



4-Wochen-Frühjahrskur-Challenge

Woche 1

Marijana Doketa (Dipl.oec.troph.)

Tipp der Woche 1: Trink Dich fit - Selbstgemachtes Infused Water
Schnapp Dir eine Karaffe mit stillem Wasser und ein paar natürlichen Zutaten (z.B. Gurke, Ingwer, Himbeeren, Apfel, Minze etc.) und lasse sie einige Stunden im Wasser ziehen. Und schon ist Dein persönlicher Drink fertig! 😊

Montag: Spargelsalat italienischer Art für 2 Personen

Zutaten:

800 g frischer, weißer Spargel

1 Prise Meersalz

1 Prise Zucker

1 Prise schwarzer Pfeffer (auch gemahlen)

1 EL Olivenöl (10ml)

2 EL Balsamico-Essig (20ml)

10 Stück Cocktailtomaten (alternativ 100g getrocknete und in Öl eingelegte Tomaten)

20 g geriebener Parmesan (35% Fett i. Tr.)

2 Scheiben Vollkorntoast



Und so wird´s gemacht:

- Den Spargel schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und in kochendem Wasser mit jeweils einer Prise Salz und Zucker bissfest garen.
- Olivenöl, Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und miteinander gründlich verrühren.
- Parmesan fein raspeln.
- Die Cocktailtomaten waschen und halbieren.
- Die gegarten Spargelstücke auf einen Teller geben, ebenso die gewürfelten Cocktailtomaten und dann das Essig-Öl-Dressing darüber verteilen. Zum Schluss noch den geraspelten Parmesan unter den Spargelsalat heben und den Salat mit dem Vollkorntoast servieren.

Dessert: Erdbeeren mit Joghurtcreme für 2 Personen

Zutaten:

350 g frische Erdbeeren

100 g fettarmer Naturjoghurt (1,5 % Fett)

60 g Magerquark

1 EL Birkenzucker (Xylit)

Etwas geriebene Vanille

$\frac{1}{4}$ Abrieb einer Limette

1 Prise Zimt (nach Belieben)



Und so wird's gemacht:

- Die Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.
- Für die Creme Joghurt und Quark mit 2 EL kaltem Wasser glatt-rühren. Den Birkenzucker unterrühren und mit etwas Vanille und Limettenabrieb abschmecken.
- Die Erdbeeren in Schälchen füllen und mit der Creme servieren, ggf. mit etwas Zimt dekorieren.

Mittwoch: Pellkartoffeln mit Avocado Quark für 2 Personen

Zutaten:

- 2 mittelgroße Avocados
- 2 EL frischer Schnittlauch
- 4 Strauchtomaten
- 2 TL Limettensaft
- 250 g Magerquark
- 500 g Kartoffeln
- 1 Prise Salz & Pfeffer



Und so wird's gemacht

- Die Kartoffeln waschen, mit Schale in leicht gesalzenem Wasser 20 Minuten kochen und anschließend pellen.
- In der Zwischenzeit den Magerquark mit 1 Esslöffel Wasser cremig rühren.
- Die Avocado halbieren und das Fruchtfleisch in Würfeln schneiden. Tomaten waschen und ebenfalls würfeln. Tomate und Avocado mit dem Quark verrühren, Schnittlauch dazugeben und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Dessert: Erdbeer-Rhabarber Kompott für 2 Personen

Zutaten:

100 g Erdbeeren

300 g Rhabarber (4 mittelgroße Stangen)

4 EL Birkenzucker (Xylit)

½ TL gemahlene Vanille

ein Spritzer Zitronensaft

100 ml Wasser



Und so wird's gemacht:

- Die Rhabarberstangen waschen, putzen und grobe Fasern "abziehen".
- In Stücke schneiden und mit dem Wasser, dem Birkenzucker und Spritzer Zitronensaft in einem Topf kurz aufkochen und dann ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen.
- Währenddessen die Erdbeeren waschen und klein schneiden.
- Den Rhabarber vom Herd nehmen, Erdbeeren und Vanille hinzufügen, etwas abkühlen lassen und genießen!

Freitag: Lachs auf Spinat für 2 Personen

Zutaten:

2 Scheiben frisches Lachsfilet (pro Filet 250 g)

1 EL Rapsöl

500 g Spinat, frisch

1 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

1 Prise Salz & Pfeffer



Und so wird's gemacht:

- Die Lachsfilets trocken tupfen und von beiden Seiten ca. 5 Minuten anbraten.
- Bei der japanischen Variante wird der Lachs vor dem Braten mit etwas Sojasoße beträufelt.
- Dann knusprig angebraten.
- Vorsicht, der Fisch darf innen nicht trocken werden, sondern sollte leicht glasig sein.
- Den Spinat gründlich waschen.
- In einen großen Topf das Olivenöl und die fein gehackte Knoblauchzehe geben und mäßig erhitzen.
- Die Spinatblätter hinzugeben.
- Topf schließen und den Spinat nur kurz zerfallen lassen.
- Beides auf einem Teller servieren und genießen!

Dessert: Erdbeer-Rhabarber-Limonade

Zutaten:

250 g Rhabarber

350 g Erdbeeren

7,5 cm frischer Ingwer

150 g Birkenzucker (Xylit)

1 Vanilleschote, längs aufgetrennt

1 l Wasser

2 Limetten, gepresst

20 Minzblätter



Und so wird's gemacht:

- Rhabarber und Erdbeeren in Stücke schneiden, Ingwer schälen und das Mark aus der Vanilleschote herauskratzen.
- In einem Topf diese Zutaten mit dem Birkenzucker zum Kochen bringen.
- Sobald die Flüssigkeit kocht, die Temperatur reduzieren.
- Jetzt den Limettensaft sowie die Minze hinzufügen.
- Das Gemisch ca. 20-25 Minuten unter gelegentlichem Umrühren leicht weiterköcheln lassen.
- Anschließend die Limonade mit einem Sieb abseihen und abkühlen lassen.
- Die selbstgemachte Limonade in einer schneeigen Karaffe mit Eiswürfeln, Limettenscheiben, Erdbeer- und Rhabarberstücken servieren. Wer es spritziger mag, kann die Limonade mit etwas Mineralwasser aufgießen.
- Im Kühlschrank hält sich die Limonade bis zu 3 Tagen.