

# FOOD PLAN WOCHE 1

300-400 09:00 Uhr	Vanille Mandel Quark mit Zimtäpfeln	Schoko Pancakes mit Beerenskyr	Schoko-Bananen-Skyr	Overnights (am Vortag vorbereiten)	Schoko Bananen Skyr	Grünkernbrot mit Avocado & Frischkäse & Kakao	Snacken: 1x am Tag  <i>Handvoll Mandeln, Cashews, Walnüsse</i>  Oder  <i>1 Apfel, 1 Orange oder 1 Birne</i>  Oder  <i>150 ml Kakao</i>  Oder  <i>1 Energyball</i>
	Snack	Snack	Snack	Snack	Snack	Snack	
500 – 700 13:00 Uhr	3 Bohnen-Thunfisch Bratlinge mit Ketchup to go	2 Bohnen-Thunfisch bratlinge mit Fenchelsalat	Frühlings-Kartoffelsalat to go mit 1 Bohnenbratling	Salat Nicoise	Linsensalat	Tomatensupper	
	Snack	Snack	Snack	Snack	Snack	Snack	
500-700 18:00 Uhr	Blumenkohl Kartoffelpürree mit Stremellachs	Bromelette mit Hüttenkäse	Curry mit Tofu	Schneller Linsentopf	Gebackene Aubergine mit Mung-Dahl Salat	Sauerkraut & Kartoffel-Süßkartoffel Pürree mit Gurkensalat	

# Bohnen-Thunfisch-Bratlinge

Das braucht Ihr (für 12 Pattys)

180 g gegarte Bohnen

70 g Thunfisch

1 Ei

70 g Haferflocken

1 EL Kräuter (Was Ihr da habt: Thymian, Majoran, Oregano...)

1 EL Tomatenmark

1 EL Paprikapulver

1 TL Cajun

3 EL geschrotete Leinsamen

2 EL gehackte Cashews

30 g Soja Granulat (optional)

So gehts:

Die Leinsamen mit 3 EL Wasser mischen und quellen lassen.

Das Sojagranulat mit 90 ml heißem Wasser übergießen und quellen lassen

1/3 der Bohnen, Haferflocken, Kräuter, Tomatenmark, Paprikapulver, Cajun, Thunfisch im Prozessor zu einer feinen Masse pürieren. Das geht recht fix.

Jetzt mischt ihr alle Zutaten und pulsiert es nochmal kurz im Prozessor, so dass Ihr noch feine Stücke habt.

Nun formt Ihr die Pattys in gewünschte Größe. Ihr könnt sie in Rapsöl, Ghee oder Kokos anbraten. Habe sie auch im Backofen getestet (15 Min, 200 Grad Umluft). Damit werden sie auch gar, fehlt nur etwas Pfiff aber ist natürlich um einiges fettärmer.

TIPP: Anstelle des Soja Granulats könnt Ihr auch Gemüse nehmen. Pilze oder Süßkartoffeln o.ä. Es macht die Pattys einfach etwas fluffiger.



# Kartoffelsalat

200 g Kartoffeln

Kochen und abkühlen lassen, in Scheiben schneiden

½ Gurke in Scheiben schneiden

Für das Dressing:

4 EL Quark

1 EL Zitronensaft

1 TL Senf

1 TL Leinöl

10 Stiele Schnittlauch

Alles mixen und mit Salz abschmecken



# Schnelle Tomatensuppe

- **1 Zwiebel (klein geschnitten)**
- **½ Knoblauchzehe**
- **1 Paprika**
- **100 ML Pflanzenmilch**
- **400 ml Pomito (passierte Tomaten)**
- **1 EL Skyr**
- **1 EL Kokosmilch**
- **Salz & Pfeffer**
- **1 TL Rapsöl**
- **Thymian**
- **Rosmarin**
- **4 Schnittlauchhalme**

Zwiebel, Knoblauch, Paprika, Salz & Pfeffer mit den Kräutern im Rapsöl anbraten, mit allen flüssigen Komponenten außer dem Skyr auffüllen, mindestens 30 Minuten köcheln lassen.  
Kräuter entfernen, pürieren, Skyr & Schnittlauch on Top, feddich 😊



# Bromelette

Das braucht Ihr (für 1 Person)

- 1 oder 1/2 Scheibe altes (oder auch frisches) Brot, vorzugsweise zucker- und zusatzstofffrei
- 1 Ei
- Etwas Salz
- 100 ml Milch
- 30 g Schafskäse
- 1 handvoll Spinat
- 1 TL Ghee
- 1/4 Knoblauchzehe

So geht's:

Das Ei mit der Milch und dem Salz verquirlen und zur Seite stellen. Brot würfeln und in Ghee mit Knoblauch zusammen in einer Pfanne rösten. Wenn das Brot knusprig wird, den Spinat dazugeben. Wenn der zusammenfällt, das Ei drüber gießen, Deckel drauf und stocken lassen. Stellt den Herd runter, damit das Ei nicht anbrennt. Wenn die Oberfläche hart ist, könnt Ihr es runternehmen.

Dazu: 1 Paket Hüttenkäse



# LIZZA

## Variante 1:

½ rote Paprika klein schneiden

Lizza backen

Mit Schnittlauchcreme bestreichen, mit Brokkoli Salat und Paprika belegen, salzen und Pfeffern und wieder ab in den Ofen.



## Variante 2:

Von der Aubergine längs 4 dünne Scheiden abschneiden (wirklich dünn)

Von dem Mozzarella 4 dünne Scheiben abschneiden

1 Pepperoni halbieren und die eine Hälfte in ganz feine Streifen schneiden.

Von einer Zitrone die Zesten abreiben

Die Zesten mit der Pepperoni und 1 EL Quark und 1 EL Milch, außerdem etwas Salz verrühren. Das kannst Du machen während die Lizza die ersten 8 Minuten im Backofen verbringt. Dann rausnehmen ganz dünn mit Tomatenmark bestreichen, salzen und die Auberginen auf die Lizza legen. Mit etwas Rapsöl einpinseln, salzen und ab in den Ofen. Wenn sie fertig ist mit Mozzarella belegen und on Top die Quark-Chili-Mischung!

# LAUWARMER MUNG DAL SALAT

## Das braucht Ihr (für 2 Portionen)

- 150 g Mung Dal (oder Kichererbsen)
- 1/8 Hokkaido Kürbis (oder ½ Süßkartoffel)
- 1 Handvoll frischer Spinat
- 1/4 Grapefruit
- 2 EL Kokosmilch
- 1 TL Ghee
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL Zimt
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Koriander (zerstoßen)
- 1 TL Fenchelsamen
- Salz
- Pfeffer
- 1 Aubergine

## So gehts

Die Aubergine stecht Ihr rundum mit der Gabel ein und setzt sie für ca 30 Min bei 200 Grad in den Backofen.

Ihr braucht eine Pfanne mit Deckel und einen Topf:

- Im Topf setzt Ihr die Bohnen ohne Salz, nach Packungsbeilage auf. Das dauert ca. 20 bis 25 Minuten. -> Die Kichererbsen sind ja bereits gar. In der Zeit startet Ihr mit der Pfanne.
- In der Pfanne röstet Ihr alle Gewürze und das Ghee, bis es aromatisch duftet. Jetzt gießt ihr ein halbes Glas Wasser dazu und lasst es einköcheln. Ihr könnt jetzt auch schon salzen und pfeffern und den Kürbis in würfelgroßen Stücken dazugeben. Die Kokosmilch dazugeben, Deckel drauf und auf eine mittlere Stufe stellen. Der Kürbis sollte sanft garen, dass er noch ein wenig Biss hat.

Wenn die Bohnen fertig sind und der Kürbis gar, gebt Ihr den Spinat und die Grapefruit (ebenfalls in kleinen Stücken) zu der Sauce. Einmal umrühren und die Bohnen dazugeben.

Nun seid Ihr fertig. Es ist wirklich köstlich! Etwas Frische gibt noch mein Favorit, der Skyr. Dazu schneidet Ihr die Aubergine auf, salzt sie und richtet sie an.



# SCHNELLER LINSENTOPF

Das braucht Ihr für 1 Portion:

- 150 g gekochte rote Linsen, ich würde jetzt mal grob schätzen, dass das so 70 g roh sind
- 1 Zucchini
- 1/2 Paprika
- 1/4 Feta (light)
- 1 TL Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Pflanzenmilch oder Kuhmilch
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Chili, Kurkuma

## So gehts

- die roten Linsen sorgfältig abspülen und in der doppelten Menge Wasser aufkochen, hier schon einen EL Tomatenmark zugeben aber noch nicht salzen. Die Linsen können jetzt 7-10 Min garen.
- In der Zwischenzeit die Zucchini in Stücke schneiden, die Paprika auch und den Knoblauch klein schneiden.
- Zuerst den Knoblauch im Rapsöl anbraten, dann Zucchini und Paprika dazugeben und gut würzen (abschmecken!).
- Ist das Gemüse gar und auch die Linsen, könnt Ihr die Linsen zum Gemüse geben. Das Wasser sollte verkocht sein, wenn nicht, schüttet es vorher ab.
- Nun gebt Ihr die Pflanzenmilch dazu und rührt den Feta unter, bei Bedarf nochmal würzen. Das wars schon.





# CURRY MIT TOFU (REICHT FÜR 2)

1 Blumenkohl / 1 Cauliflower  
4 große Kartoffeln / 4 big potatoes  
2 EL gelbe oder rote Linsen / 2 tbsp yellow or red lentils  
2 TL Garam Masala Gewürmischung (Ich hab die von Bamboo Garden) / 2 tsp Garam Masala spice blend  
1 TL Kurkuma / 1 tsp turmeric  
1 Tasse Wasser / 1 cup of water  
100 ml Mandelmilch (oder normale Milch oder Kokosmilch) / 100 ml almond milk  
1 TL Sojasauce (oder Salz) / 1 tbsp soy sauce  
4 EL Skyr / 4 tbsp Skyr (or curd cheese)  
1 TL Limettensaft / 1 tsp lime juice  
1 EL Sonnenblumenkerne / 1 tbsp sunflower seed  
1 Zwiebel / 1 small onion  
1 TL Leinöl / 1 tbsp linseed oil  
200 g Tofu, gewürfelt und angebraten

Kartoffeln, Blumenkohl und Zwiebel kleinschneiden. Jetzt den Ghee mit den Gewürzen und, wenn es aromatisch duftet, auch mit der Zwiebel in einem Topf anbraten. Wenn die Zwiebeln weich werden könnt Ihr etwas Wasser hinzugeben. Nun die Kartoffel, Linsen und den Blumenkohl zugeben, das Wasser und die Milch auffüllen und köcheln lassen. Wenn die Kartoffeln klein genug sind, braucht Ihr nur ca. 15-20 Min. Wenn alles schön durchgezogen ist, könnt Ihr abschmecken. Gebt für etwas mehr Würze die Soja Sauce hinzu, für mehr Aroma noch etwas Garam Masala. Stellt die Platte aus und lasst das Curry noch 10 Minuten bei geschlossenem Deckel ruhen. In der Zeit rührt Ihr den Skyr mit dem Limettensaft und dem Leinöl an. Das Topping gibt dem Curry noch das gewisse, frische Etwas. Der Tofu on top, ist reich an Eiweiß. Das Leinöl bereichert das Gericht um wertvolle Fettsäuren. Die Linsen sind übrigens wertvoller Eiweiß-Lieferant, ebenso wie der Skyr.



# SAUERKRAUT MIT PÜRREE

- ½ Süßkartoffel
- 1 große normale Kartoffel
- Sauerkraut (aus der Tüte, bitte achte darauf dass KEINE Zusätze drin sind. Ich nehme immer das Bio Sauerkraut von Demeter oder das von meinem Bio Metzger, schau mal was Du bekommst, es sollte so wie es ist fertig sein)
- 2 EL Mandelmilch
- 1 TL Ghee
- Muskatnuss, Salz, Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver

So gehts

- Kartoffeln klein schneiden und in Salzwasser aufsetzen
- 200 g Sauerkraut in einem Topf langsam heiß werden lassen
- Paprikapulver und 1 EL Mandelmilch zum Sauerkraut geben
- Wenn die Kartoffeln gar sind, abgießen, 1 EL Mandelmilch und Ghee dazugeben und stampfen und dazu anrichten.

**Für den Gurkensalat:**

Rest Gurke kleinschneiden mit Rest Schnittlauch vermengen. Für das Dressing: 1 TL Rapsöl mit ½ TL Senf, Salz und einem Spritzer Zitrone mischen.

# SALAT NICOISE A LA EVA

- 1 Ei (gekocht)
- 1 Kartoffel (gekocht und in Stücke geschnitten)
- 1 Dose Thunfisch (in Wasser)
- ½ Paprika
- 1 Romana Salat Herz (oder 2 Handvoll Spinat oder Feldsalat)
- 1 geraspelte Möhre
- 1 EL Zitronensaft, 1 TL Senf, 1,5 TL Öl (Olive, Raps, Lein oder MCT)
  
- Einfach alles zusammen mixen und in einer Tupperdose mitnehmen.