

## Mittagessen

### Möhrensalat, Rührei und Spinat

Für 1 Person

425 kcal

**Zutaten:** 100 g Möhren, 1 Apfel, Saft einer Zitrone, Muskatpuder, Schnittlauch, 5 g Speckwürfel, 1/2 Zwiebel, 200 g Spinat, Pfeffer, 80g geschälte Kartoffeln, 150 g Magermilchjoghurt.

**Zubereitung:** Rührei

- Möhren raspeln und mit Zitronensaft abschmecken,
- Zwiebel glasig dünsten und Speckwürfel dazugeben.
- Eier, Muskatpuder und Schnittlauch unterrühren.
- Spinat mit Muskat und Pfeffer würzen und dazugeben, alles gut rühren.
- Kartoffeln kochen

Rührei mit Kartoffeln servieren.

Als Nachtisch Magermilchjoghurt oder – Quark.

### Rindersteak mit gemischtem Salat

Für 1 Person

440 kcal

**Zutaten:** 120 g Rindersteak, Pfeffer, Paprika, 5 g Öl, 1/2 Zwiebel, 100 g (2 kleine) Tomaten, 100 g Gurke, 1/2 Kopfsalat, 80 g Sellerie, 2 EL mageren Joghurt, Saft einer Zitrone, Gewürze, Kräuter, 80 g Kartoffeln, 1 Apfel.

**Zubereitung:**

- Rindersteak mit Pfeffer und Paprika würzen,
- in einer Pfanne das Öl erhitzen und das Fleisch darin anbraten.
- Zwiebel zufügen und mitbraten.
  
- Sellerie, Tomaten, Gurke kleinschneiden und würzen, den Salat dazugeben,
- Joghurt mit Kräutern, Gewürzen und Zitrone verrühren und alles mischen.
  
- Kartoffeln kochen und zum Steak und Salat servieren.

Als Nachtisch einen Apfel.

### Frikadellen mit grünen Bohnen

Für 1 Person

420 kcal

**Zutaten:** 125 g Rindergehacktes, 30 g Zwiebel, Pfeffer, 20 g Magerquark, 1 Eiweiß, 5 g Öl, 200 g Bohnen, Petersilie, Bohnenkraut, 80 g Kartoffeln, 1/2 Pampelmuse.

**Zubereitung:**

- Zwiebel würfeln,
  - Rindergehack, Zwiebel, Magerquark und Ei mischen, pfeffern
  - Frikadellen formen
  - in einer Pfanne Öl erhitzen und die Frikadellen darin braten, zwischendurch wenden.
  - Bohnen mit Bohnenkraut würzen und erhitzen.
- Kartoffeln kochen und mit den Frikadellen und Bohnen servieren.

Als Nachtisch die Pampelmuse.

**Seelachsfilet mit Tomaten**

Für 1 Person

450 kcal

**Zutaten:** 150 g Seelachsfilet, 100 g (2 kleine) Tomaten, 1 El Tomatenketchup, 5 g Öl, 1-2 El Wasser, 30 g Schmelzkäse, Schnittlauch, 39 g Zwiebeln, 200 g Spinat, 1 El Kondensmilch, 1 Prise Hefeflocken (sie sind würzig, vegan und enthalten viel B-Vitamine), 80 g Kartoffeln, 2 Mandarinen.

**Zubereitung:**

- Seelachsfilet mit Tomatenketchup bestreichen,
  - Tomaten klein schneiden und einen Teil in den Fisch rollen,
  - in eine Pfanne Öl geben und die Fischröllchen mit dem Rest Tomaten darin kurz dünsten,
  - Wasser hinzufügen und den Fisch garen,
  - den Schmelzkäse im Fisch Sud auflösen und alles mit Pfeffer (und Salz) würzen,
  - Schnittlauch und Zwiebel klein schneiden und in den Fisch Sud dazugeben,
  - Spinat, Kondensmilch und Hefeflocken unterheben.
- Kartoffeln kochen und mit dem Fisch servieren

Als Nachtisch 2 Mandarinen.

Weitere leckere Rezepte lesen Sie in meinen Blogs und in meinen Büchern:

**,Pippa and Paul, stories for the little world citizens‘** ISBN 9783961720651

**,Pipke und Popke, Erlebnisse kleiner Weltbürger‘** ISBN 9783943054880

**,Pipke en Popke, verhaaltjes voor de kleine wereldburger‘** ISBN 9789082479300

**Meine Bücher sind auch als E-Buch erhältlich, via Amazon.de und Bol.com  
Und demnächst einige Geschichten auch in Italienisch.**