

Unsere Müslis (im overnight oats – Stil)

Art Bircher Müsli (mit komplexen Kohlenhydraten)

500g Früchtemüslimischung (ohne Zuckerzusatz)

1 Liter pflanzliche Milchalternative (Soja, Hafer oder Mandel für die natürliche Süße)

Handvoll gehackte Nüsse nach Wahl (Walnüsse, Haselnüsse, Cashews ...)

Handvoll Saaten nach Wahl (Leinsamen, Chiasamen, Sonnenblumenkerne ...)

Cranberrys oder Gojibeeren nach Geschmack

- Alle trockenen Zutaten miteinander mischen und mit der Milchalternative aufgießen
- Abgedeckt im Kühlschrank mehrere Stunden ziehen lassen
- Am nächsten Tag noch einmal durchrühren und ggf. Flüssigkeit nachgießen, sollte es zu fest geworden sein
- Mit frischen Früchten und Beeren genießen
- Hält gekühlt 3 – 4 Tage

Ketogenes Müsli (kohlenhydratreduziert)

100g geschrotete Leinsamen

100g Chiasamen

20g gepoppter Amaranth

Handvoll Cranberrys oder Gojibeeren

Handvoll gehackte Nüsse nach Wahl (Walnüsse, Haselnüsse, Cashews ...)

400ml pflanzliche Milchalternative (Soja, Hafer oder Mandel für die natürliche Süße)

- Alle trockenen Zutaten miteinander mischen und mit der Milchalternative aufgießen
- Abgedeckt im Kühlschrank mehrere Stunden ziehen lassen
- Am nächsten Tag noch einmal durchrühren und ggf. Flüssigkeit nachgießen, sollte es zu fest geworden sein
- Mit frischen Beeren genießen
- Hält gekühlt 3 – 4 Tage



SCHLOSS WARNSDORF

PRIVATKLINIK

Low Carb – Brote und Brötchen

Nuss – Saaten – Brot

20g Sesamsamen	100g Haferflocken
120g Nüsse nach Wahl, gehackt	40g Flohsamenschalen
60ml Sonnenblumenöl oder Kokosöl	1 TL Salz
150g Sonnenblumenkerne	450ml Wasser
80g Leinsamen geschrotet	

Alle trockenen Zutaten mischen, mit Öl und Wasser aufgießen und durchmengen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen, Teig einfüllen, glatt streichen und mind. 1 Stunde, gern auch gekühlt über Nacht, quellen lassen. Bei 175°C Ober-/Unterhitze 45 – 55 min backen.

Im Kühlschrank aufbewahrt mehrere Tage haltbar oder scheibenweise einfrieren.

Tomaten – Paprika – Brot

1 rote Paprika	100g Sesamsamen
100g getrocknete Tomaten	60g gemahlene Leinsamen
400g Magerquark	2 TL Backpulver
6 Eier	Salz, Chilipulver nach Geschmack
100g gemahlene Mandeln/ Mandelmehl	Kürbiskerne zum Bestreuen

Paprikaschoten waschen, halbieren und im Ofen bei Grillfunktion backen, bis die Haut schwarz ist. Abkühlen lassen und Haut abziehen, Paprika und Tomaten würfeln.

Eier und Quark glatt rühren, trockene Zutaten dazugeben und Tomaten – und Paprikawürfel unterheben. Mit Salz und Chili abschmecken.

Ca. 1 Stunde quellen lassen, dann in 2 Portionen teilen und auf Backpapier zu Laiben formen. Mit Kürbiskernen bestreuen und bei 150°C 60 – 70 min backen.

Passt auch super zu Gegrilltem oder Salat.

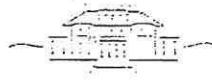
Frühstücksbrötchen

1 EL Sonnenblumenkerne	1 gestr. TL Backpulver
1 EL Leinsamen geschrotet	2 Eier Gr. L
2 TL gemahlene Flohsamenschalen	2 TL Olivenöl
60g Mandelmehl	90g saure Sahne oder Schmand
¼ TL Salz	

Trockene Zutaten in einer Schüssel mischen, Eier, Öl und Schmand dazugeben und mit dem Knethaken des Handrührers ca. 2 min vermengen.

