

CURRY-SUPPE MIT ÄPFELN



Für 4 Personen:

4 Äpfel
3 TL Butter
Currypulver
Salz
800 ml Geflügelfond (Glas)
(ersatzweise
800 ml Gemüsebrühe,
3 TL Instant)
150 g Magermildch-Joghurt
einige Tropfen
flüssiger Süßstoff

1. Äpfel würfeln, einige Spalten zurückhalten und die Apfelwürfel in Butter schmoren. Mit Currypulver und 1 Prise Salz würzen. Geflügelfond zugeben und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

2. 3 Esslöffel Joghurt in die Suppe einrühren und mit Süßstoff abschmecken. Restlichen Joghurt mit Currypulver vermengen. Curry-Suppe mit Apfelspalten und einem Curry-Joghurt-Klecks servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 10 Minuten



Pro Person: 1 Point

NUDEL-PAPRIKA- SUPPE



Für 4 Personen:

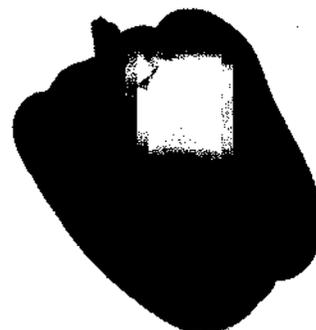
3 Zwiebeln
je 3 rote und grüne
Paprikaschoten
1 TL Pflanzenöl
Salz
Pfeffer
Paprikapulver
1000 ml Gemüsebrühe
(3 TL Instant)
140 g Suppennudeln, trocken

1. Zwiebeln und Paprikaschoten würfeln, mit Öl in einem Topf anschwitzen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Suppennudeln zufügen und zugedeckt ca. 10 Minuten garen.

2. Suppe nochmals pikant mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken und heiß servieren.

Bereitungszeit: ca. 5 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten



Pro Person: 2 Points

KERBEL-KARTOFFEL-CREMESUPPE



Für 1 Person:

3 mittelgroße Kartoffeln
1 Zwiebel
1 TL Pflanzenmargarine
250 ml Gemüsebrühe
(2 TL Instant)
3 Karotten
125 ml fettarme Milch
4 TL grob gehackter Kerbel
Salz
Pfeffer

1. Kartoffeln und Zwiebel würfeln, Margarine in einem Topf zerlassen und Kartoffel- und Zwiebelwürfel darin andünsten. Gemüsebrühe angießen und zugedeckt ca. 10 Minuten garen.

2. Karotten in sehr feine Streifen schneiden, mit Milch in die Suppe geben und weitere 5 Minuten garen. Etwa die Hälfte der Suppe herausnehmen, pürieren und zurückgeben. Kerbel hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person:  4 Points

FEINE CHAMPIGNONSUPPE



Für 2 Personen:

2 Zwiebeln
500 g Champignons
1 Liter Gemüsebrühe
(2 TL Instant)
1 Bund Petersilie
Salz
Pfeffer

1. Zwiebeln fein würfeln und Champignons in Scheiben schneiden. Einige Champignonscheiben beiseite legen.

2. Zwiebelwürfel in einem Topf fettfrei andünsten, Champignonscheiben zufügen und unter Rühren kurz anbraten. Brühe angießen, aufkochen und ca. 10 Minuten garen.

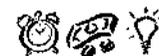
3. Etwas Petersilie beiseite legen, restliche Petersilie fein hacken, einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Champignonsuppe mit restlichen Champignonscheiben und Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten



Pro Person: 0 Points

GEEISTE GAZPACHO



Für 1 Person:

1 rote Paprikaschote
½ Salatgurke
2 Knoblauchzehen
150 g stückige Tomaten
(Konserven)
2 TL Balsamicoessig
Salz
Pfeffer

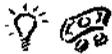
1. Paprikaschote, Gurke und Knoblauchzehen würfeln und mit stückigen Tomaten pürieren.

2. Gazpacho mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und ca. 1–2 Stunden einfrieren. Geiste Gazpacho dekorativ mit Eiswürfeln anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Gefrierzeit: ca. 1–2 Stunden

Pro Person: 0 Points

AFRIKANISCHE GEMÜSESUPPE



Für 1 Person:

1 Zwiebel
1 mittelgroße Kartoffel
1 Karotte
1/8 Kopf Weißkohl
300 ml Gemüsebrühe
(2 TL Instant)
2 Tomaten
100 g Okraschoten
(ersatzweise grüne
Stangenbohnen)
1 TL Erdnusscreme
Salz
Cayennepfeffer
einige Blätter
Zitronenmelisse

1. Zwiebel und Kartoffel würfeln, Karotte in Scheiben, Weißkohl in Streifen schneiden und alles fettfrei anrösten. Gemüsebrühe angießen und zugedeckt ca. 25 Minuten schmoren.

2. Tomaten überbrühen, häuten, entkernen und in Spalten schneiden. Tomatenspalten und Okraschoten in die Suppe geben und weitere 5 Minuten garen.

3. Suppe mit Erdnusscreme, Salz und Cayennepfeffer abschmecken und mit Zitronenmelisse bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten



Pro Person:  2 Points

MELONEN-SUPPE



Für 2 Personen:

1 Honigmelone
1 Galliamelone
4 EL Frischkäse
(30% Fett i. Tr.)
Saft einer Limette
4 EL Mineralwasser
Salz
Pfeffer
einige Spritzer scharfe
Chilisauce
1 rote Paprikaschote

1. Honig- und Galliamelone grob würfeln und mit Frischkäse und Limettensaft pürieren. Mineralwasser unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Chilisauce abschmecken.

