

# Mediterranes Omelett

**Für 2 Portionen**

## Zutaten

- 6 Cocktailtomaten
- 125 g Mozzarella
- 2 TL Butter
- 4 Eier
- 30 ml Milch
- Kräutersalz
- Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß
- Mehrere Basilikumblätter



## Zubereitung

Tomaten waschen, abtrocknen und längs halbieren. Mozzarella in kleine Würfel schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen. Eier mit Milch und Kräutersalz kräftig verquirlen. Die Hälfte der Masse in die Pfanne geben und die Hälfte der Cocktailtomaten und Mozzarella drauf verteilen. Zugedeckt bei niedriger Hitze leicht bräunen lassen, danach wenden und zugedeckt die andere Seite vorsichtig anbraten. Für das 2. Omelett gleich verfahren.

Zum Anrichten die Basilikumblätter über die Omeletts geben.

**400 Kalorien pro Portion**

# Champignonsuppe

**Für 2 Portionen**

## Zutaten

- 2 EL Haferkleie
- 2 EL Dinkelmehl
- 250 ml Haferdrink
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 500 g Champignons
- 250 ml Wasser
- 1 TL Gemüsebrühe
- 2 TL Walnussöl
- Petersilie
- Salz, Pfeffer



## Zubereitung

Haferkleie und Mehl mit dem Haferdrink gründlich vermengen und quellen lassen.

Zwiebel schälen, fein würfeln oder hacken. Champignons putzen (nicht waschen) und in feine Scheiben schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Champignons dazugeben und unter Wenden mitbraten. 250 ml Wasser und die Gemüsebrühe dazugeben und zugedeckt 10 Minuten bei reduzierter Hitze köcheln lassen. Unter ständigem Rühren die Masse aus Kleie, Mehl und Haferdrink dazugeben und kurz aufkochen lassen.

Zur Dekoration ein paar Champignonscheiben in eine kleine Schüssel geben, die fertige Suppe pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe auf Schüsseln verteilen und mit Champignons und Petersilie dekorieren.

400 Kalorien

# Knackiger Salat mit Thunfisch und Feta



**Für 2 Portionen**

## Zutaten

### Für den Salat

- 150 g gemischter Salat
- 100 g Schafskäse
- 10 entsteinte Oliven
- 120 g Cocktailtomaten
- 150 g Thunfisch (in Wasser / eigenem Saft eingelegt)

### Für das Dressing

- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Balsamico Essig
- 1 TL Senf
- 2 EL Haferdrink
- Frische Kräuter nach Geschmack
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Salat waschen, trockenschleudern und je nach Bedarf zerteilen und in eine große Schüssel geben.

Thunfisch abtropfen lassen. Schafskäse in Würfel schneiden, Oliven in Scheiben schneiden und die Cocktailtomaten längs halbieren. Alles über dem vorbereiteten Salat verteilen.

Alle Zutaten für das Dressing gut miteinander vermischen, über den Salat geben und vorsichtige unterheben.

# Quiche mit Schafskäse

**Für 6 Portionen**

## Zutaten

- 1 große Zucchini
- 200 g gemahlene Mandeln
- 20 g Butter
- 1 Ei
- 1 EL Olivenöl
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Eier
- 200 g Probioghurt Natur
- Pfeffer
- 150 g Schafskäse
- 1 TL Olivenöl



## Zubereitung

Zucchini waschen, Stielansatz abschneiden und grob raspeln. Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln, oder hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin vorsichtig andünsten (Knoblauch verbrennt leicht). Anschließend etwas abkühlen lassen. Für den Boden die Mandeln in eine Schüssel geben. Butter, Ei und etwas Salz dazugeben und gut durchkneten, bis eine gleichmäßige Masse entsteht.

Quicheform mit 1 TL Olivenöl einpinseln. Mandelteig auf Boden verteilen und am Rand nach oben drücken. Im vorgeheizten Backofen 10 Minuten backen.

In einer Schüssel Zuchiniraspel, Probioghurt Natur und die restlichen beiden Eier gut verrühren. Angedünstete Zwiebel- und Knoblauchwürfel dazugeben, gut verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf dem vorgebackenen Boden verteilen, den zerkleinerten Schafskäse drüber geben und etwa 25 Minuten im Ofen weiterbacken.

# Lachs mit grünem Spargel



## Zutaten

- 2 Lachsfilets (à 130 g)
- 600 g grünen Spargel
- Gemüsebrühe
- 1 EL Senf
- Saft einer ½ Zitrone
- 30 g Probioghurt Frischkäse
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Rapsöl

## Zubereitung

Lachsfilet unter kaltem Wasser waschen und trocken tupfen. Spargel waschen, die unteren Enden abschneiden und wo nötig mit dem Spargelschäler schälen. Gemüsebrühe zum Kochen bringen und den Spargel ca. 5 bis 6 Minuten kochen.

100 ml der Gemüsebrühe in einen Topf geben. Mit dem Senf und Zitronensaft verrühren und kurz aufkochen lassen. Frischkäse dazugeben und abschmecken.

Öl in einer schweren Pfanne erhitzen. Lachsfilets von beiden Seiten jeweils ca. 3 Min. vorsichtig anbraten, bis er leicht braun ist. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen. Lachs und Spargel auf Teller verteilen und mit der Senfsoße übergießen.

# Zaziki-Dip

## Zutaten

- 100 g Magerquark
- 50 g Probioghurt Natur
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Gurke
- Salz, Pfeffer



## Zubereitung

Gurke mit einer Küchenreibe grob raspeln. Knoblauch schälen und entweder sehr fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Alle Zutaten gut miteinander vermengen und abschmecken.

# Leichter Weißkraut- Karottensalat

## Zutaten

- 300 g Weißkraut
- 100 g Karotte
- 100 g Probioghurt Natur
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- 2 EL Schnittlauch
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung

Weißkraut putzen und in dünne Streifen schneiden. In einem Topf leicht andünsten. Karotte schälen und fein raspeln. Probioghurt Natur, Olivenöl, Zitronensaft und Schnittlauch gut verrühren. Gedünstetes Weißkraut leicht salzen und in eine Schüssel geben. Darüber die geriebene Karotte verteilen und Joghurtdressing drüber gießen. Nochmal abschmecken und warm servieren.

# Gemüsemuffins

## Zutaten

- 1 kleine Zwiebel
- ½ rote Paprikaschote
- 50 g magere Schinkenwürfel
- 1 TL Öl
- 5 Eier
- 3 EL Haferdrink
- Paprikapulver edelsüß
- Salz, Pfeffer
- Kräuter nach Geschmack
- 30 g geriebener Käse



## Zubereitung

Backofen auf 200 Grad (Umluft 180 Grad) vorheizen. Zwiebel schälen, fein hacken. Paprikaschote waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel leicht anbraten, Paprika- und Schinkenwürfel dazugeben und unter Rühren ein paar Minuten mitbraten.

Eier mit Haferdrink, Gewürzen und Kräutern in einer Schüssel gut verquirlen. Pfanneninhalt gleichmäßig auf 6 Muffinförmchen verteilen und mit der Eimasse übergießen. Den geriebenen Käse darauf verteilen. Für ca. 20 Minuten auf mittlerer Schiene im Backofen backen.