

# Weißer Jagd

## Spätzle

### *Zutaten:*

- 60g Lupinen Mehl
- 2 Eier

### *Zubereitung:*

Beides miteinander gut mischen und Wasser im Topf zum Kochen bringen. Darauf achten, dass der Teig sehr klebrig ist, also Spätzle direkt in den Topf mit Wasser „hineinhobeln“. Danach so lange kochen, bis der Teile schwimmen. Spätzle raus nehmen und abtropfen, Pfanne mit Öl erhitzen und Spätzle darin braten.

## Spaghetti

### *Zubereitung:*

Jungzwiebel und Knoblauch klein schneiden und mit Putenfaschierten scharf anbraten. Mit Gewürzen nach Geschmack würzen und mit (Lupinen Mehl) stauben. Mit Soja Sauce ablöschen und etwas Wasser dazu. Köcheln lassen. Inzwischen die Lupinen Nudel kochen und rein damit.

## Gulasch

### *Zubereitung:*

Gulaschfleisch nach belieben würzen. Jungzwiebel mit dem Fleisch im Öl scharf anbraten. Dann mit Paprika stauben und mit Wasser aufgießen. Sauce schon mal abschmecken und eventuell nach würzen. Deckel drauf und köcheln lassen bis das Fleisch weich ist.

## Curry geschnetzeltes

### *Zubereitung:*

Hühnerfleisch in Stückchen schneiden mit Curry und Paprika gut ein würzen in Rapsöl anbraten.

## *Falscher Puten Hase*

### *Zutaten:*

- Putenhackfleisch oder Hühner Faschiertes
- 1 Ei
- 1 hart gekochtes Ei
- Mandel Mehl
- Soja Sauce
- Paprika Gewürz
- Gewürze

### *Zubereitung:*

Hackfleisch mit Ei und Gewürzen und Soja Sauce vermengen, wie einen Faschierten Braten formen und das hart gekochte ei in die Mitte des Bratens geben. Dann ab ins Rohr für ca. 10min. danach mit Wasser aufgieße und nach belieben würzen. Dann wieder zurück ins Rohr für ca. 50min.

## *Hühnerkeulen gebraten*

### *Zubereitung:*

Hühnerkeulen würzen und mit Rapsöl bestreichen und in Rohr.  
Tipp: mit Rapsöl und frischem Knoblauch bestreichen.

## *Wiener Schnitzel*

### *Zubereitung:*

Putenfleisch würzen dann ins Ei danach im groben Mandel Mehl wälzen und in Rapsöl herausbacken.

## *Faschierte Leibchen*

### *Zutaten:*

- Rinder Faschiertes
- 1 Ei
- 2 Knoblauchzehen
- Jungzwiebel
- Petersilie
- Basilikum
- Pfeffer
- Paprika

### *Zubereitung:*

Jungzwiebel in Rapsöl anbraten. Alles vermischen und in der Bratpfanne herausbraten oder im Rohr bei 170 Grad Heißluft ca. 30min. braten.

## Lachsfilet mit Frühlingszwiebel dressing

### *Zubereitung:*

Frischen Lachs gut würzen und in den Ofen bis er gar ist. Dressing mit unserem Joghurt und Gewürzen + Frühlingszwiebeln abschmecken.

## Putenhackbällchen mit Joghurtdip

### *Zutaten:*

- Putenhackfleisch
- Mandelmehl
- 1 Ei
- Gewürze
- Probiotisches Joghurt

### *Zubereitung:*

Hackfleisch, 1 Ei, Mandelmehl, Gewürze ordentlich vermengen und kl. Bällchen formen -anschließend in einer Pfanne mit Rapsöl rundherum goldbraun anbraten. 2-3 EL Probiotisches Joghurt mit Gewürzen und Knoblauch mischen.

