

Gemüse & Kartoffel

Sesamkartoffeln mit Rucola Salat
Kartoffeln mit Gemüse Tatar Füllung
Bohnensalat mit Zitronendressing
Gemüse Spieße mit Joghurt Creme
Tomaten Käse Törtchen
Gefüllte Frühlingskartoffeln
Deftiger Kartoffelsalat
Melonen Blattspinat mit Mais
Thunfischsalat
Kleine Käse Gemüse Buletten
Kartoffelsalat mit roten Linsen
Avocado Nudel Salat
Reissalat mit Speck Zwiebel Dressing
Pellkartoffeln mit Krabben Dip
Rucola Wraps
Kartoffel Wedges mit Aioli
Fitness Reissalat mit Kürbiskernen
Spargel Feldsalat mit Garnelen
Gefüllte Gemüsetaschen
Gebackenes Gemüse mit Knoblauchsauce
Kartoffel Cake
Spargelsalat mit Hähnchenstreifen
Kartoffeltaler mit Tomaten Chili Dip
Fladenbrot mit Auberginenpaste
Chinasalat
Weiße Bohnensuppe mit Speck
Indische Kartoffelsuppe
Spinat Suppe
Champignonsuppe mit Filetstreifen
Käse Lauch Suppe
Erbsensuppe
Rote Beete Suppe
Paprikarahmsuppe mit Kräuter Croûtons
Pilzsuppe mit Vollkorn Croûtons
Kürbis Orangen Suppe
Linseneintopf mit Räucherlachs
Kartoffel Fisch Topf
Klare Kartoffelsuppe mit Parmaschinken
Erdnuss Topinambur Suppe
Feuertopf
Rucola Creme Suppe
Kartoffelcreme mit Lachsstreifen

Schnibbelbohnen Topf
Feine Spargelsuppe
Kräuter Schaumsuppe
Selleriecreme Suppe
Bunte Gemüsesuppe
China Ingwer Suppe
Weißkohltopf mit Kassler
Fixe Spargel Hühner Suppe
Sommergemüse Türmchen
Gemüsereis China Town
Bandnudeln mit knackiger Gemüsesauce
Zucchini mediterran
Edler Gemüse Kuchen
Kartoffeltortilla
Curry Kartoffeln
Kartoffeln mit Pilzragout
Indische Gemüsepfanne
Wirsingrouladen
Gemüsepizza mit Oliven
Kartoffel Kräuter Pfannkuchen
Käse Kartoffeln mit Spinat
Gefüllte Zucchini mit Pinienkernen
Weinsauerkraut mit mariniertem Ziegenkäse
Spanischer Kartoffeltopf
Tofu Pilz Pfanne
Scharf Auberginen
Tomaten Basilikum Risotto
Gemüse Kartoffel Rösti
Auberginen Süßkartoffeln Pfanne
Kartoffelpfanne Pusta
Süße Kartoffelpfannkuchen mit Heidelbeeren
Enchilada mit scharfer Füllung
Spargel mit feiner Kräutersauce
Kartoffel mit Chili Sauce
Fenchelgratin mit Hähnchen
Rotkohl Filet Pfanne
Lamm Gulasch mit Bohnen
Gurken Garnelen Pfanne
Kohlrabigemüse mit Kassler
Korianderbällchen mit Karottengemüse
Kartoffel Rösti mit Pilzgeschnetzeltem
Kartoffelgratin mit Lammfilet

Spargel mit Kartoffeln und Parmaschinken
Bohnengemüse mit Salzbraten
Seezungenröllchen auf Spinatsauce
Feurige Gemüse Wraps
Auberginen Fisch Curry
Sauerkraut Tatar Auflauf
Kürbis mit Hähnchenschenkel
Kartoffel Gemüse Pfanne mit Bratwurst
Kartoffelsalat mit Fischfrikadelle
Chilikartoffeln mit Avocado creme
Chinakohl Roter Drache
Gemüse Couscous mit Lamm
Gefüllte Hähnchenbrust mit Zucchini gemüse
Schwarzwurzelrouladen
Kartoffelklöße mit Croûtons auf Lauchgemüse
Gefüllte Rote Beete

Sesamkartoffel mit Rucola Salat

Zutaten:

600 g Kartoffeln	Salz, Pfeffer
2 TL Pflanzenöl	2 TL Sesam
100 g Rucola	2 Tomaten
90 g Frischkäse	3 EL Gemüsebrühe (¼ TL Instant)
1 Knoblauchzehe	1 Prise Zucker

Zubereitung:

Kartoffeln gründlich waschen, halbieren und salzen. Backblech mit ÖL einpinseln, mit Sesam bestreuen und Kartoffeln mit der aufgeschnittenen Seite darauf setzen. Im Backofen bei 180° C auf ca. 30 Minuten knusprig backen.

Rucola klein schneiden, Tomaten würfeln. Frischkäse mit Brühe verrühren, Knoblauch zerdrücken und mit Salz, Pfeffer und Zucker unterrühren. Rucola und Tomatenwürfel unterheben. Sesamkartoffeln mit Rucola Salat servieren.

Pro Portion 5 Points (ergibt 2 Portionen)

Kartoffeln mit Gemüse-Tatar-Füllung

Zutaten:

4 große Kartoffeln	1 EL Balsamicoessig
1 Zwiebel	1 TL Thymian
1 Knoblauch	Salz
240 g Tatar	4 Paprikapulver
300 g passierte Tomaten	2 EL Schmand
100 g Champignons	

Zubereitung:

Kartoffeln gründlich waschen, trocken tupfen, in Alufolie einwickeln und im Backofen bei 200° C ca. 60-70 Minuten garen. Alternativ ca. 25 Minuten in Salzwasser garen.

Zwiebel fein würfeln, Knoblauch zerdrücken und in erhitztem ÖL glasig dünsten. Tatar zufügen, unter Rühren anbraten und mit passierten Tomaten ablöschen.

Champignons in Scheiben schneiden, zufügen und Ca. 10 Minuten köcheln lassen. Essig und Thymian zufügen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Kartoffeln oben einschneiden, mit Sauce füllen und mit Sauerrahm servieren.

Pro Portion 4 Points (ergibt 4 Portionen)

Bohnensalat mit Zitronendressing

Zutaten:

800 g grüne Bohnen	Salz
3 Frühlingszwiebeln	2 Knoblauchzehen
400 g Cocktailtomaten	6 TL Pflanzenöl
4 EL Zitronensaft	2 EL Balsamicoessig
2 TL Senf	1 TL Honig
8 EL Gemüsebrühe (1 TL Instant)	Salz
grober bunter Pfeffer	1 TL Thymian

Zubereitung:

Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauchzehen zerdrücken. Cocktailtomaten halbieren. 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Knoblauch und Frühlingszwiebeln dann andünsten.

Restliches Öl mit Zitronensaft, Essig, Senf, Honig und Brühe verrühren und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Salatzutaten mit Dressing vermischen, ca. 15 Minuten ziehen lassen und servieren.

Pro Portion 1,5 Points (ergibt 4 Portionen)

Gemüse Spieße mit Joghurt Creme

Zutaten:

2 Paprikaschoten	2 kleine Zucchini
16 Perlzwiebeln	16 Cocktailtomaten
5 TL Olivenöl	4 EL Gemüsebrühe (1 Prise Instant)
4 TL Honig	½ TL Chilipulver
Salz, Pfeffer	3 EL gemischte gehackte Kräuter (TK)
250 g fettarmer Joghurt	1 Knoblauchzehe
1 EL Zitronensaft	½ TL Kurkuma

Zubereitung:

Paprikaschoten und Zucchini in Stücke schneiden und mit Perlzwiebeln und Cocktailtomaten auf 8 Holzspieße stecken.

Brühe mit Öl und 3 TL Honig verrühren. Mit Chili, Salz, Pfeffer und 1 EL Kräuter würzen. Spieße in eine flache Auflaufform legen, mit Marinade übergießen und im Backofen bei 200° C ca. 20 Minuten backen.

Joghurt mit restlichem Honig und Kräutern verrühren. Knoblauch zerdrücken mit Zitronensaft unterrühren. Dip mit Pfeffer und Kurkuma abschmecken und zu den Gemüsespießen servieren.

Pro Portion 2 Points (ergibt 4 Portionen)

Tomaten Käse Törtchen

Zutaten:

200 g Mehl	120 g Halbfettmargarine
3 EL kaltes Wasser	1 Frühlingszwiebel
2 Tomaten	90 g Schafkäse
2 Eier	125 ml fettarme Milch
3 EL Schmand	Pfeffer
1 TL getrockneter Thymian	1 TL gehackte Petersilie
1 TL Schnittlauchringe	Schnittlauch für die Garnitur

190 g Mehl mit $\frac{1}{4}$ TL mischen, mit 100 g Margarine und Wasser zu einem glatten Teig verkneten und ca. 30 Minuten kalt stellen.

Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, Tomaten und Schafkäse würfeln und vermischen. Restliches Mehl auf eine Arbeitsplatte streuen, Teig dünn darauf ausrollen und 12 Kreise von ca. 10 cm Durchmesser ausstechen. Muffinformen mit restlicher Margarine und mit den Teigkreisen auslegen.

Schafkäsemischung auf die Teigmulden verteilen. Eier mit Milch und Schmand verquirlen. Eier mit Milch und Schmand verquirlen mit Salz, Pfeffer und Kräuter würzen. Eiermilch über die Schafkäsemischung geben und im Backofen auf 200° C ca. 30 Minuten backen. Mit Schnittlauch servieren.

Pro Portion 3 Points (ergibt 12 Portionen)

Gefüllte Frühlingskartoffeln

Zutaten:

600 g Kartoffeln	Salz
½ Bund Schnittlauch	4 EL Frischkäse
1 EL Senf	1 TL Honig
Pfeffer	4 EL geriebener Käse

Für den Salat:

1 Kopf Radicchio	½ Lollo Bianco
6 Tomaten	2 gelbe Paprikaschoten
1 rote Zwiebel	4 EL Tomatensaft
1 EL Balsamicoessig	2 EL Gemüsebrühe (1 Prise Instant)
1 Spritzer Worcestersauce	einige Basilikumblätter

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und mit Schale in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Schnittlauch in feine Ringe schneiden, mit Frischkäse, Senf und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Kartoffeln abschrecken, halbieren und mit einem Löffel etwas aushöhlen. Kartoffelfleisch mit Frischkäsemasse verrühren und in die Kartoffelhälften füllen. Untere Kartoffelhälften glatt schneiden. Kartoffeln auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech setzen, mit Käse bestreuen und im Backofen auf mittlerer Schiene bei 200° C ca. 15 Minuten überbacken.

Salate in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten und Paprikaschoten in Spalten schneiden, Zwiebel fein würfeln. Tomatensaft mit Essig und Brühe verrühren und mit Salz, Pfeffer und Worcestersauce abschmecken. Salatzutaten mit Zwiebeln und Dressing mischen. Frühlingskartoffeln mit Salat servieren und mit Basilikum anrichten.

Pro Portion 4 Points (ergibt 2 Portionen)

Deftiger Kartoffelsalat

Zutaten:

1 kg Kartoffeln	Salz
100 g Erbsen (TK)	2 Zwiebeln
8 Gewürzgurken	120 g gekochter Schinken,
200 ml Gemüsebrühe (½ Instant)	1 EL mittelscharfer Senf
4 EL gehackte Petersilie	Pfeffer
1 TL Zucker	

Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale in Salzwasser garen, abschütten, pellen und in Scheiben schneiden. Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren. Zwiebeln, Gurken und Schinken in feine Streifen schneiden.

Brühe mit Senf und Petersilie verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Salatzutaten mischen, Dressing darüber geben und vor dem Servieren ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Pro Portion 3 Points (ergibt 4 Portionen)

Tipp:

Statt Schinken können Sie auch 150 g Sauermilchkäse verwenden.

Melonen Blattsalat mit Mais

Zutaten:

1 Kopf Lollo Rosso	1 Kopf Lollo Bianco
200 g Mais (Konserven)	¼ Honigmelone
60 g Gouda	4 EL Himbeeressig
1 EL Senf, mittelscharf	75 ml Gemüsebrühe (½ TL Instant)
100 g fettarmer Joghurt	1 TL Zucker
Salz, Pfeffer	2 EL geröstete Kürbiskerne
2 EL gehackter Schnittlauch	

Zubereitung:

Salat in mundgerechte Stückchen zupfen, Mais abtropfen lassen. Aus dem Melonenfruchtfleisch kleine Kugeln ausstechen, Käse würfeln. Vorbereitete Zutaten mischen.

Essig mit Senf, Brühe und Joghurt verrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing über den Salat geben und mit Kürbiskernen und Schnittlauch bestreut servieren.

Pro Portion 2,5 Points (ergibt 4 Portionen)

Tipp:

Statt Melone können Sie auch Äpfel oder Birnen verwenden.

Thunfischsalat

Zutaten:

1 Kopf Eisbergsalat	250 g Cocktailtomaten
135 g Tunfisch	60 g fettarmer Joghurt
1 TL Zucker	2 EL heller Balsamicoessig
1 TL gehackte Petersilie	5 EL Gemüsebrühe (1 Prise Instant)
1 TL gehackter Rosmarin	Pfeffer
1 EL mittelscharfer Senf	

Zubereitung:

Salat in mundgerechte Stücke zupfen, Tomaten halbieren, Tunfisch abtropfen lassen und zerteilen.

Joghurt mit Zucker, Essig, Senf, Brühe und Petersilie und Rosmarin verrühren und mit Pfeffer abschmecken. Salatzutaten mit Dressing vermischen und servieren.

