UNSERE EINKAUFSLISTE

WOCHENPLAN FÜR 1 PERSON

Kim Stäublin
Praxis für Ernährungstherapie

GEMÜSE

- 500 g Kartoffeln
- 1 Knoblauchknolle
- 5 Zwieblen
- 4 Möhren
- 1 kleine Kohlrabi
- 2 rote und 2 gelbe Paprika
- 1 Bd. Lachzwieblen
- 6 Tomaten
- Salatgurke
- 300 g Champignons
- 300 g Stangensellerie
- 1 Fenchel
- 1 Bund Radieschen
- 100 g Rettich

Salat

- 1 kleiner Endiviensalat
- 30 g Feldsalat
- 140 g Eisbergsalat
- 1 Chicoree
- 1 kleiner Chinakohl

Tiefkühl- u. Glasgemüse

- 100 g Brokkoli frisch oder TK
- 150 g Rosenkohl frisch oder TK
- 150 g gekochte grüne Bohnen im Glas
- 1 kleine Glas Gewürzgurken
- 1 kleines Glas Oliven

FLEISCH/FISCH/WURST

- 4 Scheiben geräucherte Putenbrust
- 2 Scheiben Räucherlachs
- 4 Scheiben gekochter Schinken
- 400 g Rinderhackfleisch
- 150 g mageres Fischfilet (z.B. Seelachs)
- 120 g mageres Schweinefleisch

OBST

- 6 Äpfel
- 1 Orange
- 4-5 Bananen
- 3-4 Zitronen oder 1 Fl. Zitronensaft
- ca. 150 g Erdbeeren frisch oder TK
- ca. 120 g Weintrauben
- 7 Mandarinen frisch oder aus der Dose
- 2 Birnen
- 1 kleine Grapefruit
- Rosinen
- getrocknete Aprikosen ungeschwefelt

MILCHPRODUKTE

- 500 g Joghurt 1,5 % Fett
- 7 Scheiben Schnittkäse 45% F.i.Tr.
- Parmesan (z.B. Pecorino am Stück)
- 2-3 Schmelzkäseecken
- ca. 300 ml Milch 3,5 % Fett
- 500 ml Dickmilch
- 500 ml Buttermilch
- 30 g Kräuterfrischkäse Rahmstufe
- 1 Becher körniger Frischkäse
- 1 Packung Frischkäse (Rahmstue)
- 500 g Quark (20% Fett)
- 1 kleine Packung Schmand
- 1 kleiner Becher saure Sahne
- 2 Eier

UNSERE EINKAUFSLISTE

WOCHENPLAN FÜR 1 PERSON

Kim Stäublin
Praxis für Ernährungstherapie

GETREIDE

- 1 Packung Haferflocken
- 1 Packung Weizenvollkorngries
- 60 g Dinkelschrot ggf. aus der Mühle
- 1 Packung Hafer/Weizenkleie
- 1 kg Weizenmehl Typ 1050
- 1 Pck. Reis Parboiled oder Naturreis
- 1Pck. Vollkornnudeln
- 1 Pck. Vollkornknäckebrot
- 2 Mehrkornbrötchen vom Bäcker
- 1 Vollkornbrötchen
- 1 Vollkornbrot geschnitten vom Bäcker (am besten einfrieren im Singlehaushalt)
- 2 Vollkornzwieback

WEITERE TROCKENPRODUKTE

- ca. 180 g gehackte Haselnüsse
- 1 Packung Mandeln
- 1 Packung Kürbiskerne
- 100 g Zucker oder Xylit (Birkenzucker)
- 1 Päckchen Backpulver
- Honig
- Kakaopulver ohne Zucker
- Kokosraspel

GEWÜRZE UND KRÄUTER

- 2 Lorbeerblätter
- 3 Salbeiblätter
- Jodsalz
- frischer gemahlener Pfeffer
- Salatkräuter frisch oder TK
- gemahlener Zimt
- Kardamom
- Thymian
- Vanille
- Anis
- Dill
- Muskat
- Basilikum
- Gemüsebrühe
- Rosenpaprika
- 1 Chilischote
- Kressebeet
- frische Petersilie

SONSTIGES

- Sojasoße
- Apelessig
- Weinessig
- Senf
- Tomatenmark
- Olivenöl/Rapsöl
- Kürbiskernöl / oder Walnussöl
- Fruchtaufstrich 70% Fruchtanteil

