



Marinierte Hähnchenspieße

für 4 Personen

Zutaten:

4 Hähnchenbrüste (je ca. 150 g)
4 EL Balsamicoessig, dunkel
2EL Tomatenmark
2 EL Sojasoße
2EL flüssiger Honig
1 EL Worcestersoße
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer, Chili, Cayennepfeffer

*Beim Garen bildet sich eine Soße,
an der nichts mehr verändert
werden muss.*

*Übrigens: Der Mensch ist das
einzige Säugetier das scharfes
Essen mag.*

Zubereitung:

- Das Fleisch in Würfel schneiden.
- Die restlichen Zutaten zu einer Marinade vermischen und herzhaft/scharf abschmecken.
- Das Fleisch damit rundherum einpinseln oder einlegen.
- Die Würfel auf Holzspieße stecken und kurz von jeder Seite kräftig anbraten.
- Bei 180°C im vorgeheizten Backofen fertig garen.

Nährwerte pro Portion

Energie	316 kcal/1323 kJ
Eiweiß	28,4g
Kohlenhydrate	11,5g
davon Zucker	10,6g
Ballaststoffe	0,6g
Fett	17g
davon ges. Fettsäuren	5,6g



Linsengemüse mit Kartoffelhaube

für 4 Personen

Zutaten:

1 Zwiebel
200 g Champignons
2 EL Öl
100-140 g Suppengemüse
(Karotte, Sellerie, Lauch etc.)
200 g rote Linsen
1 Tomate
500 ml passierte Tomaten
½ TL Gemüsebrühe, gekörnt
100 ml Wasser
250 grüne Bohnen (TK)
700 g Kartoffeln
Salz, Pfeffer
200 ml Milch
40 g Parmesan

Linsen stellen eine sehr gute Eiweißquelle für Vegetarier und Veganer dar. Ihr Eiweißgehalt liegt über dem vieler Lebensmittel tierischer Herkunft. Sie stärken Gehirn und Nerven, liefern Eisen für die Blutbildung und haben einen enormen Ballaststoffgehalt.

Zubereitung:

- Zwiebel schälen, würfeln. Pilze putzen und halbieren. Öl im Topf erhitzen und Zwiebeln, Pilze und Suppengemüse darin anbraten. Tomaten und Bohnen zugeben und kurz mit anbraten.
- Linsen zufügen und mit Wasser und den passierten Tomaten aufgießen, Brühe einrühren und alles bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Inzwischen Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 20-30 Minuten kochen.
- Kartoffeln abgießen, Milch zufügen und alles fein zerstampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken.
- Das Linsengemüse in vier ofenfeste Förmchen verteilen. Püree darauf verteilen.
- Parmesan reiben und über die Kartoffelmasse streuen. Im vorgeheizten Backofen ca. 20 Minuten überbacken.

Nährwerte pro Portion

Energie	475 kcal/ 1983kJ
Eiweiß	25,2 g
Kohlenhydrate	62 g
davon Zucker	10,9 g
Ballaststoffe	11,6 g
Fett	10 g
davon ges. Fettsäuren	3,3 g



Apfelbrot im Glas

für 8 Portionen

Zutaten:

375 g Apfel
1 EL Zitronensaft
80 g Zucker
(100 g Rosinen)
70 g Haselnüsse, grob gehackt
250 g Mehl
1 Päck. Backpulver

Das beliebteste Obst deutscher Verbraucher sind Äpfel. Pro Jahr und Kopf wurden im Jahr 2019/20 rund 21,9 Kilogramm Äpfel gegessen.

Zubereitung:

- Äpfel grob raspeln und mit Zucker und Zitronensaft verrühren. Über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen.
- Die Gläser gut einfetten und mit Paniermehl bestreuen.
- Nüsse, Mehl und das Backpulver unter die Apfelmasse rühren.
- (wer gerne Rosinen möchte, diese bei diesem Schritt ebenfalls zugeben)
- Die Masse in die vorbereiteten Gläser füllen und bei ca.180°C (Heißluft) ca. 25-30 Minuten backen.

Nährwerte pro Portion

Energie	241 kcal/ 1010kJ
Eiweiß	4,8 g
Kohlenhydrate	41 g
davon Zucker	16,9 g
Ballaststoffe	2,5 g
Fett	6 g
davon ges. Fettsäuren	0,5 g