Rezepte

Gesunde Ernährung

slim & more

INHALT

Geflügel

THAIGEMÜSE MIT POULETSTREIFEN 3
POULETSCHNITZEL MIT MANDEL-BROKKOLI 4
GEBRATENES TRUTENFILET AUF MELONENSALAT 5
ZITRONENGESCHNETZELTES 6
GRÜNE SUPPE MIT GEFLÜGELKNÖDEL 7
WIRSINGTOPF MIT PILZEN UND POULETBRUST 8
CHINAPFANNE MIT ENTENBRUST 9

Fleisch

SCHMORTOPF MIT GEMÜSE 10
CEVAPCICI MIT PEPERONI-TOMATEN-SUGO 11
WOKPFANNE MIT RINDFLEISCH 12
LAMMSTEAK MIT ZUCCHINI 13
LAMMSPIESSE MIT ZWIEBEL-JOGHURTSAUCE 14

Fisch

LACHS AUF PROVENZALISCHE ART 15
LACHS MIT SPINAT UND JOGURTSCHAUM 16
KABELJAU MIT PARMASCHINKEN 17
LACHS IM GRÜNEN BETT 18
GEBRATENES ZANDERFILET AUF ASIA GEMÜSE 19
ITALIENISCHES FISCHFILET MIT TOMATEN UND PEPERONI 20
SIZILIANISCHER FISCHTOPF 21
THUNFISCH AUF RETTICH-CARPACCIO 22
STAUDENSELLERIE-GARNELEN PFANNE 23
KNUSPRIGER FISCH MIT ANANAS 24

Vegetarisch & Vegan

ZITRONEN-LAUCH-SUPPE 25
WILDPILZAUFLAUF 26
MAL' ANDERS GEFÜLLTE PAPRIKA 27
SPÄTZLEPFANNE 28
CHAMPIGNONS ALLA CAPRESE 29
GAZPACHO 30
GRIECHISCHE ZUCCHINIBÄLLCHEN 31
SUPER DRINK 32
FRÜHSTÜCKS-BOWL 33
MEDITERRANES OFENGEMÜSE 34
AVOKADO HUMMUS 35
CHILI SIN CARNE 36
VEGANES GULASCH MIT KARTOFFELN UND PAPRIKA 37
VEGANER CASHEW-DIP 38
TOFU KUNG PAO MIT CASHEWS 39

THAIGEMÜSE

MIT POULETSTREIFEN

Portion für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 45min

ZUTATEN:

- *400 g Pouletbrustfilet*
- *3 - 4 EL Sojasauce*
- *2 rote Peperoni*
- *1 gelbe Peperoni*
- *200 g grüne Bohnen*
- *2 Stangen Lauch*
- *100 g frische Shitakepilze*
- *100 g Mungo-Bohnen-Sprossen*
- *1 grosse Zwiebel*
- *2 Knoblauchzehen*
- *2,5 dl Bouillon*
- *1 TL Bindemittel*
- *2 EL Fischsauce*
- *1 TL Sambal Oelek*

1. Das Fleisch waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden und in der Sojasauce wenden. Peperoni vierteln, waschen und in feine Streifen schneiden. Bohnen waschen, von beiden Enden befreien und halbieren. Lauch waschen, längs aufschneiden und in feine Ringe schneiden. Pilze abreiben, Stiele entfernen und feinstreifig schneiden. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln. Brühe und Fischsauce verquirlen.
2. In einem Wok 1 EL Öl stark erhitzen. Das Fleisch darin unter Rühren 2 min anbraten, herausnehmen und warm stellen.
3. Nochmals 1 TL Öl im Wok erhitzen, Knoblauch und Zwiebeln darin glasig dünsten. Bohnen und Peperoni zugeben und 3 min unter Rühren braten. Lauch und Pilze hinzufügen. Würzsauce zugeben und das Gemüse 5 min darin dünsten.
4. Sprossen und Fleisch unterheben, mit Sambal Oelek und Sojasauce würzen und 2 min ziehen lassen. Danach servieren.

© Slim and More GmbH

POULETSCHNITZEL

MANDEL-BROKKOLI

Portion für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 40min

ZUTATEN:

- *4 Pouletbrustfilets*
- *2 EL Zitronensaft*
- *2 TL Kräuter (Thymian, Rosmarin)*
- *1 kg Brokkoli*
- *2 TL Butter*
- *2 EL Mandelblättchen*

1. Pouletfilet waschen und trocken tupfen, waagrecht halbieren und flach drücken. 1 EL Olivenöl mit Zitronensaft und Kräutern verrühren und das Fleisch rundum damit einpinseln.
2. Brokkoli waschen und in Röschen teilen. In gesalzenem Wasser 3 - 4 min bei mittlerer Hitze bissfest kochen. Abgiessen, abschrecken und warm stellen.
3. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen und das Fleisch auf beiden Seiten 2 min anbraten. Salzen, pfeffern und warm stellen.
4. Butter und Mandelblättchen in einer Pfanne erhitzen. Den Brokkoli darin schwenken, salzen und pfeffern. Mit den Pouletschnitzeln anrichten.

Foto: eatsmarter.de

© Slim and More GmbH

GEBRATENES TRUTENFILET

AUF MELONENSALAT

Portion für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 30min

ZUTATEN:

- *2 Galia- oder Honigmelonen*
- *2 Orangen*
- *4 EL Zitronensaft*
- *2 Frühlingszwiebeln*
- *2 kleine Bünde Basilikum*
- *300 g Trutenbrust*
- *4 EL Rapsöl*
- *1 TL Currypulver*
- *2 EL helle Sojasauce*

1. Die Melonen halbieren und die Kerne entfernen. Die Schale abschneiden und das Fruchtfleisch in Scheibchen schneiden (oder mit einem Formmesser aus dem Fruchtfleisch kleine Melonenkugeln ausstechen). Die Orangen auspressen. Die Melonenstücke mit Orangen- und Zitronensaft vermischen.
2. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Das Trutenfleisch abwaschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
3. Das Öl in einer beschichteten Pfanne oder im Wok erhitzen. Das Trutenfleisch darin unter Rühren anbraten, mit Currypulver bestäuben und mit Sojasauce ablöschen. Das Trutenfleisch unter Rühren fertig braten.
4. Den Melonensalat portionsweise anrichten. Das Trutenfleisch darauf verteilen. Den Salat mit Basilikum und Frühlingszwiebeln bestreuen.

© Slim and More GmbH

ZITRONENGESCHNETZELTES

Zubereitungszeit: ca. 30min

ZUTATEN:

- *500 g Pouletbrustfilet*
- *1 unbehandelte Zitrone*
- *4 mittelgrosse Kohlrabi*
- *4 Zwiebeln*
- *2 TL getrockneter Thymian*
- *2 TL Butter*
- *3 dl Gemüsefond*
- *400 g Kirschtomaten*
- *3 EL Creme legere*

1. Fleisch waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Zitrone waschen und Schale abreiben und 2 EL Saft auspressen. Zitronenschale und sanft mit Pfeffer und Thymian verrühren.
   Das Fleisch darin wenden und 10 min. ziehen lassen.
2. Kohlrabi waschen, schälen, vierteln und in l/2 cm dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln fein würfeln.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin unter wenden anbraten. Salzen, Pfeffern und warm stellen.
4. Butter schmelzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Kohlrabi hinzufügen und 3 min mitdünsten. Den Fond zugiessen und bei mittlerer Hitze 5 min einkochen lassen.
5. Die Tomaten waschen und halbieren. Creme legere unter das Gemüse rühren, mit Salz und Pfeffer würzen.
   Fleisch und Tomaten unterheben und kurz erhitzen. Sofort anrichten.