MONTAG

FRÜHSTÜCK, 1. ZMZ, FÜR 1 PERSON

Kim Stäublin
Praxis für Ernährungstherapie

BIRCHER-MÜSLI

- 1/2 Apfel
- 1/2 Birne
- 1/2 TL Zitronensaft
- 5 EL Haferflocken
- 1 EL Rosinen
- 150 g Joghurt 1,5 % Fett
- 1/2 Banane
- 1 EL gehackte Haselnüsse

Obst grob raspeln

Haferflocken, Rosinen und Joghurt verrühren. Obst darunter rühren.

Banane und Nüsse als Topping

QUICK TIPP VON KIM

Am Vortag gut vorzubereiten!

Im Kühlschrank über Nacht einweichen.
Banane und Nüsse am morgen klein schneiden.

ZWISCHENMAHLZEIT

- 1 Scheibe Vollkornknäckebrot
- 1 TL Tomatenmark
- 1 Scheibe Schnittkäse (45 % F.i.Tr.)
- 2 Gewürzgurken od. Salatgurke

Für die Arbeit kannst Du dort 1 Packung Knäckebrot im Schrank lagern.
Schneide ein paar mehr Salatgurkenscheiben. Diese kannst Du dann noch zum Salat unterheben.

MONTAG

MITTAG-/ODER ABENDESSEN FÜR 1 PERSON

Kim Stäublin
Praxis für Ernährungstherapie

KARTOFFEL MIT SPIEGELEI

- 1 Zwiebel
- 3 mittelgroße Kartoffeln
- 2 Lorbeerblätter
- 1 Knoblauchzehe
- Jodsalz
- 1 Ei

KOHLRABI-KAROTTEN-APFEL SALAT

Dressing:

- 1/2 Becher Joghurt 1,5% Fett
- 1 EL Zitronensaft
- Pfeffer
- 1 Möhre
- 1 Apfel
- 1/2 Kohlrabi
- 1/2 TL Olivenöl

QUICK TIPP VON KIM:

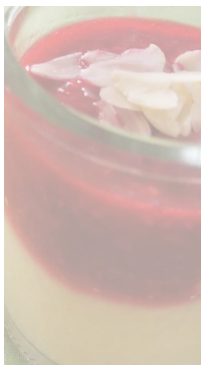
- koch Dir gerne die doppelte Menge Kartoffeln (das spart Dir 25 min Kochzeit)
- den Salat kannst Du auf doppelte Menge machen, und heute Abend oder morgen zum Abendessen essen.

MONTAG

NACHTISCH FÜR 1 PERSON

Kim Stäublin
Praxis für Ernährungstherapie

GRIESSBREI MIT BEERENSOSSE



- 100 ml Milch 1,5% Fett
- 14 g Weizengrieß
- 1/2 TL Honig - unter rühren im Topf erhitzen.

- Zitronenschale - mit den Beeren kurz zertrücken.
- 30 g Beeren frisch od. TK
  (morgens im Kühlschrank auftauen)

QUICK TIPP VON KIM

- koch die doppelte oder vierfache Menge und fülle diese Portionen gleich in kleine Marmeladengläßer

- so hast du für den nächsten Tag schon ein fertigen Nachtisch
- oder auch eine Zwischenzeit parat.

MONTAG

2. ZWISCHENMAHLZEIT
FÜR 1 PERSON

Kim Stäublin
Praxis für Ernährungstherapie

BANANEN-DICKMILCH

- 1/2 Banane (vom Frühstück übrig)
- 125 ml Dickmilch oder Milch (od. Milchersatz)
- etwas abgeriebene Zitronen- oder Orangenschal

- alles zusammen mit dem Pürierstab oder Mixer zerkleinern.

QUICK TIPP VON KIM

- Du kannst auch Obst Deiner Wahl verwenden.
- Tiefgekühlte Beeren kühlen automatisch das Milchprodukt
- Du kannst Dir evtl. im Geschäft 1 l Milchprodukt auf Vorrat lagern.
- Vielleicht habt Ihr dort auch einen Mixer stehen.
  (Wichtig immer gleich ausspülen)

MONTAG

ABEND-/MITTAGESSEN FÜR 1 PERSON

Kim Stäublin
Praxis für Ernährungstherapie

KÄSE-PAPRIKA-BROT

- 1 Vollkornbrötchen
- 1 TL Tomatenmark
- 1 Scheibe Schnittkäse
- 1 TL Kräuter (frisch oder TK)
- 1 Scheibe Vollkornfrischkäse (Rahmstufe)
- Paprikastreifen

SALAT

- 1/4 Chiinakohlsalat oder Salat deiner Wahl
- 1/2 rote Paprika (oder Karotte)

Dressing: für 4-6 Portionen (Vorrat):

- 1 kleine Zwiebel
- 1 TL Senf (mittelscharf)
- 2-3 EL Zitronensaft
- 2-3 EL Öl (Raps- od. Sonnenblumenöl)
- Salatkräuter frisch oder TK
- Jodsalz, Pfeffer

Zubereitung:
das ganze mit dem Pürierstab zerkleinern. abschmecken und ggf. mit etwas Leitungswasser verdünnen.

QUICK TIPP VON KIM

- wasche den ganzen oder 1/2 Salatkopf
  trockne Ihn in einer Salatschleuder und fülle Ihnen in eine Schüssel mit einem Luftloch.
- So bleibt der Salat im unteren Kühlschrankfach 2 Tage haltbar.
- Ich verwende dazu Becher die es in Restaurants gibt, wenn wir dort zb Suppen bestellen.

DIENSTAG

FRÜHSTÜCK FÜR 1 PERSON

Kim Stäublin
Praxis für Ernährungstherapie

KÄSE- UND MARMELADENBROT

- 1 Vollkornbrötchen
- 2 EL Kräuterquark
- 1 Scheibe Vollkornknäckebrot
- 2 EL Quark (20% Fett)
- 1 TL Fruchtaufstrich

QUICK TIPP VON KIM

- damit Du nicht immer wieder neu Schnittlauch frisch schneidest. Empfehle ich dir 1 Bund Schnittlauch zu schneiden und dann ab in ein kleines Schraubglas.
- So hast Du für 4-5 Tage geschnittenen Schnittlauch immer parat.

DIENSTAG

MITTAGESSEN FÜR 1 PERSON

Kim Stäublin
Praxis für Ernährungstherapie

INDISCHER REIS MIT PUTENBRUST

- 60 g Naturreis mit Wildreis, mit
- 180 ml Salzwasser mit geschlossenem Deckel zum kochen

- 1/2 EL Olivenöl und Gewürze kurz im ÖL anrösten.
- gemahlener Zimt
- Kardamom

nacheinander Gemüse unterheben.

- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Möhre
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Stück Chilischote oder getr. Chili
- 50 g Weintrauben halbieren

Toppin:

- 1 EL Kürbiskerne (ohne Öl in der Pfanne anrösten)
- 2 Scheiben geräucherte Putenbrust (in Streifen schneiden
- etwas Zitronensaft zum Schluss

QUICK TIPP VON KIM

- doppelte Menge kochen, ggf. Mittagessen für den nächsten Tag

MANDARINENJOGHURT

- 2 Mandrinen oder Obst der Saison oder Mandarinen aus der Dose (mit wenig Zucker)
- 150 g Joghurt oder Quark
- gemahlener Zimt

DIENSTAG

ZWISCHENMAHLZEIT FÜR 1 PERSON

Kim Stäublin
Praxis für Ernährungstherapie

APFELDICKMILCH

- 1 Apfel geraspelt oder naturtrüber Apfelsaft
- 150 g Dickmilch/Milch/Buttermilch
- Zimt

DIENSTAG

ABENDESSEN FÜR 1 PERSON

Kim Stäublin
Praxis für Ernährungstherapie

LACHS-TOMATEN-BROT

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 2 Tomaten
- 2 Scheiben Räucherlachs
- evtl. Meerrettich
- frischer Pfeffer
- Dill oder 1/2 Beet Kresse

FRISCHKÄSE-BROT

- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 4 EL körniger Hüttenkäse
- kräutersalz
- 1 TL geh. Kräuter

Alternativ: Radieschen-Frischkäse:

- 1 Pck. körniger Hüttenkäse
- 1 Frühlingszwiebel
- 3 Radieschen grob raspeln
- 2 Radieschen auf dem Belag

ODER SALAT VOM VORTAG

MITTWOCH
FRÜHSTÜCK FÜR 1 PERSON

Kim Stäublin
Praxis für Ernährungstherapie

OBST-QUARK-MÜSLI

- 2 EL Hafer- oder Weizenkleie
- 2 EL Haferflocken
  mit etwas Wasser bedeckt, einweichen
- 150 Quark

separat verpacken für die Arbeit

- 1/2 Banane
- 5 Erdeeren oder Obst d. Saison
- 1/2 TL Zitronensaft

KÄSE-KNÄCKEBROT

- 1 Scheibe Vollkornknäckebrot
- 30 g Weichkäse 30% oder. Schmelzkäse
- Gemüserohkost zb 2-3 Radieschen

MITTWOCH

MITTAGESSEN FÜR 1 PERSON

Kim Stäublin
Praxis für Ernährungstherapie

FRIKADELLEN MIT ROSENKOHL-KARTOFFEL

- 3 Kartoffeln von Montag, in
- 1 EL Öl anbraten.
- oder 3 mittelgroße Kartoffeln 25 min. aufkochen
- 200g Rosenkohl frisch oder TK, in -
- 1/2 Tasse Gemüsebrühe, kurz dämpfen

- 1 EL Rosinen
- 1 EL Zitronensaft, unterheben.

4 Portionen **Frikadellen**
zum einfrieren geegnet

Teig:

- 400 g Hackfleisch z.b. Rind
- 1 Ei
- 1 TL Senf
- 2-4 EL Haferflocken oder 1/2 altbackenes Brötchen in Wasser eingeweicht und ausgedrückt
- gehackte Petersilie
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver

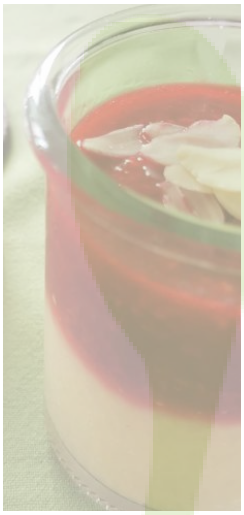
SALAT

MITTWOCH

ZWISCHENMAHLZEIT FÜR 1 PERSON

Kim Stäublin
Praxis für Ernährungstherapie

GRIESSBREI MIT BEERENSOSSE



- 100 ml Milch 1,5% Fett
- 14 g Weizengrieß
- 1/2 TL Honig
- abgeriebene Schale einer Zitrone
- 30 g Beeren frisch oder TK (mrogens im Kühlschrank auftauen)

QUICK TIPP VON KIM

- koch die doppelte oder vierfache Menge
  und fülle diese Portionen gleich in kleine Marmeladengläßer

- so hast du für den nächsten Tage schon ein fertigen Nachtisch
- oder auch eine Zwischenzeit parat.

MITTWOCH

ABENDESSEN FÜR 1 PERSON

Kim Stäublin
Praxis für Ernährungstherapie

KÄSE-PAPRIKA-BROT

- 2 Schreiben Vollkornbrot
- 1 rote und gelbe Paprikaschote
- 2 Scheiben Käse

GURKEN-TOMATEN-SALAT

DRESSING:

- 1/2 Becker Joghurt
- 1/2 TL Zitronensaft
- 1/4 Bd. Dill frisch oder TK
- 1/4 Bd. Petersilie
- 1 Prise Zucker oder
  Birkenzucker/Xylit (0 kcal)
- Jodsalz
- Pfffer

- 1/2 Salatgurke
- 1 Tomate und oder 2-3 Radieschen
- 1 EL Mais aus der Dose geht auch

DONNERSTAG
FRÜHSTÜCK FÜR 1 PERSON

Kim Stäublin
Praxis für Ernährungstherapie

PUTENBRUSTBROT

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 2 EL Quark
- 1-2 TL Kräuter
- 2 Scheiben Putenbrust

auch als 2. Zwischenmahlzeit geeignet

- 2 Scheiben Vollkornzwieback
- 2 TL Quark
- 2 TL Honig oder Fruchtaufstrich
-

1. ZMZ: HONIG-JOGHURT

- 150 g Joghurt
- 2 TL Honig oder Fruchtaufstrich

DONNERSTAG
MITTAGESSEN FÜR 1 PERSON

Kim Stäublin
Praxis für Ernährungstherapie

SCHINKEN-PAPRIKA-NUDELN

- 50 g Vollkornnudeln

Käsesoße:

- 1/2 EL Mehl Typ 1050
- in kaltes Wasser einrühren
- 1 Schmelzkäse
- 1/2 TL Gemüsebrühe
- 1/2 TL Majoran

- 1 Paprikaschote
- 2 Zwiebeln
- 150 g Champignons oder Pfifferlinge
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 1/2 Scheiben gekochter Schinken
- 5 Oliven in Scheiben geschnitten
- frischer Pfeffer
- ggf. 1 EL Parmesan zum darüber streuen

OBST-SALAT

- 1/2 Banane von gestern
- 1/2 Apfel
- 1/2 Birne
- 1/2 TL Zitronensaft
- 1/2 TL gehackte Haselnüsse

TIPP: doppelte Menge

- 1 Portion für morgen zum Frühstück

DONNERSTAG

SNACK + ABENDESSEN FÜR 1 PERSON

Kim Stäublin
Praxis für Ernährungstherapie

BANANEN-VANILLE-SHAKE

- 1/2 Banane oder 1/2 Birne
- oder 50 ml Fruchtsaft 100% Saft
- 150 ml Milch oder Buttermiilch
- Vaniille

SELLERIESALAT MIT KÄSEBROTEN

DRESSING:

- 6 EL Wasser
- 1/2 TL Gemüsebrühe
- 2 TL Tomatenmark
- 2 TL Zitronensaft
- 2 TL Olivenöl

ruhig doppelte Menge, für den nächten Tag/Abendessen

- 150 g Stangensellerie

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- gehackte Petersilie
- Tomatenmark
- 2 Scheiben Käse

FREITAG

FRÜHSTÜCK FÜR 1 PERSON

Kim Stäublin
Praxis für Ernährungstherapie

ERDBEERMÜSLI

- 100g Erdbeeren (oder andere Beeren)
- 150 g Quark
- 30 ml Mineralwasser zum verquirlen
- 1 TL Honig
- 6 EL Haferflocken
- 2 EL Hafer oder Weizenkleie

SÜSSES KNÄCKEBROT

- 2 Scheiben Vollkornknäckebrot
- 2 EL Quark
- 2 TL Fruchtaufstrich

FREITAG

MITTAGESSEN FÜR 1 PERSON

Kim Stäublin
Praxis für Ernährungstherapie

FISCH MIT KARTOFFEL-FENCHEL-SALAT

- 1 Zwiebel
- 1/2 Tasse Gemüsebrühe
- 1 Fenchel
- 3 Kartoffeln + 3 für Samstag mit kochen
- 1 EL Kapern mit etwas Flüssikeit
- 1 1/ 2 TL Olivenöl

- 150 g Fisch (Kabeljau oder Seelachs)
- Jodsalz
- Vollkornmehl
- Pfeffer
- 1/4 Zitrone

fein würfeln und mit der Brühe aufkochen.
Fenchel in Scheiben schneiden, zufügen und nicht ganz weich kochen.
Kartoffeln pellen, kleinscheiden und mit den Kapern, der Kapernflüssigkeit und einem halben TL Öl zum noch warmen Gemüse geben. Durchziehen lassen.
abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Mehl bestreuen. in 3 min. anbraten.
Fisch mit dem Salat und der Zitronenviertel anrichten.

BIRNEN-SCHOKOCREME

- 1/2 Becher Joghurt
- 1/2 TL Kakao-pulver
- 1/2 Birne grob geraspelt od. aus der Dose
- etwas Zitronensaft
- 1 TL Kokosraspel

QUICK-TIPP von Kim

doppelte Menge,
2. Zwischenmahlzeit für morgen

FREITAG

ABENDESSEN FÜR 1 PERSON

Kim Stäublin
Praxis für Ernährungstherapie

2. ZMZ: BANANEN-MILCH

- 1/2 Banane oder Himbeeren TK
- 125 g Dickmilich oder MIlch oder Buttermilich
- etwas Vanilleschote ausgekratzt

BOHNEN-REIS-SALAT

- 60 g Parboiled oder Natturbasmatireis

Dressing:

- 1/2 TL Zitronensaft
- 40 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 BD. frische Kräuter
- 1 Bd. Radieschen oder Tomaten
- 150 g gekochte grüne Bohnen aus dem Glas
- 30 g Hartkäse in Würfel geschnitten

QUICK-TIPP: Dinkelschrot für morgen im Kühlschrank einweichen lassen.

SAMSTAG
FRÜHSTÜCK FÜR 1 PERSON

Kim Stäublin
Praxis für Ernährungstherapie

DINKEL-MÜSLI

- 50 g Dinkelschrot zb aus der Mühle
- 60 g Wasser zum einweichen über Nacht
- 1/2 Banane
- Zitronensaft
- 1 TL Honig oder Xylit
- 150 g Joghurt
- 1/2 Apfel grob raspeln
- 75 g Weintrauben
- 6 Mandeln grob gehackt

KNÄCKEBROT MIT KÄSE

- 1-2 Scheiben Vollkornknäckebrot
- 1 Schmelzecke
- Gemüserohkost

SAMSTAG

MITTAGESSEN FÜR 1 PERSON

Kim Stäublin
Praxis für Ernährungstherapie

KARTOFFEL-BROKKOLI-GRATIN

- 180 g Kartoffeln
- 150 g Brokkoli frisch oder TK
- 2 große Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- 1 Ei
- 3 EL Milch
- Jodsalz, pfeffer, Muskat
- frischer oder getrockneter Basilikum
- 30 g Hartkäse

Kartoffeln 15 min. kochen. abkühlen lassen , in Scheiben schreiden.
Den Brokkoli waschen, in Stücke schneiden und anschließend 10 min. im Siebeinsatz dünsten.
Die Tomaten wasxchen und in Scheiben schneiden. Das Gemüse in eine mit etwas Öl bestrichene Auflaufform geben. Die Eier, die Milch und die Gewürze zu einer Soße verrühren. Den Basilikum waschen, kleinschneiden und in die Soße geben. Die Soße über dem Gemüse verteilen. Mit geriebenem Käse bestreuen.
Im vorgeheizten Backofen bei 200 C 25 min. überbacken.

SALAT ZB. GRAPEFRUIT-CHICOREE-SALAT

- 1/2 Grapefruit
- 1/2 TL Dill
- Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Walnuss oder Kürbiskernöl
- 1 Chicoree

Grapefruitfleisch auslösen, Saft dabei auffangen und alles in eine Schale geben. Dill, Schnittlauch Salz und Pfeffer mit dem ÖL zufügen und etwas durchziehen lassen.
Chicoree in Scheiben schneiden und unterheben.

SAMSTAG

ABENDESSEN FÜR 1 PERSON

Kim Stäublin
Praxis für Ernährungstherapie

ZMZ: APRIKOSEN-JOGHURT

- 3 frische oder getrockenete Apriikosen
- oder Zwetschen gehen auch
- 150 g Joghurt

getrocknetes Obst braucht viel Wasser, entweder über Nacht einweichen lassen oder 1 Glas Wasser dazu trinken.

SALAT: ZB PAPRIKA-APFEL-SALAT MIT BROT

Dresssing:

- 150 g Joghurt
- 2 EL saure Sahne
- 1/2 TL Salz
- Pfeffer
- 1 Bd Kräuter
- 1 Apfel
- 1 Paprikaschote

2 Scheiben Vollkornbrot

SONNTAG

FRÜHSTÜCK FÜR 1 PERSON

Kim Stäublin
Praxis für Ernährungstherapie

KÄSEBRÖTCHEN UND MARMELADENBROT

- 1 Scheibe Vollkornknäckebrot
- 1 EL Kräuterfirschkäse (Rahmstufe)
- 1 Mehrkornbrötchen
- 2 EL Quark
- 2 TL Fruchtaufstrich

KERNIGER MANDARINEN-JOGHURT

- 150 g Joghurt
- 1 Mandarine oder Obst der Saison
- 1 EL Kürbiskerne oder andere Nüsse (nicht geröstet)

