

Rezepte Lehrküche Sommer

Vorspeise: Grüner Smoothie

50g Rucola
30g Stangensellerie
1/2 Apfel
3cm Ingwer
100 ml Wasser
1 EL Leinöl

Salat waschen, Sellerie, Apfel grob zerkleinern. Ingwer über eine fein reiben und sehr klein hacken. Alles zusammen mit Wasser und Leinöl fein pürieren. Nach Konsistenz ggf. Wasser hinzufügen. In ein Glas füllen.

95 kcal, 5g Fett, 11g Kohlenhydrate, 1g Eiweiß, 2g Ballaststoffe

Hauptspeise: Beluga Linsen Salat

50g Beluga Linsen
Dressing:
60g Salatgurke
1 EL Zitronensaft
1/2 Fleischtomate
1 TL Mandelmus
1/4 gelbe Paprikaschote
1 TL Olivenöl, nativ & kaltgepresst
2 Frühlingszwiebeln, 1/2 Knoblauch-Zehe
1/4 TL Senf
5 Blätter Basilikum, Salz & Pfeffer

Linsen waschen, mit doppelter Menge Wasser 20-30 Minuten kochen, abkühlen lassen. Gurke, Tomate und Paprika fein würfeln, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Knoblauch und Basilikum fein hacken. Linsen dazu geben und mit Salz & Pfeffer abschmecken, Dressing darüber geben.

198 kcal, 1g Fett, 32g Kohlenhydrate, 14g Eiweiß, 9g Ballaststoffe

Dessert: Himbeer Joghurt Eis

1/2 Stiel Zitronenmelisse alternativ Minze
2 Spritzer Zitronensaft
30g gefrorene Banane
75g gekühlte Himbeeren
50g Joghurt (1,5% Fett, gekühlt)

Blätter der Minze oder Zitronenmelisse abpflücken und beiseite legen. Die restlichen Zutaten mit einem Mixer oder Pürierstab zu einer homogenen Masse mixen, direkt in einer Schale kalt stellen (Gefrierschrank). Vor dem Verzehr mit Minze garnieren.

85kcal, 1g Fett, 15g Kohlenhydrate, 2g Eiweiß, 6g Ballaststoffe

Frühstück: Müsli

1/2 Apfel + 2 EL Beerenobst 1 TL Zitronensaft
3 EL Quinoa Flocken (alternativ: Hafer-, Dinkel, Buchweizen-, Hirseflocken)
1 EL Hafer Flocken
3 EL Naturjoghurt, stichfest
1 EL geschrotete Leinsamen

1 EL gehackte Nüsse (z.B. Mandeln, Cashewkerne, Walnüsse)

Das Obst in kleine Würfel schneiden. Flocken vermischen und zusammen mit dem Joghurt in eine Schüssel geben und umrühren. Mit der Hälfte des Obsts vermengen. 10 Minuten ziehen lassen. Restliches Obst mit einem 1 TL Zitronensaft vermengen. Ggf. nach Konsistenz etwas Wasser oder Mandelmilch hinzufügen. Mit restlichen Obststücken und Nusskernen bestreuen.

279 kcal , 6g Fett, 44g Kohlenhydrate, 9g Eiweiß, 8g Ballaststoffe

Mittagessen: Kichererbsen Brokkoli Bowl

100g Kichererbsen (gegart)

1 TL Tahini

1 TL gehackte Petersilie

150g Brokkoli

1 TL Zitronensaft

1 TL gehackter Koriander

50g Gurke

1 TL Balsamico

1 TL gehackte Minze

½ Zwiebel

Salz, Pfeffer

Brokkoli in etwas Wasser kurz dämpfen - aber bissfest. Die Kichererbsen gründlich abspülen und abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben. Den abgekühlten Brokkoli in kleinere Röschen zerkleinern. Gurke und Zwiebel in feine Würfel schneiden - alles zu den Kichererbsen geben.

Für das Dressing: Tahini, Zitronensaft, Balsamico, Salz, Pfeffer und gehackte Kräuter vermischen, mit den restlichen Zutaten in der Schüssel gut vermengen und servieren.

290 kcal, 9g Fett, 30g Kohlenhydrate, 18 Eiweiß, 12g Ballaststoffe

Abendessen: mediterrane rote Linsenpfanne

70g rote o. gelbe Linsen

100g Zucchini

50g Tomaten

1 TL Olivenöl

½ TL Paprikapulver & Kreuzkümmel

1 Prise Pfeffer

1 EL gehackte Petersilie

opt. 1 Spritzer Zitronensaft

Linsen gut spülen und in 200ml Wasser oder Gemüsebrühe weich kochen (ca 10-12 Minuten).

Zucchini und Tomaten in kleine Würfel schneiden und in 1 TL Öl andünsten . Linsen und Gewürze hinzugeben und vermischen. Mit frisch gehackter Petersilie und Zitrone garnieren

290 kcal, 4g Fett, 34g Kohlenhydrate, 18g Eiweiß, 11g Ballaststoffe