

44 schnelle

# ENERGIE SNACKS



## **Urheberrecht**

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet. Hinweis zur Form des Dokumentes Leerzeilen und Umbrüche entstehen u. U. aufgrund der unterschiedlich genutzten Geräte wie Tablett-PC, Smartphone, Minitablett, Kindle, iPad usw. Der Autor hat auf diese Tatsache keinen Einfluss.

## **Haftungsausschluss**

Die Inhalte des Dokumentes wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Trotz größtmöglicher Sorgfalt können Fehler nicht ausgeschlossen werden. Der Herausgeber übernimmt aber keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen. Alle Empfehlungen und Vorgehensweisen sind nach bestem Wissen recherchiert. Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen. Dieses Buch ersetzt auch keine professionelle Beratung!

## **Hinweis zu den vorgestellten Informationen**

Dieses Informationsprodukt ist kein medizinisches Produkt. Es kann keinesfalls die Konsultation eines Arztes ersetzen oder verzögern. Wenn Sie der Meinung sind, dass Ihr Zustand es erfordert, wenden Sie sich unverzüglich an Ihren Arzt.

## **Impressum**

Digital Information LLC  
1621 Central Ave  
Cheyenne, WY 82001  
United States

Alle Angaben ohne Gewähr

Bildnachweis:

EBL2020 © envato.elements

# Inhalt

---

Baguette di Mare .....	5
Bauernbrot.....	6
Bratenbrot.....	7
Radieschenbrote .....	8
Bruschetta .....	9
Champignontoast mit Zwiebeln .....	10
Toskana-Toast .....	11
Champignontoast .....	12
Curry-Sandwich.....	13
Cowboy-Toast .....	14
Flammkuchenbaguette.....	15
Fladenbrottasche mit Käse und Schinken.....	16
Geröstetes Brot .....	17
Pumpernickel mit Käsecreme .....	18
Roggenbrötchen mit Schinken.....	19
Schwarz-Weiß-Brot .....	20
Tofusandwich .....	21
Überbackenes Brot .....	22
Tomaten-Zwiebel-Schnitte .....	23
Überbackenes Scampi-Brötchen .....	24
Champignonrührei.....	25
Eier in knackiger Quarksauce .....	26
Eiertost.....	27
Eier in Spaghetti-Nestern.....	28
Eier mit Senfsauce .....	29
Eierkuchen.....	30
Omelett .....	31
Krabben-Rührei.....	32
Kräuterrührei und geräucherte Forelle .....	33
Gefüllte Eier.....	34
Kräuteromelette.....	35
Quarkomelett.....	36
Rührei Spezial .....	37

Omelett mit verschiedenen Füllungen .....	38
Roquefort-Rührei.....	39
Rühreier mit Scampi.....	40
Rührei mit Mozzarella und Tomaten.....	41
Tomaten-Mozzarella-Rührei .....	42
Fisch auf Lauchreis .....	43
Fischcurry mit Reis.....	44
Lachs-Pilz-Auflauf .....	46
Fischfilet mit Pilz-Lauch-Gemüse und Salat .....	47
Fischfilet mit Fenchel-Gemüse .....	49
FischSoufflé mit Hirse .....	50

# Baguette di Mare

---

1 Vollkornbaguette

Pfeffer

1 Knoblauchzehe

1/2 Bund Petersilie

1 kleine rote Zwiebel

100 g light Schafskäse (1/2 Tag gewässert)

100 g Thunfisch (halbe Dose) im eigenen Saft (nicht in Öl)

## **ZUBEREITUNG:**

Das Baguette mit Olivenöl bestreichen. Mit Pfeffer würzen. Den Thunfisch mit einer Gabel zerteilen und auf das Baguette verteilen. Den Schafskäse mit der Hand darüber krümeln. Dann reichlich Petersilie, den Knoblauch und die fein gehackte Zwiebel darüber streuen. Das Baguette bei 150-160 Grad ca. 15-20 Min. backen.

# Bauernbrot

---

1 große Scheibe frisches Vollkornbrot

Light Butter

1 kleine Zwiebel

Fettarmer Speck

1 kleine Gewürzgurke

Senf

## **ZUBEREITUNG:**

Die Scheibe Brot leicht mit Butter bestreichen. Den Speck mit einem scharfem Messer einschneiden und dann auf das Brot legen. Den mit Senf bestreichen. Die Zwiebel in Ringe und die Gewürzgurke in Scheiben schneiden. Beides auf dem Speck verteilen.

# Bratenbrot

---

1 Scheibe Vollkornbrot

Margarine

Bratenscheibe Putenfleisch

1 Ei

## **ZUBEREITUNG:**

Die Scheibe Brot mit etwas Butter oder Margarine bestreichen und mit kaltem Braten vom Putenfleisch belegen. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. 1 Ei in der Pfanne braten und auf die belegte Bratenschnitte legen.

# Radieschenbrote

---

2 Scheiben Kürbiskernbrot

100 g körniger Frischkäse

½ Bund Radieschen

¼ Beet Kresse

2 Tassen Mate grün

## **ZUBEREITUNG:**

Die Brote dick mit dem Frischkäse bestreichen und mit den Radieschenscheiben und der Kresse belegen. Die restlichen Radieschen dazu essen.



# Bruschetta

---

½ Vollkorn Baguette

2 große Tomaten

1 Zwiebel

2-3 Knoblauchzehen

1 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

8-Kräuter-Mischung

## **ZUBEREITUNG:**

Zuerst das Ciabatta Brot für ca. 12-15 Min. in den Ofen legen.

Die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, damit sie sich besser häuten lassen (muss man aber nicht). Dann die Zwiebeln und die Knoblauchzehen klein schneiden und in die mit 1 EL Olivenöl erhitzte Pfanne geben, bis sie goldbraun sind. Dann die Tomaten in kleine Stücken schneiden und diese in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer, je nach Geschmack, etwas würzen. Das Ganze ca. 5 Min. köcheln lassen, bis es etwas angedickt ist. Dann etwas von der 8-Kräuter-Mischung dazu gegeben.

In der Zwischenzeit ist auch das Brot knusprig braun gebacken. Das Brot in etwas dickere Scheiben schneiden und mit den Tomaten belegen.

# Champignontoast mit Zwiebeln

---

1 Zwiebel

150 g Champignons

1 kleines Vollkornbaguette

100-150 g geriebener light Käse

etwas Butter

## **ZUBEREITUNG:**

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Das Baguette zunächst in der Mitte teilen und dann beide Hälften jeweils längs halbieren. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Das Baguette auf der aufgeschnittenen Seite mit Butter bestreichen und mit den Champignons und den Zwiebeln belegen. Das Ganze mit dem Käse bestreuen und für etwa 10-15 Min. überbacken.

# Toskana-Toast

---

1 Scheibe feines Vollkornbrot

1 Knoblauchzehe

1 Fleischtomate

## **ZUBEREITUNG:**

1 Scheibe feines Vollkornbrot knusprig toasten. Die Knoblauchzehe halbieren. Das Brot mit dem Knoblauch kräftig einreiben und leicht salzen. Eine gewaschene Tomate in dünne Scheiben schneiden und das Brot damit belegen. Erneut pfeffern und salzen.

# Champignontoast

---

200 g frische Champignons

1 Zwiebel

Kokosöl zum Braten

Salz

frischer Pfeffer

Butter

2 Scheiben Toast

2 Scheiben gekochter Schinken

2 light Käse

## **ZUBEREITUNG:**

Die Champignons säubern. Die Zwiebel schälen, würfeln und in heißem Öl andünsten. Die Champignons anschließend mitdünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und etwas abkühlen lassen. Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Die Toastscheiben vortoasten und mit Butter bestreichen. Die Toasts mit dem Schinken belegen und die Champignon-Zwiebelmischung darauf verteilen. Die Scheibletten obenauf legen und das Toast im Backofen überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.

# Curry-Sandwich

---

1 Hähnchenbrustfilet (150 g)

Salz

Pfeffer

2 EL Öl

2 TL Currypulver

80 g Salatgurke

80 g Mangofleisch

3 EL Joghurt-Salatcreme

2 Toastscheiben

2 Kopfsalatblätter

## **ZUBEREITUNG:**

Das Hähnchenbrustfilet mit Salz und Pfeffer würzen und in heißem Öl von jeder Seite ca. 6 Min. bei mittlerer Hitze anbraten. 1 TL Currypulver zugeben und kurz mitrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Salatgurke und das Mangofleisch in dünne Scheiben schneiden.

Die Joghurt-Salatcreme mit 1 TL Currypulver verrühren und Toastscheiben damit bestreichen. Auf 1 Scheibe die Kopfsalatblätter legen. Die Hähnchenbrust in dünne Scheiben schneiden und darauflegen. Mit den Gurkenscheiben und den Mangoscheiben belegen. Die Toastscheibe mit der bestrichenen Seite nach unten daraufsetzen und andrücken.

# Cowboy-Toast

---

40 g gekochter Schinken

2 Eier

2 Scheiben Toastbrot

50 g grüne Bohnen

2-3 Zwiebelringe

5 g Butter

Salz

Tabasco oder Chili

## **ZUBEREITUNG:**

Den Schinken in Streifen schneiden. Die Eier verrühren und die Schinkenstreifen sowie die Bohnen und die Zwiebelringe untermischen. Mit Salz und Tabasco würzen.