SONNTAG

MITTAGESSEN FÜR 1 PERSON

Kim Stäublin
Praxis für Ernährungstherapie

SCHWEINEFILET MIT SALBEI-CHAMPIGNON-NUDELN

- 50 g Vollkornnudeln (Rohgewicht)
- Jodsalz

- 120 g Schweinefilet
- 1 Knoblauchzehe
- 150 Champignons
- 1 Frühlingszwiebel

- 1 EL Olivenöl
- 3 Salbeiblätter
- 6 EL Milch
- 2 EL Schmand
- 1-2 EL Zitronensaft
- etwas Zitronenschale
- Pfeffer

- Nudeln in Salzwasser kochen. etwas Kochwasser auffangen.

alles in feine Scheiben schneiden.
Knoblauch und Salbei kurz in Öl anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.
Das Fleisch bei starker Hitze anbraten. Nach einer Minut die Scheiben wenden, das Gemüse zufügen und eine weitere Minute mitbraten.
Ca. 1/2 Tasse Nudelwasser, Schmand, Milch, Zitronensaft und Schale, Salbei und Knobi unter rühren aufkochen lassen.
Nudeln unterheben und abschmecken.

SALAT: ZB EISBERGSALAT MIT ITAL. SOSSE

- 1/4 Eisbergsalat

Dressing:

- 1 EL Olivenöl oder Rapsöl oder Nussöl
- 1TL Weißweinessig
- 1/2 TL Tomatenmark
- 1 kleine Knoblauchzehe zertrückt
- frischer Thymian
- Salz, Pfeffer

SONNTAG

MITTAGESSEN FÜR 1 PERSON

Kim Stäublin
Praxis für Ernährungstherapie

SCHWEINEFILET MIT SALBEI-CHAMPIGNON-NUDELN

- 50 g Vollkornnudeln (Rohgewicht)
- Jodsalz

- 120 g Schweinefilet
- 1 Knoblauchzehe
- 150 Champignons
- 1 Frühlingszwiebel

- 1 EL Olivenöl
- 3 Salbeiblätter
- 6 EL Milch
- 2 EL Schmand
- 1-2 EL Zitronensaft
- etwas Zitronenschale
- Pfeffer

- Nudeln in Salzwasser kochen. etwas Kochwasser auffangen.

alles in feine Scheiben schneiden.
Knoblauch und Salbei kurz in Öl anbraten, herausnehmen und beiseite stellen.
Das Fleisch bei starker Hitze anbraten. Nach einer Minut die Scheiben wenden, das Gemüse zufügen und eine weitere Minute mitbraten.
Ca. 1/2 Tasse Nudelwasser, Schmand, Milch, Zitronensaft und Schale, Salbei und Knobi unter rühren aufkochen lassen.
Nudeln unterheben und abschmecken.

SALAT: ZB EISBERGSALAT MIT ITAL. SOSSE

- 1/4 Eisbergsalat

Dressing:

- 1 EL Olivenöl oder Rapsöl oder Nussöl
- 1TL Weißweinessig
- 1/2 TL Tomatenmark
- 1 kleine Knoblauchzehe zertrückt
- frischer Thymian
- Salz, Pfeffer

SONNTAG

KUCHEN UND ABENDESSEN FÜR 1 PERSON

Kim Stäublin
Praxis für Ernährungstherapie

BUTTERMILCHKUCHEN - 1 KASTENFORM

- 50 0 g Weizenmehl Typ 1050
- 70 g Zucker
- 150 g gemahlene Haselnüsse
- 150 g Rosinen oder Trockenfrüchte
- 500 ml Buttermilch
- 1 Päckchen Backpulver
- 1 EL Kakao
- 1 Messerspitze Nelken
- 1 TL Zimt
- 1 Pck. Vanillezucker
- Anis
- Puderzucker zum bestäuben
- gff. Obst zum Kuchen servieren

- Zutaten miteinander vermischen und in eine gefettete Kastenform geben. 180 afu der mittleren Schiene 45 min. backen.
- nach dem abkühlen in 12 Stücke schneiden und ggf. einfrieren.

SCHINKENBROT MIT MÖHREN-RETTICH-SALAT

- 2 Scheiben Vollkornbrot
- 2 TL Tomatenmark
- 2 Scheiben gekochter Schinken

Salat:

- 100 g Rettich
- 2 Möhren
- 2 Äpfel oder Mandarine
- 1 EL Öl
- 1-2 EL Sojasoße oder ZItronensaft
- Petersilie

- Rettich und Möhren fein raspeln.