

Rezepte Lehrküche Winter

Vorspeise: Rote Beete Carpaccio

1 kleine rote Beete, roh

1/2 Hand Rucola

1 TL Balsamicoessig

1 EL Orangensaft

1 TL Olivenöl, nativ & kaltgepresst

Salz & Pfeffer

Rote Beete waschen, schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Balsamico, Orangensaft und Olivenöl mit Salz und Pfeffer vermengen und rote Beete Scheiben min. 20 Minuten einlegen. Auf einen Teller anrichten und mit Rucola garnieren.

75kcal, 5g Fett, 6g Kohlenhydrate, 1 g Eiweiß, 4g Ballaststoffe

Hauptspeise: Fenchelsalat mit Kichererbsen

1/2 Fenchel-Knolle

1/2 Dose Kichererbsen oder aus dem Glas, abgetropft & gespült

1/2 Orange

1/4 Bund Dill

etwas Pfeffer

1 TL Oliven Öl & Balsamico Essig

Fenchel putzen, Strunk entfernen und in feine Ringe schneiden. Kichererbsen abgetropft und gewaschen dazu geben. In einer Schüssel mit Olivenöl und Essig 10 Minuten ziehen lassen. Orange filetieren, Dill fein haken und dazu geben. Mit Pfeffer würzen.

219 kcal, 4g Fett, 41g Kohlenhydrate, 11g Eiweiß, 9g Ballaststoffe

Dessert: Goldene Milch

10g Ingwer

10g Kurkumawurzel

250 ml ungesüßter Pflanzendrink

2 schwarze Pfefferkörner, ganz

2 angedrückte Kardamom-Kapseln

1/2 Zimtstange

1 TL flüssiger Honig

Ingwer und Kurkuma fein reiben, Pflanzendrink in einem Topf erwärmen - nicht kochen. Gewürze dazu geben und 30 Minuten ziehen lassen.

86 kcal, 3g Fett, 12g Kohlenhydrate, 2g Eiweiß, 0,1g Ballaststoffe

Frühstück: Hafer-Müsli

1 Birne oder Apfel

3 EL Quinoa Flocken

1 EL Hafer Flocken

3 EL Naturjoghurt, stichfest

1 EL gehackte Cashewkerne

1 EL gehackte Walnusskerne
1 Spritzer Zitronensaft

Das Obst in kleine Würfel schneiden. Quinoa und Hafer Flocken vermischen und zusammen mit dem Joghurt in eine Schüssel geben und umrühren. Mit der Hälfte des Obsts vermengen. 10 Minuten ziehen lassen. Ggf. nach Konsistenz etwas Wasser oder Mandelmilch hinzufügen. Restliches Obst mit etwas Zitronensaft vermischen. Mit restlichen Obststücken und Nusskernen bestreuen.
279 kcal, 6g Fett, 44g Kohlenhydrate, 9g Eiweiß, 8g Ballaststoffe

Mittagessen: Erbsensuppe mit Minz-Avocado

1/2 Zwiebel
1/2 Knoblauch-Zehe
1 TL Rapsöl
120g TK Erbsen oder frisch
250ml Wasser / selbst
gemachte Gemüsebrühe
1/2 handvoll Minzblätter
1/2 Limette
1/2 Avocado
Salz, Pfeffer

Zwiebel schälen und klein schneiden, Knoblauch fein hacken. Öl vorsichtig in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. Erbsen hinzugeben und umrühren. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Mit Pfeffer würzen und 8 Minuten leicht köcheln lassen. Minze waschen und fein hacken. Limette heiß waschen und Schale abreiben, Saft auspressen. Avocado schälen und in Würfel schneiden. Mit Limettensaft, Salz und etwas Minze vermengen. Restliche Minze zur Suppe geben, fein pürieren und auf Teller füllen. Mit Avocado-Minzmischung garnieren.
298 kcal, 17g Fett, 26g Kohlenhydrate, 11g Eiweiß, 11g Ballaststoffe

Abendessen: Beluga-Linsensalat

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

Linsen waschen, mit doppelter Menge Wasser 20-30 Minuten kochen, abkühlen lassen. Gurke, Tomate und Paprika fein würfeln, Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Basilikum fein haken. Linsen dazu geben und mit Salz & Pfeffer abschmecke. Dressing darüber geben.
198 kcal, 1g Fett, 32g Kohlenhydrate, 14g Eiweiß, 9g Ballaststoffe