Abgedeckt 10 – 15 min quellen lassen. Sollte der Teig noch zu feucht sein. Länger quellen lassen. Dann sollte er sich gut zu flachen Brötchen formen lassen (evtl. Hände mit etwas Öl einreiben).

Brötchen nach gewünschter Größe formen, auf Backpapier setzen und bei 190°C 20 – 30 min goldbraun backen



SCHLOSS WARNSDORF

PRIVATKLINIK

Wildkräutersalat mit Ziegenkäse

Gebratene Blumenkohlscheiben mit Tomatensalsa und Kartoffelpüree

Quark - Buttermilchcreme mit Nektarine

350 kcal Menü

Wildkräutersalat

30g Wildkräutersalat (oder Rucola, Feldsalat, Blattsalat ...)
10g Ziegenfrischkäse
Beeren nach Saison
1El Erdbeerpüree
1El Essig, 1El Öl, ½ TL Senf

Essig, Öl, und Fruchtpüree mit Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat waschen und kurz vor dem Anrichten mit dem Dressing mischen. Ziegenkäse und Beeren darüber geben.

Blumenkohl und Tomatengemüse

Ca. 120g Blumenkohl (Röschen in 3-4 Scheiben geschnitten)
2El Öl
20g Zwiebelwürfel
150 Tomate

Blumenkohl in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Pfanne erhitzen und die Scheiben in etwas Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten langsam anbraten. Mit Brühe ablöschen und einreduzieren lassen, bis der Blumenkohl gar ist. Bei 70Grad im Ofen warmhalten.

Tomate ggf. heiß überbrühen und häuten, vierteln, entkernen und kleinschneiden. Zwiebelwürfel in etwas Öl anschwitzen, Tomatenwürfel dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

Kartoffelpüree

100g gegarte und gepellte Kartoffeln
2 El Milch
Etwas Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskat

Die Pellkartoffeln pressen und mit den Flüssigkeiten zu einer cremigen Masse verrühren. Mit Gewürzen abschmecken und im Ofen erwärmen.

Buttermilchcreme

50g Buttermilch/ Mandelmilch o.ä.
50g Magerquark
50g Obst nach Wahl
Etwas Vanillemark, Zimt oder Limettenabrieb

Quark und Milch mit Gewürzen glattrühren, Obst kleinschneiden und mit der Creme im Glas anrichten. Mit Zitronenmelisse garnieren.



SCHLOSS WARNSDORF

PRIVATKLINIK

Asiatischer Gurkensalat

Gemüsecurry mit Kichererbsen und Zitronenrajita

Mangojoghurt

Menü mit 350kcal/ Portion

Asiatischer Gurkensalat

100g Salatgurke	1 EL Sesamöl
Ingwer	1 EL Reisessig
Koriander	Chili nach Geschmack
1 EL Sojasauce	
1 EL Ahornsirup	

Gurke mit dem Sparschäler oder Julienneschneider in Streifen schneiden. Ingwer reiben. Flüssige Zutaten verrühren, abschmecken und zu der Gurke geben. Koriander und Chili nach Geschmack dazugeben und etwas ziehen lassen.

Gemüsecurry

200g Gemüse nach Geschmack (Möhre, Zucchini, Spinat, Champignons ...)	
Ingwer	50ml Kokosmilch
Knoblauch	1 TL Currypaste
Zwiebel	Gemüsebrühe
1 TL Kokosöl	1 TL Joghurt, etwas Limettenabrieb und Saft
50g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft	

Das Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden und beiseite stellen. Zwiebeln, Ingwer und Knoblauch möglichst fein schneiden, in Kokosöl anschwitzen. Gemüse dazugeben und kurz mitbraten lassen. Currypaste dazugeben und etwas anrösten. Mit Gemüsebrühe auffüllen.

Kokosmilch zum Gemüse geben – köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Zum Schluss Kichererbsen dazugeben und unterrühren. Auf einem tiefen Teller oder Schale anrichten und mit Joghurt und Koriander garnieren.

