

**Beispiele aus dem 2. Kapitel:  
Warme Mahlzeiten**

**Spaghetti mit  
Thunfisch-Kapern-Sauce**

*Zutaten:*

80 g Spaghetti,  
Salz,  
1 kleine Zwiebel,  
1 Knoblauchzehe,  
1 P. stückige Tomaten,  
50 g Thunfisch naturell (ohne Öl),  
1-2 EL Kapern,  
Salz, Pfeffer

*Zubereitung:*

Spaghetti nach Anweisung in Salzwasser bissfest garen. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken bzw. durchpressen. Mit den Tomaten in einen Topf geben und erhitzen. Bei kleiner Hitze ca. 6-8 Minuten schmoren. Thunfisch zerpfücken, mit den Kapern zufügen und nochmals erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spaghetti abgießen, abtropfen lassen und unter die Sauce mischen.

**Nährwert: ca. 430 Kalorien - ca. 6 g Fett**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten**

**Schnitzel mit Rosenkohl-Gemüse**

*Zutaten:*

200 g Rosenkohl, Salz,  
2 Lauchzwiebeln,  
2 Tomaten,  
1/8 l Gemüsebrühe (Instant)  
1 Putenschnitzel (100 g),  
Pfeffer, 1 TL Öl,  
1/2 Bund glatte Petersilie,  
2 EL saure Sahne (10 %)

*Zubereitung:*

Rosenkohl putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten vorgaren. Abgießen, abtropfen lassen und die Köpfe halbieren. Zwiebeln putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, vierteln, entkernen und würfeln. Alles mit der sauren Sahne erhitzen und bei mittlerer Hitze 10 Minuten schmoren. Dabei öfter umrühren. Inzwischen Schnitzel abspülen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Im heißen Öl in einer beschichteten Pfanne braten. Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Mit der Sahne unter das Gemüse rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**Nährwert: ca. 330 Kalorien - ca. 9 g Fett**

**Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten**

**Beispiel aus dem 3. Kapitel:  
Kalte Mahlzeiten**

**Hähnchen-Orangen-Sandwich**

*Zutaten:*

2 Scheiben Sandwichbrot,  
1 EL Crème légère,  
Salz, Pfeffer,  
3 Blätter Salat, 1 kleine Orange,  
50 g Hähnchenbrust-Aufschnitt

*Zubereitung:*

Brot mit Crème légère bestreichen. Salzen und pfeffern. Salat waschen und trocken tupfen. Orange dick abschälen und die Fruchtfilets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten heraus schneiden. Eine Brotscheibe mit Salat, Orangenfilets und Hähnchenaufschnitt belegen. Die zweite Scheibe darauf legen.

**Nährwert: ca. 310 Kalorien - ca. 4 g Fett**

**Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten**

**Beispiel aus dem 4. Kapitel:  
Süßspeisen**

**Grießbrei mit Rum-Rosinen**

*Zutaten:*

20 g Rosinen,  
1 EL Rum,  
1/8 l fettarme Milch (1,5 %),  
2 TL Zucker,  
1 P. Vanillezucker,  
1 EL Grieß

*Zubereitung:*

Rosinen im Rum einweichen. Milch mit Zucker und Vanillezucker aufkochen. Grieß mit dem Schneebesen einrühren und bei kleinster Hitze unter ständigem Rühren kochen, bis ein Brei entsteht. Die Rosinen abtropfen lassen, unterrühren und warm oder kalt essen.

**Nährwert: ca. 310 Kalorien – ca. 3 g Fett**

**Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten**