



Tag 6

Morgens

Pochiertes Ei auf Süßkartoffelscheiben

Hier haben wir einen beliebten Klassiker ein neues Gewand verpasst. Stimmt - das Frühstück ist ein wenig aufwändiger zuzubereiten, doch die Mühe lohnt sich. Ein toller Start ins Wochenende und ein guter Grund, die ganze Familie an den Frühstückstisch zu bringen.

Zutaten:

- ½ Süßkartoffel
- 2 Eier
- 4 EL Cashewmus (ca. 30 g), alternativ anderes Nussmus oder Erdnussbutter
- ½ Bund Rucola (ca. 20 g)
- ½ Kästchen Kresse
- ½ EL Kokosöl, alternativ Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL grober Senf
- 1 TL Apfelessig
- ½ TL Honig, alternativ Agaven- oder Ahornsirup
- Muskatnuss
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Essig für die Eier
- 2 TL schwarzer Sesam

Für den nicht fastenden Partner*in:

Als Frühstück ausreichend

*Für Vegetarier*innen:*
geeignet

5:2-Intervallfasten-Methode

Wasser, ungesüßter Tee, schwarzer Kaffee

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
304	13 g	17 g	26 g

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.



Zubereitung:

1. Backofen auf 200 °C vorheizen. Süßkartoffeln waschen, schälen und längs in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit Öl bestreichen. 25 Minuten bei 200 °C (Umluft 180°C) backen. Anschließend herausnehmen, leicht salzen und ein wenig abkühlen lassen.
2. Währenddessen Zitronensaft mit Cashewmus verrühren, mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Wasser hinzufügen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Senf, Apfelessig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Rucola waschen, trockenschütteln und zum Dressing geben.
3. Ca. 1 l Wasser mit Essig und Salz zum Kochen bringen. Eier nacheinander einzeln in eine Suppenkelle aufschlagen. Das Wasser mit einem Kochlöffel zu einem Strudel rühren und das Ei vorsichtig in die Mitte gleiten lassen. Bei kleiner Hitze ca. 4 Minuten gar ziehen lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen.
4. 1 Süßkartoffelscheibe mit Rucola belegen, 1 pochiertes Ei darauf geben und einschneiden. Dressing, Kresse, und wenn gewünscht, Sesam über das Ei streuen.

Rezept-Tipp: Die Crux mit dem pochiertem Ei

Hand aufs Herz! Sie lieben pochierte Eier, hassen aber die Zubereitung? In unserem Rezept haben wir die klassische Methode aufgeführt. Wer damit nicht klar kommt, nimmt die Mikrowelle zur Hilfe: Wasser und Essig in ein Schälchen geben, Ei in das Schälchen aufschlagen und je nach gewünschtem Gargrad 2-4 Minuten bei 800 W garen.

Mittags

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.



Matjes-Tatar und kalte Gurkensuppe

Zugegeben, Matjes ist nicht jedermanns Geschmack. Doch allein schon aus gesundheitlichen Gründen sollten Sie diese Einstellung zum Hering noch einmal überdenken. In bestimmten Kombinationen ist er besonders lecker und während der Schlemmerei tun Sie noch etwas Gutes für Ihre Gesundheit. Matjes gleicht den Verlust von Salzen aus. Der Fisch eignet sich deshalb auch besonders gut als Katerfrühstück.

Zutaten:

Für die Gurkensuppe

- 200 ml Gemüsebrühe
- ¼ Salatgurke
- 1 Bund Rucola
- ½ kleine, rote Chilischote
- ½ Knoblauchzehe
- ½ EL Minze
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Limettensaft

Für das Matjestatar

- 2 Matjesfilets in Öl eingelegt
- ½ Schalotte
- Zitronensaft

Außerdem

- 4 Scheiben Baguette
- 1 EL steif geschlagene Schlagsahne
- ½ TL Zitronenschale
- Minze zum Garnieren

Für den nicht fastenden Partner*in:

Mehr Baguette reichen, oder eine Portion Bratkartoffeln aus Süßkartoffeln (vom Frühstück) zubereiten.

*Für Vegetarier*innen:*

Statt des Matjes Auberginen nehmen, schälen, mit Salz entwässern und in einer Pfanne mit Öl durchbraten.

5:2-Intervallfasten-Methode

Gurkensuppe mit Matjes

Bereiten Sie die Gurkensuppe nach dem vorstehendem Rezept zu. Würfeln Sie **1 Matjesfilet** und fügen Sie dieses der kalten Suppe zu. Baguette und Sahne bitte weglassen.

pro Portion ca. 300 kcal

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
394	21 g	25 g	21 g

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. Gurke waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Rucola putzen, waschen und trockenschütteln. Chili waschen, von den Kernen befreien und sehr fein hacken. Knoblauch fein würfeln. Minzblättchen hinzufügen.
2. Alle Zutaten mit der Gemüsebrühe fein pürieren. Mit Salz, schwarzem Pfeffer aus der Mühle und Limettensaft abschmecken. Kalt stellen.
3. Matjes gut abtropfen lassen und klein würfeln. Schalotte abziehen, fein hacken und unter den Matjes mischen. Mit Zitronensaft beträufeln. Mit Pfeffer aus der Mühle würzen.
4. Suppe in Gläser füllen. Jede Brotscheibe mit Matjestatar belegen, mit einem Klecks steif geschlagene Sahne, etwas Zitronenabrieb und Minzblättchen garnieren.

Rezept-Tipp: Jeder Matjes ist ein Hering

Zwar ist jeder Matjes ein Hering, aber nicht jeder Hering wird zum Matjes! Für die Matjesverarbeitung kommen nur Heringe in Frage, die noch nicht geschlechtsreif waren. Diese Fische schmecken besonders mild. Der Hering wird durch einen besonderen Reifevorgang zum Matjes. Mit der Zugabe von Salz sorgen natürliche Enzyme dafür, dass der Fisch den typischen Matjesgeschmack erhält. Hochwertige Ware ist an der marzipanhellen Farbe zu erkennen, die Filetunterseite darf rosafarben sein.

Matjes - die gesunde Schlemmerei

Matjes bringt besonders viel Vitamin D auf den Teller. Er enthält bis zu 25 µg Vitamin D pro 100 g. Die empfohlene Tagesdosis liegt bei 20 µg, was 80g Matjes entspricht. Vitamin D sorgt unter anderem für die Knochengesundheit. Zusätzlich enthält Matjes jede Menge Vitamin E und schützt den menschlichen Organismus als Antioxidationsmittel vor aggressiven Molekülen, hemmt Entzündungsprozesse und regt das Immunsystem an. Und

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

damit nicht genug. Im Gepäck hat Matjes viele B-Vitamine in nennenswerter Menge, unter anderem B3, B12 und B6.

Abends

Pizzasuppe

Es gibt Pizza!! Allerdings in Form einer Suppe. Pizzasuppe ist superschnell zubereitet und kommt bei allen richtig gut an. Sie können die Suppe auch am Vortag vorbereiten und dann ohne Stress mit der Familie oder Freunden genießen.

Zutaten:

- 250 g Hackfleisch, gemischt (Rind und Schwein)
- 150 ml Gemüsebrühe, klar
- 200 g Tomaten, passiert
- 4 Fleischtomaten
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 1 rote Paprika
- 2 kleine Zucchini
- 100 g Champignon, frisch
- 60 ml Kochsahne
- 60 g Frischkäse, natur
- 2 Prisen Oregano, getrocknet
- ¼ Bund Basilikum
- 2 TL Italienische Kräuter, getrocknet
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Für den nicht fastenden Partner*in:

Eine größere Portion und Baguette dazu reichen.

Für Vegetarier*innen:
Hackfleisch durch Soja-Granulat ersetzen.

5:2-Intervallfasten-Methode Süßkartoffelsuppe mit Ingwer

- 250 g Süßkartoffeln
- 100 g Möhren
- 1 Schalotten
- 10 g Ingwer
- 50 g Crème fraîche
- 1 EL Olivenöl
- 450 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 ½ TL Kurkuma

Süßkartoffeln und Möhren waschen, schälen und fein würfeln. Schalotte fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben.

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

In einem Topf Olivenöl erhitzen, Schalotte anbraten. Süßkartoffel, Möhren und Ingwer hinzufügen und mitbraten. Brühe hinzufügen und bei mittlerer Temperatur 20-25 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen, fein pürieren. Creme fraiche unterrühren und loslöfeln.

Pro Portion ca. **283 kcal**

Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
544	36 g	34 g	21 g

Zubereitung:

1. Olivenöl in eine große, heiße Pfanne geben, Hackfleisch hinzugeben und krümelig anbraten. Zwiebeln fein würfeln und zum Hackfleisch geben, glasig andünsten lassen.
2. Gemüse und Pilze putzen, waschen und würfeln. Zum Hackfleisch geben und kurz mitbraten.
3. Passierte Tomaten, Sahne und Frischkäse hinzufügen, mit Oregano bestreuen und gut verrühren. Alles einmal kurz aufkochen, mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei niedriger Temperatur ca. 10 Minuten köcheln lassen.
4. Basilikumblätter hacken, in die Suppe einrühren, abschmecken und servieren.

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.