



## SCHLOSS WARNSDORF

PRIVATKLINIK

### WINTER REZEPTE

#### FRÜHSTÜCK Birnen-Brei mit Knusper Topping

35g Haferflocken	10g gepoppter Amaranth / Quinoa
250ml Pflanzendrink o. Milch	10g Kürbiskerne
120 g Naturjoghurt	5 Leinsamen, geschrotet
1 Birne	
Zimt, Vanille, Prise Salz	

Haferflocken in einer Pfanne leicht unter Rühren anrösten. Pflanzendrink aufkochen und Haferflocken einröhren, sanft 3-4 Minuten köcheln lassen. Beiseite stellen und Birne fein würfeln, unterziehen. Joghurt mit Gewürzen abschmecken. Birnenbrei in eine Schale füllen, Joghurt daneben verteilen, Kürbiskerne in einer Pfanne anrösten, grob hacken. Mit Amaranth und Leinsamen mixen und als Topping verteilen.

493 kcal, 17,2g Fett, 59g Kohlenhydrate, 27g Eiweiß, 10g Ballaststoffe

#### MITTAGESSEN gefüllter Rote Linsen-Wrap

70g rote Linsen + Einweichwasser	100g Champignons	80g weiße Bohnen, gegart
160 ml Gemüsebrühe	2 TL Olivenöl	1 TL Zitronensaft
½ TL Kreuzkümmel, Paprika, Prise Pfeffer	1 TL Zitronensaft	Salz, Pfeffer
60g Babyspinat	1 EL gehackte Petersilie	

Linsen spülen, dann in reichlich Wasser ca 2 Stunden einweichen. Abgießen und spülen und mit Gemüsebrühe und Gewürzen mindestens 2 Minuten pürieren, bis eine cremige-weiche Konsistenz entsteht. Champignons in feine Würfe schneiden und mit 1 TL Olivenöl andünsten. Babyspinat unterheben, beiseite stellen. 1 TL Öl leicht in einer Pfanne erhitzen und bei mittlerer Stufe zwei Wraps beidseitig backen. Petersilie hacken, Wrap mit der Gemüsefüllung befüllen und mit Petersilie garnieren.

429 kcal, 10g Fett, 51g Kohlenhydrate, 29g Eiweiß, 14g Ballaststoffe

#### ABENDESSEN Kichererbsen-Paprika-Pfanne

180g Kichererbsen, gegart	200 ml Gemüsebrühe	80g Joghurt, natur
1 Paprika	1 TL Paprikapulver	1 EL gehackte Petersilie & Minze
2 Tomaten	½ TL Kreuzkümmel	etwas Salz & Pfeffer
1 Zwiebel	Salz & Pfeffer	
60g Babyspinat	optional: Chilipulver	
1 TL Olivenöl	1 EL Zitronensaft	

Zwiebel fein hacken und in einer Pfanne mit etwas Öl anschwitzen, Paprika klein schneiden und dazu geben, anschließend die Kichererbsen mit andünsten. Tomaten klein geschnitten mit Gemüsebrühe und Gewürzen unterröhren und ca 10 Minuten köcheln lassen. Kräuter-Dip aus Joghurt, gehackten Kräutern zubereiten, beiseite stellen. Kichererbsen-Pfanne in eine Schale füllen, mit Zitronensaft beträufeln und Kräuter-Dip dazu geben.

432 kcal, 11g Fett, 53g Kohlenhydrate, 27g Eiweiß, 26g Ballaststoffe



# SCHLOSS WARNSDORF

PRIVATKLINIK

## WINTER MENÜ REZEPTE

### VORSPEISE Lauch-Bohnen-Suppe

70g Lauch	1 TL Olivenöl
1 kleine Kartoffel	etwas Zitronensaft
60g weiße Bohnen gegart	Salz & Pfeffer
150 ml Gemüsebrühe	etwas Muskat

Lauch in Ringe schneiden und gründlich waschen. Kartoffeln schälen und würfeln. Bohnen gründlich abspülen. Lauch mit Olivenöl kurz anschwitzen, Kartoffel und Gemüsebrühe dazu geben und 10-12 Minuten sanft köchen lassen, bis die Kartoffel weich ist. Bohnen zugeben und 2-3 Minuten erwärmen. Pürieren (fein oder grob je nach Geschmack). Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Zitronensaft beträufeln.

171 kcal, 5g Fett, 21g Kohlenhydrate, 8g Eiweiß, 5g Ballaststoffe

### HAUPTSPEISE

### Rotkohl-Edamame-Salat

100g Rotkohl	etwas geriebener Ingwer	Salz & Pfeffer
70g Edamame gegart	1 TL Tahini	1 EL gehackte Petersilie
½ Orange	Zitronensaft	1 EL gehackte Minze
2 Frühlingszwiebeln	Schluck Wasser	
1 TL Olivenöl		

Rotkohl mit Gemüsehobel fein hobeln. Mit 1 Prise Salz min. 1 Minuten kneten, bis der Saft austritt. Orange filetieren und klein schneiden. Die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Edamame abspülen und kurz in einer Pfanne mit Olivenöl anrösten. Dressing aus Tahini, Zitronensaft, etwas Wasser, Salz & Pfeffer anrühren und alle Zutaten miteinander vermengen. Mit gehackten Kräutern garnieren.

247 kcal, 12g Fett, 20g Kohlenhydrate, 13g Eiweiß, 9g Ballaststoffe

### DESSERT Chia-Pudding

2 TL Chiasamen	1 Messerspitze Vanille
80 ml Pflanzendrink	etwas Zimt
60g Sojajoghurt / Naturjoghurt	Prise Salz
60g Birne oder anderes Obst	
25g Beeren	

Chiasamen mit Pflanzendrink und Joghurt gut verrühren und mindestens 10 Minuten quellen lassen. Birne oder anderes Obst fein würfeln. Den Chia-Pudding zwischendurch immer wieder umrühren. Die Beeren mit der Gabel etwas zerdrücken oder klein schneiden und in eine Dessertschale füllen.

149 kcal, 7g Fett, 11g Kohlenhydrate, 8g Eiweiß, 6g Eiweiß

