



## Tag 5

### Morgens

#### Feigen-Ahornsirup-Bagel

Beim Bagel denkt man an Fast-Food aus Amerika, an einen schnellen Snack, den einige Burger-Ketten in Deutschland ebenfalls anbieten. Dem ist nicht so. Amerika ist nicht gerade berühmt für gutes Brot. Die Bagel haben Einwanderer mit in die USA gebracht.

Leckere Bagel, nicht in Plastik eingeschweißt, sind mittlerweile auch von einem guten Bäcker in unseren Landen zu haben. Und da sollten Sie zugreifen, um sich ein gutes Frühstück zu gönnen. Selbst gebacken sind Bagel natürlich die Krönung, aber diese Arbeit überlassen wir dem Bäcker unseres Vertrauens.

<b>Zutaten:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 2 Vollkorn Bagel</li><li>• 3 Feigen - frisch oder getrocknet</li><li>• 1 Handvoll Walnüsse - zerkleinert</li><li>• 2 EL Frischkäse</li><li>• 2 TL Ahornsirup</li></ul>	<p><u>Für den nicht fastenden Partner*in:</u> Zum Frühstück ausreichend.</p> <p><i>Für Vegetarier:</i> geeignet</p>

Pro Portion ca. **435 kcal**

#### Zubereitung:

1. Feigen waschen und in Scheiben schneiden.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

---

2. Bagel halbieren. Auf die untere Hälfte 1 EL Frischkäse streichen. Mit den Feigen belegen, die zerkleinerten Walnüsse darüberstreuen und mit Ahornsirup beträufeln.
3. Obere Hälfte auflegen.

**Rezept-Tipp:** Das Loch in der Mitte zeichnet den Bagel aus. Doch wie soll man die denn vernünftig belegen, ohne das alles durchfällt? Ganz einfach: Das Loch der unteren Hälfte mit einer Feigenscheibe abdecken. Klappt auch gut mit einem Stück Salat, einer Gurkenscheibe oder einer Scheibe Radieschen bei anderen Bagel-Belegvarianten.

### Übrigens ...

Noch einmal zurück zur Herkunft der schmackhaften Brötchen-Alternative. Bagel stammen aus der jüdischen Gemeinde in Polen. Das Loch in der Mitte diente zum Transport. Sie wurden auf Schnüre aufgezogen, das Bagel-Bündel dann einfach über die Schulter geworfen und so praktisch transportiert. Durch polnische Einwanderer gelangte das Brötchen mit dem Loch in der Mitte dann in die USA.

## Mittags

### Räucherlachs-Avocado-Salat mit Ei

Heute bedienen wir uns mit einem Salat aus der "No-Carb-Ecke". Kohlenhydrate sind hierin nicht enthalten, dafür jede Menge Geschmack. Dieser Salat gibt Ihnen Power für den Rest des Tages und hält lange satt.

---

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**

<b>Zutaten:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 200 g Räucherlachs</li><li>• 200 g Rucola</li><li>• 1 Avocado</li><li>• 4 Eier</li><li>• 2 Handvoll Walnüsse</li><li>• 1 TL Senf</li><li>• 2 Spritzer Zitronensaft</li><li>• Salz, Pfeffer aus der Mühle</li></ul>	<p><u>Für den nicht fastenden Partner*in:</u> Als Sättigungsbeilage 2 Scheiben Vollkorntoast oder anderes Brot servieren.</p> <p><i>Für Vegetarier:</i> Statt Räucherlachs geräucherten Seitan gewürfelt verwenden.</p>

Pro Portion ca. **605 kcal**

### **Zubereitung:**

1. Eier ungefähr 12 Minuten hart kochen, abschrecken und pellen. Dann die hartgekochten Eier achteln.
2. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Fruchtfleisch würfeln, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.
3. Rucola waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Räucherlachs in Streifen schneiden und mit den anderen Zutaten vermischen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den Walnüssen toppen.

### **Abends**

### **Matjes nach Hausfrauenart - ordentlich aufgepimpt**

---

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**

Die Deluxe-Variante vom "Matjes nach Hausfrauenart" kann sich wirklich sehen - und natürlich schmecken lassen. Zum Bismarckhering in leckerer Saure-Sahne-Soße gesellen sich Matjes, Krabben und Garnelen.

<b>Zutaten:</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• 75 g Bismarckhering</li><li>• 150 g Matjesfilet</li><li>• 6 große Garnelen - geschält</li><li>• 50 g Nordseekrabbenfleisch</li><li>• 2 EL Öl</li><li>• ½ rote Zwiebel</li><li>• ½ Zitrone</li><li>• etwas Zucker</li><li>• 50 g Mayonnaise</li><li>• 50 g Saure Sahne</li><li>• 50 g Gewürzgurken</li><li>• 2 EL Gewürzgurkensud</li><li>• ½ Apfel</li><li>• ½ Bund Petersilie</li><li>• ½ Bund Dill</li><li>• Salz, Pfeffer aus der Mühle</li></ul>	<p><u>Für den nicht fastenden Partner*in:</u> Eine Portion kleine Kartoffeln in Schale gekocht,, z.B. Drillingkartoffeln, dazu servieren.</p> <p><i>Für Vegetarier:</i> <i>Bereiten Sie sich statt des Fisches kleine, in Salzwasser gegarte Kartoffeln in Schale zu. Diese werden, noch schön heiß, mit der Sauren-Sahne-Soße übergossen.</i></p>

Pro Portion ca. **470 kcal**:

### **Zubereitung:**

1. Garnelen waschen und trocken tupfen. Öl in eine heiße Pfanne geben, Garnelen darin ca. 2 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft würzen, auskühlen lassen.
2. Zwiebel fein würfeln, mit Zitronensaft und etwas Zucker in einem kleinen Topf ca. 4 Minuten dünsten. Beiseite stellen und abkühlen lassen.

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**

---

3. Bismarckhering und Matjes in mundgerechte Stücke schneiden. Apfel, Petersilie und Dill waschen. Gurke würfeln, Apfel in feine Spalten schneiden, Petersilie und Dill trocken schütteln und fein hacken.
4. Für die Soße saure Sahne, Gurkensud und Mayonnaise glattrühren. Mit Salz und grobem Pfeffer aus der Mühle abschmecken.
5. Alle vorbereiteten Zutaten und Krabben mit der Soße gut vermischen.

---

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.