



## Neue, leckere Du darfst Rezepte

Bye, bye Kalorienzählen – hallo Genuss! Sechs köstliche Rezeptideen mit Lieblingsgericht-Potential.



Mediterraner Käsesalat  
mit Tomaten und Rucola



Spinat-Lasagne



Rote-Beeren-Kuchen  
im Glas



Käse-Brot  
mit Mango-Salsa



Du darfst Frikadellen  
mit Gemüse-Rösti



Quarkpuffer mit  
marinierten Erdbeeren



## Mediterraner Käsesalat mit Tomaten und Rucola

Zubereitungszeit:  
35 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen:

- 100 g Kirschtomaten
- 100 ml Tomatensaft
- Salz Pfeffer
- 1 TL Honig
- 2 EL heller Balsamico-Essig
- 2 EL Olivenöl
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Stangen Staudensellerie
- 4 Zweige Basilikum
- 80 g Du darfst Maasdamer Käse
- 1 Bund Rucola

### Zubereitung:

1. Tomaten halbieren, den Saft mit Salz, Pfeffer, Honig, Essig und Öl verrühren.
2. Zwiebeln pellen und halbieren, Staudensellerie putzen, Basilikumblätter abzupfen und alles mit dem Käse in Streifen schneiden. Alles mit dem Dressing mischen und 10 Minuten durchziehen lassen.
3. Rucola grob hacken und unter den Salat heben. Den Salat in Gläser füllen und servieren.



### Energie- und Nährstoffgehalt:

Pro Portion:

Energie (kcal): 160

Energie (kJ): 667

Eiweiß (g): 9

Kohlenhydrate (g): 24

Fett (g): 8



## Spinat-Lasagne

Zubereitungszeit:  
30 Minuten

Backzeit:  
30-40 Minuten

### Zutaten für 4-6 Portionen:

- 1 Gemüsezwiebel
- 300 g Beefsteakhack
- 1 Ei Öl
- 2 Ei Tomatenmark
- 1 Dose Pizzatomen (420 g E)
- 250 ml Gemüsebrühe
- Salz Pfeffer
- 500 g Blattspinat
- 30 g Leichte Butter Du darfst
- 30 g Mehl
- 400 ml fettarme Milch
- Muskat
- 6 Lasagneblätter
- 4 Scheiben Gouda Du darfst



### Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Beefsteakhack im heißen Öl krümelig anbraten, Zwiebeln zugeben und glasig dünsten. Tomatenmark, Tomaten und Brühe zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten einkochen lassen.
2. Spinat waschen und in kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren. Abschrecken, ausdrücken und grob hacken. Butter kurz schmelzen, Mehl einrühren und mit Milch ablöschen. 5 Minuten kochen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
3. Etwas Sauce in eine Auflaufform (20 x 20 cm) geben, zwei Lasagneblätter, 1/3 vom Sugo darauf streichen. Wieder zwei Lasagneblätter, Bechamel, Spinat daraufgeben. Zum Abschluss zwei Lasagneblätter, Käsescheiben und restliche Bechamel darauf verteilen.
4. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 35- 40 Minuten garen. Vor dem Servieren 10 Minuten ruhen lassen.

### Energie- und Nährstoffgehalt:

Pro Portion (bei 4 Portionen):

Energie (kcal): 397

Energie (kJ): 1660

Eiweiß (g): 34

Kohlenhydrate (g): 32

Fett (g): 14



## Rote-Beeren-Kuchen im Glas

Zubereitungszeit:  
30 Minuten

Backzeit:  
20-25 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen:

- 50 g Waldfruchtconfiture Du darfst
- 100 ml Johannisbeersaft
- 200 g Tk Beeren
- 80 g Leichte Butter Du darfst
- 80 g Zucker
- 1 Pk. Bourbon-Vanillezucker
- Salz
- ½ Pk. Vanillepuddingpulver
- 2 El Milch
- 2 Eier (Kl. M)
- 200 g Mehl
- 2 TI Backpulver

### Zubereitung:

1. Waldfruchtconfiture mit dem Saft glatt rühren, die tiefgekühlten Beeren unterheben und kalt stellen.
2. Weiche Butter, Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz schaumig rühren. Puddingpulver und Milch glatt rühren und mit den Eiern unterrühren. Mehl und Backpulver mischen, zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren.
3. Den Teig in die ausgefetteten Gläser ca. 1/3 hoch einfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad auf der 2. Schiene von unten 20-25 Minuten backen. Die Beeren auf die ausgekühlten Kuchen verteilen und servieren.