Mangocreme

100g reife Mango
100g Naturjoghurt
Limettensaft

Mango schälen, vom Kern schneiden, fein würfeln oder pürieren. Naturjoghurt mit Limettensaft verrühren und mit dem Mangopüree in ein Glas schichten. Mit Kokosraspeln garnieren.



SCHLOSS WARNSDORF

PRIVATKLINIK

Rucola Salat mit Parmesanchips

Fischfilet (nach Wahl) mit Ratatouille und Kartoffelwürfeln

Exotisches Obst mit Kokoscreme

Menü mit insgesamt ca. 450kcal/ Person

Rohkost:

60 g Rucola, gewaschen, dicke Stiele entfernt
20 g Parmesankäse, gerieben
3 EL Olivenöl (alternativ 1 EL Salatöl + 2 EL Fruchtpüree), 1 EL Balsamicoessig, 1 TL Senf
Salz, Pfeffer

Salatöl, Balsamicoessig, Senf und Fruchtpüree in einer Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Geriebenen Parmesan in kleinen Häufchen (Esslöffel) in der Pfanne braten. Dressing und Chips zum Rucola geben.

Fischfilet:

Je nach Angebot ca. 80-100 g Fischfilet
1 TL Öl zum Braten
Salz, Pfeffer

Den Fisch filetieren, evtl. Gräten ziehen. In beschichteter Pfanne das Öl erhitzen und den Fisch auf der Hautseite scharf anbraten. Dann die Temperatur reduzieren und langsam weiter braten und würzen. Bei 70° warmhalten.

Ratatouille:

50 g Paprika	1 TL Tomatenmark
50 g Aubergine	2 EL Gemüsebrühe
50 g Zucchini	Salz, Pfeffer, Thymian, Rosmarin, Oregano

Das Gemüse in gleichmäßige Würfel schneiden und anbraten. Tomatenmark dazugeben und mit Gemüsebrühe aufgießen und einköcheln lassen. Mit Kräutern würzen.

Kartoffelwürfel:

60 g gegarte Pellkartoffel, Olivenöl

Die Kartoffeln schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl goldbraun braten und würzen.

Exotisches Obst:

Je ca. 20 g Kiwi, Papaya, Ananas, Mango kleinschneiden und vermengen. Etwas Limettensaft dazu.

Kokoscreme:

50 ml Kokosmilch mit 50 g Magerquark vermengen und zu den Früchten geben.



SCHLOSS WARNSDORF

PRIVATKLINIK

Möhren - Ingwersalat

Teriyaki – Hähnchenpfanne mit Pak Choi und Kokosreis

Mango - Joghurt

Menü mit insgesamt ca. 300Kcal/ Person

Salat:

80g Möhre, geschält
Limette, Abrieb und Saft
Ingwer
Sesamöl
Garam Masala (oder Currypulver), Kreuzkümmel, je eine Messerspitze
Koriander, ein paar Blätter

Möhre und Ingwer mit der Reibe raspeln und vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Limettenabrieb, Saft und Gewürzen mischen. Zum Schluss etwas Sesamöl dazu geben. Der Salat erhält dadurch etwas Glanz und die fettlöslichen Vitamine werden besser aufgenommen. Vor dem Servieren noch etwas ziehen lassen.

Hähnchenbrust:

1 kleiner Pak Choi	1 Knoblauchzehe
50 g Paprika, bunt	Ingwer
1 Frühlingszwiebel	30ml Sojasauce
100 g Hähnchenbrust ohne Haut	1 TL Honig
20 g Basmatireis, 20 ml Gemüsebrühe, 20ml Kokosmilch	

Den Reis mit der Gemüsebrühe und der Kokosmilch in einem Topf zum Köcheln bringen, leicht gesalzen, garen. Dauert ca. 20 Minuten.

Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Gemüse in mundgerechte Stücke vorbereiten.

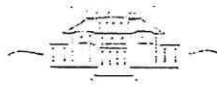
Für die Sauce Knoblauch und Ingwer reiben und mit Sojasauce und Honig verrühren.

Zwischenzeitlich Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fleisch von allen Seiten scharf anbraten. Im Ofen bei ca. 70° warmhalten. Die Pfanne mit dem Bratenansatz wieder erhitzen und das kleingeschnittene Gemüse ebenfalls anbraten. Angerührte Teriyakisauce dazugießen und 3-4 min köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Hähnchenbruststreifen dazugeben, kurz ziehen lassen und mit dem aufgelockerten Kokosreis auf dem Teller anrichten.

Mangojoghurt:

100 g Magermilchjoghurt, (Natur 1,5% Fett) oder 50 g Vollmilchjoghurt
50 g Mangowürfel, etwas Limettensaft

Joghurt glattrühren. Mangowürfel mit Limettensaft fein würfeln und mit Joghurt geschichtet anrichten. Mit ein paar Kokosraspeln garnieren



SCHLOSS WARNSDORF

PRIVATKLINIK

Wildkräutersalat mit Ziegenkäse und Beeren

Ofenlachs mit Süßkartoffel und Kokos - Currygemüse

Cheesecake im Glas

450 kcal Menü

Wildkräutersalat

30g Wildkräutersalat (oder Rucola, Feldsalat, Blattsalat ...)
10g Ziegenfrischkäse
Beeren nach Saison
1El Erdbeerpüree
1El Essig, 1El Öl, ½ Tl Senf

Essig, Öl, und Fruchtpüree mit Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat waschen und kurz vor dem Anrichten mit dem Dressing mischen. Ziegenkäse und Beeren darüber geben.

Lachs mit Süßkartoffel

100g Süßkartoffel
100g Möhre
100g Lachs
Etwas Öl

Süßkartoffel und Möhre schälen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit etwas Öl einpinseln, salzen und pfeffern.

Lachs salzen, mit auf das Backblech geben und alles bei 175Grad 15 – 20 min backen.

Kokos - Currygemüse

1 kleiner Pak Choi	Koriander
50ml Kokosmilch	Gemüsebrühe
Currypulver	

Pak Choi halbieren, Strunk entfernen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Currypulver dazugeben, kurz anrösten und mit Gemüsebrühe ablöschen. Kokosmilch dazugeben und einköcheln lassen, bis das Gemüse den gewünschten Gargrad erreicht hat.

Alles auf einem Teller anrichten und im Ofen bei Resthitze warmstellen.

Cheesecake im Glas

75g Magerquark	30g Beerenpüree
25g Frischkäse	1 Haferkeks

Magerquark und Frischkäse miteinander verrühren und Menge halbieren. Unter eine Hälfte Beerenpüree mischen. Haferkeks zerkleinern, in das Glas geben. Frischkäse – Quarkmasse abwechselnd schichtweise in das Glas geben. Mit Minze oder Zitronenmelisse garnieren.

© Schloss Warnsdorf



SCHLOSS WARNSDORF

PRIVATKLINIK

Pastinaken - Currysüppchen

Gemüsemuffins mit Salat und Beerendressing

Avocado – Schokocreame mit Himbeeren

Menü mit insgesamt ca. 400Kcal/ Person

Suppe:

100g Pastinake, geschält
10g Zwiebelwürfel
50ml Apfelsaft
Kräuter/ Gewürze/ Currypaste

Pastinake schälen und grob würfeln. Zwiebeln im Topf mit etwas Öl anschwitzen, Pastinake dazugeben und mit Apfelsaft ablöschen, einreduzieren lassen. Danach Gewürze/ Currypaste dazugeben, mit Brühe auffüllen und zugedeckt köcheln lassen. Zu Schluss pürieren, ggf. noch etwas Brühe dazugeben.

Gemüsemuffins mit Salat

1 mittelgroße Zucchini (oder anderes Gemüse)	50g Blattsalat
1 Ei	Erdbeeren (oder andere Beeren)
50ml Milch	1 EL Öl
Bunte Cherrytomaten	1 EL Essig
20g geriebener Parmesan	½ TL Senf

Die Zucchini mit dem Julienneschneider in Gemüsespaghetti schneiden. Alternativ Gemüse grob reiben. In eine Schüssel geben und mit etwas Salz ein paar Minuten ziehen lassen.

Gemüse in ausgepinselte Silikon – Muffinformen verteilen. Ei und Milch verquirlen mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen und über dem Gemüse verteilen. Mit Parmesan bestreuen und halbierten Cherrytomaten belegen.

Bei 175 Grad Umluft ca. 20min backen.

In der Zwischenzeit Erdbeeren pürieren und aus Essig, Öl, Senf und einem EL Beerenpüree ein Dressing anrühren. Blattsalat mit Dressing vermengen und mit den fertig gebackenen Muffins und den restlichen Cherrytomaten anrichten.

Avocado - Schokocreame

½ reife Avocado
20ml Ahornsirup
1 EL dunkles Kakaopulver
5 Himbeeren

Avocado grob würfeln und in ein hohes, enges Gefäß geben (alternativ Küchenmaschine). Ahornsirup und Kakaopulver dazugeben und pürieren, bis eine cremige Masse entsteht. Zum Servieren in ein Glas füllen und mit Himbeeren garnieren.

SCHLOSS WARNSDORF

PRIVATKLINIK

Spitzkohlsalat mit Radieschen

Mini – Pizza mit Blumenkohlboden

Haselnuss – Energy Balls

350 kcal Menü

Spitzkohlsalat mit Radieschen

¼ Spitzkohl (ca. 100g)	Messerspitze Senf
3 Radieschen	Salz/ Pfeffer
1 EL Apfelsaft	Kürbiskerne
1 EL saure Sahne	etwas Schnittlauch
1 EL Öl	

Spitzkohl in feine Streifen schneiden, in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und etwas durchkneten. Apfelsaft, Saure Sahne, Öl und Senf zu einem Dressing verarbeiten, zum Spitzkohl geben und ziehen lassen. Radieschen und Schnittlauch fein schneiden, geröstete Kürbiskerne grob hacken und den Salat damit anrichten.

Mini – Pizza mit Blumenkohlboden

Tomatensugo

Belag

Ca. 120g Blumenkohl (Broccoli/ Romanesco)	1 Dose gehackte Tomaten	8 Cherrytomaten
20g Parmesan	etwas Zwiebel/ Knoblauch	Rucola
25g Vollkornmehl	Oregano	20g Mozzarella
½ TL gemahlene Flohsamenschalen		5g geriebener Parmesan
1 Ei		
Salz/ Pfeffer		

Backofen auf 200Grad Ober -/ Unterhitze vorheizen.

Blumenkohl und Parmesan reiben, mit Vollkornmehl, Flohsamenschalen und Ei vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einem Blech mit Backpapier zu 2 Fladen mit ca. 0,5 – 1cm Dicke ausstreichen.

Bei 200Grad ca. 10 min vorbacken

In der Zwischenzeit Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und mit den Dosentomaten, Salz/ Pfeffer und Oregano zu einem Sugo einköcheln lassen. Cherrytomaten in Scheiben schneiden

Nach 10 min Backzeit Fladen mit Tomatensugo und Tomatenscheiben belegen und weitere 15min backen lassen.

Zum Schluss mit Rucola, Mozzarella und fein geriebenem Parmesan belegen.

Haselnuss – Energy Balls

40g getrocknete Datteln	1 EL Ahornsirup, 1 EL Wasser
20g gemahlene Haselnüsse	20g gehackte Haselnüsse
25g gemahlene Mandeln	5 – 6 ganze Haselnüsse
1 EL Backkakao	

Datteln etwas kleinschneiden und mit gemahlenden Haselnüssen, Mandeln, Backkakao, Ahornsirup und Wasser zu einer zähen Masse pürieren (Pürierstab oder Küchenmaschine). Gehackte Haselnüsse unterrühren.

Aus der Masse 5-6 Bällchen formen, in jedes Bällchen eine Haselnuss drücken und wieder verschließen.

2 Bällchen als Dessert mit etwas Obst anrichten, die anderen gekühlt aufbewahren.