



Tag 3

Morgens

Kichererbsen-Sandwich

Zum Frühstück wird es deftig und magenfüllend. Hunger hat bei diesem Sandwich keinen Platz. Proteinreiche Kichererbsen, knackiger Stangensellerie, frischer Salat und rustikales Sauerteigbrot vereinen sich zur perfekten Mischung aus Frische und Geschmack.

Den Kichererbsensalat bereiten Sie am besten am Vorabend zu und lassen ihn im Kühlschrank über Nacht durchziehen. Das Sandwich ist perfekt zum Mitnehmen - nicht nur als Frühstück, sondern auch als Mittagessen im Büro.

Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">● 4 Scheiben Sauerteigbrot● 250 g Kichererbsen - im Glas, gekocht● 2 Stangen Sellerie● 1 Schalotte● 2 TL Kapern● 3 EL Zitronensaft● 2 EL Joghurt - natur● 1 EL Mayonnaise● 6 Salatblätter - z.B. Romanasalat, Eisbergsalat, etc.● 6 EL Kresse● Salz, Pfeffer aus der Mühle	<p><u>Für den nicht fastenden Partner*in:</u> Als Frühstück ausreichend</p> <p><i>Für Vegetarierer:</i> geeignet</p>

Pro Portion ca. **310 kcal**

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

Zubereitung:

1. Stangensellerie, Kapern und Schalotte fein hacken. Mit Zitronensaft vermischen.
2. Kichererbsen gut abtropfen lassen und stampfen. Mit Joghurt und Mayonnaise unter die fein gehackten Zutaten heben. Mit Salz und grobem Pfeffer würzen. Abgedeckt mindestens 15 Minuten ziehen lassen, oder dem Ganzen eine Nachtruhe im Kühlschrank gönnen.
3. Romana- oder Eisbergsalat auf den Brotscheiben verteilen, Kichererbsensalat jeweils auf eine Scheibe geben, Kresse darüber streuen und mit der zweiten Brotscheibe abdecken.

Mittags

Hirtensalat im Glas

Salat im Glas sieht nicht nur gut aus, sondern ist auch total praktisch. Das Gute daran ist, dass das Dressing und alle Zutaten, denen noch eine Runde gemeinsam mit dem Dressing gegönnt werden sollte, unten im Glas geschichtet werden. Die anderen Zutaten werden darüber gepackt und zum Schluss mit dem Blattsalat getoppt, der nicht mit der Flüssigkeit in Berührung kommt und so knackig und frisch bleibt.

Ist es Zeit zum Essen, wird das Glas einfach umgedreht und geschüttelt, Dressing und Salat vermischen sich. Supertoll zum Mitnehmen, ob für die Mittagspause im Büro oder für ein kleines Picknick bei tollem Sommerwetter draußen vor dem Büro.

Zutaten:	
-----------------	--

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

<ul style="list-style-type: none">• 50 g gekochte Kichererbsen• 50 g Feta• 1 Fleischtomate• ½ Salatgurke• ½ rote Zwiebel• 1 Karotte• 1 rote Paprika• 8 schwarze Oliven - am liebsten Kalamata Oliven• Babyspinat - eine gute Handvoll <p>Für das Dressing</p> <ul style="list-style-type: none">• 6 EL Olivenöl• Saft 1 Zitrone• evt. etwas weißen Essig• ½ TL Oreganopulver• ½ TL Thymian - gerebelt• ¼ TL Knoblauchpulver• Salz, Pfeffer aus der Mühle nach Geschmack	<p><u>Für den nicht fastenden Partner*in:</u> Reichen Sie zum Salat ein paar Scheiben rustikales Sauerteigbrot, leicht angeröstet oder getoastet.</p> <p><i>Für Vegetarier:</i> geeignet</p>
---	--

pro Portion ca. **465 kcal**

Zubereitung:

1. Gemüse waschen und putzen. Gurke, Tomate, Zwiebel und Paprika würfeln. Karotte raspeln. Babyspinat, wenn notwendig, in mundgerechte Stücke zupfen.
2. Feta mit der Hand zerbröseln.
3. Die Zutaten für das Dressing vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Jeweils die Hälfte des Dressings in zwei Gläser mit Schraubverschluss füllen. Dann zunächst mit Feta, Gurke, Tomate und Zwiebel füllen.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

5. Als nächste Schichten folgen Karotte, Kichererbsen, Paprika und Oliven. Getoppt wird der Hirtensalat mit dem Babyspinat. Die Gläser bis zum Verzehr in Kühlschrank stellen.
6. Vor dem Essen das Glas auf den Kopf stellen, damit sich das Dressing gut verteilen kann. Mit einer Gabel gut durchmischen.

Abends

Potato Cakes mit Pilzfüllung

Zum Glück gibt es Kartoffeln ganzjährig. Und bei Pilzen ist es ähnlich - zumindest bei denen, die nicht im Wald, sondern im dunklen Raum heranwachsen. Portobellos, Austernpilze, Kräuterseitlinge und natürlich Champignons haben viele Supermärkte in ihrem Angebot.

Lassen Sie uns die leckeren Knollen und gesunden Hütchen vereinen, denn sie passen ausgesprochen gut zueinander. Potato Cakes gibt es in zig Varianten. Wir beginnen mit der simplen Basis-Version mit Champignons und Zwiebeln. Keine Sorge, es hört sich viel aufwändiger an, als es tatsächlich ist.

Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">• 500 g Kartoffeln• 30 g Mehl• 1 TL Salz• 3 Msp Muskat <p>Für die Pilzfüllung</p> <ul style="list-style-type: none">• 100 g gemischte Pilze• 1 kleine Zwiebel• ½ Bund Petersilie	<p><u>Für den nicht fastenden Partner*in:</u> Eine größere Portion zubereiten.</p> <p><i>Für Vegetarier:</i> geeignet</p>

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• ½ Bund Dill• 1 TL Senf - mittelscharf• 2 EL Olivenöl• ½ TL Salz• ½ TL Pfeffer aus der Mühle | |
|---|--|

Pro Portion ca. **365 kcal**

Zubereitung:

1. Kartoffeln waschen und in der Schale in Salzwasser garen. Anschließend abgießen und abkühlen lassen.
2. Petersilie fein hacken, Zwiebel würfeln und Pilze in kleine Würfel schneiden.
3. Pfanne heiß werden lassen, Öl hinzufügen und zunächst die Zwiebelwürfel bei mittlerer bis hoher Hitze glasig anschwitzen. Pilze hinzufügen, mit Salz und Senf würzen und 10 Minuten braten. Petersilie dazugeben. Das Ganze ab und zu umrühren.
4. Dill fein hacken. Einen Esslöffel für das Topping beiseite stellen, den Rest unter die Füllung heben.
5. Kartoffeln pellen, durch die Kartoffelpresse geben oder mit einem Kartoffelstampfer bearbeiten. Die Kartoffeln sollten noch warm sein, dann geht es ganz easy. Mehl, Salz und Muskat hinzufügen und zu einer homogenen Masse verrühren.
6. Ungefähr eine Handvoll Kartoffelmasse nehmen, in der Handfläche eine Mulde formen und mit der Pilzmischung füllen. Die Kartoffelmasse dann von allen Seiten schließen, mit den Händen zu einem Kloß formen und diesen anschließend flach drücken.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

7. Öl in eine heiße, beschichtete Pfanne geben und die Potato Cakes bei mittlerer Hitze von beiden Seiten ungefähr 5 Minuten goldbraun braten.
8. Bis alle Cakes gebacken sind, im Backofen warmhalten. Heiß, mit frischem Dill bestreut, servieren.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.