### Energie- und Nährstoffgehalt:

Pro Portion:

Energie (kcal): 452

Energie (kJ): 1888

Eiweiß (g): 10

Kohlenhydrate (g): 75

Fett (g): 11



## Käse-Brot mit Mango-Salsa

Zubereitungszeit:  
10 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Mango
- ½ rote Chilischote
- 5 Zweige Koriander
- 1 Bio-Limette
- Salz Pfeffer
- 40 g leichte Butter Du darfst
- Currypulver
- 4 Scheiben Vollkornbrot
- 4 Scheiben Maasdamer Käse Du darfst

### Zubereitung:

1. Mango schälen, das Fruchtfleisch erst in Scheiben vom Stein, dann in Würfel schneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Koriander hacken. Alles mit Limettenschale, -saft, Salz und Pfeffer verrühren
2. Weiche Butter mit Curry verrühren und auf die Brote streichen. Mit Käse belegen und mit Mango-Salsa anrichten. Mit Curry bestäuben und mit Koriandergrün garnieren.



### Energie- und Nährstoffgehalt:

Pro Portion:

Energie (kcal): 240

Energie (kJ): 1004

Eiweiß (g): 10

Kohlenhydrate (g): 29

Fett (g): 8



## Du darfst Frikadellen mit Gemüse-Rösti

Zubereitungszeit:  
40 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen:

- 200 g Kartoffeln
- 200 g Möhren
- 3 Frühlingszwiebeln
- 3 Ei Mehl
- 2 Eier
- Salz Pfeffer
- 2 Ei Öl
- 200 g Magerquark
- 2-3 Ei Milch
- 1 Ei gehackte Petersilie
- 300 g Geflügelfrikadellen Du darfst

### Zubereitung:

1. Kartoffeln und Möhren schälen und grob raspeln. Frühlingszwiebeln putzen, fein würfeln und alles mit Mehl und Eiern verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Aus dem Teig in einer beschichteten Pfanne im heißen Öl acht Rösti braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen und warm stellen.
3. Quark mit Milch und Petersilie glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Jeweils 4 Geflügelfrikadellen auf einen Holzspieß stecken und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad 8-10 Minuten backen. Mit Rösti anrichten und mit dem Dip servieren. Dazu passt grüner Salat.



### Energie- und Nährstoffgehalt:

Pro Portion:

Energie (kcal): 391

Energie (kJ): 1636

Eiweiß (g): 23

Kohlenhydrate (g): 28

Fett (g): 20

## Quark-Puffer mit marinierten Erdbeeren

Zubereitungszeit:  
40 Minuten

### Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Erdbeeren
- 3 El Erdbeerkonfitüre Du darfst
- Abrieb 1 Bio-Limette
- 3 El Limettensaft
- 1 Ei (Kl. M) getrennt
- 20 g Zucker
- 100 g Magerquark
- 75 ml fettarmeMilch
- 30 g Leichte Butter Du darfst
- 120 g Mehl
- 1 TI Backpulver
- 2 El Öl



### Zubereitung:

1. Erdbeeren waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Konfitüre mit Limettenschale und –saft glatt rühren und die Erdbeeren unterheben.
2. Eiweiß steif schlagen, dabei den Zucker einrieseln lassen. Eigelb, Quark, Milch und flüssige Butter verrühren. Mehl und Backpulver darüber sieben, Eischnee vorsichtig unterheben.
3. Im heißen Öl nach und nach 12 kleine Puffer backen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit den marinierten Erdbeeren servieren.

### Energie- und Nährstoffgehalt:

Pro Portion:

Energie (kcal): 300

Energie (kJ): 1259

Eiweiß (g): 9

Kohlenhydrate (g): 40

Fett (g): 10