## Hühnerfiletspitzen mit Eiersalat

### *Zubereitung:*

1-2 Eier verquirlen und mit Kräutern würzen. Mandelmehl in einen Teller geben Die Hühnerfiletspitzen im Mandelmehl drehen und dann im Kokosöl anbraten

### *Eiersalat:*

2 Eier schneiden 1 Löffel Joghurt dazu mit Curcuma und weiteren Gewürzen würzen

## Asiapfanne

### *Zubereitung:*

Putenbrust geschneuzelt in Sojasauce und Knoblauch marinieren. Ingwer, Knoblauch und Lauch in Rapsöl anbraten. Dann das Fleisch scharf anbraten. Mit etwas Sojasauce ablöschen, und zurückschalten Karotten und Paprika dazugeben, und mit Lupinenmehl stäuben. Mit Wasser ablöschen und zugedeckt reduzieren lassen. Zum Schluss mit Chili, Koriander und Pfeffer abschmecken. Für die süß-scharf-Variante einfach noch eine gewürfelte Ananas dazugeben.

## *Rindsrouladen mit Spargel*

### *Zutaten*

- Pro Roulade 1 Rinderschnitzel
- Karotten
- Essiggurken
- Frühlingszwiebel
- Senf
- Knoblauch, Lauch
- Liebstöckel = Maggikraut
- Pfeffer, Sojasauce, Kümmel,
- Paprika, Lorbeerblatt
- Etwas Lupinenmehl zum Abbinden

### *Zubereitung:*

Rindsschnitzel klopfen

Mit Sojasauce besprühen, pfeffern, und mit unserem Senf bestreichen

Karotten, Essiggurkerl und Frühlingszwiebelstengel ganz fein schneiden (blättern)

Das Schnitzel mit Karotten belegen, so, dass es gut bedeckt ist. (2-4 Karottenblätter)

1-2 Essiggurkerlscheiben und ebenso ein paar Frühlingszwiebelstreifen der Länge nach drauflegen. Alles zusammen rollen und mit einem Spießchen fixieren.

Die Rouladen in Rapsöl scharf anbraten. Dann mit dem Bratensaft in eine Kasserolle in den Herd geben, und bei 130 Grad weitergaren. Im restlichen Bratensud kleingehackte Karotten, Frühlingszwiebel, Lauch, Knoblauch, Sellerie und Maggikraut (1 Stengel reicht) kurz anbraten. Mit etwas Lupinenmehl bestäuben, und mit Sojasauce ablöschen. Mit etwas Wasser aufgießen, etwas Kümmel u. Paprika sowie ein Lorbeerblatt dazugeben, und reduzieren lassen. Das Ganze dann mit dem Stabmixer pürieren, und mit Pfeffer und Petersilie abschmecken. Zum Schluss die Rouladen samt Bratensaft wie wieder beifügen, und noch ca. 1/2 Std. gar ziehen lassen. Bei mir gab es im Dampfgarer gegarten Spargel dazu. Den hab ich gar nicht gewürzt, da die Sauce würzig genug war.

## *Hühnerhackbällchen*

### *Zutaten:*

- 400g Putenhackfleisch
- 1 Ei
- Mandelmehl
- Gewürze nach Wahl

### *Zubereitung:*

Alle Zutaten ordentlich vermischen, anschließend mit der Masse-kleine Bällchen-große Bällchen-flache Bällchen (Nach Wunsch) formen

## *Marinierte Putenbrust mit Eiersalat*

### *Zutaten:*

- Putenbrust (1 Pack 2Stück)
- 2 Eier
- Zitrone
- Bärlauch
- Pfeffer
- Schnittlauch
- Knoblauch
- Olivenöl

### *Zubereitung:*

Putenbrust würzen und beidseitig scharf anbraten -auf niederer "Flamme" bei zugedektem Deckel etwas dämpfen

Eier klein schneiden mit Gewürzen, Olivenöl und Zitronensaft marinieren.

## *Scharf angebratene Putenstreifen mit Rührei*

### *Zutaten:*

- Putenstreifen
- 2 Eier
- Gewürze nach Wahl
- Bärlauch
- Pfeffer

### *Zubereitung:*

Putenstreifen mit Kokosöl, Gewürze, Bärlauch und Pfeffer würzen in der Pfanne beidseitig scharf anbraten. Fleisch auf den Teller, in der selben Pfanne gleich die Rühreier machen (diese müssen dadurch nicht mehr zusätzlich gewürzt werden)

## *Shrimps mit Spiegelei*

### *Zutaten:*

- kl. Cocktail Shrimps
- 2 Eier
- Kokosöl
- Bärlauch
- Pfeffer
- Knoblauch

### *Zubereitung:*

Shrimps würzen in Kokosöl scharf anbraten, separat 2 Spiegeleier machen mit Knoblauch und Pfeffer würzen und mit Bärlauch bestreuen -gemeinsam anrichten.

## *Lachsfilet (paniert) mit Bärlauch-Shrimps*

### *Zutaten:*

- Lachsfilet
- Shrimps
- Gewürze
- Knoblauch
- Bärlauch, Pfeffer
- Ei
- Mandelmehl

### *Zubereitung:*

Lachs waschen, abtupfen Ei verquirlen und Gewürze dazu, Lachs zuerst im Mandelmehl und anschließend im Ei wenden -braten. Shrimps in Kokosöl beidseitig anbraten und mit Knoblauch und Bärlauch würzen

## *Rührei mit Shrimps*

### *Zutaten:*

- Shrimps
- 2 Eier
- Kokosöl
- Bärlauch
- Pfeffer
- Knoblauch

### *Zubereitung:*

Zuerst die Shrimps in Kokosöl beidseitig anbraten, sind die Shrimps so gut wie fertig direkt zu den Shrimps 2 Eier hinein, würzen und ordentlich untereinander rühren.

## *Marinierter Tofu mit Joghurt*

### *Zubereitung:*

Mit Kräutern und Olivenöl mariniertes Tofu. Dazu habe ich mit etwas probiotischem Joghurt eine Sauce gemacht -dazu das Joghurt gewürzt und in der heißen Pfanne kurze gerührt.

## *Putenstreifen mit Orangenpfeffer*

### *Zubereitung:*

Putenstreifen mit Orangenpfeffer, Chili, Paprika und Curry gewürzt. Zuerst heiß und kurz anbraten in Kokosnussöl. Auf mittlere Stufe zurück schalten und 1 TL Joghurt dazu rühren und darin noch eine Minute köcheln lassen. TIPP: Ich lasse das Öl ein bisschen anbrennen -gibt mit dem Joghurt ein genialer Röstgeschmack. sichtbar. In der Grünen Phase Blattsalat dazu.

## *Fischfilet mit Joghurtsauce*

### *Zubereitung:*

Gebratenen Fisch: Tilapia Loins Filet (ohne Gräte und fast nicht "fischig" vom Geschmack), gewürzt mit: Thymian, Rosmarin, Pfeffer, Knoblauch, Zitronenschale, Estragon Kraut, Basilikum. Nach dem braten mit Zitronensaft verfeinert. Mit Joghurt-Drink Sauce (Habe es mit Knoblauch und Zitronenschale gemacht) und Spiegelei dazu

## *Hähnchenbrust mit Ei*

### *Zutaten:*

- Hähnchenbrust (2er Pack)
- 2 "Ostereier"
- Gewürze, Pfeffer, Knoblauchpulver , Bärlauch etc.
- Rapsöl ,
- 1 EL Kokosöl
- Sojasauce

### *Zubereitung :*

Ostereier schälen und vierteln, auf dem Teller anrichten und mit etwas Sojasoße beträufeln. Aus den Gewürzen, dem Rapsöl und dem Esslöffel Kokosöl eine Marinade machen und die Hähnchenbrust auf beiden Seiten ordentlich einpinseln- diese kommt dann bei 185°C Unter-und Oberhitze für ca. 40 Minuten in einer sogenannten "Bratenhülle/Folie" ins Backrohr.

## *Hackfleischpfanne mit Spiegelei*

### *Zutaten:*

- Hühnerhackfleisch
- 2 Eier
- Gewürze
- Pfeffer, Knoblauch
- Bärlauch
- Rapsöl

### *Zubereitung:*

Hackfleisch würzen und in Rapsöl rundherum anbraten, eventuell nachwürzen. Spiegeleier machen und mit Bärlauch bestreuen.

## *Pute mit Spiegelei*

### *Zubereitung:*

scharf angebraten. Mit verschiedenen Gewürzen würzen. Dazu Spiegeleier.

## *Gebratene Hühnerbrust (Kokosöl ab Phase 2)*

### *Zubereitung:*

In Kokosöl gebratene Hühnerbrust (gewürzt m. Thaicurrywürz bisschen gerebelter Knoblauch, Pfeffer & Paprikapulver edelsüß) abgelöscht mit etwas von unserem Joghurt.

## *Ganze Forelle*

### *Zubereitung:*

Ganze Forelle gewürzt mit:-Zitronensaft-etwas Schale der unbehandelten Zitrone-1/4 Bund frischer Petersilie-1/4 Bund frischem Koriander-1 -2 Zehen Knoblauch. Die Forelle waschen und trocknen -innen mit dem Zitronensaft und der Zitronenschale würzen und mit Petersilie und Koriander füllen. Den Knoblauch in Streifen schneiden und in Olivenöl leicht anrösten (mittlere Stufe) danach den gefüllten Fisch hinzugeben und gut von beiden Seiten braten. Die überschüssigen Kräuter mit braten. Zum Schluss noch mit etwas Zitronensaft beträufeln.

## *Eierspeise orientalis*

### *Zubereitung:*

Ich habe sie heute mit "Ras L'Hanout mild" (= Gewürzmischung aus: Paprika, Curcuma, Ingwer, Kreuzkümmel, Nelken, Kardamon, Schwarzkümmel, Muskat, Lorbeer, Rosmarin, Koriander, Pfeffer, Zimt) gewürzt. Dann noch frischen Schnittlauch und Petersilie dazu. Schmeckt etwas süßlich

## *Gebratene Garnelen*

### *Zubereitung:*

Garnelen in Kokosöl(Phase 2) angebraten, abgelöscht m. unserem Joghurt, gewürzt m. Pfeffer, Thaicurry & Paprikapulver edelsüß

## *Calamari mit Joghurt-Sauce und Zitronen*

### *Zubereitung:*

Calamari gewürzt mit Pfeffer, etwas Zitronengras, Chili, Knoblauch und italienische Kräuter, dazu unser Joghurt mit Kräutern verfeinert



## *Hähnchenbrust vom Grill mit Joghurt-Kräuter-Sauce*

### *Zubereitung:*

Marinade mit Geflügel & Rind, Tzatziki. Etwas Olivenöl und einige Tropfen weißer Balsamico. Pro Seite 5 Min. Grillieren und Joghurt mit Curry Hot, Tzatziki, Kräutermix und etwas Mandelöl eine Sauce dazu machen

## *Panierter Fisch in Kräuter-Ei und Lupinenmehl*

### *Zutaten:*

- Fisch nach Wahl (möglichst festes Fleisch)
- Ei
- Kräuter (Frisch, TK oder getrocknet)
- Lupinenmehl
- Rapsöl

### *Zubereitung:*

Zubereitungszeit: 15 min

Die Filets durch das mit den Kräutern verrührte Ei ziehen. Anschließend in das Lupinenmehl drücken. In die Pfanne mit erhitztem Rapsöl geben und goldbraun braten.

## *Putenburger*

### *Zutaten:*

- Putenfleisch
- Knoblauch
- Ingwer
- Chili
- Petersilie
- Gewürz Pfeffer
- Ei

### *Zubereitung:*

Putenfleisch durch den Fleischwolf drehen, alternativ beim Metzger machen lassen, immer frisch und schnell verarbeiten (sehr empfindlich) Das ganze mit dem Ei und den Gewürzen gut vermengen und kleine Burger formen. In der Pfanne gut anbraten, ruhig etwas knusprig Röstaromen schmecken warm und auch kalt sehr gut.

## Garnelen mit Ei

### **Zutaten:**

- Garnelen
- Ei
- frische Kräuter

### **Zubereitung:**

Garnelen braten und Ei drüber schlagen. Beim Servieren Kräuter über das Gericht streuen

## Curry Geschnetzeltes

### **Zutaten:**

- Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Scheibe Ingwer
- 1 Hühnerbrust
- 1 Ei
- Curry
- 5 EL Joghurt
- 3 EL gehobelte Mandeln
- Zitronengras und Kräuter
- Etwas Zitronensaft

### **Zubereitung:**

Zubereitungszeit: 15 min

Knoblauch und Ingwer klein hacken und in Olivenöl anschwitzen Hühnchen schnetzeln und zugeben, scharf anbraten. Das Ei in die Pfanne geben und unter Rühren stocken lassen Currypulver und das Joghurt vorsichtig einrühren. Mandeln darüber streuen und mit Zitronengras, den Kräutern und dem Zitronensaft Abschmecken

## Sonnenblumen - Putenschnitzel

### **Zutaten:**

- 150 g Putenschnitzel
- 1 Ei
- zerkleinerte Sonnenblumenkerne
- Joghurt- oder Chillisauce

### **Zubereitung:**

Putenschnitzel durch ein Ei gezogen und mit Sonnenblumenkerne paniert, dazu Joghurt- oder Chillisauce

## *Thunfisch mit Lupinennudeln*

### *Zutaten:*

- 1 Thunfischdose
- Lupinennudeln
- Zitrone
- Weißweinessig
- frischen Bärlauch
- Chili
- Lauch
- Knoblauch
- Pfeffer
- Joghurt
- Schnittlauch

Lupinennudeln kochen und alle Zutaten vermengen

## *Kaiserschmarren*

### *Zutaten:*

- 4 Eier
- pflanzlicher Milch (Kokos-,Mandel- oder Sojamilch)
- 3 gehäufte EL Lupinenmehl
- 4 gehäufte EL gemahlene
- Mandeln oder Mandelmehl
- Kokosöl

### *Zubereitung:*

Pro Person ca. 1 Kaffeelöffel Aroma (Pfirsich oder Beeren) etwas Kokos- oder Mandelmilch (oder stattdessen Joghurt oder Wasser) Eiklar zu Schnee schlagen und Dotter mit etwas pflanzlicher Milch (Kokos-, Mandel- oder Sojamilch) schaumig mixen Lupinenmehl und gemahlene Mandeln oder Mandelmehl in die Eidottermasse einrühren, den Eischnee in 2 Etappen untermischen. Den Teig in der Pfanne in heißem Kokosöl zu Omeletten backen, wenden und in Stücke reißen.

### *Sauce:*

Aroma (Pfirsich oder Beeren) in etwas Kokos- oder Mandelmilch (oder stattdessen Joghurt oder Wasser) einrühren. Kurz stehen lassen und zum Kaiserschmarren servieren

## *Lupinenreis mit Olivenöl, Petersilie, Tomaten, Chili und Kräuter alla "Spaghetti aglio e olio" dazu*

### *Zucchiniudeln*

#### *Zutaten:*

- 2 bis 3 EL Olivenöl
- Knoblauch, Petersilie und Gewürz
- "Pikant" (= Kräutermischung, auch gut als Salzersatz)
- gekochten Lupinenreis
- evtl. etwas Chili oder Cayennepfeffer
- klein geschnittene Paprika oder
- Tomaten

#### *Zubereitung:*

##### *Am weißen Tag:*

Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Knoblauch, Petersilie und Gewürz "Pikant" dazu geben und kurz andünsten. Gekochten Lupinenreis dazugeben, heiß werden lassen, evtl. etwas Chili oder Cayennepfeffer dazu. Und damit es schöner aussieht, klein geschnittene Paprika oder Tomaten untermischen. An einem weißen Tag halt nur einige Würfelchen - damit es schöner aussieht.

##### *Am grünen Tag:*

Die Zucchiniudeln (mit Spiralschneider geschnitten) in Olivenöl mit "Pikant"-Gewürz warm werden lassen und dazu servieren.

## *Rindfleischsalat*

#### *Zutaten:*

- 150 g Rindfleisch
- Lauch
- Ei
- Kräuter
- Essig
- Öl

#### *Zubereitung:*

Rindfleisch gut anbraten in Öl Ei kochen Aus dem Lauch, den Kräutern, dem Ei, dem Essig und dem Öl einen guten Salat zaubern und zum Rindfleisch servieren

## Hühnerfilet mit Paprikasonnenblumenkernkruste und Joghurtkräuterdip

### **Zutaten:**

- 150 g Hühnerfilet
- 3 Knoblauchzehen
- Paprikapulver
- eine Hand voll Sonnenblumenkerne
- 1 Ei
- Olivenöl

### **Joghurt – Dip:**

- 2-3 EL Joghurt
- 1 Knoblauchzehe
- Oregano
- Pfeffer
- Schnittlauch
- eine halbe Zitrone

### **Zubereitung:**

Hühnerfilet mit Knoblauch und Paprikapulver einreiben - kurz einziehen lassen Filet mit Sonnenblumenkerne bestreuen und mit verquirlten Ei bestreichen Öl in Pfanne erhitzen und Filet braten lassen bis es durch ist

### **Dip:**

Alles in eine Schüssel geben und verrühren. Zum Schluss etwas Zitronensaft hinzufügen und verrühren

## Putenschnitzel im Mandelmantel

### **Zutaten:**

- 150 g Putenfleisch
- Kräuter der Provence
- (Mischung)
- Mandelmehl
- 1 Ei
- gehobelte Mandeln
- Olivenöl

### **Zubereitung:**

Putenfleisch zu Schnitzel klopfen und mit den Kräutern der Provence würzen Schnitzel in Mandelmehl wenden Ei in einem tiefen Teller verquirlen und Schnitzel darin wenden Zum Schluss gehobelte Mandeln über das Schnitzel streuen Olivenöl in einer Pfanne erhitzen Bei mittlerer Stufe das Schnitzel in der Pfanne backen Dazu einen Joghurt-Dip (siehe Rezepte) servieren!

## *Kaiserschmarren*

### *Zutaten:*

- 3 Eier
- 3 EL Mandelmehl
- 2 EL Lupinenmehl
- etwas Wasser
- 3 EL Joghurt
- Vitamin B - Komplex
- Öl

### *Zubereitung:*

Eier, Mandelmehl, Lupinenmehl, Wasser und Joghurt gut vermischen In Öl langsam braten Mit Vitamin B - Komplex bestreuen

## *Thunfischmousse mit Eiersalat*

### *Zutaten:*

- 2 Eier
- 1EL Joghurt
- 1g Soja sauce)
- 60g Thunfisch
- 1EL Joghurt
- 1Msp. Curry

### *Zubereitung:*

Eier kochen, damit sie hart sind. Thunfisch, Joghurt, Curry und Soja Sauce mischen und übereinanderschichten. Teller mit aufgeschnittenen Eiern, Joghurt und Soja Sauce verzieren

## *Chicken Nuggets*

### *Zutaten:*

- 200g Hähnchenfilet
- 2 Eier
- Mandelmehl
- Öl

### *Zubereitung:*

Hähnchenfilet in Größe eines Nuggets schneiden Eier quirlen Mandelmehl mit Gewürzen mischen und auf einem Teller verteilen Hähnchenstücke in Eiern eintauchen und anschließend im Mandelmehl wälzen Im Ofen in der Mitte bei 220 °C etwa 30 min backen. Möglich ist auch in einer Pfanne braten Überschüssiges Ei mit überschüssigem Mehl vermischen und Omelette daraus braten

## *Schnittlauch-Omelette mit Garnelen und Joghurtsauce*

### *Zutaten:*

#### *Omeletten-Teig:*

- 2 Eier
- 2 TL Flohsamenschalen
- Wasser
- Schnittlauch
- Öl
- Füllung:
- Knoblauch
- Olivenöl
- verschiedene Gewürze nach Geschmack
- Joghurt
- Garnelen

### *Zubereitung:*

#### *Omeletten:*

Flohsamenschalen am Vortag in Wasser einweichen Eier und eingeweichte Flohsamenschalen mixen und Schnittlauch dazu geben. In gutem Öl herausbraten

#### *Füllung:*

Knoblauch in Olivenöl leicht anbraten Gewürze und Garnelen dazu geben Zum Schluss das Joghurt hinzufügen

## *Lachs-Eier-Muffins mit Joghurt-Schnittlauch-Dipp*

### *Zutaten:*

- 4 Eier (Wachtel- oder Hühnereier)
- Pfeffer
- Glücksgewürz, verschiedene
- Gewürze nach Belieben
- Lachs (frisch oder tiefgekühlt)

### *Zubereitung:*

Zu den Eiern verschiedene Gewürze je nach Belieben geben und mit dem Mixer mixen Lachs klein schneiden in Würfeln und dazugeben Die Masse danach in Muffin Förmchen füllen und ca. 15-20 min bei 180 Grad Heißluft backen

#### *Joghurt-Dipp:*

Viel Schnittlauch, Pfeffer etc. ins Joghurt geben und zu den Muffins servieren

## *Hühnerkeule in diversen Varianten*

### *Zutaten:*

- 1 Hühnerkeule
- diverses Gemüse – siehe Zubereitung
- ein wenig Öl

### *Für die Stabphase einen Salat:*

- Gurken
- Kartoffeln
- ein wenig Salz
- 2/3 Wasser
- 1/3 Essig
- viel Öl
- Knoblauch
- Thymian

### *Zubereitung:*

#### *Am weißen Jag:*

Hühnerkeule ohne Brathülle in den Ofen geben. Wenn sie fertig gebraten ist, die Haut abziehen (schaut nicht so lecker aus, aber schmeckt herrlich und man kann's auch kalt essen an so einem Tag)

#### *Am grünen Jag:*

Auf diverses Gemüse (Zucchini, Kürbis, Lauch, Tomaten, Paprika, Champignons, Stangensellerie, ....) ein wenig Öl geben und im Rohr bei 180 Grad 20 min Heißluft backen

#### *In der Stabphase grün einen Salat:*

Gurken ein wenig einsalzen, damit sie das Wasser lassen gleichzeitig Kartoffeln kochen Marinade: Wasser, Essig, Öl, Knoblauch und Thymian mit Tupper Shaker shaken Gurken ausdrücken Kartoffeln und anschließend die Marinade dazugeben

## *Putenschnitzel mit Joghurt-Knoblauch-Soße*

### *Zutaten:*

- 150 g Putenschnitzel
- Kurkuma
- Gartenkräuter
- Knoblauch
- Rapsöl
- Beilagen:
- Joghurt
- Knoblauch
- Schnittlauch
- Ei

### *Zubereitung:*

Putenschnitzel damit würzen und auf den Holzkohlegrill. Joghurt mit Knoblauch und Schnittlauch dazu Gekochtes Ei als Beilage



## *Gebratener Saibling*

### *Zutaten:*

- Saibling
- Lauch
- Basilikum
- Zitrone
- Kurkuma
- Kokosöl
- Pfeffer

### *Zubereitung:*

Kokosöl in einer Pfanne erhitzen Saibling auf beiden Seiten anbraten Lauch und Basilikum dazu kurz anbraten Kurkuma dazu mit Zitronensaft aufgießen Dann mit etwas Wasser aufgießen Eventuell noch kurz dünsten lassen

## *Faschierte Laibchen*

### *Zutaten:*

- 800g Putenfaschiertes
- 2 Eier
- 2 gehäufte Löffel Mandelmehl
- Koriander
- Lauch
- Frische Basilikum
- Kräuter Provence
- Majoran

### *Zubereitung:*

Alles gut vermengen und Laibchen formen Am Platten-Griller runterdrücken. Sehr viel von den Gewürzen verwenden

Tipp: Als Beilage ein Kräuter-Joghurt-Dip!

## *Lupinenkerne mit Ei und Kräuter*

### *Zutaten:*

- Lupinenkerne
- 2 Eier
- Lauch
- Knoblauch
- diverse Kräuter

### *Zubereitung:*

Lupinenkerne kochen (wie Reis) bis das Wasser weg ist und die Kerne bissfest sind Eventuell die letzten Minuten gehackten Knoblauch dazugeben In einer Pfanne Kräuter und Lauch kurz anrösten, Kerne dazugeben und Eier drüber schlagen und vermischen

## *Gebratener Lachs mit Curry-Eier-Joghurt-Dipp*

### *Zutaten:*

- Lachs
- Joghurt
- Ei
- Curry
- Kurkuma
- Pfeffer
- Zitronensaft

### *Zubereitung:*

In das Joghurt ein gekochtes Ei schneiden und mit Curry, Kurkuma, Pfeffer und Zitronensaft mischen Dazu einen gebratenen Lachs servieren

## *Gebratenes Hühnerfilet*

### *Zutaten:*

- 150g Hühnerfilet
- etwas Öl
- Paprika
- Pfeffer
- Lauch
- Knoblauch

### *Zubereitung:*

Hühnerfilet in Öl anbraten mit Paprika und Pfeffer würzen Lauch und Knoblauch dazu und kurz anbraten mit Wasser aufgießen und kurz köcheln lassen

## *Hühnerfilet mit Lupinenspaghetti*

### *Zutaten:*

- 25g - 30g Lupinenspaghetti
- 1TL Tomatenmark (ohne Salz und Zucker)
- etwas Wasser
- Pfeffer
- Pizza- und Pastagewürz (ohne Salz und Zwiebeln)
- 1 Ei
- 5g Lupinenmehl
- 100g Hühnerfilet
- Rapsöl

### *Zubereitung:*

Lupinenspaghetti kochen Tomatenmark mit etwas Wasser, Pfeffer sowie Pizza- und Passtagewürz in einem kleinen Glas verrühren Diese Mischung in die abgeseihten Spaghetti mischen/rühren Ei und Lupinenmehl mit Pfeffer sowie Pizza- und Pastagewürz in einer Schale mit dem Schneebesen zu einer glatten Masse rühren Hühnerfilet mit der Masse panieren und mit etwas Rapsöl ausbacken

## *Lachsspaghetti*

### *Zutaten:*

- 50g Lupinenspaghetti
- Pfeffer
- Dille
- Knoblauchgranulat
- Fischgewürz
- Zitronensaft
- Olivenöl
- 100 - 120g Lachsfilet
- Rapsöl

### *Zubereitung:*

Lupinenspaghetti ca. 5-10 min kochen Spaghetti mit Pfeffer, Dille, Knoblauchgranulat, Fischgewürz und einem Spritzer Zitronensaft sowie Olivenöl würzen und schwenken / verrühren Lachsfilet waschen, abtupfen, mit Zitronensaft, Fischgewürz, Pfeffer und Dille einreiben und in einer Pfanne mit etwas Rapsöl braten. Wenn er durch ist in Stücke teilen. Spaghetti dazu und alles gut vermischen

## *Garnelen mit Ei und Joghurt-Kräuter-Dip*

### *Zutaten:*

- 1 Ei
- Garnelen
- Joghurt
- Kräuter
- Pfeffer
- Knoblauchpulver
- Essig

### *Zubereitung:*

Ei verquirlen und backen Garnelen aus dem Kühlregal abwaschen Joghurt mit Kräutern, Pfeffer, Knoblauchpulver und Essig abschmecken

## *Gefüllte Eiweißbrötchen – Weiß*

### *Zutaten:*

- 100 g Mandelmehl
- 50 g Leinmehl
- 40 g Flohsamenpulver
- 3 Eier
- 250 g Joghurt
- 100 ml Wasser
- Öl
- 250g Hackfleisch (Rind)
- Gewürze

### *Zubereitung:*

Mandelmehl, Leinmehl, Flohsamenpulver gut miteinander mischen. In einer anderen Schüssel Eier aufschlagen und Joghurt hinzufügen. Gut mischen, sodass eine homogene Masse entsteht. Wasser und einen Schuss Öl hinzufügen. Mit Mehl zusammen vermischen und gut durchkneten Teig auf Backpapier sehr flach und dünn ausrollen, einen Kreis ausstechen (12cm) Gewürzte Hackfüllung auf den Kreisen verteilen und den Teigkreis umklappen, mit einer Gabel verschließen 20-25 min bei 180°C Umluft backen.