Pro Portion 2,5 Points (ergibt 2 Portionen)

Kleine Käse Gemüse Buletten

Zutaten:

1 Zwiebel	6 TL Pflanzenöl
2 Knoblauchzehen	300 g Karotten
200 g Sellerie	1 Ei
4 EL Paniermehl	4 EL geriebener Käse
Salz	Zitronenpfeffer

Zubereitung:

Zwiebel fein würfeln, in 1 TL erhitztem Öl glasig andünsten und etwas abkühlen lassen. Knoblauch zerdrücken, Karotten und Sellerie fein raspeln. Karotten-, Sellerieraspel, Knoblauch, Zwiebel, Ei, Paniermehl und Käse verkneten. Mit Salz und Zitronenpfeffer kräftig würzen.

Aus der Gemüsemasse ca. 16 kleine Frikadellen formen. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin von beiden Seiten knusprig anbraten. Im Backofen bei 150° C auf mittlerer Schiene ca. 10 Minuten weiter garen.

Pro Portion 3 Points (ergibt 4 Portionen)

Kartoffelsalat mit roten Linsen

Zutaten:

2 rote Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
1 EL Pflanzenöl	200 g rote Linsen, trocken
1 Salatgurke	6 mittelgroße gekochte Kartoffeln
100 g fettarmer Joghurt	1 l Gemüsebrühe (2 TL Instant)
Saft von 1 Orangen	2 EL Petersilie
Salz, Pfeffer	

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, in erhitztem Öl glasig dünsten. Linsen zufügen, Brühe angießen und ca. 10 Minuten garen. Linsen abschütten und abtropfen lassen.

Kartoffeln in Scheiben schneiden, Gurke würfeln und mit den Linsen mischen. Joghurt mit Orangensaft, Petersilie, Salz und Pfeffer verrühren und über den Salat ziehen lassen. Vor dem Servieren ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Pro Portion 5 Points (ergibt 4 Portionen)

Avocado Nudel Salat

Zutaten:

150 g Farfalle, trocken	Salz
4 Tomaten	1 Bund Frühlingszwiebeln
½ Bund glatte Petersilie	100 g Avocado
4 EL Zitronensaft	100 ml Gemüsebrühe (¼ TL Instant)
1 Knoblauchzehe	Pfeffer

Zubereitung:

Farfalle nach Packungsanweisung in Salzwasser garen. Tomaten in Spalten, Frühlingszwiebeln in feine Ringe, Petersilienblätter in Streifen schneiden.

Avocado halbieren, Fruchtfleisch einer Hälfte in Spalten schneiden und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Restliches Fruchtfleisch mit restlichem Zitronensaft und Brühe pürieren. Knoblauch zerdrücken, unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Farfalle mit Salatzutaten und Dressing mischen und vor dem Servieren ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Pro Portion 3,5 Points (ergibt 4 Portionen)

Reissalat mit Speck Zwiebel Dressing

Zutaten:

400 g grüne Bohnen	Salz, Pfeffer
4 Tomaten	20 g gewürfelter Speck
1 Zwiebel	100 ml Gemüsebrühe (¼ TL Instant)
2 EL Essig	160 g gegarter Reis
2 EL gehackte Petersilie	

Zubereitung:

Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Tomaten entkernen und fein würfeln. Speck in einer Pfanne auslassen, Zwiebel fein würfeln, mit Tomatenwürfeln zufügen und anbraten. Senf einrühren, mit Brühe ablöschen und mit Essig, Salz und Pfeffer würzen.

Reis mit gegarten Bohnen und Speck Zwiebel Dressing mischen. Petersilie unterheben und vor dem Servieren ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Pro Portion 3 Points (ergibt 2 Portionen)

Pellkartoffeln mit Krabben Dip

Zutaten:

1,2 kg Kartoffeln	Salz
2 Knoblauchzehen	150 g Saure Sahne
250 g fettarmer Joghurt	3 EL Senf mittelscharf
1 Eigelb	1 EL Zitronensaft
einige Tropfen Süßstoff	Pfeffer
Currypulver	275 g Krabben
1 TL Dill	

Zubereitung:

Kartoffeln gründlich waschen und mit Schale in Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

Knoblauch zerdrücken und mit Saurer Sahne, Joghurt, Senf, Eigelb, Zitronensaft verrühren und mit Süßstoff, Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken. Krabben abtropfen lassen und mit Dill unterheben. Pellkartoffeln mit Krabben Dip servieren.

Pro Portion 5,5 Points (ergibt 4 Portionen)

Tipp:

Dazu schmeckt ein grüner Blattsalat mit Gurke und Zwiebeln.

Rucola Wraps

Zutaten:

30 g getrocknete Tomaten	1 Knoblauchzehe
4 EL Frischkäse	Salz, Pfeffer
1 EL Balsamicoessig	1 TL Zucker
4 Tomaten	200 g Rucola
2 EL Pinienkerne	4 Tortillafladen

Zubereitung:

Tomaten mit heißem Wasser überbrühen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Knoblauch zerdrücken, Tomaten abtropfen lassen und zerkleinern. Frischkäse mit Knoblauch und Tomaten pürieren und mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker abschmecken.

Tomaten in Scheiben schneiden, Rucolastiele entfernen, Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Tortillafladen im Backofen kurz erwärmen, mit Tomatencreme bestreichen, mit Tomatenscheiben, Rucola und Pinienkernen belegen. Tortillafladen aufrollen, einschlagen, quer halbieren und mit restlichem Gemüse auf Tellern anrichten und servieren.

Pro Portion 3 Points (ergibt 4 Portionen)

Kartoffel Wedges mit Aioli

Zutaten:

1 kg Kartoffeln	5 TL. Pflanzenöl
1 TL Paprikapulver	Salz, bunter Pfeffer

Für das Aioli:

60 g Mayonnaise	105 g Saure Sahne
2 Knoblauchzehen	3 EL Zitronensaft
2 EL Senf, mittelscharf	1 TL Zucker

Für den Salat:

1 Kopfsalat	1 Salatgurke
1 Zwiebel	6 EL Gemüsebrühe (¼ TL Instant)
50 g fettarmer Joghurt	

Zutaten:

1. Kartoffeln gründlich waschen mit der Schale in Spalten schneiden. Öl mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren und Kartoffelspalte damit vermischen. Kartoffelspalten. Auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech geben und im Backofen auf 180° C ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Für das Aioli Mayonnaise mit Saurer Sahne verrühren. Knoblauch zerdrücken, mit jeweils 1 EL Zitronensaft und Senf nach und nach verrühren und mit Salz, Pfeffer und abschmecken.

Für den Salat Kopfsalat in mundgerechte Stücke zupfen, Gurke und Zwiebel fein würfeln. Brühe mit Joghurt, restlichen Zitronensaft und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salatzutaten mit dem Dressing mischen und zu den Kartoffel Wedges und Aioli servieren

Pro Portion 5 Points (ergibt 4 Portionen)

Fitness Reissalat mit Kürbiskernen

Zutaten:

160 g Natur-Reis, trocken	1 Zwiebel
100 g Mais (Konserve)	3 Karotten
1 Zucchini	50 g Schafkäse
1 EL Pflanzenöl	4 EL Zitronensaft
150 g fettarmer Joghurt	2 TL Senf
Salz, Pfeffer	1 Prise Zucker
50 g Radicchioblätter	2 EL Kürbiskerne
einige Blätter glatte Petersilie	

Zubereitung:

Reis nach Packungsanweisung zubereiten und abkühlen lassen. Zwiebel in feine Ringe schneiden, Mais abtropfen lassen, Karotten und Zucchini in Stifte schneiden. Schafkäse würfeln.

Öl mit Zitronensaft, Joghurt und Senf verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Vorbereitete Salatzutaten mit Dressing mischen und auf Radicchioblättern anrichten. Reissalat mit Kürbiskernen und Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion 5 Points (ergibt 4 Portionen)

Spargel Feldsalat mit Garnelen

Zutaten:

300 g grüner Spargel	Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe	2 TL Pflanzenöl
3 EL Zitronensaft	10 mittelgroße Garnelen, küchenfertig
80 ml Asia Chili Sauce	100 ml Tomatensaft
1 Spritzer Worcestersauce	200 g Cocktailtomaten
200 g Feldsalat	

Zubereitung:

Spargel in Stücke schneiden, holzige Enden entfernen und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen, abtropfen lassen und 4 EL Kochwasser auffangen.

Knoblauch zerdrücken. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Knoblauch und Garnelen dann anbraten und mit Zitronensaft, Chili Sauce und Tomatensaft ablöschen. Aufgefangenes Kochwasser zufügen und mit Salz, Pfeffer Worcestersauce abschmecken.

Cocktailtomaten halbieren und mit Feldsalat und Spargel auf Tellern anrichten. Garnelen und Sauce darüber geben und servieren.

Pro Portion 2 Points (ergibt 2 Portionen)

Gefüllte Gemüsetaschen

Zutaten:

250 g Mehl	½ TL Backpulver
55 g Halbfettmargarine	120 ml Wasser
Salz	2 Frühlingszwiebeln
1 rote Paprikaschote	50 g Mais (Konserve)
75 g Gouda	1 Packung italienische Kräuter (TK)
Pfeffer	4 EL Kräuterfrischkäse
1 TL Pflanzenöl	

Zubereitung:

1 EL Mehl abnehmen. Restliches Mehl, Backpulver, Margarine mit Wasser und ¼ TL Salz zu einem glatten Teig verkneten und ca. 20 Minuten kalt stellen.

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Paprikaschote fein würfeln, Mais abtropfen lassen, Käse würfeln, alles mit italienischen Kräutern vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Arbeitsplatte mit restlichem Mehl bestreuen, Teig darauf dünn ausrollen und 14 Kreise ausstechen. Teigkreise mit Frischkäse bestreichen Ränder dabei aussparen. Jeweils eine Hälfte mit Füllung belegen, Teighälfte überklappen und Ränder mit einer Gabel fest andrücken. Gemüsetaschen auf der Oberseite mit Öl bepinseln und im Backofen auf Backfolie auf 200° C ca. 25 Minuten backen.

Pro Portion 2 Points (ergibt 14 Portionen)

Gebackenes Gemüse mit Knoblauchsauce

Zutaten:

400 g Blumenkohl	400 g Broccoli
4 mittelgroße Kartoffeln	2 Stangen Lauch
Salz	

Für den Bierteig:

240 g Mehl	¼ l Pils-Bier
2 Eier	

Für die Knoblauch Sauce:

60 g Frischkäse	250 g fettarmer Joghurt
2 Knoblauchzehen	50 ml Gemüsebrühe (1 Prise Instant)
1 TL Zucker	1 EL gehackte Petersilie
1 EL Schnittlauchringe	1 EL gehacktes Basilikum
Pfeffer	

Zubereitung.

Blumenkohl mit Broccoli in Röschen teilen. Kartoffeln schälen, mit Lauch in grobe Stücke scheiden. Kartoffelstücke in Salzwasser ca. 10 Minuten, übriges Gemüse ca. 7 Minuten vorgaren, abschütten und gut abtropfen lassen.

Für den Bierteig Mehl mit 1/ TL Salz mischen und mit Bier verrühren. Eier trennen, Eigelb unterrühren, Eiweiß steif schlagen und unterheben. Vorbereitete Zutaten in Bierteig tauchen und auf ein mit Backfolie belegtes Backblech setzen. Im Backofen auf 200° C ca. 15-20 Minuten backen.

Für die Knoblauchsauce Frischkäse mit Joghurt und Brühe cremig verrühren. Knoblauch zerdrücken, mit Zucker, Kräuter, Salz und Pfeffer unterrühren. Gebackenes Gemüse heiß mit Knoblauchsauce servieren.

Pro Portion 6,5 Points (ergibt 4 Portionen)

Kartoffel Cake

Zutaten:

600 g Kartoffeln	Salz
50 g Halbfettmargarine	60 g Mehl
2 EL fettarme Milch	geriebener Muskatnuss
2 TL Kümmelsamen	

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser garen. Kartoffelwürfel abtropfen lassen, mit einem Kartoffelstampfer stampfen und Margarine, Mehl und Milch unterkneten. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Teig zu 16 Kugeln formen, auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech setzen, flach drücken und mit Kümmel bestreuen. Im Backofen auf 200° C ca. 25 Minuten knusprig backen.

Pro Portion 1 Points (ergibt 16 Portionen)

Spargelsalat mit Hähnchenstreifen

Zutaten:

800 g weißer Spargel	Salz, Pfeffer
1 TL Zucker	200 g Zuckererbsenschoten
300 g Cocktailtomaten	100 g fettarmer Joghurt
60 g Mayonnaise	4 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe	½ Schnittlauch
240 g Hähnchenbrustfilets	Paprikapulver
Currypulver	

Zubereitung:

Spargel in Stücke schneiden, holzige Enden entfernen und in kochendem Salzwasser mit Zucker ca. 20 Minuten garen. Die letzten 3 Minuten Zuckererbsenschoten zufügen, alles abtropfen lassen, dabei 5 EL auffangen.

Cocktailtomaten halbieren. Joghurt mit Mayonnaise, Zitronensaft und aufgefangenen Kochwasser verrühren. Knoblauch zerdrücken, Schnittlauch in feine Ringe schneiden, beides unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Hähnchenbrustfilets klein schneiden mit Salz, Paprikapulver, Curry und Pfeffer würzen. Bratfolie in einer Pfanne erhitzen und Hähnchenstreifen rundherum knusprig braten. Spargel, Zuckererbsenschoten und Tomaten mit Dressing vermischen, auf Tellern anrichten und mit Hähnchenstreifen belegt servieren.

