

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.