© Slim and More GmbH

GRÜNE SUPPE

MIT GEFLÜGELKNÖDEL

Portion für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 35min

ZUTATEN:

- *150 g Pouletbrustfilet*
- *½ TL abgeriebene Zitronenschale*
- *75 ml Rahm*
- *120 g tiefgekühlte Erbsen*
- *200 g Frühlingszwiebeln*
- *200 g Staudensellerie*
- *300 g Zucchini*
- *800 ml Bouillon*
- *100 g frischer Blattspinat*

1. Pouletbrustfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Mit Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Den Rahm zugiessen und alles im Mixer fein pürieren. Die Masse für 10 min ins Tiefkühlfach stellen.
2. Die Erbsen auftauen lassen. Frühlingszwiebeln und Sellerie waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Zucchini waschen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
3. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Frühlingszwiebeln, Sellerie und Zucchini darin 3 min anbraten. Mit Brühe ablöschen, aufkochen und 10 min köcheln lassen.
4. Salzwasser in einem zweiten Topf aufkochen. Aus der Geflügelmasse mit einem nassen Teelöffel Klösschen abstechen und in leicht kochendem Wasser bei milder Hitze 15 min gar ziehen lassen.
5. Den Spinat waschen und verlesen. Die Hälfte der aufgetauten Erbsen mit 3 EL-Suppenbrühe pürieren und zusammen mit den ganzen Erbsen und dem Spinat in die Suppe rühren. 5 min ziehen lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.
   Die abgetropften Knödel auf vorgewärmten Tellern verteilen, mit Suppe übergiessen und servieren.

© Slim and More GmbH

WIRSINGTOPF

MIT PILZEN UND POULETBRUST

Portion für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 20 min

ZUTATEN:

- *2 Pouletbrustfilets (a 150 g)*
- *1 TL frischer, geriebener Ingwer*
- *1/2 TL Koriander*
- *1 Prise Muskat*
- *Pfeffer*
- *1 Zwiebel*
- *500 g Wirsing*
- *1 Karotte*
- *200 g Champignons*
- *1 Bund Petersilie*
- *2 EL Rapsöl*
- *1250 ml Bouillon*
- *Salz*

1. Die Pouletbrustfilets abwaschen, trocken tupfen und mit Ingwer, Koriander, Muskat und Pfeffer einreiben. Pouletbrustfilets 15 min ziehen lassen.
2. Die Zwiebel abziehen und hacken. Den Wirsing waschen, putzen und in Schnitze schneiden. Die Karotte waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Die Champignons abbürsten und in Scheiben schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.
3. In einem beschichteten Topf 1 EL Öl erhitzen. Die Zwiebel darin goldgelb braten. Pouletfilets dazugeben und rundum anbraten. Wirsing, Karotte und die Hälfte der Petersilie dazugeben und kurz andünsten.
4. Mit der Bouillon aufgiessen. Den Eintopf zugedeckt ca. 20 min köcheln lassen. Das Pouletfleisch aus dem Eintopf nehmen und in Scheiben schneiden.
5. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Champignons darin unter Rühren braten, leicht salzen und in den Eintopf rühren. Einige Minuten leicht kochen. Die restliche Petersilie untermischen.
6. Den Wirsingtopf portionsweise mit dem Pouletfleisch in tiefen Tellern anrichten.

© Slim and More GmbH

CHINAPFANNE

MIT ENTENBRUST

Portion für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 25min

ZUTATEN:

- *600 g Weisskohl*
- *4 mittlere Karotten*
- *6 Frühlingszwiebeln*
- *4 Knoblauchzehen*
- *2 kleine Zwiebeln*
- *2 walnussgrosse Stück Ingwer*
- *2 Entenbrustfilets (ca. 200g je Stück)*
- *1 EL Erdnussoel*
- *250 ml Hühnerbrühe*
- *2 EL Sojasauce*
- *2 TL Sesam*

1. Kohl waschen und in möglichst feine Streifen schneiden oder hobeln. Karotten gut waschen und in möglichst dünne Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln halbieren und in 3 cm grosse Stücke schneiden. Ingwer schälen und mit Knoblauch und Zwiebeln fein hacken
2. Entenbrustfilet häuten, waschen und in feine Streifen schneiden.
3. In einem Wok oder Pfanne Öl erhitzen und das Fleisch unter ständigem Rühren 2 - 3 min anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen.
4. Kohl, Karotten, Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Zwiebeln und Ingwer im restlichen Öl unterrühren 5 min braten. Entenfleisch und Brühe zugeben und bei starker Hitze noch 1 min kräftig köcheln lassen. Mit Sojasauce, Salz und Pfeffer würzen und mit Sesam bestreuen.

© Slim and More GmbH

SCHMORTOPF

MIT GEMÜSE

Portion für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 120min

ZUTATEN:

- *500 g Rindfleisch*
- *2 Zwiebeln*
- *4 Knoblauchzehen*
- *3 EL Olivenöl*
- *Salz*
- *Pfeffer*
- *1 TL Thymian*
- *1 TL Kümmel*
- *2 TL edelsüsses Peperonipulver*
- *3 EL Tomatenmark*
- *400 ml Bouillon*
- *400 g Kohlrabi*
- *200 g Karotten*
- *100 g Sellerie*
- *1 rote Peperoni*
- *1 grüne Peperoni*
- *1 kleine Dose geschälte Tomaten*

1. Das Rindfleisch abwaschen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln abziehen und hacken. Den Knoblauch abziehen.
2. In einem flachen Topf 3 EL Öl erhitzen. Das Fleisch darin anbraten. Fleisch beiseite stellen.
3. Die Zwiebeln in den Topf geben und im Bratrückstand zuerst glasig dünsten, dann umrühren.
4. Das angebratene Fleisch mit den Zwiebeln vermischen. Mit Salz, Pfeffer, Thymian, Kümmel, Peperonipulver und Tomatenmark würzen.
5. Fleisch mit der Bouillon aufgiessen und zugedeckt 60 min bei milder Hitze köcheln.
6. Kohlrabi waschen, schälen und in Schnitze schneiden. Karotten waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Sellerie schälen und in feine Würfel schneiden.
7. Die Peperoni waschen, Stielansätze und Trennwände entfernen. Das Fruchtfleisch in Streifen schneiden. Die Tomaten abgiessen. Den Saft auffangen. Die Tomaten in Stücke schneiden.
8. Die Kohlrabi, Peperoni, Karotten, Sellerie, Tomaten und Tomatensaft mit dem Ragout vermischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.
9. Das Ragout zugedeckt noch 40 min leicht kochen. Wenn die Sauce zu dick wird, noch etwas Bouillon untermischen.

© Slim and More GmbH

CEVAPCICI

MIT PEPERONI-TOMATEN-SUGO

Portion für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 50 min

ZUTATEN:

- *500 g Hackfleisch (Rind- oder Lamm)*
- *4 Knoblauchzehen*
- *1 ½ TL edelsüsses Peperonipulver*
- *½ TL scharfes Peperonipulver*
- *je ½ kleine rote, grüne und gelbe Peperoni*
- *3 Zwiebeln*
- *800 g reife Tomaten*
- *3 EL Olivenöl*

1. 2 Knoblauchzehen schälen und zum Tatar in die Schüssel pressen. Mit 1 EL Olivenöl, 1 EL Wasser, beiden Peperonigewürzen, Salz und Pfeffer zu einem glatten Teig verkneten. Daraus mit feuchten Händen 16 kleine Rollen von ca. 8 cm Länge formen. Zugedeckt 10 min kalt stellen.
2. Peperoni entkernen, waschen und in sehr kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und restlichen Knoblauch würfeln. Tomaten überbrühen, häuten und in kleine Würfel schneiden.
3. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin dünsten. Peperoniwürfel und Knoblauch zugeben und 2 min mitdünsten. Tomaten hinzufügen und unter Rühren 20 min köcheln lassen. Salzen und pfeffern.
4. Eine Grillpfanne stark erhitzen. Cevapcici mit etwas Öl bestreichen und rundum 10 min braten. Mit dem Tomatensugo und Saisongemüse oder Salat servieren.