Die Butter in der Bratpfanne schmelzen, dann die Ei-Schinkenmasse dazu gießen. Verrühren bis alles stockt.

Die beiden Toastbrotsscheiben im Toaster toasten. Die Toastbrote auf einen angewärmten Teller geben und die Eimasse darüberlegen.

# Flammkuchenbaguette

---

2-3 mittellange Vollkornaguuettes zum Aufbacken

1-1 1/2 Becher light Sahne (Cremefine)

1 kleine Zwiebel

100 g gewürfelter light Schinken

2 kleingehackte Zehen Knoblauch

150 g geriebener light Käse zum Überbacken

## **ZUBEREITUNG:**

Den Ofen auf 220 Grad vorheizen. Die Baguette der Länge nach aufschneiden und die Hälften mit der Oberseite nach oben ca. 5 Min. im Backofen vorbacken.

In der Zwischenzeit die Zwiebel und den Knoblauch schälen und klein schneiden. Den Bauchspeck in kleine Würfel schneiden.

Die Baguette aus dem Ofen nehmen und mit der sauren Sahne bestreichen. Dann den Knoblauch, die Zwiebel und den Bauchspeck darauf verteilen. Alles wieder in den Ofen packen und ca. 10 Min. backen, bis der Speck oben leicht gebräunt ist.

Danach mit dem Käse bestreuen und diesen im Ofen goldbraun backen.

# Fladenbrottasche mit Käse und Schinken

---

1/4 Fladenbrot

50 g light Quark

1 TL Mineralwasser

1 TL weißer Balsam-Essig

1 TL Tomatenketchup

Salz

Pfeffer

4 Blatt Eisbergsalat

1 Scheibe light Käse

1 kleine Tomate

Basilikum zum Garnieren

## **ZUBEREITUNG:**

Den Quark mit dem Mineralwasser, dem Essig, dem Ketchup und Salz und Pfeffer würzen. Anschließend abschmecken. In das Fladenbrotviertel eine Tasche schneiden und mit etwas Quarkmischung ausstreichen. 2 Blatt Eisbergsalat hineinlegen und die restlichen Salatblätter klein zupfen. Das Brot mit dem Schinken, dem Käse, den Tomatenscheiben und den zerkleinerten Salatblättern füllen. Den restlichen Quark darüber geben und mit Basilikum-Blättchen garnieren.



# Geröstetes Brot

---

2 Scheiben Vollkornbrot

Olivenöl

getrocknete Kräuter Salz

## **ZUBEREITUNG:**

Einige Tropfen Öl in die Pfanne geben und auf kleiner Flamme erhitzen. Die Brotscheiben mit Öl beträufeln. Die getrockneten Kräuter und das Salz auf die Brotscheiben streuen und in der Pfanne rösten.

Die Brotscheiben schmecken zu Eintopf oder Suppe.

# Pumpernickel mit Käsecreme

---

1/2 runder Camembert (light)

1 EL Halbfettmargarine

1/2 kleine Zwiebel

2 mit Paprika gefüllte Oliven

Pfeffer

1 TL Schnittlauchröllchen

einige Blätter Rucola-Salat

2 Scheiben Pumpernickel

## **ZUBEREITUNG:**

Den Camembert klein schneiden und mit einer Gabel zerdrücken. Die Margarine untermischen. Die Zwiebel schälen und ebenso wie die Oliven fein hacken. Beides zur Käsemischung geben. Alles gut verrühren, etwas Pfeffer und den Schnittlauch untermengen. Den Rucola-Salat waschen und vorbereiten. Die Käsecreme auf den Broten verteilen und den Rucola darauf geben.

# Roggenbrötchen mit Schinken

---

1 Roggen-Vollkornbrötchen

1 TL Halbfettmargarine

2 Blätter grüner Salat

1 kleine Gewürzgurke

2 dünne Scheiben roher Schinken

Pfeffer (frisch gemahlen)

## **ZUBEREITUNG:**

Das Brötchen quer durchschneiden und die Hälften mit Margarine bestreichen. Die Salatblätter waschen und trocknen. Die Gurke in Scheiben schneiden. Beides auf den Brötchenhälften anrichten. Jede Schinkenscheibe zur Rosette formen, obenauf legen und mit Pfeffer übermahlen.

# Schwarz-Weiß-Brot

---

1 Ei

1 EL light Mayonnaise

1 TL Schnittlauchröllchen

1 Peperoni (Glas, fein geschnitten)

Salz

Pfeffer

1 Scheibe Vollkorn-Schwarzbrot

100 g light Salami

1 Scheibe Sandwich Toast

etwas Schnittlauch zum Bestreuen

## **ZUBEREITUNG:**

Das Ei hart kochen, abschrecken, pellen und fein hacken. Mit der Mayonnaise, den Schnittlauchröllchen und der Peperoni mischen, salzen und pfeffern.

Das Vollkorn-Schwarzbrot mit der Hälfte der Eicreme bestreichen. Mit den Salamischeiben belegen. Die restliche Eicreme darauf geben, mit etwas Schnittlauch bestreuen und mit dem Sandwich-Toast zudecken.

# Tofusandwich

---

1/2 Ei

1 Scheibe Tofu, a 150 g

1/2 EL Mehl

etwas Paniermehl

2 EL Olivenöl

50 g Zucchini

1 Ciabatta-Brötchen

etwas Butter

1 großes, gewaschenes Salatblatt

Kräutersalz

einige Basilikumblätter

## **ZUBEREITUNG:**

Das Ei verquirlen. Den Tofu in 2 Scheiben schneiden. Die Scheiben im Mehl wenden, durch das Ei ziehen und im Paniermehl wenden. Im heißen Olivenöl auf jeder Seite etwa 1 Min. braten und warm stellen.

Die Zucchini putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. In kochendem Wasser kurz blanchieren, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Die beiden Ciabatta-Brötchen längs durchschneiden. Mit Butter bestreichen und mit Salatblättern auslegen. Je eine Tofuscheibe auf die Salatblätter legen und die Zucchinistreifen darüber verteilen. Das Ganze mit etwas Kräutersalz bestreuen und mit den gewaschenen, trockengeschüttelten Basilikumblättern garnieren.

# Überbackenes Brot

---

2 Scheiben Brot

Öl

2 Scheiben Käse

getrocknete Kräuter

## **ZUBEREITUNG:**

Die Brotscheiben mit Öl beträufeln. Die Käsescheiben auf das Brot legen und mit den getrockneten Kräutern bestreuen. Einige Tropfen Öl in die Pfanne geben und auf kleiner Flamme erhitzen. Das Brot bei geschlossenem Deckel überbacken.

# Tomaten-Zwiebel-Schnitte

---

1 Scheibe Brot oder Toast

1 Tomate

1/2 Zwiebel

Salatcreme

Salz

Pfeffer

## **ZUBEREITUNG:**

Auf das Brot die Salatcreme streichen. Die Tomaten in Scheiben drauflegen. Die Zwiebeln als Ringe darüber. Mit Salz und Pfeffer würzen.

# Überbackenes Scampi-Brötchen

---

1 Vollkorn-Baguettebrötchen

4 Riesengarnelen (a 30 g)

1 Knoblauchzehe

½ Bund glatte Petersilie

40 g light Käse zum Bestreuen

2 EL Öl

1 EL Zitronensaft

Cayennepfeffer

Salz

## **ZUBEREITUNG:**

Das Baguettebrötchen aufschneiden, den inneren Teig herauslösen und klein hacken. Die Garnelen in Stücke schneiden. Den Knoblauch abziehen und durchpressen. Die Petersilie hacken und den Käse raspeln.

Das Öl erhitzen und die Garnelen darin kurz anbraten. Mit dem Zitronensaft, dem Cayennepfeffer und dem Salz würzen. Anschließend herausnehmen. Den Grill des Backofens vorheizen.

Den gehackten Brötchenteig und den Knoblauch in die Pfanne geben und ebenfalls anbraten. Mit dem Käse, der Petersilie und den Garnelen vermengen. Die Mischung in die Brötchenhälften füllen und mit Käse bestreuen. Die Brötchenhälften unter dem Grill für 5-6 Min. überbacken.



# Champignonrührei

---

5 g Olivenöl

50 g Champignonscheiben

1 Ei

1 EL Mineralwasser

Salz

Pfeffer

25 g getoastetes Mischbrot

45 g Leinsamenbrot

10 g Halbfettmargarine

## **ZUBEREITUNG:**

Die Pilze im heißen Olivenöl dünsten lassen. Das Ei und das Mineralwasser verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Ei zu den Pilzen geben und stocken lassen. Das getoastete Brot mit Margarine zum Rührei servieren.

# Eier in knackiger Quarksauce

---

2 frische Eier

1/2 Kästchen Kresse

1/2 Kohlrabiknolle

1 kleine Zwiebel

75 g Speisequark (20% Fett i. Tr.)

2 EL Joghurt (3,5% Fett)

2 EL süße Sahne

1/2 TL Kräutersalz

## **ZUBEREITUNG:**

Die Eier hart kochen und dann abkühlen lassen. Gleichzeitig die Kresse abspülen und abschneiden. Den Kohlrabi schälen und grob raspeln. Die Zwiebel schälen und fein hacken.

Den Quark mit dem Joghurt und der Sahne glattrühren. Die Kohlrabi, die Zwiebel und die Kresse dazugeben. Die Sauce mit dem Kräutersalz abschmecken. Die Sauce über die Eier geben und alles in ein verschließbares Gefäß füllen.

# Eiertost

---

1 Scheibe Kochschinken

1 Tomate

2 Scheiben leicht getoasteter Toast

1 Ei etwas Salz

## **ZUBEREITUNG:**

Den Kochschinken in Streifen schneiden. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Den Toast evtl. mit Butter bestreichen. Das Ei aufschlagen, etwas salzen und schaumig schlagen.

Den Schinken in einer Pfanne anbraten und zur Seite legen.

Das Ei in die Pfanne gießen. Das Ei fertig braten und alles auf den Toast geben.

# Eier in Spaghetti-Nestern

---

50 g Möhren

50 g Zucchini

40 g Spaghetti

Basilikum

1 EL Essig

1 EL Olivenöl

1/2 Zehe Knoblauch

1/2 Ei

Salz

Pfeffer

Zucker

## **ZUBEREITUNG:**

Die Möhren und die Zucchini in dünne Streifen schneiden und diese längs halbieren. Die Spaghetti in Salzwasser 8-10 Min. garen. 5 Min. vor Ende der Garzeit die Gemüsestreifen hinzufügen. Abgießen und erkalten lassen.

Vom Basilikum einige schöne Blätter zur Seite legen, den Rest fein hacken. Das Olivenöl und den Essig verrühren. 2/3 des Basilikums hinzufügen. Die Knoblauchzehe hineinpressen und die Sauce mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Nudeln und das Gemüse unterheben. Mit einer Gabel und einem Löffel ein Nest aufdrehen. Das Nest auf einen Teller setzen und etwas auseinanderziehen. Das hartgekochte Ei halbieren und in das Spaghetti-Nest setzen. Das restliche gehackte Basilikum über das Nest streuen und mit den ganzen Basilikumblättern garnieren.

# Eier mit Senfsauce

---

2 Eier

3 Kartoffeln

2 EL Senf

2 EL Wasser

1 EL Creme fraiche

1 TL Salz

Kresse oder Schnittlauch

## **ZUBEREITUNG:**

Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser garkochen. Die Eier in ca. 8 Min. hart kochen.

Den Senf, die Creme fraiche und das Wasser in eine kleine Pfanne geben und alles gut miteinander verrühren. Die Soße einmal aufkochen lassen.

Die Kartoffeln auf einen Teller legen. Die Eier halbieren und ebenfalls auf den Teller legen. Die Soße darüber gießen und mit dem Schnittlauch oder der Kresse bestreuen.

# Eierkuchen

---

2 Eier

3 EL Wasser

1/2 EL Mehl

1 Prise Salz

## **ZUBEREITUNG:**

Alle Zutaten so verrühren, dass keine Klümpchen entstehen. Das Fett in einer Pfanne heiß werden lassen, die Eiermasse hineingeben und den Eierkuchen ausbacken.

# Omelett

---

2 Eier

1 EL Cremefine

1 Scheibe Emmentaler

etwas light Speck

etwas Schnittlauch

Butter

Salz

frischgemahlene Pfeffer

## **ZUBEREITUNG:**

Die Eier, die Sahne und die Gewürze verrühren. Den Käse und den Speck in kleine Würfel schneiden. Anschließend den Käse und den kleingeschnittenen Schnittlauch zur Eiermasse geben.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Speckwürfel darin glasig braten. Dann wird die Eiermasse dazu gegossen. Das Omelett ist gut, wenn es goldgelb ist und die Käsewürfel anfangen zu schmelzen.

# Krabben-Rührei

---

50 g Zwiebeln

100 g Champignons

2 Eier

60 ml Milch

Salz Curry

weißer Pfeffer

1 TL Öl

30 g Krabben

etwas Petersilie

## **ZUBEREITUNG:**

Die Zwiebel schälen. Die Pilze waschen und beides in Scheiben schneiden. Die Eier und die Milch gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry würzen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebeln und die Pilze darin anbraten. Die Krabben kurz abspülen und in die Pfanne geben. Die Eiermilch dazu gießen und bei schwacher Hitze stocken lassen. Die Petersilie waschen, hacken und darüber streuen.



# Kräuterröhrei und geräucherte Forelle

---

100 g Kirschtomaten

2 Stiele Schnittlauch

75 g geräuchertes Forellenfilet

2 Eier

2 EL Cremefine

5 EL Mineralwasser

Salz

Pfeffer

1 TL Öl

Dill zum Garnieren

## **ZUBEREITUNG:**

Die Tomaten waschen, putzen, halbieren oder vierteln. Den Schnittlauch waschen und in kleine Röllchen schneiden. Das Forellenfilet in mundgerechte Stücke teilen.

