

**Rezeptsammlung für alle, die lernen wollen, welche Zusammensetzung ein Essen hat. Mit Tipps über Kohlenhydrate, Eiweiße und Fette**

### **Inhaltsverzeichnis**

**Lammhackbällchen / Tomaten Gurkensalat**

**Birnenkrapfen mit Zimthong / Tomatensaft mit Dill**

**Minzsoße / Knusprige Fischpäckchen**

**Don Grand**

**Ananas mit Anis Baiserhaube / Zitronengrassuppe**

**Joghurt Mohn Smoothie**

**Obstsalat**

**Apfel Mandel Kuchen**

**Bananen Schoko Smoothie / Kartoffelsalat**

**Pakorras / Fruchtkaltschale mit Grießklößchen**

**Kartoffel Apfel Salat**

**Fisch Curry / Buchweizen Pfannkuchen**

**Marokkanische Rote Beete**

**Dhai Suppe**

**Asiatische Gemüsesuppe**

**Schlank mit Köpfchen**

**Lachsforelle**

**Rote Beete Pizza / Avocado Lachs Salat**

**Tomaten Kartoffel Salat / Gefüllte Auberginen**

**Putenschnitzel**

**Reispfanne mit roter Beete**

**Gefüllte Rote Beete**

**Spaghetti Bolognese**

**Pilzeintopf mit Nüssen**

**Fischpfanne mit Pasta/ Gemüse Curry**

**Rotes Lamm Curry / Tandoori Huhn**

**Fajitas mit Hühnchenbrustfilet und Salsa**

**Lachs und Schmorkartoffeln**

**Hülsenfrüchte Salat mit Steak**

**Nudelauflauf**

**Geschmorte dicke Rippe**

## **Rezepte bis 100kcal**

### **Lammhackbällchen**

Etwa 16-20 Stück

Pro Stück ca.30 kcal, 5g Eiweiß, 1g Fett,  
0 KH



1Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 20g Ingwer, 2 rote Chilischoten, ½ Bund Koriander, 400g Lammhack, Salz, 1TL Garam Masala, 1 Ei, 1 El Paniermehl

Zwiebel und Knoblauch abziehen und hacken. Ingwer schälen und reiben. Chilis entkernen, würfeln. Koriander hacken. Alles mit Hack, Salz, Garam Masala, Ei und Paniermehl verkneten. Kleine Hackbällchen formen und auf ein geöltes Blech legen. Im Backofen 200Grad 20 Minuten backen.

### **Tomaten Gurken Salat**

4 Portionen

Pro Portion 50kcal, 2g Eiweiß, 1g Fett, 9g KH

500g Tomaten, ½ Gurke, ¼ Rettich, 2 Lauch Zwiebeln, Saft ½ Zitrone, ½ TL Zucker, Salz, Chilipulver, ½ Bund Petersilie



Gemüse putzen waschen, Tomaten entkernen, Tomaten und Gurken würfeln. Rettich in dünne Scheiben schneiden, Zutaten für die Marinade mit der gehackten Petersilie verrühren. Mit den vorbereiteten Salatzutaten mischen. Direkt vor dem Essen noch mal abschmecken.

## Birnenkrapfen mit Zimthonig

Etwa 40 Stück

Pro Stück 65kcal, 1g Eiweiß, 6g KH, 4g Fett

75g Butter, 1 Prise Salz, 2 EL Zucker, 1 Päckchen Vanillezucker, 150g Dinkelmehl, 4 Eier, 2 EL Sonnenblumenkerne, 2 mittelgroße Birnen, Öl zum Frittieren, ½ TL gemahlener Zimt, 2-3 EL flüssiger Honig



Butter, Salz, Zucker, Vanillezucker und ¼ Wasser aufkochen. Das Mehl dazu geben und rühren, bis sich der Teig zu einem Kloß zusammenballt und weißer Belag auf dem Topfboden sichtbar wird. Den Topf vom Herd nehmen und ein Ei dazugeben. Nacheinander die übrigen Eier dazugeben und den Teig glatt rühren. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie etwas Farbe bekommen. Aus der Pfanne nehmen. Birne schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Birnenviertel grob raspeln und die Raspel eventuell mit Händen etwas ausdrücken. Birnen und Sonnenblumenkerne unter den Teig rühren. Das Öl erhitzen. Die Temperatur ist richtig, wenn vom Holzlöffel keine Bläschen aufsteigen. Mit 2 TL etwas Teig in das heiße Öl geben, d bei mittlerer Hitze goldgelb frittieren und einmal wenden. Krapfen mit einer Schöpfkelle herausheben und mit Küchenkrepp abtupfen. Zimt und Honig mischen und darüber träufeln.

