

# Couscous Salat

Rezept für  
2 Personen

## ZUTATEN

Couscous	125g
Gemüsebrühe	125ml
Paprika	1 Paprika
Gurken	1/4 Gurke
Tomaten (mittelgroß)	2 Stück
Petersilie	2 Büschel
Minze	2 Stängel
Essig	1 EL
Öl	1 1/2
Zitronenabrieb	1/2 Zitrone

Salz und Pfeffer zum  
Abschmecken

## ZUBEREITUNG

- Couscous mit der aufgekochten Gemüsebrühe übergießen und etwa 10 Minuten quellen lassen.
- Gemüse und Kräuter waschen.
- Gemüse in kleine Würfel schneiden und Kräuter grob hacken.
- Essig und Öl mit Couscous vermengen.
- Gemüse und Kräuter untermischen.
- Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwertangaben pro 2 Portionen  
-> **398 kcal**

- 21,32 g Fett
- 45,66 g Kohlenhydrate
- 7,40 g Ballaststoffe
- 10,70 g Zucker
- 8,17 g Eiweiß



# Kartoffel-Apfel-Salat

## ZUTATEN

Kartoffeln	250g
Äpfel	2 Stück
Walnüsse	20g
Petersilie	3 Büschel
Schnittlauch	1 Büschel
Essig	3 EL
Öl	2 EL
Senf	1 EL

Salz und Pfeffer zum Abschmecken

## ZUBEREITUNG

- Kartoffeln kochen und in Würfel [Stücke] schneiden.
- Äpfel in grobe Würfel [Stücke] schneiden.
- Marinade aus Essig, Öl, Senf, Salz und Pfeffer zubereiten.
- Walnüsse mit der Hand zerkleinern.
- Alles in einer Schüssel gut durchmischen.

Nährwertangaben pro 2 Portionen  
-> **745 kcal**

- 40,95 g Fett
- 91,94 g Kohlenhydrate
- 13,20 g Ballaststoffe
- 31,55 g Zucker
- 8,85 g Eiweiß

Rezept für  
2 Personen





# Weiß-Bohnen-Salat

## ZUTATEN

Weiß-Bohnen	½ Dose
Rote Zwiebel	½ mittelgroße
Zitronenessig	½ EL
Öl	1 EL
Petersilie	Ein Büschel

Salz und Pfeffer zum Abschmecken

## ZUBEREITUNG

- Weiß-Bohnen in ein Sieb geben, mit kaltem Wasser abwaschen und abtropfen lassen.
- Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden.
- Kräuter klein schneiden und mit Öl und Essig in eine Schüssel geben.
- Alles vermengen und mindestens eine halbe Stunde durchziehen lassen.

Nährwertangaben pro 2 Portionen  
-> **241 kcal**

- 14,64 g Fett
- 20,99 g Kohlenhydrate
- 8,50 g Ballaststoffe
- 2,36 g Zucker
- 6,56 g Eiweiß

Rezept für  
2 Personen



# Folienkartoffel mit Kräuterquark

## ZUTATEN

Magerquark	200g
Schnittlauch	1 Bündel
Petersilie	1 Bündel
Dill	1 Bündel
Zitronensaft	½ Zitrone
Kartoffeln	4 festkochende

Salz und Pfeffer zum  
Abschmecken

## ZUBEREITUNG

- Kartoffeln waschen und mit Schale in Folie wickeln.
- Die Päckchen mehrfach mit einer Gabel einstechen.
- Im Grill oder Backofen (Umluft 150°) für etwa 40-50 Minuten garen lassen (bis sie weich sind).
- Kräuter klein hacken und mit Quark und Zitronensaft vermengen.
- Kräuterquark mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwertangaben pro 2 Portionen  
-> **522 kcal**

- 10 g Fett
- 70 g Kohlenhydrate
- 16 g Ballaststoffe
- 15 g Zucker
- 32 g Eiweiß

Rezept für  
2 Personen





# Gemüsespieße

## ZUTATEN

Aubergine 1 Stück

Paprika 1 Stück

Zucchini 1 Stück

Salz und Pfeffer zum  
Abschmecken

Rezept für  
2 Personen

## ZUBEREITUNG

- Gemüse waschen und in mittelgroße Scheiben schneiden.
- Aubergine 2 cm dick, Paprika 3x3 cm, Zucchini 1 cm dick.
- In beliebiger Kombination auf die Spieße stecken und auf den Grill legen.
- Ungefähr 20 min liegen lassen, bis das Gemüse gut gebräunt ist.
- Nach dem Grillen nach Belieben Salzen und Pfeffern.

Nährwertangaben pro 2 Portionen  
-> **217 kcal**

- 1,7 g Fett
- 50,1 g Kohlenhydrate
- 24,3 g Ballaststoffe
- 22,9 g Zucker
- 6,7 g Protein



# Gemüsepfanne

## ZUTATEN

Pilze	120g
Rote Zwiebel	1 kleine
Cocktail Tomaten	100g
Knoblauch	2 Zehen
Rosmarin	3 Zweige
Öl	1 EL

Salz und Pfeffer zum Abschmecken

## ZUBEREITUNG

- Pilze vierteln, Zwiebeln in Ringe schneiden und beides auf die Grillschale legen.
- Dazu die ganzen Tomaten sowie den ungeschälten, angeschnittenen Knoblauch.
- Das Grillgut mit dem Öl bestreichen und den Rosmarin beifügen.
- Gelegentlich gut durchmischen und circa 15 Minuten auf dem Grill garen lassen.

Nährwertangaben pro 2 Portionen  
-> **228 kcal**

- 16,60 g Fett
- 17,50 g Kohlenhydrate
- 3,60 g Ballaststoffe
- 7,79 g Zucker
- 6,25 g Eiweiß

Rezept für  
2 Personen





# Fruchtspieße süß-sauer

## ZUTATEN

Birnen	2 Stück
Äpfel	2 Stück
Trauben	100g
Honig	2 EL
Tomatenmark	2 EL
Essig	2 EL
Sojasauce	2 EL

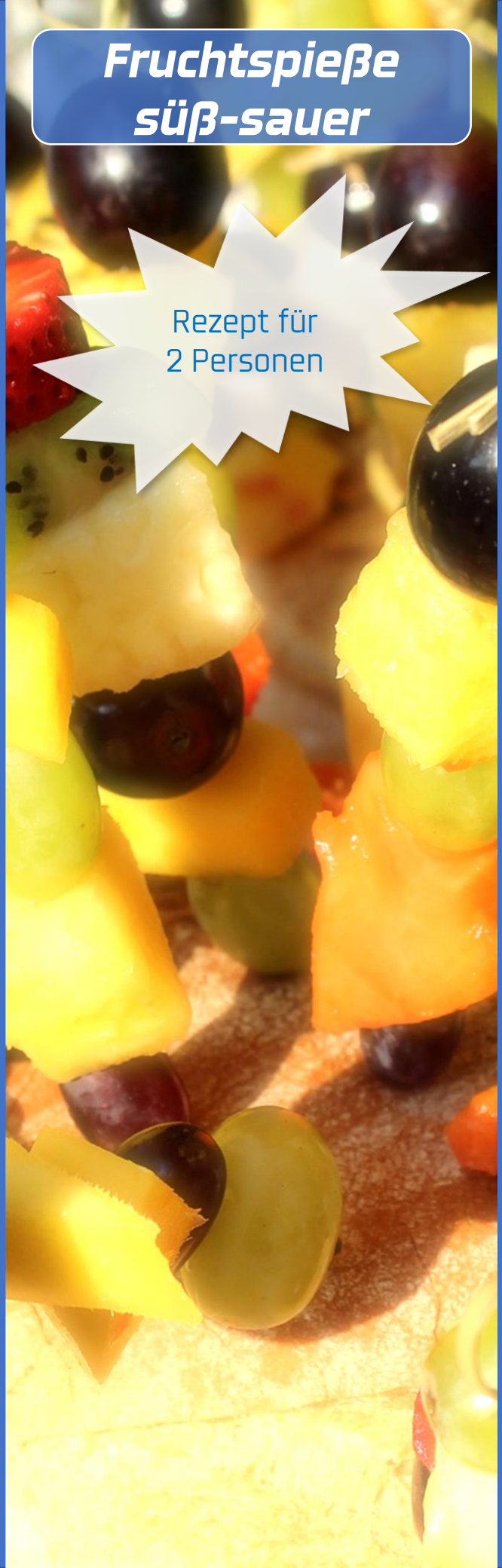
Chilipulver nach Geschmack

## ZUBEREITUNG

- Obst waschen und in circa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden.
- Obstscheiben auf die Spieße stecken (Trauben bleiben ganz).
- Spieße auf den Grill legen, bis das Obst gebräunt ist.
- Honig, Tomatenmark, Essig und die Sojasauce zu einer Marinade anrühren.
- Fertig gegrillte Spieße mit der Marinade bestreichen und noch einmal kurz angrillen.

Nährwertangaben pro 2 Portionen  
-> **500 kcal**

- 1,14 g Fett
- 128,70 g Kohlenhydrate
- 16,90 g Ballaststoffe
- 102,30 g Zucker
- 4,12 g Eiweiß



Rezept für  
2 Personen