Die Eier, die Sahne und das Mineralwasser verrühren. Mit Salz, Pfeffer und dem Schnittlauch würzen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Eiersahne hineingeben. Die Tomaten und den Fisch zufügen. Bei wenig Hitze unter vorsichtigem Zusammenschieben der Eimasse stocken lassen. Mit Dill garnieren.

# Gefüllte Eier

---

2 hartgekochte Eier etwas geräucherter Schinken

1 kleine Essiggurke

1 TL Senf

Salz

Essig

Öl

## **ZUBEREITUNG:**

Die geschälten Eier längs halbieren und die Eigelbe in eine kleine Schüssel geben und mit einem TL zerdrücken. Den Schinken und die Essiggurke fein würfeln und mit dem Senf, etwas Salz, Essig und Öl zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Nach Geschmack nachwürzen. In die Eiweißhälften füllen und mit frischer Petersilie garnieren.

# Kräuteromelette

---

3 Eier

etwas Butter

1 EL Kürbiskernöl

1 Lauchzwiebel gehackt

Champignons

½ Paprika

Salz

Pfeffer

geriebener Parmesankäse

2 EL gehackte Frühlingskräuter

## **ZUBEREITUNG:**

Die Butter und das Kürbiskernöl in die Pfanne geben. Nicht zu stark erhitzen, so dass das Fett nicht braun wird. Die Kräuter-Zwiebelmischung in die Pfanne geben und leicht dämpfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eiermasse darüber gießen.

Den Parmesan nach Belieben hinzufügen. Das Omelette von beiden Seiten goldbraun anbraten.

# Quarkomelett

---

1 Ei

½ Prise Salz

Öl

½ EL Milch

50 g Magerquark

½ EL Arrak

Zucker

Saft einer viertel Zitrone

## **ZUBEREITUNG:**

Das Ei in eine Schüssel aufschlagen, die Milch unterrühren und etwas Salz hinzufügen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und 1-2 Omeletts backen (je nach Dicke). Den Quark in einer Schüssel mit Arrak, Zitronensaft und Zucker glattrühren. Die Quarkmasse auf die Omeletts streichen und die Omeletts zusammenrollen.

# Rührei Spezial

---

3 Eier

1 Tomate

1/2 Zwiebel

Milch

1-2 Scheiben Schinken oder Salami

Gewürze Schnittlauch

## **ZUBEREITUNG:**

Die Tomate und die Zwiebel klein schneiden und mit etwas Butter anbraten. 1-2 Scheiben Salami oder Schinken in kleine Fetzen schneiden und mit braten.

Die Eier in einem Gefäß aufschlagen. Die Milch dazugeben. Mit Paprika, Pfeffer und Salz gut würzen. Mit einer Gabel umrühren und in die Pfanne geben. Ständig weiter rühren und viel Schnittlauch hinzugeben. Das Ganze auf ein Brot geben.

# Omelett mit verschiedenen Füllungen

---

3-4 mittelgroße Eier

1 Prise Salz

1 EL Butter

## **ZUBEREITUNG:**

Zunächst das Eiweiß vom Eigelb trennen und in 2 verschiedene Schüsseln geben. Das Eiweiß dann mit dem elektrischen Handrührer auf der höchsten Stufe so lange steif schlagen, bis ein Schnitt mit dem Messer darin deutlich erkennbar ist. Die Eigelbe miteinander verquirlen und mit einer Prise Salz würzen. Dann vorsichtig das steif geschlagenen Eiweiß unterheben.

In einer Pfanne auf mittlerer Hitze 1 EL Butter erhitzen. Die Menge einer Suppenkelle voll in die Pfanne geben und glattstreichen, ausbacken lassen und nicht wenden.

## **Spargelfüllung**

150 g gekochten Spargel in Stücke schneiden. Eine Pfanne auf mittlere Stärke erhitzen, 1 EL Butter hineingeben und den Spargel ca. 2 Min. andünsten. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Füllung in das Omelett geben und mit etwas gehacktem Kerbel oder frischer Kresse garnieren.

## **Pilzfüllung**

100 g Pilze mit 1 EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in das Omelett geben und mit gehackter glatter Petersilie oder frischer Kresse garnieren.

# Roquefort-Rührei

---

2 kleine Tomaten

1 Ei

½ EL Crème fraîche

frischer Pfeffer

Paprika

30 g Roquefort-Käse

½ TL feingehackte Kräuter

Fett für die Form

## **ZUBEREITUNG:**

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Tomaten waschen und ein Deckelchen abschneiden. Die Tomaten vorsichtig aushöhlen und in eine eingefettete Auflaufform setzen.

Das Ei, die Crème fraîche, etwas Pfeffer, Paprika, den zerdrückten Roquefort und die Kräuter verquirlen und in die Tomaten füllen.