**Genießen Sie Leckereien – ganz bewusst ab und zu. Und verbieten Sie sich nichts! Sonst bekommen Sie irgendwann Heißhunger auf das Verbotene und können die Mengen, die Sie in solchen Situationen verschlingen, nicht mehr kontrollieren. Solange Sie in Maßen genießen, ist dagegen nichts einzuwenden.**

## Tomatensaft mit Dill

4 Portionen

pro Glas, ca. 65 kcal, Eiweiß 2 g, Fett 4 g, KH 5 g



1-2 Bund Dill, 1 eingelegte Anchovis (gesalzene kleine Sardelle aus dem Glas), 1 EL Fenchelsaat, 750 ml Tomatensaft, 1/2 TL Tabasco, 1 EL Rapskernöl, Meersalz, Zucker, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Stange Staudensellerie

Dill und Anchovis abspülen, trocken tupfen und fein schneiden. Fenchelsaat in einem Mörser fein zerstoßen. Dill, Anchovis, Fenchelsaat, Tomatensaft, Tabasco, Öl, Salz, 1/4 TL Zucker und Pfeffer in einen Mixer geben. Alles fein pürieren und 1 nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sellerie putzen, abspülen, in lange Stifte schneiden und zum Tomatensaft servieren.

## Minzsoße

4 Portionen

Pro Portion 70kcal, 3g Eiweiß, 4g Fett, 4 g KH



½ Topf Minze, 400g Vollmilchjoghurt, je ½ TL schwarzer Pfeffer und Zucker, 1 Prise Salz und ¼ TL Chat Masala

Minzblätter fein hacken. Mit Joghurt und allen Gewürzen verrühren.

**Für Frauen sind das etwa 200, für Männer circa 300 kcal. So viel steckt beispielsweise in einer ½ Tafel Vollmilchschokolade (265 kcal), 40 Gummibärchen (200 kcal), 12 Butterkeksen (253 kcal) oder 3 KITKAT Miniriegeln (255 kcal). Wenn Sie mit weniger auskommen, ist das natürlich besser.**

## Knusprige Fischpäckchen

Für 16 Stück

Pro Päckchen 84 kcal, 4g Eiweiß, 9g KH, 3g Fett



1 Iglo Schlemmerpfanne Helgoland, 100g Nordseekrabben, 2EL Schnittlauch, 1-2 EL Zitronensaft, 16 dreieckige Blätter Yufkateig, 1EL Olivenöl, Zitronenpfeffer

Fischstückchen antauen, halbieren. Gemüse in einem Topf kurz erwärmen, Krabben und Schnittlauch dazu, mit Zitronenpfeffer und –sauce würzen. 2. Je ein Teigblatt auf ein feuchtes Küchentuch legen, halben Fisch und Krabbenmischung darauf geben. einschlagen und aufrollen. 3. Auf ein Backblech mit Papier setzen und dünn mit Öl bepinseln. 4. Backofen auf 200 Grad vorheizen, ca 20Minuten backen. Dann servieren und Gemüse dazugeben.

## Rezepte bis 200kcal

### Don Grand

2 Gläser

Pro Portion 130kcal, 0g Eiweiß, 10g KH, 0g Fett

1 Bio Orange, 3TL Zucker, 2 Stück Würfelzucker, 2cl Angostura, 2cl brauner Tequila, 2cl Grand Manier, 200ml gekühlter Champagner



Orange heiß abspülen, trocken tupfen und die Schale fein hobeln. Orangenschale und Zucker verrühren und auf einem Teller verteilen. Den Rand der Champagnergläser erst in Wasser und dann in die Orangen Zucker Mischung tauchen und kalt stellen. Die Zuckerwürfel mit Angostura tränken und in die Gläser legen. Je ca

1cl Tequila und Grand Manier zugießen und mit Champagner auffüllen und servieren.

### Ananas mit Anis Baiserhaube

8 Portionen

Pro Portion 165kcal, 2g Eiweiß, 38g KH, 0g Fett

4 ganz frische Eiweiß, 125 g feinsten Zucker, 100g Puderzucker, 1 Stück Sternanis, 1 geputzte Ananas



1. Eiweiß steif schlagen, dabei den Zucker nach und nach einrieseln lassen, Wenn die Masse steif ist, gesiebten Puderzucker unterheben. 2. Sternanis im Mörser zerstoßen und etwa einen TL unter die Baisermasse heben. 3. Ananas in 8 Scheiben schneiden. auf die Ananasscheiben setzen und mit einem Löffel kleine Zipfel nach oben ziehen. Baiser im Backofen (Grill) kurz bräunen.

### Zitronengrassuppe mit Korianderschnecken

4Portionen

Pro Portion 180kcal, 12g Eiweiß, 9g KH, 10g Fett

2 Reispapierblätter, 20g Ingwer, 2 Knoblauchzehen, 2 rote Zwiebeln, 2 Stangen Zitronengras, ½ Bund Lauchzwiebeln, 150g Champignons, 3 EL Sesamöl, 1EL Limettensaft, 2 EL thailändische Fischsoße, 1 1 Gemüsebrühe, Salz, 1 Scheibe Toast, 1 Bund Koriander, 150g Beefsteak Hack, 1EL Curry



Reisblätter in kaltem Wasser etwa 5 Minuten einweichen. Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein hacken. Zitronengras und Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Pilze putzen

und in Scheiben schneiden. 2 EL im Topf erhitzen, Gemüse darin anbraten: Limettensaft, Fischsoße und Gemüsebrühe dazugeben und aufkochen. Eventuell mit Salz abschmecken. Toastbrot einweichen und ausdrücken. Koriander abspülen und bis einige Blättchen klein hacken. Beefhack, Toastbrot, Koriander und Currypaste verkneten und mit Salz und Limettensaft abschmecken. Reispapier abtropfen lassen und dünn mit der Masse bestreichen und aufrollen. Reispapierröllchen schräg in 3 cm lange Stückchen schneiden. Restliches Sesamöl in der Pfanne erhitzen. e Reispapierstückchen braten: Röllchen als Suppeneinlage servieren und mit Korianderblättchen bestreuen.

### Joghurt-Mohn-Smoothie

4 Gläser

Nährwerte pro Glas: 195 kcal, Eiweiß 7 g, Fett 9 g, KH 20 g

1/2 Banane, 700 g Vollmilchjoghurt, 100 g TK-Himbeeren, 1/2 Banane, 50 g Mohnback (backfertige Mohnmischung; z. B. von Schwartau), 100 ml Mineralwasser mit Kohlensäure, 1-2 EL Honig zum Süßen



#### Zubereitung

Banane schälen und in Stücke schneiden. Banane, Joghurt, gefrorene Himbeeren und Mohn in einen Mixer geben und pürieren. Mit Mineralwasser aufgießen, gut verrühren und mit etwas Honig süßen. Sofort in Gläser gießen und kalt servieren.

**Eiweiß erzielt eine gute Sättigung (Insulinspiegel steigt nach Essen nicht so hoch an), spart Kalorien ein  
Eiweiß als Energy Booster, durch Umbau von zugeführten Eiweiß in körpereigenes Eiweiß, braucht der Körper höheren Energieaufwand für Stoffwechselprozesse wie bei Kohlenhydraten**

## Rezepte bis 300kcal

### Obstsalat

4 Portionen

Pro Portion 200kcal, 3g Eiweiß, 3g Fett, 38g KH



2 Papayas, 3 Orangen, 2 Bananen, 1 Karambole, Saft 1/2 Zitrone

Püree: 1/2 Mango, 1 Stück Ingwer, 100g Vanilleeis, 1Tl Zitronensaft

Papayas entkernen, schälen und in Spalten schneiden. Orangendick schälen, in Filets zerteilen. Bananen schälen, Karambole abspülen. Beides in Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft vermischen. Für die Soße Mango schälen und fein reiben. Beides mit angetautem Vanilleeis und Zitronensaft verrühren und zum Salat reichen.

