

# Ciabatta mit Räucherlachs und Mango



fertig in: 10 Minuten | davon aktiv: 10 Minuten  
401 kcal | 1677 kJ

Mango schälen und das Fruchtfleisch in Spalten vom Stein schneiden. Schalotte schälen und in Ringe schneiden. Frischkäse mit Dill verrühren.

Brötchen aufschneiden und mit Frischkäse bestreichen. Untere Brötchenhälfte mit Lachs, einigen Mangospalten und Schalottenringen belegen und mit oberer Brötchenhälfte abdecken. Ciabatta mit restlicher Mango servieren.

## Für 1 Person:

- 1 reife Mango
- 1 Schalotte
- 1 EL Frischkäse,  
bis 1 % Fett absolut
- 1/4 TL gehackter Dill
- 1 Ciabattabrötchen
- 1 Scheibe Räucherlachs  
(à 50 g)



**Probiere als leckere Alternative zum Räucherlachs 2 Scheiben Weight Watchers Maasdamer Käse ohne Schalotte und Dill. Der SmartPoints Wert erhöht sich auf 8.**





## Fruchtiges Mangoporridge



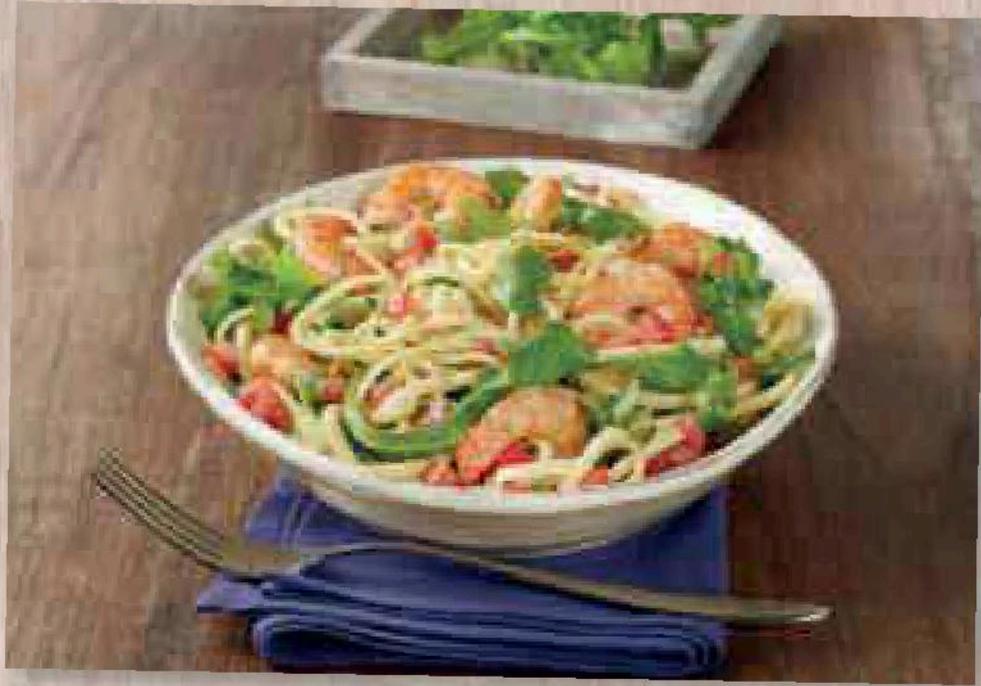
fertig in: 15 Minuten | davon aktiv: 10 Minuten  
vegetarisch  
366 kcal | 1534 kJ

Milch in einem Topf auf mittlerer Stufe erhitzen, Haferflocken einrühren und unter Rühren aufkochen. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und Mango würfeln. Mangowürfel unterheben und ca. 5–8 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen.

Topf vom Herd nehmen und Joghurt unter das Porridge rühren. Mangoporridge mit Honig beträufeln und servieren.

### Für 2 Personen:

- 350 ml entrahmte Milch
- 100 g zarte Haferflocken
- 1 Mango
- 4 EL Magermilchjoghurt
- 2 TL Honig



## Rucolanudeln mit Garnelen



fertig in: 20 Minuten | davon aktiv: 20 Minuten  
laktosefrei  
528 kcal | 2211 kJ

Tomaten waschen und würfeln. Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

Garnelen abspülen und trocken tupfen. Rucola waschen und trocken schleudern. Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen, Garnelen darin ca. 3–4 Minuten rundherum braten und mit Zitronensaft und 100 ml Nudelkochwasser ablöschen.

Nudeln abgießen und Rucola unterheben. Tomatenwürfel mit Rucola-Nudel-Mischung unter die Garnelen heben und kurz erwärmen. Rucolanudeln mit Kräutern verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

### Für 1 Person:

- 3 Tomaten
- 60 g trockene Linguine
- Salz, Pfeffer
- 200 g küchenfertige Riesengarnelen
- 60 g Rucola
- 1 TL Rapsöl
- 1 TL Zitronensaft
- 1 EL italienische Kräuter

# Blumenkohlpfanne mit Mie-Nudeln



fertig in: 30 Minuten | davon aktiv: 15 Minuten

vegetarisch

487 kcal | 2037 kJ

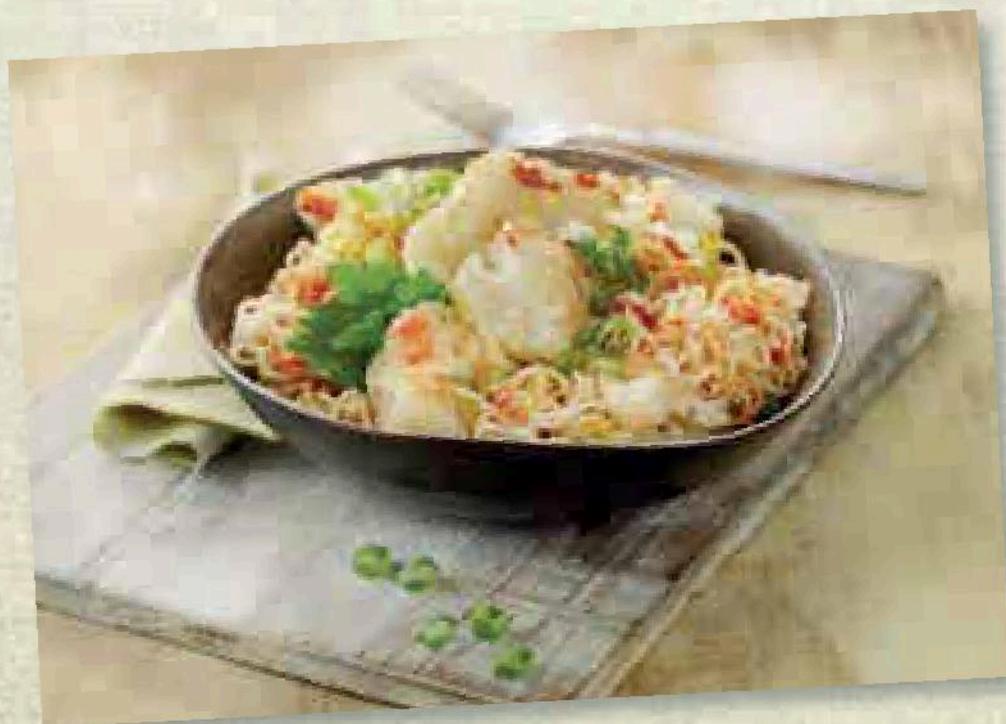
Blumenkohl waschen und in kleine Röschen teilen.  
Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden.  
Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

Öl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Blumenkohlröschen darin ca. 1–2 Minuten anbraten. Ei verquirlen, dazugeben und kurz mitbraten. Mit Sojasauce und Brühe ablöschen und mit Deckel ca. 5–7 Minuten garen.

Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Nudeln abgießen, mit Frühlingszwiebelringen unter den Blumenkohl heben und erwärmen. Blumenkohlpfanne mit Sambal Oelek würzen, mit Salz abschmecken und mit Sesam und Petersilie bestreut servieren.

## Für 2 Personen:

- 1 Blumenkohl
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 120 g trockene Mie-Nudeln
- Salz
- 2 TL Sesamöl
- 1 Ei
- 3 EL Sojasauce
- 300 ml Gemüsebrühe  
(1 TL Instantpulver)
- einige Stängel glatte Petersilie
- 1/2 TL Sambal Oelek
- 1 EL Sesam



# Mildes Kartoffelcurry



fertig in: 45 Minuten | davon aktiv: 30 Minuten  
vegan  
451 kcal | 1737 kJ

Zwiebel, Kartoffeln, Karotten und Ingwer schälen. Zwiebel und Kartoffeln würfeln und Ingwer reiben. Karotten in Scheiben schneiden. Paprika und Zuckerschoten waschen. Paprika entkernen und in Streifen schneiden, Zuckerschoten halbieren.

Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel mit Ingwer und Currypaste darin ca. 2–3 Minuten anbraten. Kartoffelwürfel dazugeben, kurz andünsten, mit Brühe ablöschen und mit Deckel ca. 15 Minuten garen.

Karottenscheiben und Paprikastreifen ca. 10 Minuten vor Ende der Garzeit zu den Kartoffeln geben und mitgaren. Zuckerschotenhälften ca. 2–3 Minuten vor Ende der Garzeit unter das Curry heben und mitgaren.

Kartoffelcurry mit Kokosmilch verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Wunsch mit Minze garniert servieren.

## Für 2 Personen:

- 1 Zwiebel
- 600 g mehligkochende Kartoffeln
- 2 Karotten
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 1 rote Paprika
- 150 g Zuckerschoten
- 2 TL Rapsöl
- 2 TL gelbe Curry-Würzpaste
- 300 ml Gemüsebrühe (1 TL Instantpulver)
- 6 EL fettreduzierte Kokosmilch
- Salz, Pfeffer