Die restliche Eimasse mit etwas Tomatensaft mischen und zwischen die Tomaten in die Auflaufform gießen. Die Tomaten im Backofen 15-20 Min. überbacken.

Die Tomaten mit Brot und Butter servieren.

# Rühreier mit Scampi

---

2 Eier

100 g Scampi (gekocht)

1 Bund frischer Schnittlauch

1 Knoblauchzehe

2 EL Öl

Salz

frischer Pfeffer

## **ZUBEREITUNG:**

Die Scampi unter fließend kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Den Knoblauch abziehen und zerdrücken. Die Eier verquirlen, den Schnittlauch putzen, waschen, trocken tupfen und hacken. Die Eier und den Schnittlauch miteinander vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer kleinen Pfanne 1 EL Öl erhitzen und den Knoblauch bei geringer Hitze für etwa 1 Min. andünsten. Die Scampi dazugeben und für eine weitere Min. bei geringer Hitze ziehen lassen. Das Ganze vom Herd nehmen und für etwa 5 Min. durchziehen lassen.

Die Scampi aus der Pfanne nehmen und gut abtropfen lassen. Die Pfanne trocknen und das restliche Öl hineingeben. Die Eier in die heiße Pfanne gießen, die Scampi dazugeben und unter Rühren stocken lassen. Das Ganze mit Brot servieren.



# Rührei mit Mozzarella und Tomaten

---

1 reife Tomate

100 g Mozzarella

1 EL Öl

2 Eier

Salz

frischer Pfeffer

## **ZUBEREITUNG:**

Die Tomate abwaschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Den Mozzarella ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Eier verquirlen, in die Pfanne geben und anschließend den Käse darin verteilen. Das Ganze ständig zusammenschieben, damit der Mozzarella gut verteilt wird und das Rührei nicht anbräunt.

Die Tomatenscheiben dazugeben, sobald der Käse zu zerlaufen beginnt. In der geschlossenen Pfanne bei geringer Hitze für etwa 3 Min. ziehen lassen und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

# Tomaten-Mozzarella-Rührei

---

1 kleine reife Tomate

50 g light Mozzarella

½ EL Öl

1 Ei Salzfrischer

Pfeffer

## **ZUBEREITUNG:**

Die Tomate in Scheiben und den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Das Ei verquirlen.

Das Öl in der Pfanne erhitzen, das Ei hineingießen und den Mozzarella darauf verteilen. Das Ganze häufig zusammenschieben, damit der Käse gut verteilt wird und das Rührei nicht zu sehr anbräunt.

Sobald der Mozzarella zu zerlaufen beginnt, die Tomatenscheiben dazugeben und in der geschlossenen Pfanne bei geringer Hitze für etwa 3 Min. ziehen lassen. Das Ganze zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

# Fisch auf Lauchreis

---

100 g Lauch

1 ½ EL Öl

65 g Basmatireis

70 ml Brühe

150 g Rotbarschfilet

¼ unbehandelte Zitrone

Salz

frischer weißer Pfeffer

½ bis 1 EL Sojasauce

¼ TL Speisestärke

## **ZUBEREITUNG:**

Den Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen, den Lauch darin andünsten und herausnehmen. Den Reis kurz im Bratfett anrösten, mit der Brühe ablöschen und zugedeckt für etwa 15 Min. garen lassen.

In der Zwischenzeit den Fisch waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zitrone auspressen, den Fisch säuern, salzen und kurz ziehen lassen. Das restliche Öl erhitzen, die Fischstücke abtupfen und im Öl unter Wenden für etwa 5 Min. braten.

Den Bratensatz mit 5 EL Wasser und der Sojasauce ablöschen. Die Stärke mit etwas Wasser glattrühren und die Sauce damit binden. Das Ganze mit Pfeffer würzen. Den Fisch in der Sauce erwärmen.

Den Lauch unter den Reis heben, auf einem Teller anrichten und die Fischhappen darauf verteilen. Das Ganze zum Schluss mit der Sauce überziehen.

# Fischcurry mit Reis

---

200 g Kabeljaufilet

1 EL Zitronensaft

Salz

Weißer Pfeffer a. d. M.

3 EL Butter

1 Glas Langkornreis für 1 Pers. (62,5 g)

1 mittl. Fleischtomate

100 g Lauch (Porree)

50 g Möhre

1 EL Currypulver

2 EL Creme fraiche

## **ZUBEREITUNG:**

Das Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Die Fischwürfel in einen tiefen Teller legen, mit dem Zitronensaft beträufeln, leicht salzen und pfeffern und zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Reichlich Salzwasser aufkochen lassen. Den Kochbeutelreis hineinlegen und den Reis nach Packungsangabe zugedeckt in etwa 18 Min. garen.

