen. Apfel und Kohlrabi durch den Spiralschneider drehen (oder in Scheiben schneiden). Salat auf 2 Tellern anrichten, mit dem Dressing vermengen und mit 2 EL gehackten Walnüssen, 60g zerbröckeltem Ziegenkäse und 2 EL Cranberries on top servieren.