2. Paprikaschote fein würfeln. Melonensuppe in tiefe Teller geben und mit Paprikawürfeln bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 1 Point

BASILIKUM-SUPPE



VORSPEISE

Für 4 Personen:

1 Bund Lauchzwiebeln
2 TL Pflanzenöl
1 TL Mehl
250 ml fettarme Milch
600 ml Gemüsebrühe
(3 TL Instant)
1 Bund Basilikum
4 Tomaten
4 EL saure Sahne
Salz
Pfeffer

1. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und in erhitztem Öl kurz andünsten. Mehl darüber stäuben und mit Milch und Gemüsebrühe unter Rühren ablöschen. Basilikum bis auf einige Blätter für die Dekoration fein hacken, zur Suppe geben und alles pürieren.

2. Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten, in Würfel schneiden, mit der sauren Sahne in die Suppe geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit restlichem Basilikum bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 1,5 Points

FEINE TOMATENSUPPE



Für 1 Person:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Pflanzenöl
2 TL Tomatenmark
100 g geschälte Tomaten
(Konserven)
½ TL Rosmarin
½ kleines Glas trockener
Rotwein
150 ml Gemüsebrühe
(½ TL Instant)
1 Prise Zucker
1 TL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
1 EL geriebener Parmesan
(32% Fett i. Tr.)

1. Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und beides darin glasig anschwitzen.

2. Tomatenmark, Tomaten und Rosmarin hinzugeben. Rotwein und Gemüsebrühe angießen und ca. 5 Minuten unter Rühren etwas einkochen lassen.

3. Tomatensuppe mit Zucker, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan darüber streuen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Garzeit: ca. 10 Minuten

Pro Person:  2 Points

ROTE LINSENSUPPE MIT CURRY-CROÛTONS



VORSPEISE

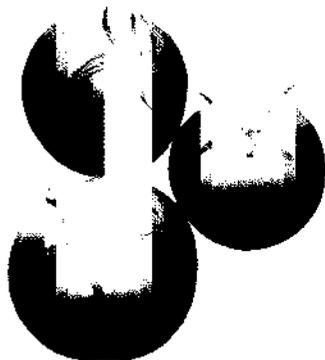
Für 4 Personen:

8 Tomaten
3 Zwiebeln
4 Karotten
2 TL Pflanzenöl
120 g rote Linsen (trocken)
1000 ml Gemüsebrühe
(4 TL Instant)
2 Scheiben Toastbrot
2 TL Currypulver
Salz
Pfeffer
Koriander
Kurkuma (ersatzweise
Currypulver)
4 TL Schnittlauchringe

1. Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten und mit den Zwiebeln und Karotten in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel-, Tomaten- und Karottenwürfel mit Linsen kurz andünsten, mit Brühe ablöschen und ca. 10 Minuten garen. Für die Curry-Croûtons Toastbrot in Würfel schneiden, mit Currypulver bestäuben und in einer beschichteten Pfanne fettfrei anrösten.

2. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, Koriander und Kurkuma abschmecken und mit Croûtons sowie Schnittlauchringen bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 10 Minuten



Pro Person: 2,5 Points

DEFTIGE GULASCHSUPPE



1. Rindfleisch und Zwiebeln in Würfel schneiden. Karotten in Scheiben schneiden.

2. Öl in einem Topf erhitzen, Fleisch darin von allen Seiten anbraten. Zwiebelwürfel und Karottenscheiben zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und unter Rühren einige Minuten mitbraten. Fond und 500 ml Wasser angießen und die Suppe ca. 20 Minuten garen.

3. Tomaten und Paprikaschoten in Spalten schneiden, zur Suppe geben und weitere ca. 5 Minuten garen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Majoran abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 30 Minuten

Für 4 Personen:

375 g Rindfleisch, mager
4 Zwiebeln
4 Karotten
1 TL Pflanzenöl
Salz
Pfeffer
1 Liter Fleischfond (Glas)
(ersatzweise Gemüsebrühe)
4 Tomaten
je 1 grüne und gelbe
Paprikaschote
Paprikapulver
getrockneter Majoran

Pro Person: 2,5 Points

KÄSE- CREMESUPPE



Für 1 Person:

1 mittelgroße Kartoffel
3 Karotten
250 ml Gemüsebrühe
(1 TL Instant)
3 EL Schmelzkäse
(25% Fett i. Tr.)
½ kleines Glas trockener
Weißwein
Salz
Pfeffer
1 TL Schnittlauchringe

1. Kartoffel und Karotten fein würfeln, mit Gemüsebrühe aufkochen. Alles zugedeckt ca. 20 Minuten garen und pürieren.

2. Schmelzkäse in die Suppe geben und Weißwein angießen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauchringen bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten
Garzeit: ca. 20 Minuten

RUSSISCHER BORSCHTSCH



Für 4 Personen:

375 g Rindfleisch, mager
1 kleiner Kopf Weißkohl
2 Stangen Lauch
200 g Rote Bete (Konserve)
4 mittelgroße Kartoffeln
2 Knoblauchzehen
1 TL Kümmel
300 ml Gemüsebrühe
(3 TL Instant)
2 EL Weißweinessig
2 EL Zucker
Salz
Pfeffer
2 EL saure Sahne

1. Rindfleisch mit 500 ml Wasser aufsetzen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten garen.

2. Weißkohl und Lauch in Streifen schneiden, Rote Bete und Kartoffeln würfeln. Knoblauchzehen zerdrücken, mit Gemüse, Kümmel und Brühe zum Fleisch geben. Eintopf zugedeckt weitere 20 Minuten garen.