Die Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und ohne den Stielansatz fein hacken. Den Lauch putzen, längs aufschlitzen und gründlich unter fließendem Wasser waschen. Dann in schmale Ringe schneiden. Die Möhre schälen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Das Gemüse hineingeben, den Curry darüber stäuben, die Creme fraiche unterrühren und alles in etwa 10 Min. bei mittlerer Hitze garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Fischwürfel einlegen und alles zugedeckt in weiteren 5 Min. bei schwacher Hitze garen. Den Reis abtropfen lassen. Die restliche Butter erwärmen. Den Reis aus dem Beutel nehmen, in der Butter schwenken, salzen, pfeffern und mit dem Fischcurry auf einem Teller anrichten.

# Lachs-Pilz-Auflauf

---

1 Glas Champignons

1 TL Instant-Gemüsebrühe

2-3 Kartoffeln

150 g Lachs

1-2 Scheiben light Käse

## **ZUBEREITUNG:**

Die Champignons mit der Flüssigkeit in eine Auflaufform gießen. Mit der Gemüsebrühe würzen. Die Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden und dazugeben. Darauf kommt erst der Lachs, dann der Käse. Das Ganze für ca. 20 Min bei 200 Grad im Backofen überbacken.

# Fischfilet mit Pilz-Lauch-Gemüse und Salat

---

300 g Kartoffeln

Salz

1 große Möhre

1/2 Lauchstange

100 g Champignons

1 kleines Fischfilet (z.B. Kabeljau, Rotbarsch)

weißer Pfeffer

etwas Zitronensaft

2 EL Olivenöl

100 g Feldsalat

1 EL Aceto Balsamico

2 TL Sojasauce

etwas Petersilie

## **ZUBEREITUNG:**

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen. Die Möhre putzen und in Streifen schneiden. Den Lauch putzen, gut waschen und in Ringe schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Das Fischfilet abspülen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit etwas Zitronensaft beträufeln.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und das Gemüse darin knackig braten. In einer zweiten kleinen Pfanne ebenfalls etwas Öl erhitzen. Das Fischfilet darin auf beiden Seiten jeweils etwa 5 Min. braten. In der Zwischenzeit den Feldsalat putzen. Aus Aceto Balsamico, etwas Öl, Pfeffer und Salz ein Dressing rühren und unter den Feldsalat mischen.

Das Gemüse mit der Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie hacken und darüber streuen. Die Kartoffeln abgießen. Den Fisch auf einen Teller legen und mit den Kartoffeln, dem Gemüse und dem Salat anrichten.



# Fischfilet mit Fenchel-Gemüse

---

Salz

weißer Pfeffer

Zitronensaft

3 Dillstiele

1 Ei

200 g Fenchel geputzt

30 g Langkornreis

5 g Olivenöl

125 g Rotbarschfilet

## **ZUBEREITUNG:**

Den Reis in kochendem Salzwasser 15-20 Min. garen. Den Fisch waschen, trocken tupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Den Fenchel waschen und in dünne Spalten schneiden. In wenig Salzwasser ca. 8 Min. dünsten.

Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen. Das Ei verquirlen und das Fischfilet darin wenden.

Das Öl erhitzen. Den Fisch pro Seite 3-4 Min. braten. Den Rest des Eies drüber gießen und stocken lassen. Den Dill waschen und fein hacken. Alles anrichten und zum Schluss den Dill drüberstreuen.

# FischSoufflé mit Hirse

---

2TL Arrowroot (Pfeilwurzmehl)

etwas Butter für die Form

2 Eier

1 TL frisches Basilikum

50 g Hirse

1/2 TL Meersalz

6 EL Milch

100 g Möhren

200 g Seelachsfilet

125 ml Wasser

1 Prise weißer Pfeffer

1 EL Zitronensaft

## **ZUBEREITUNG:**

Das Fischfilet vor der Zubereitung eventuell 10 Min. in das Gefrierfach geben, weil es sich dann besser schneiden lässt. Den Fisch dann in kleine Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft, dem Pfeffer und dem Salz mischen. Die Möhre schaben, waschen, fein würfeln und mit der Hirse in dem Wasser 10 Min. zugedeckt bei schwacher Hitze kochen lassen. Dann die Milch hinzufügen und den Brei weitere 10 Min. ziehen lassen. Anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen. Eine feuerfeste Souffléform einfetten. Die Eier in Eigelbe und Eiweiß trennen. Die Gemüsehirse mit dem marinierten Fisch, dem gehackten Basilikum und den Eigelben mischen. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen, das Pfeilwurzmehl unterheben und den Eischnee vorsichtig unter die Fischmasse mischen. Den Teig in die Form füllen und 30 Min. backen. Das Soufflé sofort servieren.