© Slim and More GmbH

WOKPFANNE

MIT RINDFLEISCH

Portion für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 60 min

ZUTATEN:

- *400 g Rindfleisch*
- *4 TL Speisestärke*
- *6 EL Sojasauce*
- *4 Knoblauchzehen*
- *2 Karotten*
- *2 rote Peperonis*
- *400 g Weisskraut*
- *4 Frühlingszwiebeln*
- *100 g Sojasprossen*
- *8 EL Medium Sherry*
- *2 Prisen Chilipulver*
- *4 EL Öl*
- *Salz*

1. Das Fleisch abwaschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Das Fleisch mit 2 TL Speisestärke und 2 EL Sojasauce vermischen. 30 min marinieren lassen.
2. Die Knoblauchzehen abziehen und hacken. Die Karotte, Peperoni und Weisskraut waschen und putzen. Die Karotte in Stifte, die Peperoni in Streifen, die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Sprossen abbrausen und abtropfen lassen.
3. 4 EL Sojasauce, Sherry, Chilipulver und 2 TL Speisestärke verrühren.
4. Im Wok 2 EL Öl erhitzen. Das Fleisch darin unter Rühren braten. Fleisch aus dem Wok nehmen. Wenn notwendig, den Wok auswaschen und austrocknen.
5. Im Wok 2 EL Öl erhitzen. Knoblauch, Karotten und Peperoni dazugeben, salzen und unter Rühren 3 min braten. Das Weisskraut dazugeben und 2 min braten. Die Sprossen untermischen und weitere 2 min braten.
6. Die Sojamischung und das gebratene Fleisch unterrühren. Erhitzen, bis die Sauce bindet. Das Wokgericht auf einer Platte anrichten und mit Frühlingszwiebeln bestreuen.

© Slim and More GmbH

LAMMSTEAK

MIT ZUCCHINI

Portion für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 30 min

ZUTATEN:

- *2 EL Butter*
- *6 EL Olivenöl*
- *6 EL tiefgekühlte italienische Kräutermischung*
- *6 EL Zitronensaft*
- *1 TL abgeriebene Zitronenschale*
- *Salz, Pfeffer*
- *1 kg Zucchini*
- *2 kleine Zweige frischen Rosmarin*
- *8 kleine Lammsteaks (à 70 g)*
- *2 Knoblauchzehen*

1. Die Butter bei niedriger Temperatur weich werden lassen. Die Butter vom Herd nehmen. Mit 4 EL Olivenöl, italienischen Kräutern, 2 EL Zitronensaft und Zitronenschale cremig rühren. Die Kräuter-Olivenbutter mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Festwerden kalt stellen.
2. Den Knoblauch abziehen und hacken. Zucchini waschen, putzen und in 3 mm dünne Scheiben schneiden.
3. In einer beschichteten Pfanne oder im Wok 1 EL Olivenöl erhitzen. Den Knoblauch darin anbraten. Die Zucchini dazugeben, mit Salz und Rosmarin würzen und auf grosser Flamme unter ständigem Rühren in ca. 4 min bissfest braten. Die Zucchini sollen gerade nicht mehr roh aber auf keinen Fall zu weich sein.
4. Die Zucchini sofort in eine Schüssel geben. Mit 4 EL Zitronensaft vermischen. Die Zucchini mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Lammsteacks abwaschen und trocken tupfen. Lammsteaks salzen und pfeffern.
6. 1 EL Olivenöl in einer beschichteten oder gusseisernen Pfanne erhitzen. Die Lammsteaks darin auf beiden Seiten kurz braten.
7. Die Lammsteaks portionsweise mit der Kräuter-Olivenbutter und den gebratenen Zucchini anrichten.

© Slim and More GmbH

LAMMSPIESSE

MIT ZWIEBEL-JOGHURTSAUCE

Portion für 4 Personen

ZUTATEN:

- *400 g Lammfleisch von der Schulter*
- *2 Knoblauchzehen*
- *2 TL gehackter Rosmarin*
- *300 g kleine Zucchini*
- *12 Lorbeerblätter*
- *2 kleine rote Zwiebeln*
- *400 g Naturjoghurt*
- *4 TL Zitronensaft*
- *1 TL gemahlener Kreuzkümmel*

1. Das Fleisch waschen, trocken tupfen, von Fett und Sehnen befreien und in 1 ½ cm grosse Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und durch die Presse in eine Schüssel drücken. Mit Öl, Rosmarin und Pfeffer mischen. Das Fleisch darin wenden und 15 min ziehen lassen.
2. Die Zucchini waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Abwechselnd Lammfleisch, Zucchinischeiben und Lorbeerblätter auf Schaschlikspiesse stecken. Eine Pfanne stark erhitzen und die Spiesse darin 10 - 15 min anbraten.
3. Für die Sauce die Zwiebeln schälen und sehr fein würfeln. Mit Joghurt, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer verrrühren. Die Lammspiesse salzen und mit der Joghurtsauce servieren.

© Slim and More GmbH

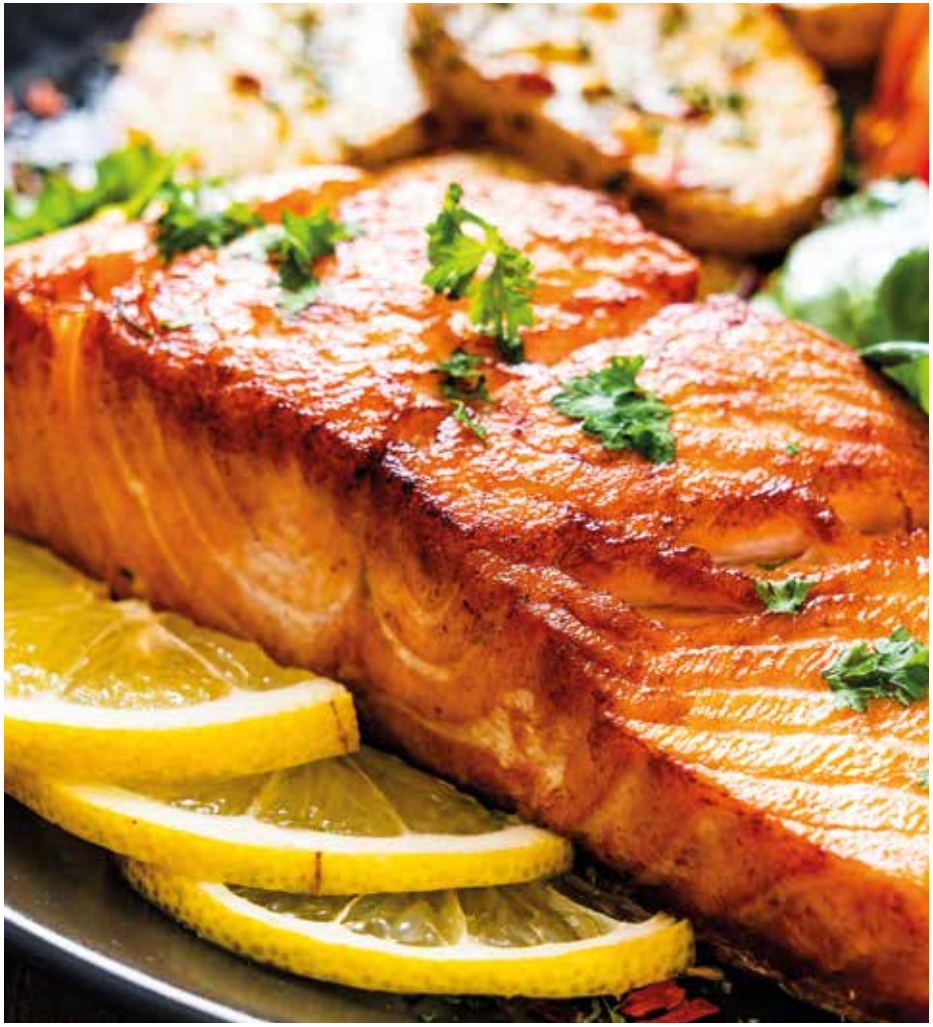
LACHS

AUF PROVENZALISCHE ART

Portion für 4 Personen

ZUTATEN:

- *4 grosse Tomaten*
- *4 Zwiebeln grob gehackt*
- *2 EL frischer Kerbel, gehackt*
- *2 EL frisches Basilikum, gehackt*
- *1 EL Schnittlauchröllchen*
- *Saft von ½ Zitrone*
- *2 EL Balsamico-Essig*
- *2 El Olivenöl sowie etwas Olivenöl zum Beträufeln*
- *4 Lachssteaks ohne Gräten (je ca. 150g)*



1. Den Backofen auf 150° C vorheizen.
2. Die Tomaten 1 min in kochendes Salzwasser, anschliessend 1 min in kaltes Wasser tauchen. Abtropfen lassen, abziehen der Haut, vierteln, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch würfeln.
3. Die Tomatenwürfel, Zwiebeln und die gehackten Kräuter in einer Schüssel mischen. Zitronensaft, Balsamico-Essig und 2 EL Olivenöl darunter mischen.
4. Die Lachssteaks mit Salz und Pfeffer würzen, und mit etwas Olivenöl bei starker Hitze ca. 30 Sekunden auf beiden Seiten anbraten.
5. Danach auf ein Backblech legen und weitere 12 min im Ofen garen.
6. Die Lachssteaks mit Küchenpapier abtupfen, auf Teller verteilen und mit Tomatensalsa garnieren.

© Slim and More GmbH

LACHS

MIT SPINAT UND JOGURTSCHAUM

Portion für 4 Personen

ZUTATEN:

- *4 Scheiben Lachsfilet (ohne Haut, je ca. 125g)*
- *Saft von ½ Zitrone*
- *3 Zwiebeln*
- *¼ L Fischfond (aus dem Glas)*
- *600g Blattspinat*
- *1 Knoblauchzehe*
- *Frisch geriebene Muskatnuss*
- *2 Eigelbe*
- *150g Magermilchjoghurt*
- *½ TL abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)*

1. Die Lachsfilet waschen, trocken tupfen, mit 2 EL Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Zwiebeln schälen und würfeln.
2. Den Backofen auf 180° C vorheizen. Eine Gratinform mit ½ EL Öl fetten. Ein Drittel der Zwiebeln darin verteilen und mit den Lachsscheiben belegen. Den Fond mit 1 /8 L Wasser bis kurz vor dem Kochpunkt erhitzen, in die Form giessen und diese mit Alufolie abdecken. Den Lachs im Ofen (Mitte, Umluft 160°C) 10 min. pochieren.
3. Inzwischen den Spinat waschen, putzen und verlesen. Knoblauch schälen. In einem breiten Topf das restliche Öl erhitzen und die restlichen Zwiebeln mit dem zerdrückten Knoblauch darin glasig dünsten.
4. Spinat tropfnass zugeben und zugedeckt in 1 - 2 min zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
5. Für die Sauce die Eigelbe mit dem Joghurt und 1 TL Zitronensaft über einem heissem Wasserbad schaumig schlagen. Den Joghurtschaum mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale beliebig würzen.
6. Lachs aus dem Fischsud heben und mit Spinat und Joghurtschaum auf vorgewärmten Tellern anrichten.

© Slim and More GmbH

KABELJAU

MIT PARMASCHINKEN

Portion für 4 Personen

ZUTATEN:

- *4 frische Kabeljaufilets (je ca.180g)*
- *8 kleine Scheiben Parmaschinken*
- *1 EL Olivenöl*
- *500g Wirsing (ohne Aussenblätter und Strunk) zerkleinert*
- *1 TL Kreuzkümmel - oder Fenchelsamen*
- *1 EL frischer Thymian*
- *1 EL Weinessig*

1. Die Fischfilets salzen und pfeffern (Vorsicht mit dem Salzen, der Parmaschinken kann bereits sehr salzig sein). In 8 Stücke teilen und jedes Stück mit einer Scheibe Schinken umwickeln.
2. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die umwickelten Fischstücke darin von jeder Seite etwa 4 min braten bis der Schinken gebräunt und der Fisch gar ist.
3. In der Zwischenzeit den Kohl etwa 5 min dünsten - er sollte nicht zu weich sein und seine kräftige Farbe behalten.
4. Den Kohl mit Kreuzkümmel und Thymian würzen, Essig und etwas Olivenöl zugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Das Kohlgemüse in einer flachen Schüssel anrichten. Die Schinken- Fischröllchen darauf verteilen und mit etwas Thymian bestreuen.

Foto: www.essen-und-trinken.de

© Slim and More GmbH

LACHS IM GRÜNEN BETT

Portion für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 30 min

ZUTATEN Lachsfilet:

- *200 g Spinat*
- *200 g Lauch*
- *4 Stiele Bleichsellerie*
- *1 Zitrone*
- *4 Scheiben Lachsfilet (a 130 g)*
- *Salz, Chilipulver*
- *2 TL frischer, gehackter Ingwer*
- *4 TL gerösteter Sesam*

ZUTATEN Asia Dip:

- *6 EL helle Sojasauce*
- *6 EL Medium Sherry*
- *6 EL passierte T omaten*
- *l TL Honig*
- *2 Prisen Chilipulver*
- *l TL geröstetes Sesamöl*

1. Den Spinat verlesen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Den Lauch und den Bleichsellerie waschen und putzen. Den Lauch längs halbieren und in feine Steifen schneiden. Den Bleichsellerie in feine Stifte schneiden.
2. Die Zitronenschale dünn abschneiden und in feine Streifen schneiden (oder mit dem Sparschäler feine Streifen abreissen). Die Zitrone auspressen.
3. Die Lachsfilets abwaschen, trocken tupfen, mit Salz und Chilipulver würzen.
4. Spinat und Lauch auf einem grossen Teller verteilen. Die Lachsfilets dazu legen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Ingwer und Bleichselleriestiften bestreuen.
5. Eine Tasse in einen Wok oder einen grossen, flachen Topf stellen. Den Wok ca. 5 cm hoch mit Wasser füllen. Das Wasser zum Kochen bringen.
6. Den Teller mit dem Lachsfilet im grasgrünen Bett auf die Tasse stellen. Den Fisch zugedeckt im Wasserdampf 10 - 12 min garen.
7. Für den Asia-Dip die Sojasauce mit Sherry, passierten Tomaten, Honig, Chilipulver und geröstetem Sesamöl vermischen.
8. Die gedämpften Lachsfilets portionsweise auf dem Gemüsebett anrichten. Den Asia-Dip und die gerösteten Sesamkörner auf das Lachsfilet geben.

