



4-Wochen-Frühjahrskur-Challenge

Woche 3

Marijana Doketa (Dipl.oec.troph.)

Tipps der Woche 3: Bewege Dich mind. 30 Minuten am Tag

Sei es der Spaziergang in der Natur, oder der Einkauf mit Rad und Rucksack, kurze Wege zu Fuß, oder die Treppe statt dem Fahrstuhl. Es gibt viele Möglichkeiten in Bewegung zu bleiben! 😊

Mittwoch: Tofu kunterbunt für 2

Zutaten:

- 1 Aubergine
- 1 Paprika (gelb)
- 1 Paprika (rot)
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Handvoll Erbsen (tiefgekühlt)
- 125 g Champignons weiß und braun
- 250 g Tofu (Natur)
- 1 Handvoll Blumenkohl
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Paprikamark
- 1 TL Honig
- 1 Bund frische Kräuter (Rosmarin, Thymian)
- 1 TL Currypulver (Bio)
- 2 EL Rapsöl
- Salz, schwarzer Pfeffer





Und so wird's gemacht:

- Aubergine waschen, die Enden entfernen, der Länge nach halbieren und die Hälften in dünne Scheiben schneiden.
- Nun die Paprika waschen und entkernen und ebenfalls in mundgerechte Streifen schneiden.
- Anschließend die rote Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe häuten und fein hacken.
- Die Champignons putzen und halbieren bzw. vierteln, wenn sie zu groß sind.
- Den Blumenkohl putzen und in kleine Röschen teilen.
- Den Tofu in mundgerechte Stücke würfeln und in eine Schüssel geben. Tomatenmark, Paprikamark, Currypulver, Honig, etwas Salz und Pfeffer hinzugeben und gut durchmischen. 10 Minuten stehen lassen.
- Das Rapsöl in einem Wok erhitzen, den Knoblauch darin anschwitzen und den Tofu für 3 Minuten anbraten.
- Nun Aubergine, Paprika, Zwiebeln, Champignons, die tiefgefrorenen Erbsen, den Blumenkohl und 100 ml Wasser hinzugeben. Mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian würzen und alles für 10 Minuten köcheln lassen.
- Den kunterbunten Tofu auf einem Teller anrichten und schmecken lassen!

Dessert: Brombeerquark für 2

Zutaten:

200 g frische Brombeeren

250 g Magerquark

150 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)

1 EL Birkenzucker (Xylit)



Und so wird´s gemacht:

- Den Quark mit dem Naturjoghurt und Birkenzucker glattrühren und mit den Beeren mischen.
- In Gläsern servieren und genießen!

Freitag: One-Pot-Spargel-Pasta mit Lachsforelle für 2

Zutaten:

750 g frischer Spargel (weiß oder grün)

75 g Vollkorn-Bandnudeln (alt. Penne)

75 g Frischkäse (unter 20% Fett i.T.)

1 Bund frische Frühlingskräuter (Petersilie, Kerbel, Schnittlauch)

125 g Lachsforelle, geräuchert

1 Prise Zucker

Salz, schwarzer Pfeffer



Und so wird´s gemacht:

- Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden, Spitzen beiseitelegen. Grünen Spargel gar nicht oder nur am unteren Drittel schälen. Die Schalen mit einer Prise Zucker und Salz in 0,5 l Wasser ca. 15 Minuten lang köcheln.
- Die Spargelstangen auf ein Brett legen und der Länge nach mit einem Sparschäler in dünne Streifen hobeln.
- Grüne Kräuter waschen und fein hacken.
- Spargelsud durch ein Sieb schütten und auffangen. Darin die Nudeln 10-12 Minuten köcheln lassen. In den letzten 5 Minuten gesamten Spargel zugeben. Wasser abgießen.
- Frischkäse und Kräuter unterrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Lachsforelle in kleinen Stücken auf den Spargelnudeln anrichten und genießen!

Dessert: Erdbeer-Lassi für 2 Gläser

Zutaten:

200 g frische Erdbeeren

2 EL Zitronensaft

1 Msp. Vanillemark

300 g Naturjoghurt

200 ml Milch



Und so wird´s gemacht:

- Die Erdbeeren waschen und putzen.
- Zusammen mit dem Zitronensaft, dem Vanillemark, Joghurt und Milch im Mixer cremig rühren.
- In 2 Gläser füllen und kalt genießen!

Sonntag: Frühlings-Lasagne für 2

Zutaten:

500 g Zucchini

2 EL Olivenöl

Salz und schwarzer Pfeffer

1 Bund Petersilie (30 g)

1 Bund Basilikum (30 g)

3 Frühlingszwiebeln

100 g Kräuterfrischkäse

150 ml fettarme Milch 1,5 %

50 ml Sojacreme

100 g körniger Frischkäse

ca. 4-5 Nudelplatten (150 g)

20 g Pinienkerne



Und so wird´s gemacht:

- Backofen auf 200° C vorheizen.
- Zucchini waschen, Enden abschneiden, längs in Scheiben hobeln – das geht gut mit einem Gemüseschäler. In einen Mix aus Öl, Salz und Pfeffer einlegen.
- Kräuter und Frühlingszwiebeln waschen. Frühlingszwiebeln in schmale Ringe schneiden.
- 1 EL Zwiebeln und 1-2 Stängel Kräuter zur Deko beiseitelegen.
- Übrige Kräuter mit Frischkäse, Milch und Sojacreme pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Frühlingszwiebeln und den körnigen Frischkäse unterrühren.
- Kräutersauce, Nudelplatten und Zucchini-scheiben abwechselnd in einer Auflaufform schichten. Mit Kräutersauce starten und enden.
- Pinienkerne darauf streuen und ca. 35 Minuten im Ofen garen.
- Mit Frühlingszwiebeln und Kräutern bestreut servieren und genießen!

Dessert: Himbeer-Kefir-Mix für 2 Gläser

Zutaten:

125 g Himbeeren

500 g Kefir

1 EL Birkenzucker (Xylit)



Und so wird´s gemacht:

- Himbeeren, Kefir und den Birkenzucker mit einem Mixer cremig rühren.
- In 2 Gläser füllen und kalt genießen!