Pro Portion 2,5 Points (ergibt 4 Portionen)

Kartoffeltaler mit Tomaten Chili Dip

Zutaten:

600 g Kartoffeln	Salz
2 Eier	60 g Paniermehl
Pfeffer	geriebene Muskatnuss
Chilipulver	4 TL Sesam
2 rote Chilischoten	1 rote Zwiebel
2 TL Pflanzenöl	400 ml passierte Tomaten (Konserve)
75 g Mangowürfel (Konserve)	1 TL Honig

Zubereitung:

Kartoffeln in Salzwasser ca. 20 Minuten garen, abgießen und mit Eiern stampfen. Paniermehl unterkneten und mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Chili würzen. Masse zu 16 Talern formen. Auf ein mit Backfolie belegtes Backblech setzen, mit Sesam bestreuen und leicht andrücken. Im Backofen bei 180° C ca. 25 Minuten backen.

Chilischoten entkernen, mit der Zwiebel fein würfeln und in erhitztem Öl kurz dünsten. Tomaten und Mangowürfel zufügen, kurz erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Kartoffeltaler mit Tomaten Chili Dip servieren.

Pro Portion 5 Points (ergibt 4 Portionen)

Fladenbrot mit Auberginenpaste

Zutaten:

600 g Auberginen	Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe	4 EL Zitronensaft
125 g fettarmer Joghurt	100 ml Gemüsebrühe (¼ TL Instant)
½ TL gehackter Koriander	200 g Fladenbrot

Zubereitung:

Auberginen schälen und Längs in dünne Scheiben schneiden. Auberginenscheiben nebeneinander legen, salzen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Salz abspülen und Auberginen trocken tupfen. Auberginen auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech setzen und ca. 15 Minuten bei 250° C auf mittlerer Schiene grillen.

Knoblauch zerdrücken, gegrillte Aubergine mit Knoblauch, Zitronensaft und Brühe pürieren. Joghurt unterrühren, Paste mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken und zu Fladenbrot servieren.

Pro Portion 4,5 Points (ergibt 2 Portionen)

Chinasalat

Zutaten:

1 Chinakohl	100 g Sojabohnensprossen
3 Karotten	150 g geräucherter Tofu
80 g Asia Chili Sauce	200 ml Gemüsebrühe (½ TL Instant)
1 TL helle Sojasauce	½ TL Chinagewürz
1 EL Essig	

Zubereitung:

Chinakohl in Streifen schneiden. Sprossen mit kochendem Wasser überbrühen und abtropfen lassen. Karotten raspeln und Tofu würfeln.

Brühe mit den restlichen Zutaten verrühren und mit den Salatzutaten mischen. Vor dem Servieren ca. 15 Minuten ziehen lassen.

Pro Portion 1 Point (ergibt 4 Portionen)

Weißer Bohnensuppe mit Speck

Zutaten:

2 Zwiebeln	8 Karotten
40 g gewürfelte Speck	1,5 l Fleischbrühe (6 TL Instant)
Bohnenkraut	2 Lorbeerblätter
1 Zweig frischer Thymian	250 g weiße Bohnen (Konserven)
1 EL Essig	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln und Karotten fein würfeln. Speck in einem Topf auslassen, Gemüse zufügen und anbraten. Brühe angießen, Bohnenkraut, Lorbeerblätter und Thymian zufügen, aufkochen und ca. 20 Minuten garen lassen.

Bohnen abtropfen lassen, zufügen und ca. 10 Minuten mitgaren. Lorbeerblätter und Thymian entfernen, mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Pro Portion 2,5 Points (ergibt 4 Portionen)

Indische Kartoffelsuppe

Zutaten:

4 mittelgroße Kartoffel	2 TL Pflanzenöl
1 TL Currypulver	1.2 l Gemüsebrühe (5 TL Instant)
400 g Blumenkohl	100 g Kichererbsen (Konserven)
4 EL Schmand	Kurkuma
Salz	Cayennepfeffer
1 TL Zucker	

Zubereitung:

Kartoffeln fein würfeln und in erhitztem Öl anbraten. Mit Currypulver bestäuben und mit Brühe ablöschen. Blumenkohl in Röschen teilen, zufügen und alles ca. 15 Minuten garen lassen.

Kichererbsen unterrühren und ca. 5 Minuten weitergaren. Topf vom Herd nehmen, Sauerrahm unterziehen und Suppe mit Kurkuma, Salz, Cayennepfeffer und Zucker abschmecken.

Pro Portion 3 Points (ergibt 4 Portionen)

Spinat Suppe

Zutaten:

2 Zwiebeln	3 TL Pflanzenöl
1 Knoblauchzehe	300 g frischer Spinat (TK)
120 g gegarter Reis	800 ml Gemüsebrühe (3 TL Instant)
4 EL Saure Sahne	Salz, Pfeffer
Kreuzkümmel	

Zubereitung:

Zwiebeln würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten, Knoblauch zerdrücken, Mit Spinat zufügen und mit Brühe ablöschen. Ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Suppe pürieren, Reis zufügen und ca. 5 Minuten weitergaren. Suppe vom Herd nehmen, Saure Sahne einrühren, mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken und servieren.

Pro Portion 2 Points (ergibt 4 Portionen)

Champignonsuppe mit Filetstreifen

Zutaten:

2 Zwiebeln	150 g Schweinefilet
3 TL Pflanzenöl	500 g Champignons
Salz, Pfeffer	Paprikapulver
400 ml Fleischfond	800 g stückige Tomaten (Konserven)
1 Lorbeerblatt	2 Nelken
2 EL gehackte Petersilie	4 Scheiben Bauernbrot

Zubereitung:

Zwiebeln fein hacken, Schweinefleisch in Streifen schneiden. Öl erhitzen, Fleischstreifen und Zwiebeln darin braten. Champignons in Scheiben schneiden, zufügen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Fond und Tomaten angießen, aufkochen lassen, Lorbeerblatt und Nelken zufügen und alles ca. 20 Minuten garen lassen. Champignonsuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, Lorbeerblatt und Nelken entfernen, mit Petersilie bestreuen und mit Bauernbrot servieren.

Pro Portion 3,5 Points (ergibt 4 Portionen)

Käse Lauch Suppe

Zutaten:

1 Zwiebel	3 Stangen Lauch
1 EL Pflanzenöl	4 mittelgroße Kartoffeln
100 g Schmelzkäse	1,5 l Gemüsebrühe (5 TL Instant)
100 ml trockener Weißwein	2 Scheiben gekochter Schinken
Salz, Pfeffer	geriebene Muskatnuss

Zubereitung:

Zwiebel würfeln, Lauch in Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel dann glasig dünsten, Lauch zufügen. Brühe angießen und ca. 15 Minuten garen. Kartoffeln würfeln, zufügen und weitere 10 Minuten garen.

Einige Lauchringe aus der Suppe nehmen. Suppe pürieren, Käse dann schmelzen und Weißwein angießen. Schinken in Streifen schneiden, unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Lauchringe wieder zufügen, nochmals kurz erhitzen und servieren.

Pro Portion 3,5 Points (ergibt 4 Portionen)

Tipp:

Die Käse Lauch Suppe ist mit Tatar ein sehr beliebter Partyhit. Braten Sie einfach 240 g Tatar mit den Zwiebelwürfel kräftig an. Bereiten Sie die Suppe wie gewohnt zu und berechnen Sie pro Person 1 Point zusätzlich.

Erbsensuppe

Zutaten:

320 g Erbsen, trocken	2 l Gemüsebrühe (8 TL Instant)
1 Zwiebel	1 kleine Sellerieknolle
2 Stangen Lauch	4 mittelgroße Kartoffeln
Salz, Pfeffer	1 TL Majoran

Zubereitung:

1. Erbsen über Nacht in Wasser einweichen.

Brühe erhitzen, Zwiebel und Sellerie fein würfeln, Lauch fein hacken, mit abgetropften Erbsen zur Brühe geben und ca. 60 Minuten garen lassen.

Kartoffeln würfeln und die letzten 10 Minuten zufügen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Majoran abschmecken.

Pro Portion 5 Points (ergibt 4 Portionen)

Tipp:

Schneiden Sie 200g g Geflügelwürste in Scheiben und erhitzen sie ca. 5 Minuten in der Suppe. Berechnen Sie pro Person 2,5 Points zusätzlich.

Rote Beete Suppe

Zutaten:

2 Zwiebeln	1 kg Rote Beeteknollen (gegart vakuumverpackt)
2 TL Pflanzenöl	2 Liter Gemüsebrühe (8 TL Instant)
1 Lorbeerblatt	3 Nelken
2 EL Balsamicoessig	1 TL Zucker
Salz, Pfeffer	2 EL Schmand

Zubereitung:

Rote Beete und Zwiebeln würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten und Rote Beete zufügen. Brühe angießen, Lorbeerblatt und Nelken zufügen und ca. 30 Minuten garen.

Lorbeerblatt und Nelken entfernen, Suppe mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit jeweils einem Klecks Sauerrahm servieren.

Pro Portion 1 Points (ergibt 4 Portionen)

Paprikarahmsuppe mit Kräuter Croûtons

Zutaten:

1 Zwiebel	2 rote Paprikaschoten
2 Karotten	4 TL Pflanzenöl
Salz, Pfeffer	Paprikapulver
Chilipulver	600 ml Gemüsebrühe (½ TL Instant)
1 Scheibe Graubrot	1 TL italienische Kräuter
2 EL gehackte Petersilie	2 EL Schmand

Zubereitung:

Zwiebel würfeln, Paprikaschoten und Karotten in Stücke schneiden. 2 TL Öl in einem Topf erhitzen Zwiebelwürfel darin glasig dünsten, Paprika und Karotten zufügen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Mit Brühe ablöschen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Suppe pürieren und kräftig mit Salz, Pfeffer, Chili- und Paprikapulver abschmecken. Brot würfeln. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, mit italienischen Kräutern bestreuen und Brotwürfel dann knusprig braten.

Petersilie unter die Suppe rühren. Paprikarahmsuppe mit Schmand garniert und mit Paprikapulver und Kräuter Croûtons bestreut servieren.

Pro Portion 4 Points (ergibt 2 Portionen)

Pilzsuppe mit Vollkorn Croûtons

Zutaten:

1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
3 TL Margarine	200 g Champignons
1 TL gehackter Thymian	225 g gemischte Pilze (Konserven)
2 EL Mehl	400 ml Fleischfond
250 ml fettarme Milch	Salz, Pfeffer
Zitronensaft	2 EL Schmand
1 Scheibe Vollkornbrot	¼ TL Paprikapulver

Zubereitung:

Zwiebel würfeln, Knoblauch zerdrücken und in 1 TL erhitzter Margarine andünsten. Pilze klein schneiden, mit Thymian zufügen und unter Rühren kurz andünsten. Mit Mehl bestäuben und mit Fond und Milch unter Rühren ablöschen.

Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und ca. 15 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen. Schmand unterrühren. Brot würfeln. Restliche Margarine in einer beschichteten Pfanne erhitzen, mit Paprikapulver bestreuen und Brotwürfel darin knusprig braten. Suppe mit Vollkorn Croûtons bestreut servieren.

Pro Portion 5 Points (ergibt 2 Portionen)

Kürbis Orangen Suppe

Zutaten:

4 Karotten	500 g Kürbisfleisch (ersatzweise Konserve)
4 Frühlingszwiebeln	1 l Gemüsebrühe (4 TL Instant)
200 ml Orangensaft	Salz, Pfeffer
Paprikapulver	4 EL Schmand
2 EL Kürbiskerne	

Zubereitung:

Kürbisfleisch und Karotten würfeln, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Mit Brühe in einen Topf geben, aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Orangensaft angießen, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Suppe pürieren, Schmand unterrühren und mit Kürbiskernen bestreut servieren.

Pro Portion 2 Points (ergibt 4 Portionen)

Deko Tipp:

Servieren Sie die Kürbis Orangen Suppe in einem ausgehöhlten Kürbis. Ein super Blickfang unter Freunden oder zu Halloweenparty

Linseneintopf mit Räucherlachs

Zutaten:

100 g Tellerlinsen, trocken	1 Zwiebel
2 Karotten	200 g Wirsingkohl
1 l Gemüsebrühe (4 TL Instant)	2 EL gehackte Petersilie
1 EL Essig	1 EL milder Senf
Salz, Pfeffer	60 g Räucherlachs

Zutaten:

Linsen über Nacht in Wasser einweichen. Zwiebel und Karotten fein würfeln, Wirsing in feine Streifen schneiden. Gemüse mit Brühe in einen Topf geben und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Linsen zufügen und weitere 20 Minuten garen. Petersilie unterrühren und Suppe mit Essig, Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Lachs in Streifen schneiden, über die Suppe geben, kurz ziehen lassen und Eintopf servieren.

Tipp:

Linseneintopf als vegetarische Variante mit 100 g geräucherten Tofuwürfeln bestreuen, kurz ziehen lassen und servieren.

Kartoffel Fisch Topf

Zutaten:

300 g Kartoffeln	1 kleine Zucchini
1 rote Paprikaschote	1 Liter Gemüsebrühe (4 TL Instant)
1 Lorbeerblatt	1 Zweig frischer Thymian
150 g Seelachsfilet	1 EL Zitronensaft
Salz	2 Tomaten
1 EL helle Sojasauce	Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln und Zucchini würfeln. Kartoffeln mit Brühe aufkochen lassen. Paprika in Streifen schneiden, mit Zucchini, Lorbeerblatt und Thymian zufügen und ca. 30 Minuten garen lassen.

Fischfilet klein schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln und salzen. Tomaten entkernen, würfeln und mit Fischstücken in die Suppe geben. Ca. 5 Minuten garziehen lassen, Lorbeerblatt und mit restlichem Zitronensaft, Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

Pro Portion 3 Points (ergibt 2 Portionen)

Klare Kartoffelsuppe mit Parmaschinken

Zutaten:

4 mittelgroße Kartoffeln	1 kleine Sellerieknolle
600 ml Gemüsebrühe (3 TL Instant)	400 ml Fleischfond
2 Lorbeerblätter	Majoran
Salz, Pfeffer	geriebene Muskatnuss
4 Scheiben Parmaschinken	

Zubereitung:

Kartoffeln und Sellerie würfeln. Mit Brühe, Fond, Lorbeerblättern und Majoran in einen Topf geben und ca. 20 Minuten garen lassen.

Lorbeerblätter entfernen, Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, Schinken in Streifen schneiden, zufügen, kurz erhitzen und Suppe servieren.

Pro Portion 2,5 Points (ergibt 2 Portionen)

Erdnuss Topinambur Suppe

Zutaten:

500 g Topinambur (Erdartischocke)	2 Stangen Lauch
2 Karotten	3 TL Pflanzenöl
1,5 Liter Gemüsebrühe (6 TL Instant)	6 TL Erdnusscreme
Chilipulver	Salz, Pfeffer
geriebene Muskatnuss	2 EL gehackte Erdnüsse

Zubereitung:

Topinambur schälen, würfeln, Lauch in Ringe, Karotten in Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse zufügen und unter Rühren ca. 5 Minuten andünsten. Brühe angießen und ca. 30 Minuten garen.

Suppe pürieren, Erdnusscreme einrühren und pikant mit Chili, Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Suppe mit Erdnüssen bestreut servieren.

Pro Portion 3 Points (ergibt 4 Portionen)

Feuertopf

Zutaten:

1 Zwiebel	2 TL Pflanzenöl
120 g Tatar	500 g stückige Tomaten (Konserve)
200 ml Fleischfond	1 rote Peperoni
1 Zucchini	250 ml Tomatensaft
100 g Mais (Konserve)	100 g Kidneybohnen (Konserve)
Salz, Pfeffer	1 TL Zucker
Paprikapulver	

Zubereitung:

Zwiebel fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel und Tatar darin anbraten und mit Tomaten und Fond ablöschen.

Peperoni und Zucchini würfeln, zufügen, Tomatensaft angießen und ca. 20 Minuten garen lassen.

Mais und Kidneybohnen unterrühren und weitere ca. 5 Minuten garen. Feuertopf kräftig mit Salz, Pfeffer, Zucker und Paprikapulver abschmecken und servieren.

Pro Portion 3,5 Points (ergibt 2 Portionen)

Rucola Creme Suppe

Zutaten:

1 Zwiebel	50 g Sellerie
2 TL Margarine	2 EL Mehl
250 ml Milch	200 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
100 g Rucola	1 EL Zitronensaft
2 Tomaten	50 g Mozzarella
Salz, Pfeffer	

Zubereitung:

Zwiebel und Sellerie würfeln und in erhitzter Margarine andünsten. Mit Mehl bestäuben und mit Brühe und Milch unter Rühren ablöschen. Suppe ca. 20 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.

Rucola mit Zitronensaft pürieren. Tomaten und Mozzarella fein würfeln. Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola unterheben, kurz erhitzen und mit Tomaten- und Mozzarellawürfeln garniert servieren.

Pro Portion 4 Points (ergibt 2 Portionen)

Kartoffelcreme mit Lachsstreifen

Zutaten:

4 mittelgroße Kartoffeln	1 Stück Sellerieknolle
2 kleine Stangen Lauch	2 TL Pflanzenöl
4 EL Schmand	1,5 l Gemüsebrühe (6 TL Instant)
1 EL Senf	Salz, Pfeffer
geriebene Muskatnuss	2 EL gehackte Petersilie
60 g Räucherlachs	

Zubereitung:

Kartoffeln und Sellerie würfeln, Lauch in Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse und Kartoffeln dann anbraten, mit Brühe ablöschen und ca. 30 Minuten garen.

Suppe pürieren, Sauerrahm und Senf unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Petersilie unterrühren. Lachs in feine Streifen schneiden und Suppe mit Lachsstreifen bestreut servieren.

Pro Portion 3 Points (ergibt 4 Portionen)

Tipp:

Die Kartoffelcremesuppe schmeckt auch mit geräucherter Forelle sehr gut. Servieren Sie die Suppe alternativ mit feinen Stücken Räucherforelle (80 g) garniert.

Schnibbelbohnen Topf

Zutaten:

600 g grüne Bohnen	mittelgroße Kartoffeln
95 g Kassler	800 ml Gemüsebrühe (4 TL Instant)
1 Zweig Bohnenkraut	Salz, Pfeffer
2 Tomaten	

Zutaten:

Bohnen klein schneiden, Kartoffeln würfeln. Brühe mit Bohnen und Kartoffeln aufkochen, Kassler und Bohnenkraut zufügen und ca. 15 Minuten garen.

Kassler herausnehmen, würfeln, wieder zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten entkernen, würfeln, zufügen, kurz erhitzen und servieren.

Pro Portion 3,5 Points (ergibt 2 Portionen)

Tipp:

Ersetzen sie das Kassler durch 100 g weiße Bohnen (Konserven). Berechnen Sie dann pro Portion 0,5 Points weniger.

Feine Spargelsuppe

Zutaten:

1 TL Zucker	je 300 g grüner und weißer Spargel
2 Stangen Lauch	1,5 Liter Gemüsebrühe (6 TL Instant)
180 g Frischkäse	Zitronensaft
Salz, Pfeffer	geriebene Muskatnuss
Cayennepfeffer	1 EL gehackte Petersilie
¼ TL Dillspitzen	4 Scheiben Mehrkornbrot

Zubereitung:

Holzige Spargelenden abschneiden, weißen Spargel schälen und mit grünem Spargel in Stücke schneiden. Brühe mit Zucker zum Kochen bringen, Spargel zufügen und ca. 15 Minuten garen.

Lauch in Ringe schneiden, nach ca. 10 Minuten zufügen und restliche 5 Minuten mitgaren. Frischkäse einrühren, kurz erhitzen und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Gewürzen und Kräutern würzen. Spargelsuppe mit Brot servieren.

Pro Portion 3,5 Points (ergibt 4 Portionen)

Kräuter-Schaumsuppe

Zutaten:

1 Zwiebel	½ Sellerieknolle
1 Stange Lauch	2 TL Margarine
2 EL Mehl	400 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
250 ml fettarme Milch	1 Bund gemischte frische Kräuter
Salz, Pfeffer	1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Zwiebel, Sellerie und Lauch fein würfeln. Margarine erhitzen, Gemüse darin andünsten, mit Mehl bestäuben und mit Brühe und Milch unter Rühren ablöschen. Aufkochen lassen und bei milder Hitze ca. 20 Minuten garen lassen.

Kräuter fein hacken und unterziehen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Suppe mit dem Pürierstab aufschäumen und servieren.

Pro Portion 2,5 Points (ergibt 2 Portionen)

Selleriecreme-Suppe

Zutaten:

1 Sellerieknolle	1,5 l Gemüsebrühe (6 TL Instant)
1 Zweig Bohnenkraut	200 ml frisch gepresster Orangensaft
5 EL Schmand	1 TL Senf
Salz, Pfeffer	2 Scheibe gekochter Schinken,

Zubereitung:

Sellerie würfeln, mit Brühe und Bohnenkraut in einen Topf geben und ca. 25 Minuten garen. Bohnenkraut entfernen, Suppe pürieren, Orangensaft und Schmand einrühren und weitere 5 Minuten garen.

Suppe mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Schinken in Streifen schneiden, zufügen und kurz erhitzen. Selleriecreme Suppe servieren.

Pro Portion 2 Points (ergibt 4 Portionen)

Bunte Gemüsesuppe

Zutaten:

3 Karotten	1 Stück Petersilienwurzel
200 g Blumenkohlröschen	1 TL Pflanzenöl
200 ml Wasser	600 ml Gemüsebrühe (3 TL Instant)
40 g Suppenudeln, trocken	100 g Mais (Konserven)
1 EL Sojasauce	¼ TL Kreuzkümmel, gemahlen
Salz, Pfeffer	2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Karotten in Scheiben und Petersilienwurzel in feine Würfel schneiden. Gemüse und Blumenkohlröschen in erhitztem Öl kurz anschwitzen, mit Brühe und Wasser auffüllen und ca. 20 Minuten garen.

Suppenudeln und Mais zufügen, weitere 10 Minuten garen und mit Sojasauce, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe mit Petersilie bestreut servieren

Pro Portion 2 Points (ergibt 2 Portionen)

China Ingwer Suppe

Zutaten

3 Karotten	2 Frühlingszwiebeln
2 TL Pflanzenöl	1,5 Liter Gemüsebrühe (6 TL Instant)
100 g Shiitakepilze	100 g Bambusstreifen (Konserve)
100 g Sojabohnensprossen	1 Stück frischer Ingwer (ca. 2,5 cm)
2 EL Essig	2 EL Ketchup
1 EL Zucker	2 EL helle Sojasauce
2 TL Chinagewürz	

Zubereitung:

Karotten raspeln, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und vorbereitetes Gemüse darin andünsten. Brühe angießen, Bambusstreifen zufügen und ca. 20 Minuten garen.

Ingwer fein reiben, Pilze klein schneiden und mit Sprossen zur Suppe geben. Weitere 10 Minuten garen und mit Essig, Ketchup, Zucker, Sojasauce und Chinagewürz abschmecken.

Pro Portion 1 Points (ergibt 4 Portion)

Weißkohleintopf mit Kassler

Zutaten:

1 Weißkohl	Salz, Pfeffer
4 mittelgroße Kartoffeln	125 g Kassler
3 EL gehackte Petersilie	1,5 l Gemüsebrühe(6 TL Instant)
1 EL Essig	1 Lorbeerblatt
einige Pimentkörner	einige Senfkörner

Zubereitung:

Weißkohl in Streifen schneiden, Kartoffeln würfeln und mit Brühe in einen Topf geben. Lorbeerblatt, Piment- und Senfkörner zufügen, salzen, pfeffern und ca. 30 Minuten garen.

Kassler würfeln, zufügen und weitere 20 Minuten garen lassen. Petersilie unterrühren, Eintopf mit Essig, Salz und Pfeffer würzen und servieren.

Pro Portion 2 Points (ergibt 4 Portionen)

Tipp:

Der Weißkohleintopf schmeckt auch mit Soja Fleischwurst sehr lecker. 80 g Soja Fleischwurst in Würfel schneiden, zum Eintopf geben und ca. 10 Minuten mitgaren. Eintopf abschmecken und servieren.

Fixe Spargel Hühner Suppe

Zutaten:

2 Karotten	40 g Suppennudeln, trocken
200 g Zuckererbsenschoten	1 EL helle Sojasauce
250 g grüner Spargel	Salz, Pfeffer
1 l Gemüsebrühe (4 TL Instant)	2 EL Schnittlauchringe
120 g Hähnchenbrustfilet	

Zubereitung:

Karotten fein würfeln, Zuckererbsenschoten halbieren, Spargel von den holzigen Enden befreien und in Stücke schneiden. Gemüse mit Brühe in einen Topf geben und ca. 20 Minuten garen.

Hähnchenfleisch in Streifen schneiden, mit Suppennudeln zufügen und weitere 10 Minuten garen. Suppe mit Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Pro Portion 3 Points (ergibt 2 Portionen)

Sommergemüse-Türmchen

Zutaten:

2 Zucchini	2 Auberginen
Salz	6 feste Tomaten
120 g Ziegenkäse	5 TL Olivenöl (oder Pflanzenöl)
4 TL Honig	2 EL Balsamicoessig
1 TL Rosmarinnadeln	4 EL Gemüsebrühe (1 Prise Instant)
Pfeffer	8 Scheiben Baguettebrot

Zubereitung:

Zucchini und Auberginen in Scheiben schneiden, mit Salz bestreuen und ca. 10 Minuten ziehen lassen, abspülen und trocken tupfen. Bratfolie in einer Pfanne erhitzen, Auberginen- und Zucchinischeiben darin von beiden Seiten anbraten.

Tomaten und Ziegenkäse in Scheiben schneiden. Ein Teil des Gemüses zu 8 Türmchen aufschichten, mit Ziegenkäse belegen und mit jeweils 1 Holzspieß feststecken.

Olivenöl mit Honig, Essig, Brühe und Rosmarin verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Restliches Gemüse in eine Auflaufform füllen, Spieße darauf setzen, mit Dressing beträufeln und im Backofen bei 200° C ca. 20 Minuten gratinieren und mit Brot servieren.

Pro Portion 6 Points (ergibt 4 Portionen)

Gemüsereis China Town

Zutaten:

1 Bund Frühlingszwiebeln	2 Eier
Sojasauce	Pfeffer
2 TL Pflanzenöl	200 g Zuckererbsenschoten
3 rote Paprikaschoten	300 g Bambusstreifen (Konserven)
100 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)	320 g gegarter Reis
1 TL Chinagewürz	

Zubereitung:

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, mit Eiern, 1 TL Sojasauce und Pfeffer verquirlen. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen, Eiermischung zufügen, bei geringer Hitze stocken lassen und herausnehmen.

Zuckererbsenschoten halbieren, Paprikaschoten klein schneiden. Bambus abtropfen lassen und klein schneiden. Restliches Öl erhitzen, Gemüse darin ca. 5 Minuten unter Rühren anbraten, Brühe angießen und weitere 5 Minuten garen.

Reis und gestockte Eiermasse unterrühren, mit Sojasauce und Chinagewürz abschmecken und servieren.

Pro Portion 4 Points (ergibt 4 Portionen)

Bandnudel mit knackiger Gemüsesauce

Zutaten:

1 Zwiebel	100 g Sellerieknolle
2 Karotten	1 Stange Lauch
2 TL Pflanzenöl	400 g stückige Tomaten (Konserven)
400 ml Tomatensaft	120 g Bandnudeln, trocken
Salz, Pfeffer	1 TL Zucker
2 TL frischer Oregano	4 EL geriebener Parmesan

Zubereitung:

Zwiebel, Sellerie und Karotten fein würfeln, Lauch in Ringe schneiden. Öl erhitzen und Gemüse dann andünsten. Tomaten und Tomatensaft angießen und alles ca. 20 Minuten garen lassen.

2. Nudeln in kochendem Salzwasser bissfest garen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und Oregano unterrühren. Nudeln mit Sauce auf Tellern anrichten und mit Parmesan bestreut servieren.

Zucchini mediterran

Zutaten:

2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
1 TL Pflanzenöl	400 ml passierte Tomaten (Konserve)
100 ml trockener Rotwein	1 TL frischer Oregano
2 TL frischer Thymian	Paprikapulver
Salz, Pfeffer	1 TL Zucker
2 Zucchini	500 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
60 g Schafkäse	2 Scheiben Ciabattabrot

Zubereitung:

Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch zerdrücken und in erhitztem Öl glasig dünsten. Tomaten und Rotwein angießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Oregano, Thymian, Paprikapulver, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Zucchini würfeln. Brühe aufkochen, Zucchiniwürfel ca. 5 Minuten darin garen und abtropfen lassen. Käse würfeln und mit Zucchiniwürfeln unter die Tomatensauce heben. Zucchini mediterran mit Brot servieren.

Pro Portion 5 Points (ergibt 2 Portionen)

Tipp:

Der Rotwein kann durch 100 ml passierte Tomaten ersetzt werden. Die Sauce wird dann mit Balsamico- oder Rotweinessig abgeschmeckt und mit 1 EL Schmand verfeinert.

Edler Gemüsekuchen

Zutaten für den Teig:

180 g Mehl
Salz

70 g Halbfettmargarine
4 EL Wasser

Für die Füllung:

1 rate Paprikaschote
300 g Broccoli
3 TL Gemüse Würzer
4 Eier
250 ml fettarme Milch

2 Zucchini
100 ml Gemüsebrühe (½ TL Instant)
Pfeffer
120 g Frischkäse

Zubereitung:

Für den Teig Mehl, bis auf 1 EL, mit Margarine, Salz und Wasser zu einem Teig verkneten und ca. 30 Minuten kalt stellen.

Für die Füllung Paprika in Stücke, Zucchini in Scheiben schneiden und Broccoli in Röschen teilen. Gemüse in Brühe ca. 5 Minuten kurz andünsten und mit Gemüse Würzer, Salz und Pfeffer würzen.

Arbeitsplatte mit restlichem Mehl bestreuen, Teig darauf dünn ausrollen, eine mit Backfolie ausgelegte Springform damit auslegen und einen Rand hochziehen. Im Backofen bei 180° C ca. 10 Minuten vorbacken.

Einige Zucchinischeiben und Paprikastücke zur Seite Legen. Restliches Gemüse auf dem vorgebackenen Boden verteilen. Eier mit Käse und Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und über das Gemüse geben. Bei 180° C ca. 45 Minuten backen. Kuchen mit Gemüse Würzer und frischem Gemüse garniert servieren.

Pro Portion 2,5 Points (ergibt 12 Portionen)

Kartoffeltortilla

Zutaten:

800 g gekochte Kartoffeln	2 rote Paprikaschoten
4 Eier	25 ml fettarme Milch
Salz, Pfeffer	Paprikapulver
4 eingelegte grüne Peperoni	

Zutaten für den Salat:

1 Kopfsalat	4 Frühlingszwiebeln
1 Salatgurke	125 g fettarmer Joghurt
1 EL Zitronensaft	5 EL Gemüsebrühe (1 Prise Instant)
2 TL mittelscharfer Senf	1 TL Zucker
2 EL Schnittlauchringe	

Zubereitung:

Für die Tortilla Kartoffeln in Scheiben schneiden, Paprikaschoten fein würfeln. Eier mit Milch, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verrühren, Peperoni abtropfen lassen, in Ringe schneiden und unterheben.

Bratfolie in eine Pfanne geben, erhitzen, Kartoffelscheiben und Paprikastücke darauf verteilen, mit Eiermilch begießen und bei geringer Hitze ca. 5 Minuten garen. Im Backofen bei 175° C weitere 15 Minuten stocken lassen.

Für den Salat Kopfsalat in Stücke zupfen, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Gurke würfeln. Joghurt mit Brühe, Zitronensaft, Senf, Zucker und Schnittlauch verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salatzutaten mit Dressing vermischen. Tortilla in 4 Stücke schneiden und mit Salat servieren

Pro Portion 4,5 Points (ergibt 4 Portionen)

Curry Kartoffel

Zutaten:

500 g gekochte Kartoffeln	2 Zwiebeln
1 TL Pflanzenöl	½ TL Currypulver
40 g rote Linsen, trocken	100 ml Ananassaft,
100 ml Gemüsebrühe (½ TL Instant)	150 g fettarmer Joghurt
Salz, Pfeffer	Kreuzkümmel
Chilipulver	1 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Kartoffeln würfeln, Zwiebeln in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin anbraten, Kartoffeln zufügen und mit Curry bestäuben. Linsen zufügen, 75 ml Saft und 75 ml Brühe angießen und ca. 8 Minuten garen.

Joghurt mit restlichem Ananassaft und restlicher Brühe verrühren und mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Chili abschmecken. Kartoffel-Linse Mischung mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken, auf Teller geben, mit gehackter Petersilie bestreuen und mit Joghurt servieren.

Pro Portion 4,5 Points (ergibt 2 Portionen)

Tipp:

Als Gemüsebeilage eignet sich sehr gut Blumenkohl, Romanesco oder Wirsing.

Kartoffeln mit Pilzragout

Zutaten:

2 Zwiebeln	3 TL Pflanzenöl
600 g gemischte Pilze	Salz, Pfeffer
100 ml trockener Rotwein	400 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
1 TL Thymian, gemahlen	2 Lorbeerblätter
Worcestersauce	1 Prise Zucker
1 Zweig frischer Thymian	1 kg gekochte Kartoffeln

Zubereitung:

1. Zwiebeln fein würfeln und in erhitztem ÖL glasig dünsten. Pilze klein schneiden, zufügen, salzen, pfeffern und unter Rühren kurz anbraten. Rotwein und Brühe angießen, Thymian und Lorbeerblätter zufügen und alles ca. 15 Minuten garen lassen.

Sauce mit Worcestersauce, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und Lorbeerblätter entfernen. Pilzragout mit Thymian bestreuen und mit Kartoffeln servieren.

Pro Portion 3 Points (ergibt 4 Portionen)

Tipp:

Der Rotwein kann durch Gemüsebrühe ersetzt werden. Verwenden Sie insgesamt 500 ml Gemüsebrühe (3 TL Instant) und schmecken Sie die Suppe mit einem Schuss Balsamicoessig ab. Pilzragout pro Person mit ½ EL Saure Sahne dekorieren.

Indische Gemüsepfanne

Zutaten:

3 Zwiebeln	20 g Ingwer
2 TL Pflanzenöl	Salz
Kurkuma	Chilipulver
Kardamom	Zimtpulver
750 g Blumenkohl	500 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
80 g rote Linsen, trocken	200 g Kichererbsen (Konserven)
2 EL Zitronensaft	2 EL frische Korianderblätter

Zubereitung:

Zwiebeln in Spalten schneiden, Ingwer schälen und reiben. Öl erhitzen, Zwiebelspalten und Ingwer darin anbraten, ca. 5 Minuten dünsten und mit Salz, Kurkuma, Chili, Kardamom und Zimt würzen.

Blumenkohl in Röschen teilen, zufügen, mit Brühe ablöschen und ca. 10 Minuten garen. Linsen zufügen und weitere 5 Minuten bei milder Hitze garen.

Kichererbsen abtropfen lassen, mit Zitronensaft zufügen und kurz erhitzen. Indische Gemüsepfanne nochmals mit Gewürzen abschmecken und mit Koriander bestreut servieren.

Pro Portion 2,5 Points (ergibt 4 Portionen)

Wirsingrouladen

Zutaten:

Salz, Pfeffer	80 g Grünkernschrot, trocken (oder 80 g Reis, trocken)
12 große Wirsingblätter	1 Liter Gemüsebrühe (4 TL Instant)
2 Karotten	1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Ei	50 g getrocknete Tomaten, ohne Öl
5 EL Schmand	2 EL gehackter Basilikum
geriebener Muskat	125 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
75 g Kräuterschmelzkäse	
800 g gekochte Tomaten	

Zutaten:

Grünkernschrot in $\frac{1}{4}$ l Brühe aufkochen und ca. 20 Minuten bei geringer Hitze quellen lassen. Von den Wirsingblättern den harten Strunk entfernen, in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen.

Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, Karotten raspeln, getrocknete Tomaten in Stücke schneiden und alles mit Grünkern, Basilikum, Ei und 2 EL Schmand verrühren. Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf die Wirsingblätter verteilen, aufrollen und mit Holzstäbchen feststecken. Rouladen in einen Topf setzen, mit restlicher Brühe begießen und ca. 25 Minuten im geschlossenen Topf schmoren lassen.

Rouladen herausnehmen, restlichen Schmand die Brühe einrühren, Schmelzkäse zufügen, unter Rühren schmelzen lassen und mit Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Rouladen wieder in die Sauce setzen und kurz erhitzen. Rouladen mit Sauce und Kartoffeln servieren.

Pro Portion 5,5 Points

Gemüsepizza mit Oliven

Zutaten für den Teig:

200 g Mehl	½ Würfel Hefe
Prise Zucker	80 ml lauwarmes Wasser
Salz	2 TL Pflanzenöl

Zutaten für die Beilage:

1 Knoblauchzehe	300 g passierte Tomaten (Konserve)
Pfeffer	Pizzagewürz
Oregano	Chilipulver
2 rote Paprikaschoten	1 Zwiebel
2 Tomaten	4 eingelegte grüne Peperoni
10 grüne Oliven,	50 g Mozzarella
100 g Mais (Konserve)	8 EL geriebener Parmesan

Zubereitung:

1. Mehl, bis auf 1 EL, in eine Schüssel geben und eine Mulde bilden. Hefe zerbröckeln, mit Zucker und 3 EL Wasser verrühren. Hefeansatz in die Mulde geben, mit Mehl bestäuben und ca. 10 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Restliches Wasser, ¼ Teelöffel Salz und Öl unterkneten und nochmals ca. 30 Minuten an einem warmen Ort abgedeckt gehen lassen.

Für den Belag Knoblauch zerdrücken und mit passierten Tomaten verrühren. Mit Gewürzen abschmecken. Paprikaschoten in Streifen schneiden, Zwiebel und Peperoni in Ringe schneiden. Tomaten und Oliven in Scheiben schneiden. Mozzarella würfeln, Mais abtropfen lassen.

Restliches Mehl auf eine Arbeitsplatte streuen, Pizzateig dünn darauf ausrollen und auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech geben. Mit Tomatensauce bestreichen, mit Gemüse belegen und mit Mozzarella und Parmesan bestreuen. Im Backofen bei 180 Grad (Gas: Stufe 2) ca. 20 Minuten backen.

Pro Portion 5,5 Points (ergibt 4 Portionen)

Kartoffel Kräuter Pfannkuchen

Zutaten:

2 Eier	2 mittelgroße, mehligkochende Kartoffeln
60 g Mehl	250 ml fettarme Milch
1 Packung Kräuter-Mix (TK)	Salz, Pfeffer
2 TL Pflanzenöl	

Für die Tomatensauce

1 EL Balsamicoessig	500 g passierte Tomaten (Konserven)
4 EL Ananaswürfel	4 TL Honig
Tabasco	

Zubereitung:

Kartoffeln in Salzwasser garen, ausdämpfen lassen, pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Eier zu der Kartoffelmasse geben, Mehl darüber sieben und alles vermengen. Milch und Kräuter unterrühren, salzen, pfeffern und den Teig ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Öl in einer Pfanne erhitzen und nacheinander 2 goldbraune Pfannkuchen abbacken.

Für die Tomatensauce alle Zutaten verrühren und mit Tabasco, Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffel-Kräuter Pfannkuchen mit Tomatensauce anrichten und servieren.

Pro Portion 7 Points (ergibt 2 Portionen)

Käse Kartoffeln mit Spinat

Zutaten:

800 g gekochte Kartoffeln	2 rote Zwiebeln
4 TL Pflanzenöl	Salz, Pfeffer
Paprikapulver	2 Knoblauchzehen
2 TL Pflanzenöl	750 g frischer Blattspinat (oder 450 g TK)
geriebene Muskatnuss	4 EL Schmand
4 EL geriebener Käse	5 EL Gemüsebrühe (1 Prise Instant)

Zubereitung:

Kartoffeln in Scheiben schneiden, Zwiebeln würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin andünsten, Kartoffeln zufügen, anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Knoblauch zerdrücken, mit Spinat in erhitztem Öl andünsten und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Schmand mit Brühe vermischen und unterrühren.

Käse über die Kartoffeln streuen, schmelzen lassen und mit Spinat servieren.

Pro Portion 5 Points (ergibt 4 Portionen)

Gefüllte Zucchini mit Pinienkernen

Zutaten:

4 Zucchini	4 Tomaten
2 Knoblauchzehen	240 g gegarter Weichweizen (oder Reis)
4 EL Mais (Konserven)	3 EL fettfrei geröstete Pinienkerne
Salz, Pfeffer	3 EL gemischte, gehackte italienische Kräuter (TK)
400 ml Tomatensaft	8 EL geriebener Käse

Zubereitung:

Zucchini längs halbieren, mit einem Löffel etwas aushöhlen. Fruchtfleisch mit Tomaten würfeln. Knoblauch zerdrücken und mit Weichweizen, Zucchini-, Tomatenwürfeln, Mais, Pinienkernen und Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gemüsemischung in die Zucchini füllen, Tomatensaft in eine Auflaufform geben, gefüllte Zucchini darauf setzen, mit Käse bestreuen und im Backofen bei 200° C ca. 30 Minuten überbacken. Gefüllte Zucchini auf Tomatensauce anrichten mit Basilikum garniert servieren

Pro Portion 3,5 Points (ergibt 4 Portionen)

Weinsauerkraut mit mariniertem Ziegenkäse

Zutaten:

3 Zwiebeln	4 TL Pflanzenöl
1 kg mildes Sauerkraut	100 ml trockener Weißwein
½ TL Wacholderbeeren	Salz, Pfeffer
120 g Ziegenweichkäse	4 TL Honig
1 TL rote Pfefferkörner	4 EL Gemüsebrühe (½ TL Instant)
800 g gekochte Kartoffeln	

Zubereitung:

Zwiebeln würfeln und in 2 TL erhitztem Öl glasig dünsten. Sauerkraut etwas zerrupfen und mit Wein und Wacholderbeeren zu den Zwiebeln geben. Ca. 10 Minuten dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Sauerkraut in eine Auflaufform geben. Ziegenkäse in Scheiben schneiden und über das Sauerkraut legen. Restliches Öl mit Honig, Pfefferkörnern und Brühe verrühren, Käse damit beträufeln und im Backofen auf 200° C ca. 10 Minuten gratinieren. Sauerkrautauflauf mit Kartoffeln servieren.

Pro Portion 6 Points (ergibt 4 Portionen)

Spanischer Kartoffeltopf

Zutaten:

1 kg Kartoffeln	Salz
2 rote Zwiebeln	4 Zucchini
2 TL Pflanzenöl	50 g grüne Oliven, mit Paprikafüllung
½ Bund Petersilie	500 g stückige Tomaten (Konserve)
1 TL Thymian	500 g passierte Tomaten (Konserve)
Pfeffer	50 g getrocknete Tomaten, ohne Öl
Pfeffer	6 EL Schmand
4 EL geriebener Pecorino	

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, in Viertel schneiden, ca. 10 Minuten in Salzwasser vorgaren und abtropfen lassen. Zwiebeln fein hacken, Zucchini in Scheiben schneiden, Oliven hacken. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel, Oliven und Zucchini darin andünsten, Kartoffeln zufügen.

Tomaten angießen und köcheln lassen. Getrocknete Tomaten klein schneiden. Petersilie fein hacken und beides mit Thymian zufügen. Ca. 10 Minuten garen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schmand mit Pecorino verrühren, auf dem Gemüse verteilen, ohne zu rühren kurz erhitzen und servieren.

Pro Portion 5 Points (ergibt 4 Portionen)

Tofu Pilz Pfanne

Zutaten:

250 g Tofu	4 TL fettfrei gerösteter Sesam
1 TL Honig	500 g gemischte
Pilze	4 Karotten
1 Bund Frühlingszwiebeln	200 g Zuckererbsenschoten
2 rote Chilischoten	2 Knoblauchzehen
Pfeffer	3 TL Sesamöl (oder Sonnenblumenöl)
Zitronensaft	200 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
2 EL Sojasauce	

Zubereitung:

Tofu würfeln. Sojasauce mit Honig verrühren und Tofuwürfel darin einlegen. Pilze klein schneiden, Karotten würfeln, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und Zuckererbsenschoten halbieren.

Chilischoten entkernen, fein hacken, Knoblauch zerdrücken und in erhitztem Öl andünsten. Gemüse und Pilze zufügen und unter Rühren anbraten. Brühe angießen und alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Tofuwürfel mit Marinade unterheben, erhitzen und alles mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit Sesam bestreut servieren.

Pro Portion 3 Points (ergibt 4 Portionen)

Scharfe Auberginen

Zutaten:

2 Auberginen	Salz
2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
2 TL Pflanzenöl	500 g stückige Tomaten (Konserven)
200 ml Tomatensaft	Pfeffer
Tabasco	1 rote Paprikaschote
1 Stange Bleichsellerie	4 EL Mais (Konserven)
Paprikapulver	160 g gegarter Reis
etwas frisches Bohnenkraut	

Zubereitung:

Auberginen würfeln, mit Salz bestreuen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Zwiebeln in feine Würfel schneiden, Knoblauch zerdrücken und in erhitztem Öl glasig dünsten. Auberginen zufügen, Tomaten und Tomatensaft angießen, ca. 15 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer Tabasco abschmecken.

Paprikaschote und Bleichsellerie klein schneiden, mit Mais zufügen. Weitere 5 Minuten garen und Paprikapulver, Tabasco, Salz und Pfeffer abschmecken. Scharfe Auberginen mit Reis und Bohnenkraut garniert servieren.

Pro Portion 3,5 Points (ergibt 2 Portionen)

Tomaten Basilikum Risotto

Zutaten:

2 Zwiebeln	1 Knoblauchzehe
3 TL Olivenöl (oder Pflanzenöl)	80 g Risotto-Reis, trocken
300 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)	100 ml Tomatensaft
1 EL Balsamicoessig	1 TL Zucker
Salz, Pfeffer	4 Tomaten
1 Bund Basilikum	4 EL geriebener Pecorino

Zubereitung:

Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch zerdrücken und in erhitztem Öl glasig dünsten. Reis zufügen, unter Rühren ebenfalls andünsten.

Einen Teil der Brühe angießen, vom Reis aufnehmen lassen, nach und nach restliche Brühe zufügen und unter gelegentlichem Rühren verkochen lassen. Tomatensaft angießen, einkochen lassen und mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tomaten kreuzweise einritzen, kurz in kochendes Wasser geben, häuten, entkernen und würfeln. Basilikum klein schneiden. Tomatenwürfel, Basilikum und Pecorino unter das Risotto heben, kurz erhitzen und servieren.

Pro Portion 4,5 Points (ergibt 2 Portionen)

Gemüse Kartoffel Rösti

Zutaten:

600 g gekochte Kartoffeln	4 Karotten
100 g Sellerieknolle	2 Zwiebeln
2 EL Paniermehl	2 Eier
2 TL Pflanzenöl	2 TL frischer Thymian
Salz, Pfeffer	geriebene Muskatnuss

Zutaten für den Radieschen Quark

6 EL Magerquark	100 g fettarmer Joghurt
1 EL Himbeeressig	1 hartgekochtes Ei
1 Bund Radieschen	4 Gewürzgurken
½ Kästchen Kresse	

Zubereitung:

Kartoffeln raspeln und Masse ausdrücken. Karotten und Sellerie ebenfalls raspeln, Zwiebeln würfeln. Alles mit Paniermehl, Eiern, Öl und Thymian vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Aus der Masse ca. 20 kleine Röstis formen und auf ein mit Backfolie ausgelegtes Backblech legen. Im Backofen bei 180° C ca. 25 Minuten backen, nach der Hälfte der Zeit wenden.

Für den Radieschen-Quark Quark mit Joghurt, Essig und restlichen Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ei, Radieschen und Gurken würfeln und unter den Quark rühren. Kresse abschneiden. Gemüse Kartoffel Rösti mit Radieschen-Quark und mit Kresse garniert servieren.

Pro Portion 5 Points (ergibt 4 Portionen)

Auberginen-Süßkartoffel-Pfanne

Zutaten

2 Auberginen	1 Zwiebel
4 Süßkartoffeln	2 TL Pflanzenöl
Currypulver	Korianderpulver
Salz, Pfeffer	250 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
2 TL Erdnusscreme	2 EL glatte Petersilie

Zubereitung:

Zwiebel und Auberginen würfeln. Süßkartoffeln schälen und würfeln.

Zwiebel- und Auberginenwürfel in erhitztem Öl andünsten, Süßkartoffeln zufügen und mit Curry, Koriander und Salz und Pfeffer würzen. Brühe angießen, Erdnusscreme einrühren und ca. 10 Minuten garen lassen. Auberginen-Süßkartoffel-Pfanne mit Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion 4 Points (ergibt 2 Portionen)

Kartoffelpfanne Puszta

Zutaten:

600 g Kartoffeln	Salz
2 rote Zwiebeln	2 TL Pflanzenöl
bunter Pfeffer	je 1 rote und gelbe Paprikaschote
Paprikapulver	5 grüne Oliven, mit Paprikafüllung
100 g Mais (Konserven)	200 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
30 g Schafkäse	1 EL Schnittlauchringe
1 EL frisch gehackte Petersilie	

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, in Spalten schneiden und in Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Zwiebeln würfeln, in erhitztem Öl anbraten, Kartoffeln zufügen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Paprikaschoten fein würfeln, Oliven in Scheiben schneiden und mit Mais zufügen. Brühe angießen und alles ca. 10 Minuten garen. Schafkäse zerkrümeln, Schnittlauch und Petersilie unterheben und heiß servieren.

Pro Portion 5 Points (ergibt 2 Portionen)

Süße Kartoffelpfannkuchen mit Heidelbeeren

Zutaten:

120 g Mehl	4 mittelgroße gekochte Kartoffeln
250 ml fettarme Milch	4 EL Mineralwasser, kohlenensäurehaltig
2 EL Zucker	200 g Heidelbeeren (ersatzweise TK)
einige Tropfen Süßstoff	2 TL Pflanzenöl
3 Eier	300 g fettarmer Vanillejoghurt

Zubereitung:

Kartoffeln reiben und mit Mehl, Milch, Mineralwasser und Zucker zu einem glatten Teig rühren. Eier unterrühren und ca. 10 Minuten quellen lassen. Teig mit Süßstoff abschmecken. Beschichtete Pfanne mit Öl auspinseln und nacheinander 4 Pfannkuchen von jeder Seite ca. 5 Minuten abbacken.

Kartoffelpfannkuchen mit Beeren und Vanillejoghurt servieren.

Pro Portion 6,5 Points (ergibt 4 Portionen)

Tipp:

Die Kartoffelpfannkuchen schmecken auch sehr gut mit Erdbeeren oder Äpfeln.

Enchilada mit scharfer Füllung

Zutaten:

1 Zwiebel	2 Knoblauchzehen
1 TL Pflanzenöl	500 g stückige Tomaten (Konserve)
1 TL Honig	1 EL Balsamicoessig
Salz, Pfeffer	Tabasco
100 g Mais (Konserve)	2 Frühlingszwiebeln
2 Tomaten	4 mild eingelegte grüne Peperoni
2 Tortillafladen (a 30 g)	2 EL Saure Sahne
4 EL geriebener Käse	

Zubereitung:

Zwiebel fein würfeln, Knoblauch zerdrücken und in erhitztem Öl glasig dünsten. Tomaten zufügen, aufkochen lassen und mit Honig, Essig, Salz, Pfeffer und Tabasco abschmecken.

Mais abtropfen lassen, Frühlingszwiebeln und Peperoni in Ringe, Tomaten in Spalten schneiden. Tortillafladen mit etwas Sauce bestreichen, Gemüse darauf verteilen, Saure Sahne darüber geben und Fladen aufrollen.

Aufgerollte Tortillafladen in ein Auflaufform setzen, Restliche Tomatensauce darüber verteilen und mit Käse bestreut im Backofen bei 200° C ca. 20 Minuten überbacken.

Pro Portion 4,5 Points (ergibt 2 Portionen)

Spargel mit feiner Kräutersauce

Zutaten:

Salz, Pfeffer	1 TL Zucker
Zitronensaft	1 kg weißer Spargel
2 Zwiebeln	4 TL Margarine
100 ml trockener Weißwein	150 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
2 TL mittelscharfer Senf	2 EL heller Saucenbinder (Instantpulver)
3 EL Schnittlauchringe	1 EL Petersilie, gehackt
1 kg gekochte Kartoffeln	

Zubereitung:

Wasser mit Salz, Zucker und etwas Zitronensaft aufkochen lassen, Spargel schälen, holzige Enden entfernen, zufügen und ca. 20 Minuten garen.

Zwiebeln fein würfeln und in erhitzter Margarine glasig dünsten. Weißwein, Brühe und 200 ml Spargelwasser angießen und kurz köcheln lassen. Sauce mit Saucenbinder binden und mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. 2 EL Schnittlauchringe und Petersilie unterheben.

Spargel mit Kartoffeln und Sauce anrichten und mit restlichem Schnittlauch bestreut servieren

Pro Portion 3,5 Points (ergibt 4 Portionen)

Tipp:

Den Weißwein ersetzen Sie, indem Sie insgesamt 250 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant verwenden und die Sauce mit 1 EL Schmand verfeinern.

Kartoffeln mit Chili Sauce

Zutaten:

3 Zwiebeln	1 rote Chilischote
30 g gewürfelter Speck	120 g Tatar
Salz, Pfeffer	Chilipulver
500 g grüne Bohnen	800 g geschälte Tomaten (Konserven)
100 g Mais (Konserven)	100 g Kidneybohnen (Konserven)
1 TL Zucker	1 EL Balsamicoessig
1 kg gekochte Kartoffeln	2 EL gemischte gehackte Kräuter
einige Salatblätter	

Zubereitung:

Zwiebeln fein würfeln, Chilischote entkernen, hacken. Speck in einer Pfanne auslassen. Zwiebeln, Chili und Tatar zufügen, anbraten und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen.

Tomaten angießen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Grüne Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen, abtropfen lassen, mit Kidneybohnen und Mais zufügen und kurz erhitzen.

Alles mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken. Tomatenmischung mit Kräutern bestreuen und mit Kartoffeln und Salatblättern anrichten.

Pro Portion 4 Points (ergibt 4 Portionen)

Fenchelgratin mit Hähnchen

Zutaten:

6 Fenchelknollen	2 T l Pflanzenöl
200 ml trockener Weißwein	250 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
1 TL rote Pfefferkörner	1 TL Rosmarin, gemahlen
480 g Hähnchenbrustfilets	Salz, Pfeffer
800 g gekochte Kartoffeln	

Zubereitung:

Fenchel in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fenchel zufügen, kurz anbraten und mit Brühe und Weißwein ablöschen. Pfefferkörner und Rosmarin einrühren und Fenchelgemüse ca. 5 Minuten schmoren.

Hähnchenbrustfilets in eine Auflaufform setzen, salzen, pfeffern, mit Fenchelgemüse übergießen und im Backofen bei 180° C ca. 35 Minuten garen. Fenchelgratin mit Kartoffeln servieren.

Pro Portion 5 Points (ergibt 4 Portionen)

Tipp:

Der Weißwein kann durch 200 ml Geflügelfond ersetzt werden. Berechnen Sie dann Pro Person 0,5 Points weniger.

Rotkohl Filet Pfanne

Zutaten:

300 g Schweinefleisch	Salz, Pfeffer
Paprikapulver	Chilipulver
1 EL Pflanzenöl	1 TL Honig
500 g Rotkohl	1 rote Paprikaschote
1 Stange Lauch	50 g Sojabohnenkeime
Sojasauce	300 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
Essig	2 EL Sonnenblumenkerne

Zubereitung:

Schweinefleisch in Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chili würzen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Honig einrühren. Fleischstreifen darin rundherum knusprig anbraten und herausnehmen.

Rotkohl und Paprikaschote in Streifen, Lauch in Ringe schneiden. Gemüse im verbliebenen Fleischsud anschwitzen, Sojabohnenkeime zufügen, Brühe angießen und alles ca. 10 Minuten dünsten.

Gemüsemischung mit Sojasauce, Essig Salz und Pfeffer abschmecken. Sonnenblumenkerne ohne Fett rösten und mit dem Fleisch zur Gemüsemischung geben, kurz erhitzen und servieren.

Pro Portion 3 Points (ergibt 4 Portionen)

Tipp:

Dazu passen sehr gut Kartoffelklöße Berechnen Sie Pro Stück (Fertigprodukt, verzehrfertig) 1,5 Points.

Lamm Gulasch mit Bohnen

Zutaten:

Salz, Pfeffer	500 g Lammfleisch aus der Keule
Paprikapulver	2 Zwiebeln
2 TL Pflanzenöl	2 TL Tomatenmark
500 ml Lammfond	100 ml Rotwein
1 Lorbeerblatt	80 g getrocknete Aprikosen
800 g grüne Bohnen	Bohnenkraut
1 kg gekochte Kartoffeln	2 EL heller Saucenbinder (Instantpulver)

Zubereitung:

Fleisch grob würfeln, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Zwiebeln würfeln und mit Fleisch im erhitzten Öl scharf anbraten.

Tomatenmark unterrühren, Fond und Wein angießen und Lorbeerblatt zufügen. Aprikosen klein schneiden, zufügen und alles bei geringer Hitze geschlossen ca. 40 Minuten garen lassen.

Bohnen mit Bohnenkraut in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen, abtropfen lassen. Lamm Gulasch mit Saucenbinder andicken, Lorbeerblatt entfernen, abschmecken und mit Bohnen und Kartoffeln servieren.

Pro Portion 6,5 Points (ergibt 4 Portionen)

Gurken Garnelen Pfanne

Zutaten:

3 Salatgurken	1 Bund Frühlingszwiebeln
2 TL Margarine	2 EL Zitronensaft
120 g küchenfertige Garnelen	350 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
Salz, Pfeffer	½ TL Kurkuma
500 g gekochte Kartoffeln	1 EL gehackte Petersilie
1 EL gehackter Dill	1 EL gehackte Schnittlauchringe

Zubereitung:

Gurken streifig schälen und klein schneiden, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Margarine zerlassen, Frühlingszwiebeln und Gurken darin andünsten. Zitronensaft und Brühe angießen und ca. 10 Minuten schmoren lassen.

Garnelen zufügen, alles mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen und ca. 5 Minuten weitergaren. Gurken Garnelen Pfanne mit Petersilie, Dill und Schnittlauch bestreuen und mit Kartoffeln servieren.

Pro Portionen 4 Points (ergibt 2 Portionen)

Kohlrabigemüse mit Kassler

Zutaten:

250 g Kassler	4 kleine Kohlrabi
3 TL Margarine	1 Liter Gemüsebrühe (4 TL Instant)
2 EL Mehl	400 ml Kochwasser
½ Bund Schnittlauch	Salz, Pfeffer
geriebene Muskatnuss	1 kg gekochte Kartoffeln

Zubereitung:

Kassler in einen Römertopf setzen und im geschlossenen Römertopf bei 180° C im Backofen ca. 30 Minuten garen. Kohlrabi Stifte schneiden und in Gemüsebrühe ca. 10 Minuten garen.

Kohlrabi abgießen und 400 ml Kochwasser auffangen. Margarine in einem Topf schmelzen, mit Mehl bestäuben und mit Kochwasser unter Rühren ablöschen. Schnittlauch in Ringe schneiden, unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Kohlrabi wieder zufügen und erhitzen.

Kassler in Scheiben schneiden und mit Kartoffeln und Kohlrabigemüse servieren.

Pro Portion 5 Points (ergibt 4 Portionen)

Korianderbällchen mit Karottengemüse

Zutaten:

300 g Tatar	1 Ei
2 EL Paniermehl	1 TL Koriander, gehackt
½ TL Kurkuma	½ TL Zimtpulver
1 kg Karotten	2 TL Pflanzenöl
½ Bund glatte Petersilie	250 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
Salz, Pfeffer	250 g fettarmer Joghurt
1 TL Kurkuma	1 TL Honig
Chilipulver	1 kg gekochte Kartoffeln

Zubereitung:

Tatar mit Ei, Paniermehl, Koriander, Kurkuma und Zimtpulver verkneten. Tatar-masse zu Bällchen formen. Korianderbällchen auf Bratfolie von allen Seiten ca. 10 Minuten anbraten.

Karotten in Würfel schneiden. Mit Öl in einer beschichteten Pfanne andünsten, mit Brühe ablöschen und ca. 8 Minuten bissfest garen. Petersilie hacken, unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Für die Joghurtsauce Joghurt mit Kurkuma und Honig verrühren und mit Salz und Chilipulver abschmecken. Korianderbällchen mit Karottengemüse, Kartoffeln und Joghurtsauce servieren.

Pro Portion 5 Points (ergibt 4 Portionen)

Kartoffel-Rösti mit Pilzgeschnetzeltem

Zutaten:

360 g Putenfilet	4 EL Sojasauce
1 TL Honig	800 g Kartoffeln
2 Karotten	2 Eier
Salz, Pfeffer	2 EL Mehl
2 EL gemischte, gehackte Kräuter	4 TL Halbfettmargarine
2 TL Pflanzenöl	600 g gemischte Pilze
300 ml Geflügelfond	Paprikapulver
2 EL Schnittlauchringe	2 EL heller Saucenbinder (Instantpulver)
2 EL Schnittlauchringe	

Zubereitung:

Putenfleisch in Streifen schneiden. Sojasauce mit Honig verrühren und Fleisch darin ca. 20 Minuten marinieren. Kartoffeln und Karotten reiben und mit Eiern, Salz, Mehl, Kräutern und Margarine verrühren. Bratfolie in einer Pfanne erhitzen und nacheinander kleine Rösti von jeder Seite ca. 3 Minuten braten. Herausnehmen und im Backofen bei 150° C warm halten.

Putenfleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, Marinade dabei auffangen. Putenfleisch in erhitztem Öl rundherum anbraten. Pilze klein schneiden, zufügen und mit Fond ablöschen. Ca. 5 Minuten garen. Marinade zufügen, mit Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und mit Saucenbinder binden.

Kartoffel Rösti mit Pilzgeschnetzeltem anrichten und mit Schnittlauch bestreut servieren.

Pro Portion 6 Points (ergibt 4 Portionen)

Kartoffelgratin mit Lammfilet

Zutaten:

1 EL Pflanzenöl	1 TL Rosmarinnadeln
Chilipulver	Salz, Pfeffer
1 TL Worcestersauce	500 g Lammfilets
800 g Kartoffeln	120 g Saure Sahne
125 ml fettarme Milch	4 EL Gemüsebrühe (1 Prise Instant)
1 Ei	1 EL gehackte Petersilie
geriebene Muskatnuss	800 g Broccoli
2 EL Balsamicoessig	

Zubereitung:

Öl mit Rosmarin, Chilipulver, Salz und Worcestersauce verrühren. Lammfilets rundherum damit einstreichen und ca. 20 Minuten marinieren lassen.

Kartoffeln schälen, ca. 15 Minuten in Salzwasser garen. Kartoffeln abschütten, in Scheiben schneiden und in eine Auflaufform schichten. Dabei jede Lage mit Salz und Pfeffer würzen. Saure Sahne mit Milch, Brühe, Ei und Petersilie verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Über die Kartoffeln geben und im Backofen auf 200° C ca. 20 Minuten überbacken.

Broccoli in kochendem Salzwasser ca. 8-10 Minuten garen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, Lammfleisch mit Marinade darin von jeder Seite ca. 4 Minuten anbraten und mit Balsamicoessig ablöschen. Lammfilets mit Kartoffelgratin und Broccoli servieren.

Pro Portion 7,5 Points (ergibt 4 Portionen)

Spargel mit Kartoffeln und Parmaschinken

Zutaten:

500 g Kartoffeln	Salz
1 Prise Zucker	1 EL Zitronensaft
250 g weißer Spargel	250 g grüner Spargel
4 TL Margarine	2 EL Mehl
250 ml fettarme Milch	250 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
2 EL gehackte Petersilie	Pfeffer, weiß
40 g Scheiben Parmaschinken	

Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Wasser mit Zucker, Salz und Zitronensaft aufkochen. Weißen Spargel schälen, holzige Enden entfernen und darin ca. 15 Minuten garen. Nach 5 Minuten den grünen Spargel zufügen.

Margarine zerlassen, mit Mehl bestäuben und mit Milch und Brühe unter Rühren ablöschen. Petersilie unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln pellen und mit Spargel, Schinken und Sauce auf Tellern anrichten.

Pro Portion 6 Points (ergibt 2 Portionen)

Bohngemüse mit Salzbraten

Zutaten:

500 g Salz	900 g Schweinebraten
800 g grüne Bohnen	250 g Tomaten
1 Bund Frühlingszwiebeln	2 Knoblauchzehen
½ TL Rosmarin	100 ml warme Gemüsebrühe (1 TL Instant)
2 EL heller Balsamicoessig	Pfeffer

Zubereitung:

Backblech dick mit Salz bestreuen, Schweinebraten auflegen und im Backofen bei 180° C ca. 1 ½ Stunden garen.

Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen. Tomaten entkernen und würfeln. Frühlingszwiebeln hacken. Knoblauch abziehen, zerdrücken und mit Rosmarin, Brühe und Balsamicoessig verrühren. Dressing mit Tomaten und Bohnen vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Braten aufschneiden und mit lauwarmem Bohngemüse servieren.

Pro Portion 4,5 Points (ergibt 4 Portionen)

Seezungenröllchen auf Spinatsauce

Zutaten:

2 Zwiebeln	2 Knoblauchzehen
2 TL Margarine	500 g Blattspinat (TK)
200 ml trockener Weißwein	300 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
Salz, Pfeffer	geriebene Muskatnuss
560 g Seezungenfilets	1 EL Zitronensaft
1 EL Sonnenblumenöl	1 EL Schmand
1 kg gekochte Kartoffeln	

Zubereitung:

Zwiebeln fein hacken, Knoblauch zerdrücken und in erhitzter Margarine dünsten. Spinat zufügen, 200 ml Brühe anließen und ca. 25 Minuten garen. Weißwein angießen, Spinat pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und warm halten.

Seezungenfilets mit Zitronensaft beträufeln, salzen, aufrollen und mit Zahnstochern feststecken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Seezungenröllchen darin anbraten, restliche Brühe angießen und ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.

Schmand in die Spinatsauce rühren, kurz erhitzen, abschmecken und mit Kartoffeln auf Tellern anrichten, Seezungenröllchen auf die Sauce setzen und servieren.

Tipp:

Der Wein kann durch 200 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant) ersetzt werden. Verfeinern Sie die Sauce dann mit 2 EL Sauerrahm (Schmand) zusätzlich.

Feurige Gemüse Wraps

Zutaten:

1 rote Zwiebel	2 Knoblauchzehen
½ rote Chilischote	1 gelbe Paprikaschote
2 TL Pflanzenöl	120 g Tatar
Salz, Pfeffer	50 g Kidneybohnen (Konserve)
Paprikapulver	200 g passierte Tomaten (Konserve)
60 g Tortillafladen	einige Salatblätter
2 EL Saure Sahne	

Zubereitung:

Zwiebel würfeln, Knoblauch zerdrücken, Chilischote entkernen und fein hacken, Paprikaschote in Streifen schneiden. Öl erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Chili und Tatar darin ca. 5 Minuten anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Paprikastreifen zufügen und weitere 2 Minuten anbraten. Tomaten angießen, ca. 5 Minuten erhitzen, Kidneybohnen unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tortillafladen im Backofen bei 180° C kurz erwärmen. Tortillafladen mit Salatblättern belegen, einen Teil der Tomatenmischung und jeweils einen Klecks Saure Sahne darauf geben. Tortillafladen zusammenrollen und mit restlicher Füllung servieren.

Pro Portion 5 Points (ergibt 2 Portionen)

Auberginen Fisch Curry

Zutaten:

1 rote Zwiebel	1 TL Margarine
2 TL Currypulver	Kurkuma
400 ml Hühnerfond	150 ml Kokosnussmilch (Konzentrat zum Kochen)
1 große Aubergine	150 g Rotbarschfilet
2 EL Zitronensaft	Salz
2 Frühlingszwiebeln	160 g gegarter Basmatireis

Zubereitung:

Zwiebel würfeln, in erhitzter Margarine andünsten und mit Curry und Kurkuma würzen. Kokosnussmilch und Fond angießen.

Aubergine würfeln, zufügen und ca. 10 Minuten garen. Fischfilet würfeln, mit Zitronensaft beträufeln, salzen, zufügen und ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Frühlingszwiebeln hacken, mit Reis vermischen und zum Auberginen-Fisch-Curry servieren.

Pro Portion 7 Points (ergibt 2 Portionen)

Sauerkraut Tatar Auflauf

Zutaten:

500 g Kartoffeln	Salz
1 EL Halbfettmargarine	60 ml fettarme Milch
Salz, Pfeffer	50 ml Gemüsebrühe (½ TL Instant)
geriebene Muskatnuss	2 Zwiebeln
120 g Tatar	2 TL Pflanzenöl
Paprikapulver	400 g frisches Sauerkraut
Wacholderbeeren	

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in Salzwasser 20 Minuten garen. Kartoffeln abschütten. Halbfettmargarine, Milch und Brühe zufügen und mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Kartoffelbrei mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Zwiebeln fein würfeln, mit Tatar in erhitztem Öl anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Tatar Zwiebelmischung in eine Auflaufform geben, Sauerkraut etwas zerpfücken, über dem Tatar verteilen und mit Wacholderbeeren bestreuen. Kartoffelbrei darüber streichen und im Backofen auf 180° C ca. 20 Minuten garen.

Pro Portion 5 Points (ergibt 2 Portionen)

Kürbis mit Hähnchenschenkel

Zutaten:

Salz, Pfeffer	2 kleine Hähnchenschenkel
2 TL Pflanzenöl	1 rote Zwiebel
1 Stück Ingwer (ca. 10 g)	4 Nelken
1 gelbe Paprikaschote	100 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
Kardamom, gemahlen	500 g Kürbiswürfel (Konserve)
240 g gegarte Bandnudeln	

Zubereitung:

Hähnchenschenkel salzen, pfeffern und in erhitztem Öl rundherum anbraten. Zwiebel würfeln, Ingwer reiben, mit Nelken zufügen und ebenfalls anbraten.

Apfelsaft und Brühe zufügen und alles im geschlossenen Topf ca. 20 Minuten garen. Paprikaschote in Streifen schneiden, mit Kürbiswürfeln zufügen und weitere 5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer und Kardamom abschmecken und zu den Nudeln servieren.

Pro Portion 6 Points (ergibt 2 Portionen)

Kartoffel Gemüse Pfanne mit Bratwurst

Zutaten:

2 Zwiebeln	200 g Rostbratwürstchen
2 TL Pflanzenöl	800 g gekochte Kartoffeln
Salz, Pfeffer	Paprikapulver
4 grüne Paprikaschoten	300 g Perlzwiebeln (Konserven)
2 TL Tomatenmark	600 ml Gemüsebrühe (3 TL Instant)
2 TL italienische Kräuter	

Zubereitung:

Zwiebeln würfeln und Bratwurst in Scheiben schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Bratwurstscheiben zufügen und unter Rühren ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Kartoffeln in Spalten schneiden, zufügen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.

Paprikaschoten in Streifen schneiden und Perlzwiebeln abtropfen lassen. Brühe angießen, Gemüse zufügen und ca. 5 Minuten schmoren. Tomatenmark und Kräuter unterrühren und mit Salz und Paprikapulver abschmecken. Kartoffel Gemüse Pfanne heiß servieren.

Pro Portion 7,5 Points (ergibt 4 Portionen)

Kartoffelsalat mit Fischfrikadelle

Zutaten für den Salat:

1 kg gekochte Kartoffeln	400 g Cocktailtomaten
1 Bund Frühlingszwiebeln	150 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
4 EL Weißweinessig	3 TL Senf
1 TL Honig	3 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer	

Zutaten für die Fischfrikadelle:

300 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)	450 g Fischfilet
2 EL Zitronensaft	1 Zwiebel
1 Ei	4 EL Paniermehl
½ TL Dillspitzen	1 TL gehackte Petersilie
1 TL Senf	4 TL Pflanzenöl
200 g Feldsalat	

Zubereitung:

Für den Salat Kartoffeln in Scheiben schneiden, Cocktailtomaten halbieren, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Brühe mit den restlichen Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salatzutaten vermischen, Dressing darüber geben und ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Für die Fischfrikadellen Brühe erhitzen, Fischfilets zerpfücken, mit Zitronensaft beträufeln und Zwiebeln hacken. Beides in die heiße Brühe geben, ca. 8 Minuten dünsten. Herausnehmen, gut abtropfen lassen und pürieren. Mit Ei, Paniermehl, Kräutern und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Masse zu 8 Frikadellen formen und in erhitztem Öl von beiden Seiten ca. 5 Minuten braten. Anschließend im Backofen bei 150° C ca. 15 Minuten nachziehen lassen.

Kartoffelsalat auf einem Bett von Feldsalat anrichten und mit Fischfrikadellen servieren.

Pro Portion 5,5 Points (ergibt 4 Portionen)

Chilikartoffeln mit Avocadocreme

Zutaten für die Chilikartoffeln:

350 g Schweinefleisch, mager	1 rote Chilischote
2 TL Pflanzenöl	800 g kleine Kartoffeln
Paprikapulver	300 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
4 EL geriebener Käse	100 g Avocado
1 Knoblauchzehe	3 EL Zitronensaft
5 EL Frischkäse	200 g Tomaten
Salz, Pfeffer	

Zubereitung:

Für die Chilikartoffeln Schweinefleisch in Streifen und Chilischote entkernen und in Ringe schneiden. In erhitztem Öl von allen Seiten knusprig anbraten. Kartoffeln halbieren, zufügen, Brühe angießen und ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Für die Avocadocreme Avocado würfeln und mit Knoblauch, Zitronensaft und Frischkäse pürieren. Tomaten entkernen, würfeln, unterziehen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Chilikartoffeln mit Salz und Paprikapulver abschmecken und mit Käse bestreuen. Käse etwas zerlaufen lassen und heiße Chilikartoffeln mit Avocadocreme servieren.

Pro Portion 7 Points (ergibt 4 Portionen)

Chinakohl Roter Drache

Zutaten:

480 g Hähnchenbrustfilets	2 TL Pflanzenöl
1 TL Ingwerpulver	4 EL Sojasauce
200 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)	1 Chinakohl
2 rote Paprikaschoten	100 g chinesische Pilze
Salz, Pfeffer	¼ TL Sambal Oelek
2 Eier	320 g gegarter Reis

Zubereitung:

Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden. Öl in einem Wok erhitzen, Fleischstreifen mit Ingwer darin scharf anbraten. Mit Sojasauce und Brühe ablöschen und ca. 5 Minuten schmoren.

Chinakohl und Paprikaschoten in Streifen schneiden. Gemüse mit Pilzen zufügen und mit Salz, Pfeffer und Sambal Oelek würzen. Eier verschlagen, unterrühren und stocken lassen. Chinakohl mit Reis anrichten.

Pro Portion 5,5 Points (ergibt 4 Portionen)

Gemüse Couscous mit Lamm

Zutaten:

6 Schalotten	250 g Lammfilet
Salz, Pfeffer	Chilipulver
2 Zucchini	1 Aubergine
2 Karotten	2 TL Pflanzenöl
1 Lorbeerblatt	500 g passierte Tomaten (Konserve)
Korianderpulver	120 g Instant Couscous, trocken
1 EL Balsamicoessig	200 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
1 TL Zucker	

Zubereitung:

Schalotten vierteln, Lammfilet würfeln und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Zucchini, Aubergine und Karotten in grobe Stücke schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Lammfleisch kräftig darin anbraten, herausnehmen und warm stellen. Schalotten und Gemüse zufügen, salzen, pfeffern und unter Rühren anbraten. Tomaten angießen, Lorbeerblatt zufügen und alles ca. 15 Minuten schmoren lassen.

Couscous nach Packungsanweisung mit Brühe zubereiten. Lamm Gemüse Mischung mit Koriander, Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken, Lorbeerblatt entfernen und mit Couscous servieren.

Pro Portion 7 Points (ergibt 2 Portionen)

Gefüllte Hähnchenbrust mit ZucchiniGemüse

Zutaten:

Salz, Pfeffer	480 g Hähnchenbrustfilets
200 ml Wasser	EL Balsamicoessig
120 g Frischkäse	50 g getrocknete Tomaten, ohne Öl
2 rote Zwiebeln	4 EL gemischte, gehackte Kräuter
4 Zucchini	2 TL Olivenöl
1 EL Mehl	400 ml Gemüsebrühe (2TL Instant)
3 EL Saure Sahne	½ TL Thymian, gehackt
4 Scheiben Baguette	

Zubereitung:

Hähnchenbrustfilets aufschneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Wasser mit Balsamicoessig aufkochen, getrocknete Tomaten zufügen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Tomaten abtropfen lassen, klein schneiden, mit Frischkäse und 2 EL Kräuter verrühren und mit Pfeffer würzen. Hähnchenfilets damit füllen und mit Holzspießen zusammenstecken. Im Backofen auf Backfolie bei 180° C ca. 25 Minuten garen, nach der Hälfte der Zeit umdrehen.

Zwiebeln fein hacken, Zucchini würfeln. Öl erhitzen, Zwiebeln und Zucchini darin andünsten. Brühe anlieBen und ca. 10 Minuten garen lassen. Mehl mit Saurer Sahne verrühren und unter das Gemüse rühren, einmal aufkochen lassen. Restliche Kräuter und Thymian zufügen und abschmecken. Gefüllte Hähnchenbrust mit ZucchiniGemüse und Baguettebrot servieren.

Pro Portion 5 Points (ergibt 4 Portionen)

Schwarzwurzelrouladen

Zutaten für di Kartoffelspalten:

400 g Kartoffeln	4 TL Pflanzenöl
Salz	bunter Pfeffer

Zutaten für die Schwarzwurzelrouladen:

400 g Schwarzwurzeln	240 g Kalbsfleischrouladen
1 TL Senf	2 EL Frischkäse
2 Lorbeerblätter	200 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
2 TL gehackte Petersilie	2 EL heller Saucenbinder (Instantpulver)

Zubereitung:

Für die Kartoffelspalten Kartoffeln waschen und mit Schale in Spalten schneiden. 2 TL Öl mit Salz und Pfeffer vermengen und mit den Kartoffelspalten verrühren. Auf Backfolie verteilen und im Backofen bei 180° C ca. 20 Minuten backen.

Schwarzwurzeln in Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Rouladen flach klopfen, halbieren und mit Senf und Frischkäse bestreichen. Schwarzwurzeln abgießen und ca. 100 ml Kochwasser auffangen. Rouladen mit einigen Schwarzwurzeln belegen, aufrollen und feststecken.

Restliches Öl in einem Topf erhitzen und Kalbsrouladen darin anbraten. Kochwasser und Brühe angießen, Lorbeerblätter zugeben und ca. 15 Minuten garen. Lorbeerblätter entfernen, Kalbsrouladen herausnehmen und warm stellen. Sauce andicken und abschmecken. Petersilie unterrühren, restliche Schwarzwurzeln in Stücke schneiden und in der Sauce erwärmen. Rouladen mit Kartoffelspalten und Sauce servieren.

Pro Portion 7 Points (ergibt 2 Portionen)

Kartoffelklöße mit Croutons auf Lauchgemüse

Zutaten:

Salz	800 g mehligkochende Kartoffeln
80 g Mehl	2 Eier
4 Scheiben roher Schinken	2 EL Croûtons, Fertigprodukt
Paprikapulver	4 Stangen Lauch
geriebene Muskatnuss	600 ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
2 EL Saure Sahne..	

Zubereitung:

Kartoffeln mit Schale in Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Kartoffeln schälen, durchpressen und ausgebreitet auskühlen lassen. Mit Mehl bestäuben und Eier unterkneten. Mit kalten Händen zu Knödeln formen und mit Croûtons füllen. In kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garziehen lassen.

Für das Lauchgemüse Schinken in Würfel schneiden, in einer beschichteten Pfanne anbraten und mit Paprikapulver würzen. Lauch in Ringe schneiden, zufügen, mit Brühe ablöschen und ca. 5 Minuten garen. Lauchgemüse mit Salz und Muskatnuss würzen, Saure Sahne unterziehen und mit Kartoffelklößen servieren.

Pro Portion 5 Points (ergibt 4 Portionen)

Gefüllte Rote Beete

Zutaten:

2 Zwiebeln	kleine Rote Beete Knollen (vorgegart)
1 Knoblauchzehe	2 TL Pflanzenöl
120 g Tatar	2 EL Ziegenfrischkäse
1 TL Thymian	Pfeffer
Salz	500 ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
4 Scheiben Toastbrot	2 EL heller Saucenbinder (Instantpulver) 1

Zubereitung:

Rote Beete aushöhlen. Fruchtfleisch und Zwiebeln würfeln. Knoblauch zerdrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Tatar, Knoblauch und Zwiebeln zufügen und unter Rühren ca. 4 Minuten anbraten. Rote Beete Fruchtfleisch, Ziegenkäse und Kräuter unterrühren und mit Pfeffer abschmecken.

Rote Beete Knollen mit Tatar Masse füllen. Restliche Füllung in eine Auflaufform geben, Rote Beete darauf setzen und Brühe angießen. Im Backofen bei 180° C ca. 15 Minuten garen. Rote Beete herausnehmen, warm stellen und Sauce aufkochen. Mit Saucenbinder andicken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gefüllte Rote Beete mit geröstetem Toastbrot und Sauce servieren.

Pro Portion 5,5 Points (ergibt 2 Portionen)