3. Fleisch herausnehmen, würfeln und zurückgeben. Borschtsch mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken und mit einem Klecks saurer Sahne servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 50 Minuten

Pro Person: 3 Points

Pro Person: 4 Points

MANGO-SPROSSEN-SALAT



Für 4 Personen:

1 Blattsalat
2 Chicorée
2 rote Paprikaschoten
2 kleine frische Mangos
(400 g)
200 g frische
Sojasprossen
8 EL Kresse
2 kleine Zwiebeln
8 TL Sherry-Essig
4 TL Pflanzenöl
4 TL Sojasauce
grob geschroteter Pfeffer

1. Blattsalat in mundgerechte Stücke zupfen, Chicorée in Blätter teilen, Paprikaschoten in feine Streifen, Mango in dünne Spalten schneiden und alles mit Sojasprossen und Kresse mischen.

2. Zwiebeln fein hacken, mit Essig, Öl und Sojasauce verrühren und mit Pfeffer abschmecken. Dressing über den Salat geben und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Pro Person:  2 Points

GAISBURGER MARSCH



Für 1 Person:

1 kleines Stück Rindfleisch,
mager (125 g)
1 Karotte
1 Stange Bleichsellerie
1 Stange Lauch
1 EL gegarte Spätzle
2 TL Gemüsebrühe (Instant)
Salz
Pfeffer

1. Rindfleisch mit 500 ml Wasser bedecken und zugedeckt ca. 20 Minuten garen.

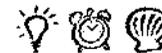
2. Karotte und Bleichsellerie in Scheiben, Lauch in Ringe schneiden, zu dem Fleisch geben und weitere 10 Minuten garen.

3. Fleisch herausnehmen und würfeln. Fleischwürfel und Spätzle in die Suppe geben und erhitzen. Gemüsebrühe in der Suppe auflösen und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Garzeit: ca. 30 Minuten

PAPRIKA- CHINAKOHL-SALAT



Für 4 Personen:

2 rote und 1 gelbe
Paprikaschote
1 Chinakohl
250 g gemischte Sprossen
(z. B. Mungobohnen-
sprossen, Alfalfasprossen,
Radieschensprossen)
8 EL gehackte Petersilie
200 ml Gemüsebrühe
(1 TL Instant)
4 TL Senf
8 EL Weißweinessig
8 TL Walnussöl
Salz
Pfeffer
einige Tropfen flüssiger
Süßstoff

1. Paprikaschoten in Rauten, Chinakohl in Streifen schneiden und mit Sprossen mischen. Petersilie unterheben.

2. Brühe mit Senf und Essig verrühren, Öl unterschlagen und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Salat mit Dressing vermengen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Pro Person:  4 Points

Pro Person:  2 Points

GROSSER FITNESS-SALAT



Für 4 Personen:

200 g Broccoli
1 kleiner Blumenkohl
200 g Rosenkohl
1 Fenchelknolle
je 1 rote und grüne
Paprikaschote
150 g Champignons
1 Kopf Lollo rossa
2 Kohlrabi
1 Bund Karotten
100 g Zuckerschoten
Salz
100 g Alfalfasprossen (er-
satzweise andere Sprossen)
1 Glas Buttermilch
150 g fettarmer Joghurt
Saft einer halben Zitrone
Pfeffer
einige Tropfen flüssiger
Süßstoff

Pro Person:  1 Point

Fenchel, ein Hauch von Anis!

Die Heimat des Gemü-
sefenchels sind die Mit-
telmeerländer, wo er ge-
ne gart als Gemüse
oder knackig-frisch für
Salate verwendet wird.
Die Fenchelwurzel be-
steht aus mehreren Blatt-

1. Broccoli und Blumenkohl in Röschen teilen,
Rosenkohl halbieren, Fenchelknolle vierteln
und den Strunk herauschneiden, mit den Pa-
prikaschoten in Streifen und Pilze in Scheiben
schneiden. Lollo rossa in mundgerechte Stücke
zupfen, Kohlrabi in Stifte schneiden, die Karot-
ten schälen, aber etwas von dem Grün stehen
lassen.

2. Broccoli- und Blumenkohlröschen, Zucker-
erbsenschoten, Rosenkohl, Fenchel, Kohlrabi-
stifte und Karotten in kochendem Salzwasser
ca. 5 Minuten blanchieren, abgießen und ab-
tropfen lassen.

3. Blanchiertes Gemüse mit Paprikastreifen,
Lollo rossa und Pilzscheiben mischen, auf Tel-
lern anrichten und die Sprossen darauf verteilen.
Für das Dressing Buttermilch, Joghurt und Zi-
tronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Süß-
stoff abschmecken und über den Salat geben.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Garzeit: ca. 5 Minuten

schichten, die eine zwie-
belartige Knolle bilden.
Aus den kleinen gelben
Blütendolden der Pflanze
entstehen jeweils zwei
längliche, gerippte hell-
grüne Samen, die haupt-
sächlich für Teeaufgüsse

benutzt werden. Der süß-
lich-milde Geschmack
von Fenchel erinnert an
Anis und schmeckt toll
zu hellen Saucen oder zu-
sammen mit Hülsen-
früchten.

ORIENTALISCHER SALAT



Für 4 Personen:

500 g Kichererbsen
(Konserve)
12 Tomaten
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Bund glatte Petersilie
1 Knoblauchzehe
250 g fettarmer Joghurt
3 TL Zitronensaft
1 Msp. Kardamom
1 Msp. Kreuzkümmel
Salz
Pfeffer
einige Tropfen flüssiger
Süßstoff

1. Kichererbsen abtropfen lassen, Tomaten in dünne Spalten, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und Petersilie grob hacken. Alle Salatzutaten vermischen.

2. Für das Dressing Knoblauchzehe zerdrücken und mit Joghurt und Zitronensaft glatt rühren. Dressing mit Kardamom, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und Süßstoff pikant abschmecken. Dressing über den Salat geben, kurz ziehen lassen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Pro Person:  3 Points

GEMÜSESALAT »BISTRO«



Für 4 Personen:

1 Fenchelknolle
je 1 gelbe und rote
Paprikaschote
150 g Broccoli
Salz
1 Zucchini
4 Stangen Staudensellerie
4 Karotten
4 Tomaten
1 Bund weiße Rüben
(ersatzweise weiße
oder rote Radieschen)
5 EL Kidneybohnen
(Konserve)
150 g kleine Maiskolben
(Konserve)
2 rote Zwiebeln
375 g fettarmer Joghurt
125 ml fettarme Milch
2 TL Senf
Pfeffer
Paprikapulver
einige Tropfen flüssiger
Süßstoff

1. Fenchelknolle und Paprikaschoten in Streifen schneiden und Broccoli in Röschen teilen. Das Gemüse in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Zucchini und Sellerie in Scheiben, Karotten in Stifte schneiden und Tomaten achteln. Rüben halbieren und einen Teil des Grüns dabei stehen lassen. Das Gemüse zusammen mit Kidneybohnen und Maiskolben auf großen Tellern anrichten.

2. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Für das Dressing Joghurt mit Milch und Senf glatt rühren. Zwiebelwürfel zugeben, mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver sowie etwas Süßstoff abschmecken und über den Salat geben.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 5 Minuten

Pro Person:  2 Points

WIESENSALAT MIT KARTOFFEL- VINAIGRETTE



Für 2 Personen:

1 mittelgroße Kartoffel
¼ Liter Gemüsebrühe
(1 TL Instant)
600 g Frühlingsсалate
und -kräuter (z. B. Roulce,
Kerbel, Sauerampfer)
125 ml fettarme Milch
Salz
Pfeffer
einige Tropfen flüssiger
Süßstoff
3 EL Weißweinessig
2 Scheiben Toastbrot

1. Kartoffel würfeln und ca. 10 Minuten in der Brühe garen. In der Zwischenzeit die Salate bzw. Kräuter in mundgerechte Stücke zupfen.

2. Milch zur Kartoffel geben und alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Süßstoff und Essig abschmecken.

3. Für die Croûtons Toastbrot würfeln und in einer beschichteten Pfanne fettfrei anrösten. Salatzutaten dekorativ auf einem Teller anrichten, mit warmem Dressing beträufeln und mit Croûtons bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 10 Minuten

Pro Person:  2 Points

RADIESCHEN-SALAT-MIX



Für 4 Personen:

1 Kopf Eichblattsalat
2 Bund Radieschen
½ Salatgurke
1 Bund Dill
1 Bund Petersilie
100 g Sojasprossen
1 rote Zwiebel
4 TL flüssiger Honig
3 TL Sonnenblumenöl
5 EL Gemüsebrühe
(½ TL Instant)
3 EL Zitronenessig
(ersatzweise Obstessig)
Salz
Pfeffer
4 Brötchen

1. Salat in mundgerechte Stücke zupfen, Radieschen und Gurke in Scheiben schneiden, Dill und Petersilie hacken und alles mit Sojasprossen vermischen.

2. Für das Dressing Zwiebel fein würfeln, mit Honig, Öl, Brühe und Essig verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Salatzutaten vermengen. Radieschen-Salat-Mix mit Brötchen servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten



Pro Person:  3 Points

Radieschen

Die Zeit, in der Radieschen nur zum Dekorieren von Salaten verwendet wurden, ist lange vorbei. Radieschen gehören zur Rettichfamilie und schmecken daher leicht senfig, die kleinen roten knackigen Gemü-

se sind jedoch weniger scharf als Rettich. Radieschen werden mit Grün als Bündelware angeboten und sind nur wenige Tage haltbar. Geputzt und in verschlossenen Kunststoffbeuteln verpackt, bleiben sie im

Kühlschrank länger haltbar.

Radieschen werden roh gegessen und schmecken toll in knackigen Salaten, zu frischen Dips oder als Belag auf Sandwiches.

PAPRIKA- THUNFISCH-SALAT



Für 4 Personen:

je 1 gelbe, rote und
grüne Paprikaschote
2 Schalotten
180 g Thunfisch im eigenen
Saft (Konserve)
2 TL Rosmarin
1 EL Essig
Salz
Pfeffer
einige Tropfen flüssiger
Süßstoff
1 Knoblauchzehe
8 Scheiben Baguettebrot
4 Tomaten
4 EL geriebener Käse
(32 % Fett i. Tr.)
2 TL Kräuter der Provence

1. Paprikaschoten und Schalotten würfeln, mit Thunfisch und Rosmarin vermengen und mit Essig, Salz, Pfeffer und Süßstoff pikant abschmecken.

2. Knoblauchzehe halbieren und Baguettebrotsscheiben damit einstreichen. Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten, entkernen und in feine Würfel schneiden. Tomatenwürfel, Käse und Kräuter der Provence vermengen und auf den Baguettescheiben verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 5 Minuten gratinieren und zu dem Paprika-Thunfisch-Salat servieren.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
Garzeit: ca. 5 Minuten

FELDSALAT MIT CHAMPIGNON- DRESSING



Für 4 Personen:

1. Feldsalat auf 4 Tellern verteilen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Champignons bei starker Hitze ca. 5 Minuten anbraten, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und mit Essig übergießen.

2. Sesam in einer beschichteten Pfanne fettfrei goldbraun anrösten. Champignons mit dem Garsud auf dem Feldsalat verteilen und mit Sesam bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 5 Minuten

500 g Feldsalat
8 TL Pflanzenöl
600 g kleine Champignons
Salz
Pfeffer
2 TL italienische Kräuter
8 EL weißer
Balsamicoessig
4 TL Sesam

Pro Person: 4 Points

Pro Person: 2,5 Points

ORIENTALISCHER BULGUR-SALAT



Für 4 Personen:

160 g Bulgur
600 ml Gemüsebrühe
(2 TL Instant)
50 g getrocknete Tomaten
2 Bund glatte Petersilie
4 TL gehackte Cashewnüsse
2 TL Erdnussöl
1 TL Honig
4 El Limettensaft
(ersatzweise Zitronensaft)
Salz
Kreuzkümmel
Currypulver

1. Bulgur in Gemüsebrühe ca. 15 Minuten garen. Tomaten würfeln, ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit zugeben und mitgaren. Beides abgießen und abkühlen lassen. Petersilie grob hacken und mit Bulgur, Tomaten und Cashewnüssen mischen.

2. Erdnussöl mit Honig und Limettensaft verrühren und mit Salz, Kreuzkümmel und Currypulver abschmecken. Dressing mit den Salatzutaten vermengen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Person:  3,5 Points

BUNTER SALAT MIT KÄSE



Für 4 Personen:

250 g grüner Spargel
Salz
2 Karotten
240 g Artischockenherzen
(Konserve)
250 g Champignons
3 Scheiben Käse (30 % Fett
i. Tr.)
250 ml Buttermilch
5 EL Orangensaft, ohne
Zucker
2 TL Zitronensaft
bunter Pfeffer
einige Tropfen flüssiger
Süßstoff

1. Spargel in Stücke schneiden und in Salzwasser ca. 5 Minuten blanchieren. Karotten in feine Scheiben schneiden. Artischockenherzen und Champignons vierteln. Käse in Streifen schneiden und alles vermengen.

2. Buttermilch mit Orangen- und Zitronensaft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Salat auf Tellern anrichten und mit Dressing beträufelt servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 5 Minuten

Pro Person:  2 Points

LINSENSALAT MIT ZWIEBELDRESSING



Für 4 Personen:

240 g rote Linsen, trocken
500 ml Gemüsebrühe
(2 TL Instant)
2 Zucchini
je 1 gelbe und rote
Paprikaschote
4 Schalotten
1 EL Zucker
1 kleines Glas trockener
Rotwein
2 EL Senf
2 TL Pflanzenöl
4 EL Weißweinessig
Salz
Pfeffer

1. Linsen in der Brühe ca. 5 Minuten garen und weitere 5 Minuten ausquellen lassen.

2. Zucchini würfeln, Paprikaschoten in Streifen schneiden und mit den Linsen vermengen.

3. Schalotten in Ringe schneiden. Schalottenringe fettfrei in einer Pfanne andünsten. Zucker darüber streuen, mit Rotwein ablöschen und ca. 5 Minuten einkochen lassen. Senf mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren, zu den Schalotten geben und warm auf dem Salat anrichten.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 15 Minuten

NUSSIGER PAPRIKA-KAROTTEN-SALAT



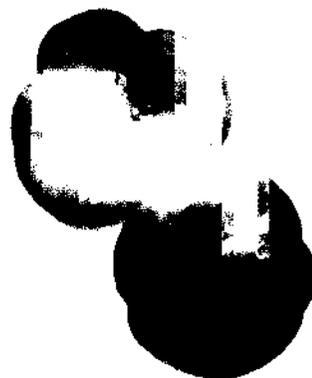
1. Paprikaschoten in feine Streifen schneiden, Karotten raspeln und mit Mandeln vermengen.

2. Für das Dressing Olivenöl, Brühe und Zitronensaft verrühren, mit Süßstoff abschmecken. Paprika-Karotten-Salat mit Dressing vermengen und mit Dill garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Für 1 Person:

je 1 rote und grüne
Paprikaschote
3 Karotten
2 TL gehobelte Mandeln
1 TL Olivenöl
2 TL Gemüsebrühe
(1 Prise Instant)
1 EL Zitronensaft
einige Tropfen flüssiger
Süßstoff
1 Zweig Dill



Pro Person:  4 Points

Pro Person:  3 Points

BIRNEN-CAMEMBERT-SNACK



Für 4 Personen:

120 g Camembert
(30% Fett i. Tr.)
300 g Magerquark
3 TL gehackte Walnüsse
Salz
Pfeffer
4 Scheiben Vollkornbrot
4 reife Birnen
4 TL flüssiger Honig

1. Camembert zerdrücken, mit Quark und gehackten Walnüssen vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Vollkornbrot toasten. Birnen halbieren und 4 Hälften in Spalten schneiden. Getoastete Brotscheiben mit Käsecreme bestreichen, mit Birnenspalten belegen und restliche Käsecreme in die übrigen Birnenhälften füllen. Toast und Birnenhälften auf Tellern anrichten, mit Honig beträufeln und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Pro Person:  5,5 Points

PFEFFER-MAKRELE AUF SALATBETT



Für 4 Personen:

1 ½ Kopf Endiviansalat
8 Tomaten
4 TL Senf
250 g fettarmer Joghurt
4 TL Weißweinessig
2 Msp. Meerrettich
4 TL Dill
Salz
grob geschroteter Pfeffer
4 TL Essig
4 TL Pflanzenöl
einige Tropfen flüssiger
Süßstoff
4 kleine Pfeffer-
Makrelenfilets, geräuchert
(à 75 g)

1. Salat in mundgerechte Stücke zupfen, Tomaten achteln und auf Tellern anrichten.

2. Senf mit Joghurt, Essig, Meerrettich und Dill zu einem Joghurt-Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Essig und Öl vermengen, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken und über den Salat geben. Makrele mit Joghurt-Dressing auf dem Salat anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 5 Points

TORTELLINI- SALAT



Für 4 Personen:

1. Rote Bete in Streifen und Lauchzwiebeln in Ringe schneiden.

2. Rote Bete-Saft, Öl und Joghurt verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und Walnüsse zugeben. Tortellini mit Roter Bete, Lauchzwiebeln und Dressing vermischen und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

400 g Rote Bete
(Konserve)
4 Lauchzwiebeln
8 EL Rote Bete-Saft
(Konserve)
4 TL Pflanzenöl
250 g fettarmer Joghurt
Salz
Pfeffer
6 TL gehackte Walnüsse
480 g verzehrfertige
Tortellini

Pro Person: 5 Points

ARTISCHOCKEN MIT LECKEREN DIPS



Für 4 Personen:

4 rundköpfige Artischocken
(ersatzweise
8 kleine Artischocken)
2 unbehandelte Zitronen
3 Liter Salzwasser

1. Stiele der Artischocken abschneiden, untere trockene Blätter entfernen und die Blattspitzen mit einer Schere kürzen. Die Zitronen in Scheiben schneiden, ins kochende Salzwasser geben und die Artischocken bei mittlerer Hitze ca. 35 bis 40 Minuten darin garen. Die Artischocken sind gar, wenn sich die mittleren Blätter leicht herausziehen lassen.

2. Für den **LIMETTEN-JOGHURT-DIP** Limettensaft mit Joghurt und saurer Sahne glatt rühren und mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken.

Für den **ZIEGENKÄSE-DIP** Käse zerdrücken und Oliven fein würfeln. Beides mit Quark und Milch verrühren, Knoblauchzehe hineinpressen und mit Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence würzen.

Für den **SALSA-DIP** Tomate kreuzweise einritzen, überbrühen, häuten und mit dem Paprika in feine Würfel schneiden. Mit Balsamicoessig vermischen und mit Salz, Pfeffer, Rosmarin, Cayennepfeffer, Paprikapulver und Süßstoff pikant abschmecken.

3. Die Artischocken warm servieren, Blatt für Blatt auszupfen und in die Dips tauchen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Garzeit: ca. 40 Minuten

FÜR DEN LIMETTEN- JOGHURT-DIP:

Saft einer Limette
150 g Magermilch-Joghurt
2 EL saure Sahne
Salz
Pfeffer
einige Tropfen
flüssiger Süßstoff

Pro Person:

0,5 Points

FÜR DEN ZIEGENKÄSE-DIP:

45 g Ziegenkäse
(ersatzweise Schafkäse)
3 schwarze Oliven
3 EL Magerquark
4 EL fettarme Milch
½ Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer
1 TL Kräuter der Provence

Pro Person:

1,5 Points

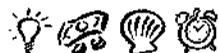
FÜR DEN SALSA-DIP:

1 Fleischtomate
30 g eingelegte Paprika
3 EL Balsamicoessig
Salz
Pfeffer
1 Msp. Rosmarin
1 Msp. Cayennepfeffer
1 Msp. Paprikapulver
einige Tropfen
flüssiger Süßstoff

Pro Person:

0 Points

BANANEN-SCHINKEN-TOAST



Für 4 Personen:

4 Scheiben Vollkorn-
Toastbrot
4 TL Halbfettmargarine
bunter Pfeffer
2 kleine Bananen
8 Scheiben roher
Schinken, ohne Fett
Salz
2 TL Currypulver
4 EL geriebener Käse
(32% Fett i. Tr.)
1 Netzmelone
1 Orange
2 Kiwis
2 TL Zitronensaft
einige Tropfen flüssiger
Süßstoff

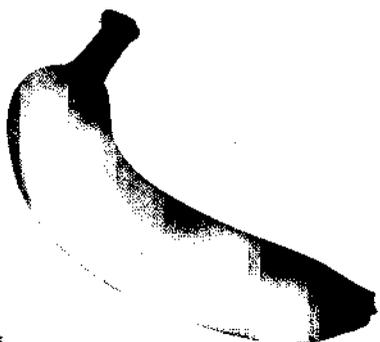
1. Toastbrot toasten, mit Margarine bestreichen und mit Pfeffer bestreuen. Bananen längs halbieren und mit Schinken umwickeln.

2. Toastbrot mit Schinken-Banane belegen, mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen und mit Käse bestreuen. Bananen-Schinken-Toast im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Gas: Stufe 4) ca. 5 Minuten überbacken.

3. Von der Netzmelone kleine Kugeln ausstechen, Orange filetieren, Kiwis in Stücke schneiden, Zitronensaft zugeben, alles mit Süßstoff abschmecken und zu den Bananen-Schinken-Toasts servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 5 Minuten



Pro Person:  3,5 Points

ROASTBEEF-SANDWICH



Für 2 Stück:

½ Bund Radieschen
½ kleine Salatgurke
3 EL Magerquark
2 EL Mineralwasser
Salz
Pfeffer
2 Scheiben Vollkorn-
Toastbrot
1 Scheibe Toastbrot
4 Scheiben Roastbeef

1. Radieschen und Salatgurke fein würfeln. Quark, Mineralwasser und Gemüse verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Toastscheiben diagonal halbieren. 2 Scheiben Vollkorn-Toast mit Quarkmasse bestreichen und jeweils mit einer Scheibe Roastbeef belegen. Mit Toasthälften abdecken und wie untere belegen. Mit restlichen Vollkorn-Toasts abdecken. Roastbeef-Sandwich zum Mitnehmen in Folie einschlagen.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Pro Stück:  3 Points

TV-SNACKS



Für 4 Personen:

4 Karotten
1 Kohlrabi
3 Stangen Bleichsellerie
je 1 gelbe, rote und grüne
Paprikaschote
Salz, Pfeffer

1. Karotten und Kohlrabi in Stifte und Bleichsellerie in Stücke schneiden. ½ rote Paprikaschote würfeln, restliche Paprikaschoten in Streifen schneiden.

2. Für den Paprika-Dip Chilischote in feine Ringe schneiden und mit Quark, Paprikawürfeln und Paprikapulver pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Für den Dill-Dip Dill fein hacken, mit Joghurt und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Für den Curry-Dip Hüttenkäse mit Currypulver und Essig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken.

5. Gemüse auf einer Platte anrichten. Dips in kleine Schüsseln füllen und nach Wunsch garnieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

PAPRIKA-DIP

1 rote Chilischote
225 g Magerquark
1 TL Paprikapulver

Pro Person:

2 Points

DILL-DIP

½ Bund Dill
(ersatzweise Petersilie)
250 g fettarmer Joghurt
1 EL Zitronensaft

Pro Person:

2 Points

CURRY-DIP

6 EL Hüttenkäse
2 TL Currypulver
1 EL Balsamicoessig
einige Tropfen
flüssiger Süßstoff

Pro Person:

2 Points

ITALIENISCHE TRAMEZZINI



Für 4 Personen:

FÜR DIE GEMÜSE-TRAMEZZINI:

100 g fettarmer Joghurt
4 TL Mayonnaise
(20 % Fett)
½ TL Paprikapulver, edelsüß
Salz
Pfeffer
½ Kohlrabi
1 Karotte
½ Zucchini
2 Scheiben Toastbrot

FÜR DIE RUCOLA-SALAMI-TRAMEZZINI:

2 TL Tomatenmark
1 TL Sojasauce
1 TL Balsamicoessig
einige Tropfen
flüssiger Süßstoff
Salz
Pfeffer
Chilipulver
40 g Salami
2 Scheiben Toastbrot
100 g Rucola

1. Für die Gemüse-Tramezzini Joghurt mit Mayonnaise und Paprikapulver verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse in Stifte schneiden. Toastbrot mit einem Teil Paprika-Joghurt bestreichen, mit einem Teil der Gemüsestifte belegen, mit zweitem Toast abdecken und vierteln. Verbliebenen Paprika-Joghurt als Dip zu restlichen Gemüsestiften servieren.

2. Für die Rucola-Salami-Tramezzini Tomatenmark mit Sojasauce und Essig verrühren und mit Süßstoff, Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Salami in Streifen schneiden. Beide Toastscheiben mit Tomatencreme bestreichen, mit Rucola und Salamistreifen belegen, vierteln und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten



Pro Person: 2,5 Points

ZUCCHINI-ROLLEN UND KNABBER-STICKS



Für 4 Personen:

FÜR DIE ZUCCHINI-ROLLEN:

90 g Ziegenkäse
150 g fettarmer Joghurt
1 EL gekluckte Pfefferminze
2 TL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
2 Zucchini

FÜR DIE KNABBER-STICKS:

2 TL mittelscharfer Senf
50 g fettarmer Joghurt
einige Tropfen
flüssiger Süßstoff
Chilipulver
4 dünne Scheiben
gekochter Schinken, ohne
Fett (à 40 g)
4 Brotsticks (Grissini)
½ Bund Schnittlauch

1. Für die Zucchini-Rollen Ziegenkäse mit Joghurt pürieren, Pfefferminze unterheben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Zucchini längs in feine Scheiben schneiden und in einer beschichteten Pfanne fettfrei mit 2 Esslöffeln Wasser von beiden Seiten kurz anbraten. Zucchinischeiben mit der Ziegenkäsecreme bestreichen, aufrollen und mit Spießen feststecken.

2. Für die Knabber-Sticks Senf mit Joghurt verrühren und mit Süßstoff und Chilipulver abschmecken. Schinken mit der Senfcreme bestreichen und mit Grissini belegen. Zu Rollen drehen, mit Schnittlauch festbinden und in einem Glas servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Garzeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 3,5 Points

KNUSPER- FLADEN



Für 8 Personen:

440 g Mehl
1 TL Salz
1 TL Zucker
1 Würfel frische Hefe
2 EL Hartweizengrieß
1 TL Olivenöl

Zum Bestreuen:
1 EL grobes Salz
2 EL Schwarzkümmel
2 EL Pizza-Gewürz
1 gehackte Knoblauchzehe

1. Mehl mit Salz und Zucker in eine Schüssel sieben. Hefe zerbröseln, in 250 ml lauwarmem Wasser auflösen und mit dem Mehl vermischen. Zugedeckt an einem warmen Ort ca. 30 Minuten gehen lassen.

2. Teig mit den Händen durchkneten und 2 Kugeln formen. Arbeitsfläche mit Grieß bestreuen, die Kugeln zu runden Fladen flachdrücken und zugedeckt weitere ca. 15 Minuten gehen lassen.

3. Fladen auf ein mit Back-Folie ausgelegtes Backblech setzen, mit Olivenöl einstreichen und nach Wunsch mit Salz, Schwarzkümmel, Pizza-Gewürz oder gehacktem Knoblauch bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas: Stufe 3) ca. 12 Minuten backen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Ruhezeit: ca. 45 Minuten

Backzeit: ca. 12 Minuten

Pro Person:  3 Points

KNUSPER-TOAST MIT BLATTSPINAT



Für 1 Person:

1 Knoblauchzehe
1 Schalotte
100 g Champignons
150 g Blattspinat
Salz
Pfeffer
1 Prise geriebene
Muskatnuss
2 Scheiben Toastbrot
3 EL geriebener Käse
(32 % Fett i. Tr.)

1. Knoblauchzehe zerdrücken, Schalotte fein würfeln und Champignons in Scheiben schneiden. Knoblauch und Schalottenwürfel in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten. Champignons und Blattspinat zugeben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und einige Minuten garen.

2. Toastbrot knusprig toasten, mit Gemüse belegen und mit geriebenem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad (Gas: Stufe 4) ca. 5 Minuten überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

Garzeit: ca. 10 Minuten



Pro Person:  3,5 Points

BIRNEN-CARPACCIO MIT KÄSE UND NÜSSEN



Für 1 Person:

1 Birne
5 Cashewnüsse
2 EL gehobelter Parmesan
(32% Fett i. Tr.)
1 TL Nussöl
1 TL Balsamicoessig
1 TL Zitronensaft
1 TL Honig

1. Birne in feine Scheiben schneiden und auf einem Teller anrichten. Cashewnüsse grob hacken und mit Parmesan über das Birnen-Carpaccio streuen.

2. Öl mit Essig, Zitronensaft und Honig verrühren, das Birnen-Carpaccio damit beträufeln und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Pro Person:  3 Points

LACHSTOAST » KOPENHAGEN «



Für 1 Person:

1 EL saure Sahne
½ TL Dill
Salz
Pfeffer
Currypulver
1 Scheibe Toastbrot
1 Scheibe Räucherlachs
(60 g)
1 mittelgroßer Apfel
2 TL Zitronensaft
1 Stange Sellerie
einige Tropfen flüssiger
Süßstoff

1. Saure Sahne mit Dill verrühren und mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Toastbrot toasten, mit Dill-Sahne bestreichen und mit Räucherlachs belegen.

2. Aus einem Apfelviertel einen Fächer schneiden und auf den Toast legen. Restlichen Apfel würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Sellerie in Scheiben schneiden, mit den Apfelwürfeln mischen, mit Salz, Pfeffer sowie Süßstoff abschmecken und zu dem Lachstoast servieren.

Zubereitungszeit: ca. 5 Minuten

ITALIENISCHER BROTAUFSTRICH



Für 4 Personen:

2 Tomaten
1 Bund Rucola
4 EL Hüttenkäse
4 EL geriebener Pecorino
(32 % Fett i. Tr.)
1 EL Balsamicoessig
Salz
Pfeffer

1. Tomaten entkernen, mit Rucola fein würfeln und mit Hüttenkäse und Pecorino vermengen.

2. Mit Essig zu einer geschmeidigen Creme rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Pro Person: 3,5 Points

Pro Person: 1 Point

GEMÜSECREME- AUFSTRICH



Für 4 Personen:

2 Karotten
1 rote Paprikaschote
1 kleine Zucchini
1 Bund Schnittlauch
150 g Magermilch-Joghurt
8 TL Mayonnaise
(20 % Fett)
1 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
1 EL Pinienkerne

1. Karotten, Paprikaschote und Zucchini in sehr feine Würfel, Schnittlauch in feine Ringe schneiden.

2. Joghurt mit Mayonnaise und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Gemüsewürfel und Pinienkerne unterrühren und nochmals abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Pro Person:  1 Point

ORIENTALISCHER BROTAUFSTRICH



Für 4 Personen:

80 g Bulgur
2 Tomaten
2 Frühlingszwiebeln
4 schwarze Oliven, kernlos
½ Bund Petersilie
2 EL Schafkäse
(45 % Fett i. Tr.)
2 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer

1. Bulgur waschen und in Wasser ca. 30 Minuten einweichen. Tomaten in Würfel, Frühlingszwiebeln und Oliven in Ringe schneiden.

2. Petersilie hacken, Schafkäse fein würfeln und mit Zitronensaft pürieren. Bulgur gut abtropfen lassen, mit Gemüse und Schafkäse-Masse vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

Einweichzeit: ca. 30 Minuten

Pro Person:  2 Points