© Slim and More GmbH

GEBRATENES ZANDERFILET

AUF ASIA GEMÜSE

Portion für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 30 min

ZUTATEN:

- *4 Knoblauchzehen*
- *4 Zanderfilets (à 130 g)*
- *2 TL frischer, geriebener Ingwer*
- *6 EL Zitronensaft*
- *2 rote Peperoni*
- *2 Karotten*
- *2 Zucchini*
- *4 Frühlingszwiebeln*
- *100 g Sojasprossen*
- *4 EL helle Sojasauce*
- *6 EL Medium Sherry*
- *2 Prisen Chilipulver*
- *1 TL Speisestärke*
- *Salz*
- *4 EL Öl*
- *4 Zitronenspalten*
- *einige Korianderblättchen*
- *2 TL gerösteter Sesam*

1. Die Knoblauchzehen abziehen. Zwei Knoblauchzehen durchpressen, die anderen hacken. Die Zanderfilets abwaschen, trocken tupfen und auf der Hautseite mehrmals leicht einschneiden.
2. Die Zanderfilets mit dem durchgepressten Knoblauch und 1 TL Ingwer einreiben. Zanderfilets mit dem Zitronensaft beträufeln und 30 min marinieren lassen.
3. Peperoni, Karotten und Zucchini waschen und putzen. Peperoni in Streifen, Karotten in Stifte und Zucchini in Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die Sprossen abbrausen und abtropfen lassen. 1TL Ingwer, Sojasauce, Sherry, Chilipulver und Speisestärke glatt rühren.
4. Die Zanderfilets mit Salz und Chili würzen, im Mehl wenden und überschüssiges Mehl abschütteln.
5. In einer beschichteten oder gusseisernen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Die Zanderfilets zuerst auf der Hautseite ca. 4 min braten. Zanderfilets umdrehen und auf der Fleischseite noch kurz braten, bis der Fisch gar ist.
6. Während der Fisch brät 2 EL Öl im Wok oder einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den gehackten Knoblauch und Peperoni darin kurz anbraten und leicht salzen. Karotten, Zucchini und Sprossen untermischen, leicht salzen und unter Rühren kurz braten. Die Saucenmischung unterrühren und kurz erhitzen bis die Sauce bindet.
7. Die gebratenen Zanderfilets portionsweise auf dem Asia-Sprossen-Gemüse anrichten. Zanderfilets mit Zitronenspalten und Koriander garnieren und mit geröstetem Sesam bestreuen.

© Slim and More GmbH

ITALIENISCHES FISCHFILET

MIT TOMATEN UND PEPERONI

Portion für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 40 min

ZUTATEN:

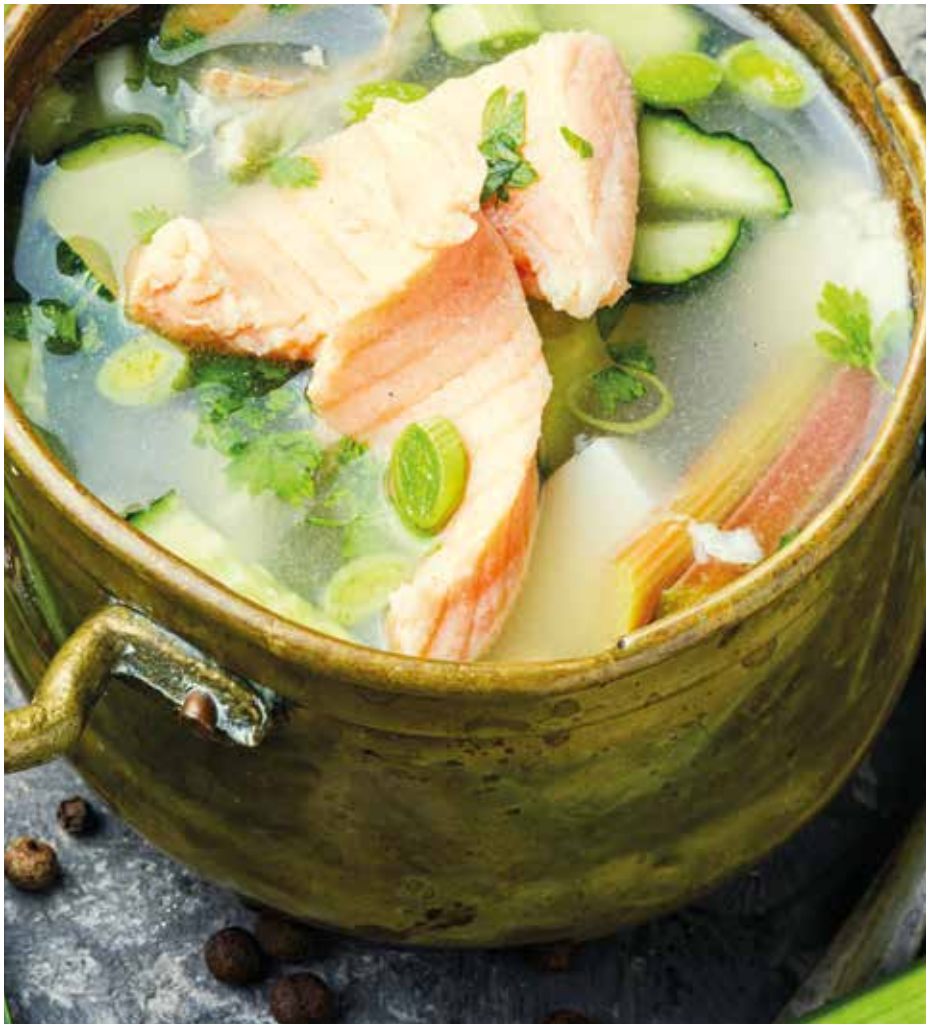
- *2 Zwiebeln*
- *4 Knoblauchzehen*
- *800 g Tomaten*
- *2 rote Peperoni*
- *2 grüne Peperoni*
- *2 Bünde Basilikum*
- *500 g Fischfilet*
  (Seeteufel, Kabeljau oder Hoki)
- *2 EL Olivenöl*
- *2 TL Oregano*
- *2 Lorbeerblätter*
- *Salz*
- *Pfeffer*

1. Die Zwiebeln und den Knoblauch abziehen und hacken. Tomaten kurz in kochendes Wasser legen, abgiessen, abziehen und vierteln. Peperoni waschen, putzen und in Streifen schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und fein schneiden.
2. Das Fischfilet abwaschen, trockenrupfen und in Stücke schneiden.
3. Da Öl in einer grossen beschichteten Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin zuerst bei milder Hitze glasig dünsten, dann unter Rühren kurz anbraten.
4. Die Peperoni dazugeben, mit Oregano, Lorbeer, Salz und Pfeffer würzen. Das Peperoni-Tomaten-Gemüse 10 min köcheln.
5. Die Fischstücke auf das Gemüse legen und einige Esslöffel Gemüsesauce darauf verteilen. Das Fischfilet zugedeckt ca. 6 - 8 min dünsten.
6. Das Fischfilet protionsweise auf dem Tomaten-Peperoni Gemüse anrichten und mit Basilikum bestreuen.

© Slim and More GmbH

SIZILIANISCHER FISCHTOPF

Zubereitungszeit: ca. 50 min



ZUTATEN:

- *1 Zwiebel*
- *4 Knoblauchzehen*
- *1 kleine Fenchelknolle*
- *1 Karotte*
- *200 g Zucchini*
- *500 g Tomaten*
- *1 kleiner Bund Petersilie*
- *400 g Fischfilets*
  (Seeteufel oder Lachs)
- *2 EL Olivenöl*
- *800 ml Bouillon*
- *1 Lorbeerblatt*
- *1 /2 TL Thymian*
- *1 Prise Koriander*
- *Pfeffer, Salz*

1. Die Zwiebel abziehen und hacken. Knoblauch abziehen. Fenchel, Karotte und Zucchini waschen und putzen. Den Fenchel und die Karotte sehr fein würfeln. Die Zucchini in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser legen, abgiessen und abtropfen lassen. Die Tomaten abziehen und die Stielansätze entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden.
3. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die Fischfilets abwaschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden.
4. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die Fischfilets abwaschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden.
5. Das Öl in einem flachen Topf erhitzen. Die Zwiebel darin glasig dünsten. Knoblauch, Fenchel, Karotte und die Hälfte der Petersilie dazugeben, leicht salzen und unter Rühren anbraten.
6. Die Tomaten dazugeben und unter Rühren zu einer dicken Sauce einkochen. Die Bouillon untermischen, mit Lorbeer, Thymian, Koriander und Pfeffer würzen.
7. Die Suppe zum Kochen bringen und zugedeckt 10 min leicht kochen.
8. Die Fischstücke und die Zucchinischeiben in die Suppe geben und zugedeckt einige Minuten ziehen lassen bis der Fisch gar ist. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.

© Slim and More GmbH

THUNFISCH AUF RETTICH-CARPACCIO

Portion für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 20 min

ZUTATEN:

- *400 g frisches Thunfischfilet*
- *2 TL Sesam*
- *4 EL Sojaöl*
- *600 g Rettich*
- *2 EL Obstessig*
- *4 EL Zitronensaft*
- *1 TL fein geriebener Ingwer*
- *2 TL Sesamöl*
- *2 EL Schnittlauchröllchen*

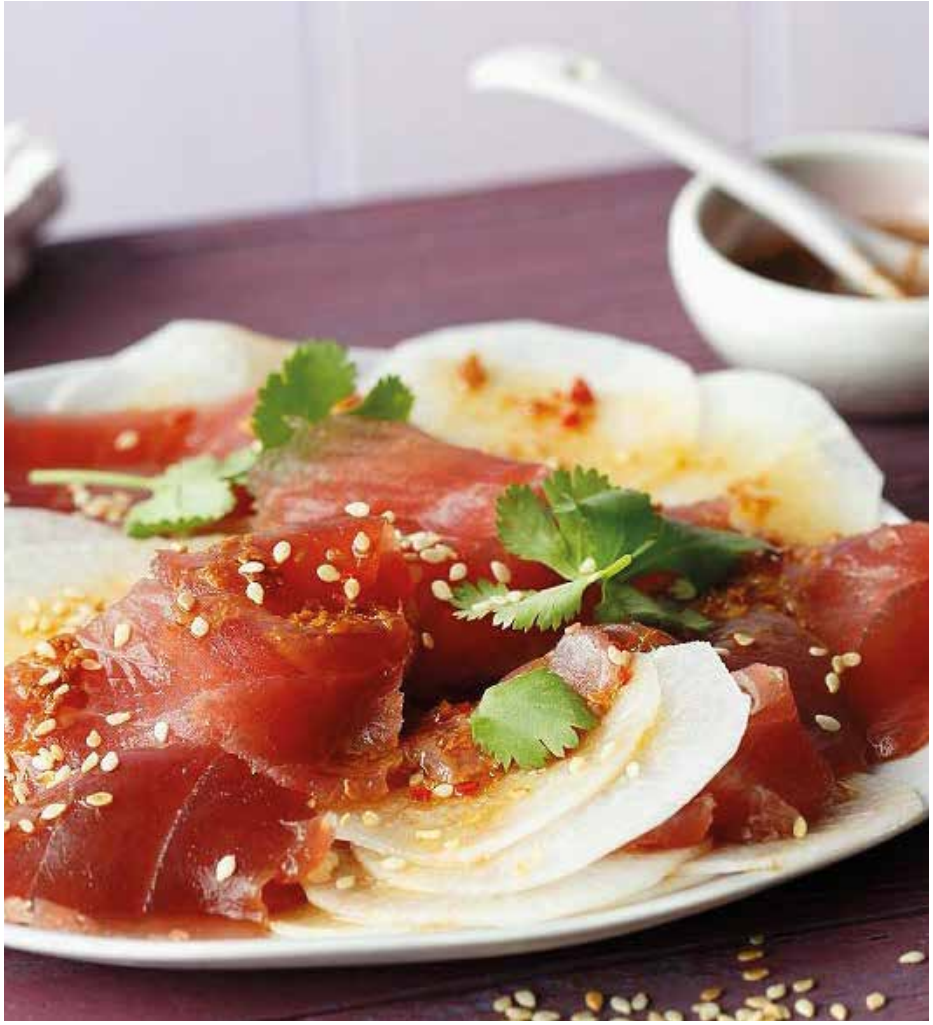


Foto: www.stockfood.ch

1. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen. Den Thunfisch waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.
2. Eine Pfanne mit 1 TL Sojaöl einpinseln, erhitzen und den Fisch darin 5 min braten. In Alufolie 10 min. ziehen lassen.
3. Den Rettich schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Auf vier grosse Teller verteilen, leicht salzen. Essig, Zitronensaft, Ingwer, Salz und Pfeffer mit dem Sesamöl sowie dem restlichen Sojaöl verrühren.
4. Den Thunfisch in dünne Scheiben schneiden und auf dem Rettich anrichten. Mit der Sauce beträufeln und mit Sesam und Schnittlauch bestreuen.

© Slim and More GmbH

STAUDENSELLERIE-GARNELEN PFANNE

Portion für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 30 min

ZUTATEN:

- *800 g Staudensellerie*
- *4 Zwiebeln*
- *2 mittelgrosse säuerliche Äpfel*
- *4 EL Zitronensaft*
- *400 g geschälte Riesengarnelen*
- *400 ml Hühnerbrühe*
- *l00 ml ungesüsster Apfelsaft*
- *l TL Bindemittel*
- *2 EL Rapsöl*

1. Den Sellerie waschen, putzen und in 1 cm dünne Scheiben schneiden. Einige Sellerieblätter abschneiden, waschen und beiseite legen. Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Äpfel gut waschen, achteln und vom Kerngehäuse befreien. Dann in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Garnelen abbrausen und trocken tupfen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen unter Wenden 2 - 3 min anbraten. Herausnehmen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen.
3. Sellerie und Zwiebeln im restlichen Bratfett andünsten, mit Brühe ablöschen und 4 min einkochen lassen. Apfelsaft, Apfelstücke und Bindemittel einrühren und 3 min einköcheln lassen. Salzen und Pfeffern. Die Garnelen einlegen und kurz erhitzen. Danach anrichten.

© Slim and More GmbH

KNUSPRIGER FISCH

MIT ANANAS

Portion für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 30 min

ZUTATEN Fisch:

- *1 Zwiebel*
- *3 Knoblauchzehen*
- *1 grosse rote Peperoni*
- *200 g Karotten*
- *2 Stiele Stangensellerie*
- *200 g Zucchini*
- *4 Zweige Koriander*
- *300 g gefrorenes Fischfilet*
  in Blockform (Polardorsch oder Hoki)
- *1 Ananas*
- *1 EL Öl,*
- *Salz*
- *3 EL Speisestärke*
- *Öl zum Ausbacken*

ZUTATEN Sauce:

- *4 EL Sherry*
- *3 EL Sojasauce*
- *150 ml Wasser*
- *1 TL Honig*
- *1 EL Tomatenmark*
- *1 Prise Chilipulver*
- *1 TL frischer, gehackter Ingwer*
- *1 TL Speisestärke*

1. Im Wok 1 EL Öl erhitzen. Die Zwiebel darin unter Rühren anbraten. Knoblauch, Ingwer, Peperoni und Karotten dazugeben, leicht salzen, unter Rühren kurz braten. Sellerie, Zucchini und Ananas dazugeben. 1 min unter Rühren braten.
2. Die Saucenmischung in den Wok giessen und das Gemüse zugedeckt 5 min dünsten. Die aufgelöste Speisestärke unterrühren und erhitzen bis die Sauce bindet.
3. Während das Gemüse gart, den Fisch zubereiten. Die Fischwürfel leicht salzen und in restlicher Speisestärke wenden.
4. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen, den Fisch darin goldgelb ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Nicht zu viele Fischstückchen auf einmal in das heisse Öl geben. Es schäumt sonst über.
5. Den knusprigen Fisch auf dem süsssauren Gemüse mit Ananas anrichten und mit Koriander bestreuen.

© Slim and More GmbH

ZITRONEN-LAUCH-SUPPE

Portion für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 40 min

ZUTATEN:

- *800 g Lauchstangen*
- *2 Zwiebeln*
- *2 Knoblauchzehen*
- *1 unbehandelte Zitrone*
- *2 EL Olivenöl*
- *2 TL gehackten Majoran*
- *100 ml trockener Weisswein*
- *1 L Bouillon*
- *4 EL Sauerrahm*
- *geriebene Muskatnuss*

1. Den Lauch waschen und ein kleines Stück für die Garnitur beiseite legen. Den restlichen Lauch in feine Ringe schneiden. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Zitrone heiss waschen und Schale abreiben. Danach Frucht auspressen.
2. Das Öl erhitzen und Zwiebeln sowie Lauchringe darin dünsten. Den Knoblauch dazupressen. Majoran hinzufügen und unter Rühren bei milder Hitze 20 min köcheln lassen.
3. Mit einem Mixstab fein pürieren, den Sauerrahm einrühren und mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft und -schale nach Belieben abschmecken. Die Suppe zugedeckt über Nacht kühl stellen
4. Am nächsten Tag durchrühren und bei Bedarf noch einmal abschmecken. Den restlichen Lauch in feine Ringe schneiden und über die Suppe verteilen.

© Slim and More GmbH

WILDPILZAUFLAUF

Portion für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 30 min

ZUTATEN:

- *750 g Wildpilze (z.B. Pfifferlinge, Steinpilze, Eierschwämme)*
- *½ mittelgrosse Zwiebel fein gehackt*
- *2 EL Olivenöl*
- *1 EL frisches Basilikum gehackt*
- *1 EL Schnittlauchröllchen*
- *1 EL frischer Estragon gehackt*
- *4 Eier*
- *150g Naturjoghurt*

1. Eine feuerfeste Glas- oder Keramikform einölen und den Backofen auf 150° C vorheizen.
2. Pilze und Zwiebelwürfeli in eine grosse Pfanne geben und bei starker Hitze mit etwas Olivenöl anbraten. Mit einer Prise Salz würzen und 2 - 3 min dünsten bis die Zwiebeln glasig sind.
3. Die Pilz-Zwiebel-Mischung in einem Sieb abtropfen lassen.
4. Die ganze Mischung in der Glas- oder Keramikform mit Basilikum, Schnittlauchröllchen und Estragon mischen.
5. 4 Eier in einer Schüssel aufschlagen. Joghurt unterrühren, mit einer Priese Salz und Pfeffer würzen und über die Pilz-Zwiebel-Mischung geben.
6. 20 - 25 min überbacken, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

© Slim and More GmbH

MAL' ANDERS
GEFÜLLTE PAPRIKA

Portion für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 30 min

ZUTATEN:

- *1 gelbe Peperoni*
- *2 Eier*
- *1 /3 Chilischoten*
- *1 kleine Tomate*
- *1 Scheibe Truthanschinken*
- *4 schwarze Oliven*
- *10 g fettarmer Käse*
- *10 g Fetakäse*
- *Salz / Pfeffer*

1. Den Backofen auf 200° C vorheizen.
2. Peperoni quer in der Mitte aufschneiden. Alle Zutaten in kleine Würfel hacken und hineingeben. Am Schluss ein rohes Ei und den Käse darüber geben.
3. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.
4. Alles auf ein Backblech verteilen und ca. 15 Minuten backen bis es leicht Farbe angenommen hat und Käse geschmolzen ist.

© Slim and More GmbH

VEGETARISCHE SPÄTZLEPFANNE REZEPT

Portion für 2 Personen

ZUTATEN:

- *160g Lauch*
- *3 Stk Karotten*
- *2 Stk. Zucchini*
- *2 EL Butter*
- *500g Spätzle*
- *100ml Suppe*
- *80g Käse (gerieben)*
- *1 Prise Pfeffer*
- *1 Prise Salz*

1. Für die vegetarische Spätzlepfanne zuerst den Lauch waschen und in Ringe schneiden. Karotten schälen und grob reiben. Zucchini waschen, putzen und in Streifen schneiden.
2. In einer Pfanne mit Butter das Gemüse und die Spätzle scharf anbraten und mit der Suppe ablöschen.
3. Kurz dünsten lassen, den Käse untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

© Slim and More GmbH

CHAMPIGNONS ALLA CAPRESE

Portion für 6 Personen

ZUTATEN:

- *2 braune Champignons*
- *2 TL geschmolzene Butter*
- *2 gehackte Knoblauchzehen*
- *Salz und Pfeffer*
- *Mozzarellakugeln, in Scheiben geschnitten*
- *200g Kirschtomaten, in Scheiben geschnitten*
- *Balsamico*
- *frischer Basilikum*

1. Putze die Pilze, entferne den Stiel und höhle sie aus.
2. Mische die Butter mit dem Knoblauch und bestreiche die Außenseite der Pilze damit. Zusätzlich werden diese gesalzen und gepfeffert.
3. Wende die Pilzköpfe und fülle sie mit einer dicken Scheibe Mozzarella und einigen Scheiben Tomaten. So werden sie bei 180 °C für 12 Minuten gebacken.

© Slim and More GmbH

GAZPACHO

Portion für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 15min

ZUTATEN:

- *1 rote Peperoni*
- *1 Gurke*
- *4 reife Fleischtomaten*
- *1 Zwiebel*
- *1 Knoblauchzehe*
- *100 g Toastbrot*
- *4 dl Gemüsebouillon*
- *2 EL Olivenöl*
- *1.5 TL Salz*
- *wenig Pfeffer*

1. Peperoni in Stücke schneiden. Gurke längs halbieren, entkernen, in Stücke schneiden.
2. Tomaten, Zwiebel und Knoblauch in Stücke schneiden. Toastbrot zerzupfen.
3. Alle Zutaten mit Bouillon und Öl pürieren, würzen.
4. Gazpacho 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt kühl stellen.
5. Dazu passen: Crôutons, Gehackte Petersilie

© Slim and More GmbH

GRIECHISCHE ZUCCHINIBÄLLCHEN

Portion für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 20min

ZUTATEN:

- *5 Zucchinis ca. 1kg*
- *1 Zwiebel*
- *2 Frühlingszwiebeln*
- *1 Bund Schnittlauch oder Petersilie*
- *2 Eier*
- *100 g Feta*
- *180 g Mehl mehr nach Bedarf*
- *Öl zum Anbraten*
- *Salz & Pfeffer*

1. Die Zucchinis schälen und fein raspeln. Die Zucchiniraspeln in ein Passiertuch oder Küchentuch geben und sorgfältig ausdrücken, bis möglichst viel Flüssigkeit draußen ist..
2. Zwiebel, Frühlingszwiebel und Kräuter sehr fein hacken.
3. Eier verquirlen. Zucchiniraspeln, Zwiebel, Frühlingszwiebeln und Kräuter dazugeben und verrühren. Feta fein zerbröseln und unterheben. Mehl dazugeben und verkneten. Am besten erst mit weniger Mehl anfangen und dann nach und nach mehr dazugeben, bis ein Teig entstanden ist, der sich zu kleinen Bällchen formen lässt. Mit Salz & Pfeffer nach Belieben würzen.
4. Aus dem Teig ca. 15-20 Bällchen formen
5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Portionsweise in die Pfanne geben und die Bällchen von allen Seiten ca. 5-10 Minuten braten, bis sie goldbraun und knusprig geworden sind.
6. Die Zucchini Bällchen danach am besten auf ein Küchentuch legen, damit das überschüssige Öl abtropfen kann.

© Slim and More GmbH

SUPER DRINK

ZUTATEN:

- *1 handvoll Blaubeeren*
- *1 kleine Banane*
- *2 Stück getrocknete Datteln*
- *2 EL Haferflocken*
- *1 EL Chiasamen*
- *3 EL Naturjoghurt*
- *2 dl Wasser*
- *1/2 EL Kokosnussbutter*

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen.
2. Nach Belieben garnieren.