### Apfel-Mandel-Kuchen mit Ingwer-Topping

12 Stücken

Pro Stück 200 kcal, E 7 g, F 10 g, KH 21 g

TEIG: 2 Äpfel (240 g), 1 EL Zitronensaft, 3 Eier, 80 g Weizenvollkornmehl, 1 Paket Backpulver, 120 g Roh-Rohrzucker, 125 g gemahlene Mandeln,

TOPPING: 1/2 Bio-Zitrone, 1 Stück Ingwer (10 g), 200 g Quark (20 % Fett), 50 g Ingwermarmelade, 1 EL Apfeldicksaft, 75 g Schlagsahne



Für den Teig: Backofen auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Stufe 3 vorheizen. Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse herausschneiden.

Fruchtfleisch raffeln und mit Zitronensaft beträufeln. Eier trennen, Eiweiß steif schlagen. Mehl und Backpulver vermischen. Zucker und Eigelb mit den Quirlen des Handrührers schaumig schlagen. Apfel, Mandeln und Mehlmischung unterrühren. Das Eiweiß unterheben. Den Teig in eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Springform (Ø 22 cm) füllen. Im vorgeheizten Ofen etwa 30 Minuten backen.

Für das Topping: Zitrone heiß abspülen und die Schale mit einem Zestenreißer abziehen. Zitrone auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Quark, Marmelade, Ingwer und Zitronenschale verrühren. Mit Zitronensaft und Apfeldicksaft abschmecken. Die Sahne steif schlagen und unterziehen. Zum Servieren auf dem Kuchen verteilen.

### Bananen-Schoko-Smoothie

4 Gläser

Pro Glas ca. 215 kcal, E 7 g, F 11 g, KH 21 g

50 g Cashewkerne , 50 g Zartbitter-Schokolade, 1 große Banane , 200 ml fettarmer Joghurt, 200 ml Milch, 1-2 TL gemahlener Zimt , 200 ml kaltes Mineralwasser mit Kohlensäure



Die Cashewkerne hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Schokolade fein hacken. Banane schälen und in Stücke schneiden. Joghurt, Milch, Zimt, Cashewkerne, Schokostückchen und Banane in einen Mixer geben und alles fein pürieren. Mit Mineralwasser aufgießen, umrühren und die Smoothies sofort servieren.

**Abends eine reine Eiweißmahlzeit bringt größte Erfolge, sie löst am Abend die niedrigste Insulinantwort aus, gibt optimale Vorraussetzung für Fettverbrennung im Schlaf.**

**Nur wenn der Insulinspiegel unten ist kann Fett verbrannt werden**

### Kartoffelsalat

4 Portionen

Pro Portion 220 kcal, 7g Eiweiß, 9g Fett, 25g KH



500g festkochende Kartoffeln, 2 Zwiebeln, ½ Bund Petersilie, 1 rote Chilischote, 1 rote Paprika, 2 EL Öl, 1TL schwarze Senfkörner, 1 TL Kreuzkümmel, 1 TL Salz, 400g Joghurt

Kartoffeln 10-15min garen, pellen, würfeln. Zwiebeln abschälen, Chilischote entkernen und waschen, Petersilieblätter abspülen. Alles fein hacken. Paprika entkernen, würfeln. Senfkörner und Kümmel im heißen Öl andünsten. Zwiebel Chili und Paprika zufügen. 2 Minuten mitdünsten. Kartoffelwürfel und Salz hinzufügen und ca 15 min braten. Joghurt und Paprika, Kartoffeln verrühren, 1 Stunde kalt stellen.

### Pakorras

4 Personen

Pro Portion 220 kcal, 9g Eiweiß, 11g Fett, 21g KH



Teig: 100g Kichererbsenmehl, 1Msp Chilipulver, Kurkuma, Ingwer und Backpulver, ¼ TL Salz, Gemüse Blumenkohl, Auberginen, Zucchini, 1 Kartoffel, 8 lange Peperoni, Lammhack, Salz und ½ TL Garam Masala

Für den Teig alle Zutaten mit 125ml Wasser verrühren, e Peperoni längs aufschneiden, entkernen. Hack würzen un verkneten, in die Peperoni füllen. Restliches Gemüse putzen. Blumenkohl in Röschen, Auberginen und Zucchini in Scheiben schneiden. Kartoffel schälen und waschen und in Scheiben schneiden. Gefüllte Peperoni und Gemüse durch den Teig ziehen, gut abtropfen lassen und in heißem Öl 3-5 min goldbraun frittieren.

## Fruchtkaltschale mit Grießklößchen

4 Portionen

Pro Portion ca. 260 Kcal, 7 g Fett



**KALTSCHALE:** 400 g frische Aprikosen, 1 Bio-Zitrone, 400 g Süßkirschen, 700 ml Apfelsaft, 1/2 TL Agar-Agar, 3-4 EL Birnendicksaft, **GRIESSKLÖSSCHEN:** 1/4 l Milch, 1 EL Roh-Rohrzucker, 10 g Butter, 60 g Vollkorn Grieß, 2 Eigelb, Salz

Für die Kaltschale: Die Aprikosen abspülen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Zitrone abspülen, und die Hälfte der Schale abschälen. Zitronensaft über die Aprikosen geben. Kirschen abspülen und eventuell entsteinen. Apfelsaft, Zitronenschale und Agar-Agar aufkochen und zwei Minuten kochen lassen. Aprikosen und die Kirschen zugeben, einmal aufkochen lassen. Mit Birnendicksaft abschmecken. Im Kühlschrank abkühlen lassen. Für die Grießklößchen: Milch, Zucker und Butter aufkochen. Den Grieß dazugeben und so lange rühren, bis er sich kloßartig vom Topfboden löst. Grießmasse in eine Schüssel geben, etwas abkühlen lassen und die Eigelb untermischen. Salzwasser in einem weiten Topf aufkochen. Aus der Grießmasse mit zwei Teelöffeln kleine Klößchen abstechen, ins siedende Wasser geben und etwa zehn Minuten gar ziehen lassen, bis sie oben schwimmen. Herausnehmen, abtropfen lassen und in der Kaltschale servieren.

**Wer Eiweiß sagt, muß auch B Vitamine sagen!**

**Vitamin B5 - Spielt tragende Rolle beim Umbau von Nahrungseiweiß in körpereigenes Eiweiß**

**Vitamin B6 - Arbeitet direkt am Muskel, am Nerv und Immunsystem**

**Vitamin B9 - Wirkt bei allen Wachstumsprozessen mit**

**Vitamin B12 - Sorgt für den Rahmen des Eiweißstoffwechsels in jeder Zelle**

## Kartoffel Apfel Salat

Für 4 Portionen

Pro Portion: 260kcal, 11g Eiweiß, 31g KH, 9g Fett



800g fest kochende Kartoffeln, Salz, 1 Zwiebel, 400ml Gemüsebrühe, 175g fettreduzierte Geflügel Fleischwurst, 3 kleine Gewürzgurken, 1 großer roter Apfel, 150g saure Sahne, 3 EL Apfelessig, 3 Stängel Petersilie, frisch gemahlener Pfeffer

1. Kartoffeln gründlich abbürsten und reichlich in Salzwasser 20 Minuten garen. Abgießen und Schale abziehen und würfeln. Gemüsebrühe und Zwiebelwürfel aufkochen und mit kalten Kartoffelscheiben mischen. Mindestens eine Stunde ziehen lassen. Fleischwurst und Gewürzgurken in Scheiben schneiden. Apfel abspülen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. 2. Saure Sahne und Essig verrühren. Petersilie abspülen und trocken schütteln. Blätter fein hacken und unter die saure Sahne rühren. Kartoffeln- Gurken- und Apfelscheiben und die Saure Sahne Mischung vorsichtig verrühren, damit die Scheiben nicht zerbrechen. 3. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn der Salat zu trocken ist noch etwas Gemüsebrühe dazu geben

## Fisch-Curry

Für 2 Personen

Pro Person 262 kcal, 13g Eiweiß, 16g KH, 16g Fett



1 Iglo Schlemmerpfanne Helgoland, 1 kleiner Apfel, 150ml Kokosmilch, Currypulver

1. Apfel waschen, