POCHIERTES EI AUF SPINAT MIT GORGONZOLA-SAUCE

Für 4 Personen:

- 4 Scheiben Vollkorntoastbrot
- 1 kg frischer Spinat
- Salz
- 180g Sauere Sahne
- 2 kleine Ecken Gorgonzola (60g)
- Pfeffer
- 4 Eier
- Essig

1. Toastbrot würfeln und in einer beschichteten Pfanne fettfrei anrösten.
2. Spinat in Salzwasser blanchieren. Saure Sahne erwärmen, Gorgonzola zugeben, unter Rühren darin schmelzen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Eier in siedendem Essigwasser ca. 4 Minuten pochieren, auf den Spinat geben und mit Käsesauce begießen. Mit Toastbrotwürfeln bestreuen und servieren.

Zubereitungszeit:	**ca. 10 Minuten**
Garzeit:	**ca. 10 Minuten**
Pro Person:	**6 Points**

Pochieren bedeutet „Garziehen lassen“ d.h. langsames Garen in Flüssigkeit, die das Gargut ganz oder teilweise bedeckt, bei einer Temperatur knapp unterhalb des Siedepunktes. Die Flüssigkeit darf also nicht kochen. Diese Garmethode wird bei empfindlichen Lebensmitteln angewendet, die durch heftiges Kochen zerfallen könnten (z.B. Klöße, Eierspeise). Und so gelingt es: Bringen Sie Wasser in einem Topf zum Sieden und geben Sie pro Liter Wasser 1 EL Essig zu. Schlagen sie das Ei in eine große Suppenkelle oder in ein Schälchen auf und lassen Sie es in das siedende Wasser gleiten. Nach ca. 4 Minuten nehmen Sie das Ei mit einer Schaumkelle heraus, lassen es abtropfen und servieren es.

BLATTSALAT MIT AUSTERNPILZEN

Für 4 Personen:

- 3 kleine Zwiebeln
- 4 TL Pflanzenöl
- 250g Austernpilze
- Salz
- weißer Pfeffer
- 400g Kirschtomaten
- 1 Honigmelone
- 1 Kopf Lollo Rosso
- 250g Magermilch-Joghurt
- 100ml Orangensaft, ohne Zucker
- 4 TL Obstessig
- 8 TL Senf
- bunter Pfeffer
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff
- 1 EL Schnittlauchringe

1. Zwiebeln würfeln. Öl in einer beschichten Pfanne erhitzen und Zwiebeln kurz andünsten. Die Austernpilze in Stücke schneiden, zu den Zwiebeln geben, ca. 3 Minuten mitbraten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Kirschtomaten halbieren, Melonenkugeln ausstechen und Salat in mundgerechte Stücke zupfen, mit Tomaten mit Melonenkugeln und Salat vermengen und Pilze mit den Zwiebeln unterheben.

PFEFFER-MAKRELE AUF SALATBETT

Für 4 Personen:

- 1 ½ Kopf Endiviensalat
- 8 Tomaten
- 4 TL Senf
- 250g 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 75g)

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. Makrelen mit Joghurt-Dressing auf dem Salat anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: **ca. 10 Minuten**
Pro Person: **5 Points**

TORTELLINI-SALAT

Für 4 Personen:

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

1. Rote Bete in Streifen schneiden 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**
Pro Person: **5 Points**

BANANEN-SCHINKEN-TOAST

Für 4 Personen:

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

1. Toastbrot toasten, mit Margarine bestreichen und mit Pfeffer bestreuen Banane 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, Orangen filetieren, Kiwis in Stücke schneiden, Zitronensaft zugeben, alles mit Süßstoff abschmecken und zu den Bananen-Schinken-Toast servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

KNUSPERBRÖTCHEN MIT BÜFFEL-MOZZARELLA

Für 4 Personen:

- 2 Kugeln Büffel-Mozzarella (ersatzweise Mozzarella)
- 4 Fleischtomaten
- 2 Bund Basilikum
- 4 TL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 4 Lauchzwiebeln
- 4 Mehrkornbrötchen
- 8 Salatblätter

1. Mozzarella und Tomaten sehr fein Würfeln, Basilikum hacken. Alles mit Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Brötchen halbieren mit je einem Salatblatt belegen und Mozzarella-Masse darauf verteilen. Mit Lauchzwiebelringen bestreut servieren.

Zubereitungszeit: **ca. 10 Minuten**
Pro Person: **6 Points**

BUNTE SCHAFKÄSE-CREME

Für 4 Personen:

- 120g Schafkäse (45% Fett i. Tr.)
- 600g Magerquark
- 250g fettarmer Joghurt
- 3 kleine Zwiebeln
- 2 rote Paprikaschoten
- 4 kleine Gewürzgurken
- 1 TL Kümmel
- 4 TL Senf
- 1 TL Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Schnittlauchringe

1. Schafkäse mit einer Gabel zerdrücken und mit Quark und Joghurt zu einer glatten Creme verrühren.

2. Zwiebeln und Paprikaschoten in Würfeln und Gewürzgurken fein hacken. Alles unter die Käse-Creme rühren, mit Kümmel, Senf und Paprikapulver würzen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken und mit Schnittlauchringen bestreut servieren.

Zubereitungszeit: **ca. 10 Minuten**
Pro Person **4,5 Points**

ROTE-BETE-SALAT MIT BÄRLAUCHDRESSING

Für 4 Personen:

- 3 EL Rotweinessig
- 4 TL Gemüsebrühe (¼ TL Instant)
- 2 gehackter Bärlauch (ersatzweise Brunnenkresse)
- 2 Äpfel (z.B. Elstar)
- 400g Rote Bete (Konserve)
- 1 Bund Rucola

1. Essig und Öl verrühren, mit Pfeffer abschmecken, Brühe zugeben und Bärlauch unterrühren.

2. Äpfel würfeln, Rote Bete in Streifen schneiden und mit Rucola auf Tellern anrichten. Mit Dressing beträufeln, kurz ziehen lassen und servieren.

Zubereitungszeit: **ca. 10 Minuten**
Pro Person: **2 Points**

SPAGHETTI MIT PESTO

Für 4 Personen:

- 240g Spaghetti, trocken
- Salz
- 2 Bund Basilikum
- 4 EL Sonnenblumenkerne
- 4 TL Olivenöl
- 4 EL geriebener Parmesan (32% Fett i. Tr.)
- 50ml Gemüsebrühe (½ TL Insant)
- 1 Kopfsalat
- 1 Salatgurke
- 1 gelbe Paprikaschote
- 4 Tomaten
- 4 TL Pflanzenöl
- 4 TL Apfelessig
- Pfeffer
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff

1. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen.

2. Basilikum grob zerkleinern, mit Sonnenblumenkernen, Öl, Parmesan und Gemüsebrühe pürieren. Nach Wunsch mit Salz abschmecken.

3. Kopfsalat in mundgerechte Stücke zupfen, Gurke in Scheiben, Paprikaschote in Streifen schneiden und Tomaten in Spalten schneiden. Öl mit Essig verrühren, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken und mit den Salatzutaten vermengen.
   Spaghetti mit Pesto vermischen und mit Salat servieren.

Zubereitungszeit: **ca. 10 Minuten**
Garzeit: **ca. 10 Minuten**
Pro Person: **7 Points**

BANDNUDELN MIT GEMÜSESTREIFEN

Für 4 Personen:

- 2 Zucchini
- 4 Karotten
- 2 Stangen Lauch
- 240g schmale Bandnudeln, trocken
- 4 EL Weinessig
- Salz
- 240g stückige Tomaten (Fertigprodukt)
- 8 EL Tomatenmark
- 2 EL Pflanzenöl
- 2 TL Paprikapulver
- Pfeffer

1. Zucchini, Karotten und Lauch mit dem Sparschäler in feine, lange dünne Streifen schneiden. Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen.

2. Kurz vor Ende der Garzeit Gemüse zugeben und mitgaren. Tomaten mit Tomatenmark und Öl vermischen, mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken und die Gemüsenudeln servieren.

Zubereitungszeit: **ca. 10 Minuten**
Garzeit: **ca. 10 Minuten**
Pro Person: **3,5 Points**

FUSILLI MIT GEMÜSE-KÄSE-SAUCE

Für 4 Personen:

- 240g Fusilli, trocken
- Salz
- 400g Sellerie
- 400g Champignons
- 3 kleine Zwiebeln
- 400g Lauch
- 400ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
- 120g saure Sahne
- Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 4 EL geriebener Parmesan (32% Fett i. Tr.)

1. Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen.

2. Sellerie würfeln, Champignons in Scheiben, Zwiebel in Ringe und Lauch in Streifen schneiden. Zwiebeln, Sellerie und Lauch in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anbraten. Pilze zugeben, mit Brühe ablöschen und einige Minuten köcheln lassen.

3. Saure Sahne einrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Paprika-pulver abschmecken. Nudeln mit Gemüsesauce anrichten und mit Parmesan bestreut servieren.

Zubereitungszeit: **ca. 5 Minuten**
Garzeit: **ca. 10 Minuten**
Pro Person: **4,5 Points**

SPÄTZLE MIT KRÄUTER-KÄSESAUCE

Für 4 Personen:

- 3 Zwiebeln
- 500ml fettarme Milch
- 120g Edelpilzkäse (45% Fett i. Tr.)
- 500g Tomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 5 TL Obstessig
- 3 TL Sonnenblumenöl
- Salz
- Pfeffer
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff
- 2 EL heller Saucenbinder (Instantpulver)
- 4 EL gehackte Petersilie
- 4 EL Schnittlauchringe
- 2 Msp. geriebene Muskatnuss
- 360g Spätzle, verzehrfertig

1. Zwiebeln fein würfeln und in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten. Milch angießen und Käse darin schmelzen.

2. Tomaten in Spalten, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und vermengen. Essig und Öl verrühren, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Dressing zum Salat geben und kurz ziehen lassen.

3. Käsesauce mit Saucenbinder andicken, Petersilie und Schnittlauch unterrühren und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Spätzle mit Kräuter-Käsesauce und Tomatensalat servieren.

Zubereitungszeit: **ca. 5 Minuten**
Garzeit: **ca. 10 Minuten**
Pro Person: **6 Point**

ITALIENISCHE EIERFLOCKEN-SUPPE

Für 4 Personen:

- 2 Liter Gemüsebrühe (8 TL Instant)
- 160g Suppennudeln, trocken
- 3 Eier
- Pfeffer
- 2 Msp. geriebene Muskatnuss
- 200g Mais (Konserve)
- 200g Erbsen (TK)
- 4 TL gehacktes Basilikum

1. Gemüsebrühe aufkochen, Suppennudeln zufügen und ca. 8 Minuten garen.

2. Eier mit Pfeffer und Muskatnuss verquirlen, in die kochende Gemüsebrühe geben und unter Rühren flockig stocken lassen. Mais, Erbsen und Basilikum zugeben, mit Pfeffer abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit:	**ca. 5 Minuten**
Garzeit:	**ca. 10 Minuten**
Pro Person:	**4,5 Points**

SPIRALNUDELN MIT PAPRIKA-TOMATENSAUCE

Für 2 Personen:

- 160g Spiralnudeln
- Salz
- 1 rote Chilischote (ersatzweise ½ TL Paprikapulver)
- 1 Stange Lauch
- 4 Schalotten
- 6 Tomaten
- je 1 rote und gelbe Paprikaschote
- 2 EL gehackter Thymian
- Pfeffer

1. Nudeln in Salzwasser bissfest garen.

2. Chilischote und Lauch in Ringe, Schalotte und Tomaten in Würfel und Paprika in Streifen schneiden. Chili und Schalotte in einer beschichteten Pfanne bei schwacher Hitze fettfrei andünsten. Lauch, Tomaten und Paprika zufügen und ca. 5 Minuten schmoren. Mit Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln mit Paprika-Tomatensauce servieren.

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

PASTA MIT ZUCCHINISAUCE

Für 4 Personen:

- 240g Spaghetti, trocken
- Salz
- 4 mittelgroße Zucchini
- 3 Knoblauchzehen
- 200ml Gemüsebrühe (1 TL Instant)
- 120g saure Sahne
- Pfeffer
- 4 TL gehackte Walnüsse

1. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

2. Zucchini und Knoblauch würfeln und in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten. Brühe angießen, pürieren und einkochen lassen. Saure Sahne einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Spaghetti mit gehackten Walnüssen vermischen und mit Zucchinisauce servieren.

Zubereitungszeit: **ca. 5 Minuten**
Garzeit: **ca. 10 Minuten**
Pro Person: **5 Points**

NUDELN MIT RINDFLEISCHSAUCE

Für Personen:

- 240g Spaghetti, trocken
- Salz
- 3 kleine Zwiebeln
- 400g Sellerie
- 4 Karotten
- 4 Lauchzwiebeln
- 600g stückige Tomaten (Konserve)
- 4 EL Tomatenmark
- 200g Rinderbraten, mager, gegart
- Pfeffer
- 4 TL gemischte italienische Kräuter
- 4 EL geriebener Käse (32% Fett i. Tr.)
- einige Blätter frische Petersilie

1. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

2. Zwiebeln, Sellerie und Karotten würfeln, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden und in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten, Tomaten mit Tomatenmark zugeben. Rinderbraten würfeln, in die Sauce geben, erhitzen und mit Salz, Pfeffer und gemischten Kräutern pikant abschmecken.

3. Nudeln mit Fleischsauce anrichten, mit Käse bestreut und mit Petersilie garniert servieren.

Zubereitungszeit: **ca. 10 Minuten**
Garzeit: **ca. 10 Minuten**
Pro Person: **5 Points**

GEMISCHTE GEMÜSE-NUDELSUPPE

Für 4 Personen:

- 300g Broccoli
- 4 Karotten
- 4 Lauchzwiebeln
- 1 Liter Gemüsebrühe (4 TL Instant)
- 80g Suppennudeln, trocken (Muschelnudeln)
- 200g grüne Bohnen
- 2 Msp. geriebene Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL gehackte Petersilie

1. Broccoli in kleine Röschen teilen, Karotten in feine Scheiben und Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Gemüsebrühe aufkochen, Suppennudeln hineingeben und ca. 4 Minuten köcheln lassen.

2. Broccoli, Karotten, Lauchzwiebeln und Bohnen zugeben und die Suppe ca. 5 weitere Minuten garen. Suppe mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: **ca. 5 Minuten**
Garzeit: **ca. 10 Minuten**
Pro Person: **1 Point**

KÄSE-WIRSING-MAKKARONI

Für 4 Personen:

- 240g Makkaroni, trocken
- Salz
- 4 Tomaten
- 2 kleine Zwiebeln
- 1 Wirsing
- 480g Tatar
- 200ml Fleischbrühe (1 TL Instant)
- 100g Schmelzkäse (25% Fett i. Tr.)
- Pfeffer
- 2 Msp. geriebene Muskatnuss

1. Makkaroni in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

2. Tomaten kreuzweise einschneiden, mit heißem Wasser überbrühen, häuten, halbieren und entkernen. Tomatenfleisch und Zwiebel würfeln, Wirsing in Streifen schneiden.

3. Zwiebeln in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten. Tatar zufügen und krümelig durchbraten. Wirsing und Tomaten zufügen, mit Brühe ablöschen, Schmelzkäse einrühren und ca. 8 Minuten garen. Mit Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Makkaroni mit Käse-Wirsing-Sauce servieren.

Zubereitungszeit: **ca. 10 Minuten**
Garzeit: **ca. 15 Minuten**
Pro Person: **6 Points**

SPAGHETTI IN TOMATEN-LACHSSAUCE

Für 4 Personen:

- 240g Spaghetti, trocken
- Salz
- 3 kleine Zwiebeln
- 4 Scheiben geräucherter Lachs (á 60g)
- 4 EL Zitronensaft
- 400g Kirschtomaten
- 120g saure Sahne
- 4 TL gehackter Dill
- Pfeffer
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff

1. Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

2. Zwiebeln würfeln und in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten. Lachs in Würfel schneien, zugeben und mit Zitronensaft beträufeln. Kirschtomaten halbieren, nach ca. 5 Minuten zum Fisch geben und kurz mitdünsten.

3. Saure Sahne zugeben und mit Dill, Salz, Pfeffer und Süßstoff abschmecken. Spaghetti mit Tomaten-Lachssauce anrichten.

Zubereitungszeit: **ca. 5 Minuten**
Garzeit: **ca. 10 Minuten**
Pro Person: **6 Points**

ZUCCHINI-TOPF

Für 4 Personen:

- 4 Zwiebeln
- 4 Zucchini
- 400g Schweinefleisch, mager, gegart
- 100ml Gemüsebrühe (½ TL Instant)
- 1 Dose geschälte Tomaten
- 4 TL italiensiche Kräuter
- Salz
- Pfeffer
- 1kg gekochte Kartoffeln

1. Zwiebeln fein hacken, Zucchini halbieren, in Streifen schneiden und Fleisch würfeln. Zwiebeln und Fleisch in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten.

2. Zucchini zugeben, kurz mitdünsten, Gemüsebrühe und Tomaten zugeben und ca. 5 Minuten schmorenlassen. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Zucchini-Topf mit Kartoffeln anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: **ca. 5 Minuten**
Garzeit: **ca. 10 Minuten**
Pro Person: **4,5 Points**

GEFLÜGELWURST-PFANNE

Für 4 Personen:

- 4 Fleischtomaten
- 6 Schalotten
- 4 gelbe Paprikaschoten
- 400g Geflügelwurst, kalorienreduziert
- 600g grüne Bohnen (Konserve)
- 1 Dose geschälte Tomaten
- Kräutersalz
- bunter Pfeffer
- 4 Scheiben Vollkorntoastbrot

1. Fleischtomaten und Schalotten fein, Paprikaschoten in schmale Streifen und Geflügelwurst in Scheiben schneiden.

2. Schalottenwürfel und Wurstscheiben in einer beschichteten Pfanne abraten. Tomatenwürfel und Paprikastreifen zugeben und mit-dünsten. Grüne Bohnen und geschälte Tomaten zugeben, mit erhitzen, alles mit Kräutersalz und buntem Pfeffer abschmecken. Geflügelwurst-Pfanne mit Vollkorntoast servieren.

Zubereitungszeit: **ca. 10 Minuten**
Garzeit: **ca. 10 Minuten**
Pro Person: **6 Points**

KNACKIGE SAUERKRAUT-PFANNE MIT ANANAS

Für 4 Personen:

- 500g Sauerkraut
- 400g Ananas (Konserve ohne Zucker)
- 4 Zwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 2 rote Paprikaschoten
- 2 TL Pflanzenöl
- 480g Zartweizen, verzehrfertig
  (ersatzweise 320g gegarter Reis)
- 2 TL geriebener Ingwer
- 400ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
- Salz
- Pfeffer
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff

1. Sauerkraut abtropfen lassen, Ananas, Zwiebeln und Chilischote Würfeln, Paprikaschote in feine Streifen schneiden.
   Öl in einer Pfanne erhitzen und 2 Zwiebelwürfel darin andünsten.

2. Zartweizen, Sauerkraut, Ananaswürfel, Paprikastreifen, Ingwer und Chilischotenwürfel zugeben und mitdünsten, Brühe angießen und mit Salz, Pfeffer sowie Süßstoff abschmecken.

Zubereitungszeit: **ca. 10 Minuten**
Garzeit: **ca. 10 Minuten**
Pro Person: **2,5 Points**

KARIBISCHE BANANEN-SUPPE

Für 2 Personen:

- 2 Schalotten
- ½ rote Chilischote
- 2 kleine Bananen
- 200ml Orangensaft, ohne Zucker
- 1 TL abgeriebene, unbehandelte Orangeschale
- 400ml Gemüsebrühe (1 ½ TL Instant)
- 80ml Ketchup
- 2 TL Kokosraspel

1. Schalotten fein würfeln, Chilischote in dünne Streifen und Banane in Scheiben schneiden. Schalotten und Chilistreifen in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten. Orangensaft, Orangenschale und Brühe zugeben und Ketchup einrühren. von den Bananenscheiben bis auf ca. 6 Scheiben alle zugeben und pürieren.

2. Kokosraspel in einer beschichteten Pfanne fettfrei anrösten restliche Bananenscheiben darin wenden und die Suppe damit garniert servieren.

Zubereitungszeit: **ca. 5 Minuten**
Garzeit: **ca. 10 Minuten**
Pro Person: **3,5 Points**

LEICHTES PFANNEN-GEMÜSE

Für 4 Personen:

- 4 Zucchini
- 4 Karotten
- 2 Kohlrabi
- 3 gelbe Paprikaschoten
- 2 Knoblauchzehen
- 4 TL Olivenöl
- 2 EL Balsamicoessig
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Basilikum
- 8 Salbeiblätter
- Salz
- weißer Pfeffer

1. Zucchini und Karotten in Scheiben, Kohlrabi in Stifte, Paprikaschoten in Streifen und Knoblauchzehen in Würfel schneiden.
   Öl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin ca. 5 Minuten dünsten und mit Balsamicoessig ablöschen.

2. Petersilie, Basilikum und Salbei fein hacken, zum Pfannen-Gemüse Geben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: **ca. 10 Minuten**
Garzeit: **ca. 5 Minuten**
Pro Person: **1 Point**

SCHWEINESCHNITZEL MIT GEMÜSE

Für 4 Personen:

- 6 Stangen Bleichsellerie
- 4 rote Paprikaschoten
- 4 Schweineschnitzel (600g)
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Mehl
- 2 TL Pflanzenöl
- 100ml trockner Weißwein (satzweise Gemüsebrühe)
- 150ml Gemüsebrühe (½ TL Instant)
- Cayennepfeffer
- 4 mittelgroße gekochte Kartoffeln

1. Sellerie in Stücke und Paprika schmale Streifen schneiden. Schnitzel flach klopfen, salzen, pfeffern und in Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Schnitzel darin von jeder Seite ca. 5 Minuten braten und warm stellen.

2. Sellerie und Paprika in der gleichen Pfanne ca. 4 – 5 Minuten andünsten, mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen, Sauce einkochen lassen und mit Cayennepfeffer abschmecken. Schnitzel mit Paprikagemüse und Kartoffeln servieren.

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten
Garzeit: ca. 15 Minuten
Pro Person: 5 Points

TORTILLA MIT TOMATEN

Für 1 Person:

- 1 Zwiebel
- 2 gekochte Kartoffeln
- 100g Kirschtomaten
- 1 Ei
- 125ml fettarme Milch
- 3 EL Mehl
- Salz
- Pfeffer
- geriebene Muskatnuss
- 1 EL Schnittlauchringe
- 1 EL Petersilie
- ½ Salatgurke
- 1 kleine Zwiebel
- 3 Saure Sahne

1. Zwiebel in Ringe, Kartoffeln in Scheiben schneiden und Tomaten Halbieren. Ei mit Milch verquirlen, Mehl unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig würzen.

2. Zwiebelringe in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten. Kartoffelscheiben, Tomaten, Schnittlauch und Petersilie hinzugeben, mit Ei-Masse übergießen und bei mittlerer Hitze zugedeckt ca. 5 Minuten stocken lassen.

3. Salatgurke längs halbieren und in Halbmonde schneiden. Zwiebel fein würfeln, mit Saurer Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurkenscheiben mit dem Dressing verrühren. Tortilla mit Gurkensalat servieren.

Zubereitungszeit: **ca. 10 Minuten**
Garzeit: **ca. 5 Minuten**
Pro Person: **6,5 Points**

HÄHNCHEN-SPIESSE AUF CURRY-REIS

Für 4 Personen:

- 240g Hähnchenbrustfilets
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver, edelsüß
- 2 TL Pflanzenöl
- 16 Kirschtomaten
- 1 Kugel Mozzarella
- 2 grüne Paprikaschoten
- 16 Perlzweibeln
- 8 Holzspieße
- 320g gegarter Reis
- 2 TL Currypulver

1. Hähnchenbrustfilets in Würfel schneiden, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Hähnchen-
   Würfel darin ca. 8 Minuten braten.

2. Kirschtomaten halbieren, Mozzarella würfeln, Paprikaschoten in grobe Rauten schneiden. Alles mit den abgetropften Perlzwiebeln und den Hähnchenwürfeln auf Holzspieße reihen.

3. Reis in der gleichen Pfanne erhitzen und mit Currypulver bestäuben, Spieße auf den Curryreis setzten, kurz erwärmen und alles zusammen servieren.

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

Pro Person: **5 Points**

LIMETTEN-KALBSSCHNITZEL

Für 4 Personen:

- 2 Limetten (ersatzweise Zitronen)
- 4 dünne Scheiben Kalbsschnitzel (500g)
- 6 TL Limettensaft
- 2 Eier
- 3 TL Senf
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL saure Sahne
- 4 EL Mehl
- 2 TL Pflanzenöl
- 500g Broccoli
- 1 EL gehackte Petersilie
- 200g gegarten Basmati-Reis

1. Limetten in dünne Scheiben schneiden. Schnitzel flach Klopfen und mit Limettensaft beträufeln. Eier mit Senf, Salz, Pfeffer, saurer Sahne und 3 EL Mehl verquirlen. Schnitzel zuerst in Mehl wenden, dann von beiden Seiten durch die Eier-Panade ziehen.

2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Schnitzel von beiden Seiten braten, herausnehmen und warm stellen. Bratensaft mit Limettenscheiben aufkochen und bei milder Hitze etwas einkochen.

3. Broccoli in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Petersilie unter den Reis rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Limettenscheiben auf die Schnitzel geben und mit Broccoli und Petersilien-Reis servieren.

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

Pro Person: **5 Points**

ZUCCHINI-CREMESUPPE MIT CROÛTONS

Für 4 Personen :

- 4 Zucchini
- 4 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 1,2 Liter Gemüsebrühe (4 TL Instant)
- 2 Zweige Thymian
- 8 EL Saure Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 4 Scheiben Vollkorn-Toastbrot

1. Zucchini in Scheiben, Schalotten und Knoblauchzehen in feine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten. Zucchinscheiben zufügen, mitdünsten, Gemüsebrühe zugeben, kurz aufkochen und alles pürieren.

2. Thymian fein hacken und einen kleinen Teil zur Dekoration beiseite stellen. Suppe mit Saurer Sahne, Thymian, Salz und Pfeffer abschmecken. Für die Croûtons Toastbrot würfeln und in einer beschichteten Pfanne fettfrei rösten. Zucchini-Cremesuppe mit restlichem Thymian und Croûtons bestreut servieren.

Zubereitungszeit: **ca. 5 Minuten**
Garzeit: **ca. 10 Minuten**
Pro Person: **2 Points**

INGWER-OMELETTE MIT CHINAGEMÜSE

Für 2 Personen:

- 6 EL Mehl
- 2 Eier
- 250ml fettarme Milch
- 1 TL geriebener Ingwer
- Salz
- Pfeffer
- 200g Chinakohl
- 200g Champignons
- 2 kleine Zwiebeln
- 200g Sprossen (z.B. Sojasprossen)
- 2 TL Sojasauce
- 1 TL 5-Gewüprze-Pulver

1. Mehl mit Eiern und Milch verrühren, mit Ingwer, Salz und Pfeffer würzen und etwas quellen lassen.

2. Chinakohl in Streifen, Champignons in Scheiben und Zwiebeln in Ringe schneiden. Zwiebeln in einer beschichteten Pfanne fettfrei andünsten. Chinakohl, Champignons und Sprossen zugeben und ca. 3 Minuten dünsten. Chinagemüse mit Sojasauce. 5-Gewürze-Pulver, Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen.

3. Brat-Folie in der Pfanne erhitzen und aus der Ei-Masse zwei Omelettes von beiden Seiten goldgelb backen. Omelettes auf zwei Teller legen, Gemüse darauf verteilen und servieren.

Zubereitungszeit: **ca. 10 Minuten**
Garzeit: **ca. 15 Minuten**
Pro Person: **4,5 Points**

PUTE MIT BROCCOLI-KAROTTENGEMÜSE

Für 4 Personen:

- 4 Putenschnitzel (480g)
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver
- 1 Bund Karotten
- 500g Broccoli
- 1 TL Pflanzenöl
- 1 TL Zucker
- ½ TL Currypulver
- 1 EL gehackte Petersilie
- 480g Kartoffelpüree/-stock, verzehrfertig
- 3 TL Mandelblätter

1. Putenschnitzel in einer beschichteten Pfanne fettfrei braten und mit Salz, Pfeffer sowie Paprikapulver würzen.

2. Karotten in dünne Scheiben schneiden, Broccoli in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Karottenscheiben darin dünsten, Zucker zufügen und karamellisieren lassen. Broccoli zugeben und mit Salz, Pfeffer, Currypulver und gehackter Petersilie abschmecken.

3. Putenschnitzel mit Gemüse und Kartoffelpüree anrichten und Mit Mandelblättern garniert servieren.

Zubereitungszeit:	**ca. 5 Minuten**
Garzeit:	**ca. 15 Minuten**
Pro Person:	**4,5 Points**

SCHELLFISCH MIT FENCHELGEMÜSE

Für 4 Personen:

- 4 Fenchelknollen
- 6 kleine rote Zwiebeln
- Salz
- 1 TL Pflanzenöl
- 600ml Gemüsebrühe (2 TL Instant)
- 2 EL Zitronensaft
- Pfeffer
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Dill
- 600g Schellfisch
- 4 TL Tomatenmark
- einige Tropfen flüssiger Süßstoff
- 2 EL heller Saucenbinder (Instantpulver)
- 4 mittelgroße gekochte Kartoffeln

1. Fenchel und Zwiebeln achteln. Fenchel in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln andünsten, Fenchel zugeben, die Hälfte der Gemüsebrühe angießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Sauce mit 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie und Dill fein hacken und zugeben.

2. Fischfilet mit verbliebenem Zitronensaft säuern, salzen und pfeffern, in einer beschichteten Pfanne fett von beiden Seiten anbraten und restliche Gemüsebrühe angießen. Fisch herausnehmen und warm stellen. Fischsud aufkochen, Tomatenmark zugeben, mit Salz, Pfeffer und Süßstoff kräftig würzen und mit Saucenbinder binden. Fischfilet mit Fenchel-Gemüse und Kartoffeln anrichten.

Zubereitungszeit: **ca. 10 Minuten**
Garzeit: **ca. 20 Minuten**

Pro Person: **3,5 Points**

LACHSSTREIFEN MIT LAUCHZWIEBELN

Für 4 Personen:

- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zitronengrasstängel (ersatzweise Zitronenmelisse)
- 200g Zuckererbsenschoten
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Sojasauce
- ½ TL Sambal Oelek
- 250g Lachsfilet
- 2 EL Zitronensaft
- 360g gegarter Reis
- 4 TL gehackter Koriander

1. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauchzehen fein hacken, Zitronengras in feine Stücke schneiden und zerstoßen. Lauchzwiebeln in einer beschichteten Pfanne in etwas Fett andünsten, Knoblauch und Zitronengras zugeben und mitdünsten.

2. Zuckererbsenschoten diagonal halbieren, in die Pfanne geben und unter Rühren ca. 3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Sojasauce ablöschen und Sambal Oelek unterrühren.

3. Lachsfilet in feine Streifen schneiden, mit Zitronensaft säuern, salzen pfeffern und zum gedünsteten Gemüse geben. Zugedeckt wenige Minuten gar ziehen lassen. Reis mit Koriander vermengen, mit Lachsstreifen und Gemüse anrichten und servieren.

Zubereitungszeit: **ca. 10 Minuten**
Garzeit: **ca. 12 Minuten**

Pro Person: **4,5 Points**

GEMÜSEPFANNKUCHEN

Für 2 Personen:

- 6 EL Vollkornmehl (Type 1080)
- 2 Eier
- 250ml fettarme Milch
- Salz
- Pfeffer
- 2 kleiner Zwiebeln
- je 1 grüne, gelbe und rote Paprikaschote
- ½ Chinakohl
- 2 TL Sojasauce
- 1 TL Oregano

1. Mehl mit Eiern und Milch verrühren, mit Salz und Pfeffer Würzen und etwas quellen lassen.

2. Zwiebeln in Ringe, Paprikaschoten und Chinakohl in Streifen Schneiden. Zwiebelringe und Paprikastreifen in einer be-Schichteten Pfanne fettfrei andünsten, Chinakohlstreifen zu-Geben und ca. 3 Minuten mitgaren. Gemüse mit Sojasauce, Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Brat-Folie in einer Pfanne erhitzen und nacheinander 2 Pfann-Kuchen darauf von beiden Seiten goldgelb backen. Pfann-Kuchen auf Teller geben, Gemüse darauf verteilen, zur Hälfte Umklappen und servieren.

Zubereitungszeit: **ca. 10 Minuten**
Garzeit: **ca. 15 Minuten**
Pro Person: **4,5 Points**

SCHNELLE REISPFANNE

Für 4 Personen

- 480g gegarter Basmati-Reis
- je 2 rote und gelbe Paprikaschoten
- 200g Mais (Konserve)
- 200g Erbsen (TK)
- 2 Becher Magermilch-Joghurt (á 150g)
- 1 ½ TL Kurkuma (ersatzweise Currypulver)
- 3 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL gehackte Petersilie

1. Reis in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten, Paprika-Schoten würfeln, mit Mais und Erbsen zu dem Reis geben Und kurz mitdünsten.

2. Joghurt mit Kurkuma, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmek-Ken. Reispfanne auf Teller anrichten, Joghurt-Sauce darüber Geben und mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: **ca. 5 Minuten**
Garzeit: **ca. 5 Minuten**
Pro Person: **4,5 Points**

ASIATISCHE HÄHNCHENPFANNE MIT KOKOS

Für 4 Personen:

- 480g Hähnchenbrustfilets
- 1 TL Pflanzenöl
- 1 Chinakohl
- 4 rote Paprikaschoten
- 200ml Kokosnussmilch zum Kochen, Konzentrat
- 2 EL heller Saucenbinder (Instantpulver)
- Salz
- Cayennepfeffer
- Currypulver
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 Msp. Kardamom

1. Hähnchenbrustfilets in feinere Stifen schneidne, Öl in einer Beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten.

2. Chinakohl und Paprikaschoten in Streifen schneiden. Gemüse Zum Fleisch in die Pfanne geben und kurz mitdünsten. Kokosmilch angießen, mit Saucenbinder andicken und mit Salz, Cayennepfeffer, Currypulver, Ingwer, Kreuzkümmel Und Kardamom abschmecken.

Zubereitungszeit: **ca. 10 Minuten**
Garzeit: **ca. 10 Minuten**
Pro Person: **4,5 Points**