© Slim and More GmbH

FRÜHSTÜCKS-BOWL

ZUTATEN:

- *150 g Magerquark*
- *2 EL Haferflocken*
- *1 EL Chiasamen*
- *7 Stück Mandeln*
- *1 EL Honig*
- *1 Apfel*
- *1/2 Mandarine*
- *1 KL Zimt*

1. Magerquark in eine Schüssel geben und mit den weiteren Zutaten nach Belieben mischen und garnieren.

© Slim and More GmbH

MEDITERRANES OFENGEMÜSE

Portion für 4 Personen

ZUTATEN:

- *3 grosse Auberginen*
- *4 grosse gelbe Peperonischoten*
- *4 grosse rote Peperonischoten*
- *30 g frische Kräuter (Thymian, Rosmarin, etc.)*
- *1 Knoblauchzehe, zerdrückt*
- *2 kleine Fenchelknollen*
- *2 mittelgrosse rote Zwiebeln*
- *2 Zucchini*

1. Den Backofen auf 250° C vorheizen.
2. Alle Zutaten in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden und in einer Schüssel mit Olivenöl beträufeln sowie Knoblauch und Kräuter daruntermischen.
3. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.
4. Alles auf ein Backblech verteilen und ca. 10 - 15 Minuten rösten. Das Gemüse mischen und lauwarm anrichten.

VEGAN

© Slim and More GmbH

AVOKADO HUMMUS

ZUTATEN:

- *1 grosse Avocado*
- *200 g gekochte Kichererbsen*
- *4 EL Tahini*
- *3-4 Knoblauchzehen*
- *1 TL Salz*
- *1 Kl Chilipulver*
- *1 EL Olivenöl*

1. Die Kichererbsen ca. 12 Stunden in kaltem Wasser quellen lassen dann für ca. 30 Minuten weich kochen und abgiessen. Man kann auch Kichererbsen schon fertig aus der Dose verwenden. Ca. 50 ml Kichererbsenwasser auffangen für später.
2. Tahini in den Mixer geben und ordentlich durchmixen. Langsam das kalte Wasser und das Kichererbsenwasser ins laufende Messer zugießen. Es sollte eine helle, fluffige Masse entstehen.
3. Im letzten Schritt die Kichererbsen, 1-2 EL Olivenöl und Salz nach Belieben Gewürze hinzugeben und ca. 3 Minuten mixen bis eine cremige, zarte Masse entsteht. Mit Oliven, Gemüse und ein paar ganzen Kircherbsen garnieren.

VEGAN

© Slim and More GmbH

CHILI SIN CARNE

Zubereitungszeit: ca. 20 min
Portion für 3 bis 4 Personen

ZUTATEN:

- *1 Zwiebel*
- *300g Sojahack*
- *etwas Rapsöl*
- *3 Tomaten*
- *Wasser*
- *250g Mais*
- *300g Kidneybohnen*
- *1-2 Knoblauchzehen*
- *Chili nach deinem Geschmack*
- *Salz und Pfeffer*

1. Schäle die Zwiebel und schneide sie in kleine Stücke.
2. Brate die Zwiebel und das Sojahack in etwas Öl an.
3. Als nächstes ritzt du die Tomaten an der Unterseite mit einem Kreuz ein
4. Koche das Wasser auf, gib die Tomaten in einen Topf und übergiesse sie mit dem kochenden Wasser. Für einige Minuten lässt du die Tomaten nun im kochenden Wasser liegen.
5. Dann kannst du die Haut der Tomaten gut abziehen. Schneide die geschälten Tomaten in kleine Stücke und gib sie in die Pfanne.
6. Gib den Mais und die Bohnen hinzu.
7. Schäle den Knoblauch und presse ihn direkt in die Pfanne.
8. Mit Chili, Pfeffer und Salz kannst du das Essen jetzt abschmecken.
9. Lass das Chili zehn bis 15 Minuten köcheln und rühre zwischendurch um.

VEGAN

© Slim and More GmbH

VEGANES GULASCH

MIT KARTOFFELN UND PAPRIKA

Zubereitungszeit: ca. 30 min

ZUTATEN:

- *1 Zwiebel*
- *Rapsöl*
- *4 Teelöffel Gemüsebrühe (Pulver)*
- *1 Liter Wasser*
- *1 Knoblauchzehe*
- *einen halben Teelöffel gemahlenen Kümmel*
- *2 Teelöffel Paprikagewürz Edelsüss*
- *nach Belieben Rosenpaprikagewürz oder getrocknete Chili*
- *Salz und Pfeffer*
- *8-10 mittelgroße Kartoffeln*
- *3 Paprika (rot, gelb und grün)*
- *2 Tomaten*

1. Schneide die Zwiebel in kleine Stücke und brate sie mit etwas Rapsöl im Kochtopf an.
2. Jetzt gibst du die Gemüsebrühe aufgelöst in Wasser dazu.
3. Presse eine Knoblauchzehe. Gib sie zusammen mit dem gemahlenen Kümmel, den Paprikagewürzen, dem Salz und dem Pfeffer hinzu.
4. Schäle die Kartoffeln, schneide sie in kleine Stücke und gib sie in den Topf.
5. Nun schneidest du die Paprika und Tomaten ebenfalls in kleine Stücke und gibst sie dazu.
6. Lass das Essen nun bei mittlerer Hitze für circa 30 Minuten köcheln.

VEGAN

© Slim and More GmbH

VEGANER CASHEW-DIP

ZUTATEN:

- *80g Cashewkerne*
- *100ml ungesüßte Mandel-, Soja- oder Hafermilch*
- *1 – 2 EL Hefeflocken (bekommst du im Reformhaus oder Bio-Laden)*
- *1 TL Senf*
- *2 – 3 TL Zitronensaft*
- *Salz & Pfeffer*
- *Optional: Knoblauch, Paprikapulver, Chili, Kräuter*

1. Lass die Cashewkerne mindestens 2 Stunden oder über Nacht in warmem Wasser einweichen.
2. Giess das Wasser ab und gib die weichen Cashewnüsse mit den anderen Zutaten in einen Mixer oder eine Küchenmaschine.
3. Mix die Zutaten so lange, bis ein cremiger Dip entsteht. Du kannst den Dip nach Geschmack mit Paprika- oder Chilipulver und frischen Kräutern verfeinern.

© Slim and More GmbH

TOFU KUNG PAO

MIT CASHEWS

ZUTATEN:

- *2 EL Kokosöl*
- *90 ml Sojasoße*
- *100 ml kaltes Wasser*
- *1 TL Speisestärke*
- *1 EL Reisweinessig*
- *1 EL Agavensirup*
- *250 g frittierter Tofu*
- *2 Knoblauchzehen*
- *60 g Cashewkerne*
- *2 Frühlingszwiebeln*
- *1 Karotte*
- *1 Paprika*
- *150 g Champignons*
- *1 Zwiebel*
- *2 Chilischoten (mild)*
- *Reis zum servieren Prise Sesamkörner*

1. Cashewkerne in einer Pfanne bei hoher Hitze für 5 Minuten rösten, bis sie beidseitig goldbraun sind und dann zur Seite stellen.
2. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, den frittierten Tofu dazugeben und für etwa 10 Minuten in der Pfanne auf hoher Hitze anbraten.
3. Den Tofu zur Seite stellen, die Zwiebeln in der gleichen Pfanne für etwa 3 Minuten glasig braten und die Chilischoten hinzufügen.
4. Frühlingszwiebeln, Champignons, Paprika sowie Karotten in Streifen schneiden und etwa 2 Minuten scharf anbraten.
5. Mit Sojasosse, Agavensirup sowie Reisweinessig ablöschen, kurz einkochen lassen, das kalte Wasser mit der Speisestärke vermischen, beimengen und weitere 3 Minuten aufkochen lassen.
6. Mit Reis servieren und mit Sesamkörnern sowie Frühlingszwiebeln garnieren.

VEGAN

© Slim and More GmbH

Slim and More GmbH
Rämistrasse 5
8001 Zürich - Bellevue

044 430 11 11
info@slim.ch
www.slim.ch