

Hamburger für 2 Personen

Tortillas

Vollkorn-Pfannkuchen

Hackfleisch - Möhren -
Frikadellen

Bananenhirse mit Heidelbeeren

Hamburger für 2 Personen

2 Brötchen aus Voll- oder

Mehrkorn

200 g Rindergehacktes

2 mittelgroße Brokkoliknospen

1 Lauchstange

1 Ei

2 Scheiben Kochschinken

2 Scheiben Mozzarella-Käse

1 Tomate

1 EL Paniermehl idealerweise

aus Vollkornmehl

Etwas Cremekäse

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Brokkoli und die Lauchstange zerhacken und unter das Rinderhack mischen. Ein Ei dazugeben und die Masse gut durchkneten. Danach das Paniermehl über die Masse verteilen und nochmals das Gehackte durchkneten. Anschließend 2 handgroße, flache Burger formen. In der Pfanne Rapsöl heiß werden lassen und die Burger auf beiden Seiten rund 4 Minuten anbraten.

Die Brötchen werden getoastet, so dass sie etwas knusprig sind und in zwei Hälften geschnitten. Diese werden mit dem Cremekäse bestrichen und auf die untere Brötchenhälfte wird der Kochschinken gelegt. Darauf kommt der gebratene Burger, der mit einer Scheibe Käse abgedeckt wird. Anschließend werden 1 oder 2 Tomatenscheiben darauf gelegt und mit dem Brötchendeckel abgedeckt.

Dazu passen: Backkartoffeln mit einer Füllung aus Magerquark, fettarmem Joghurt, Schnittlauch und etwas Knoblauch.

Hamburger für 2 Personen

Tortillas

Vollkorn-Pfannkuchen

Hackfleisch - Möhren -
Frikadellen

Bananenhirse mit Heidelbeeren

Tortillas

2 Becher fettfreien und
ungesüßten Naturjoghurt1 Salatgurke
1 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Schälen Sie die Salatgurke und schneiden Sie die Kerne heraus. Danach reiben Sie sie ganz fein und geben Sie mit dem Olivenöl zum Joghurt. Danach schmecken Sie die Sauce mit Salz und Pfeffer ab und können damit eine gesunde Alternative zu fettreicher Mayonnaise bieten.

Für die Füllung verwenden Sie gebratenes Hähnchen, Salat, Avocado, gewürfelte Tomaten, Lauchzwiebel und Thunfisch, die Sie in kleinen Schälchen bereitstellen.

Hamburger für 2 Personen

Tortillas

Vollkorn-Pfannkuchen

Hackfleisch - Möhren -
Frikadellen

Bananenhirse mit Heidelbeeren

Vollkorn-Pfannkuchen

4 zu circa 100 g Möhren

1 Ei

120 g Weizen-Vollkornmehl

200 ml Buttermilch

Salz

4 TL Sesam

2 EL Rapsöl

4 EL geriebener Käse

Zubereitung:

Lassen Sie in einem Topf das Wasser aufkochen. In der Zwischenzeit waschen und schälen Sie die Möhren. Geben Sie diese dann in einen Dampfeinsatz und setzen diesen für 10 Minuten oberhalb des kochenden Wassers in den Topf. So werden die Möhren schonend gegart und keine Vitamine gehen verloren. Vermischen Sie in einer Schüssel das Ei, Mehl sowie einer Prise Salz, verquirlen Sie die Zutaten und fügen Sie so viel Buttermilch hinzu, bis der Pfannkuchenteig eine leicht flüssige Konsistenz besitzt.

Nehmen Sie die Möhren aus dem Dampfeinsatz und halbieren sie diese der Länge nach. Danach erhitzen Sie mit dem Rapsöl eine beschichtete Pfanne und legen 4 Möhrenhälften mit den Schnittstellen nach unten sternförmig in die Pfanne. Nun fügen Sie die Hälfte des Pfannkuchenteigs hinzu und streuen 1 EL Sesam darüber.

Bei mittlerer Hitze benötigt der Pfannkuchen für eine goldgelbe Farbe circa 3 Minuten. Danach wenden Sie ihn, indem Sie ihn auf eine flache Platte oder in einen Kochtopfdeckel gleiten lassen, ihn umgedreht wieder in die Pfanne legen und die Oberseite nun mit etwas Käse bestreuen. Weitere 3 Minuten später ist der erste gesunde Pfannkuchen fertig und der zweite kann auf die gleiche Weise zubereitet werden.

Hamburger für 2 Personen

Tortillas

Vollkorn-Pfannkuchen

Hackfleisch - Möhren -
Frikadellen

Bananenhirse mit Heidelbeeren

Hackfleisch - Möhren - Frikadellen

400 g Möhren

250 g Rindergehacktes

2 Scheiben Vollkorn-Toastbrot

1 Zwiebel

1 Ei

1 TL mittelscharfen Senf

Etwas Paprikapulver, edelsüß

1 EL Rapsöl

Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Weichen sie den Toast in etwas kalter Milch ein. Schälen Sie die Möhren und hacken sie diese klein. Danach schälen sie die Möhren und raspeln diese fein. Drücken Sie den Toast aus, geben Sie das Gehackte zusammen mit der Zwiebel, dem Ei, Senf, Salz, Pfeffer sowie Paprika in eine Schüssel, fügen Sie den Toast hinzu und verkneten alles. Fügen Sie dann die geraspelten Möhren gut verteilt dem Teig hinzu und formen anschließend 10-12 kleine Bällchen.

Erhitzen sie das Öl in der Pfanne und braten Sie die Hackbällchen rund 4 bis 5 Minuten von jeder Seite. Dazu schmeckt: Kartoffelpüree mit Erbsen und Möhren.

Hamburger für 2 Personen

Tortillas

Vollkorn-Pfannkuchen

Hackfleisch - Möhren -
Frikadellen

Bananenhirse mit Heidelbeeren

Bananenhirse mit Heidelbeeren

120 g Hirse

4 EL Soja Cuisine

2 Scheiben Vollkorn-Toastbrot

4 Bananen

1/2 TL Zimt

1 TL mittelscharfen Senf

500 g Heidelbeeren

Wasser nach Bedarf

Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Die Hirse wird mit 75 ml Wasser bei geringster Hitze zum Kochen gebracht, rund zwei bis drei Minuten gekocht und anschließend circa 15 Minuten ausgequell. Danach geben Sie die Soja Cuisine unter die Hirse, der Sie eventuell nochmals ein wenig Wasser zum Verdünnen zufügen. Schneiden Sie die Bananen klein, geben Sie diese in den Hirsebrei. Schmecken Sie diesen dann mit Zimt ab und füllen Sie den Brei auf einen Teller.

Verteilen Sie darüber die Heidelbeeren. Hier können Sie zum Beispiel ein Gesicht, ein Herz oder eine Blume mit den Heidelbeeren „malen“. Anstelle von Heidelbeeren können Sie jeden Tag andere Früchte und Motive wählen.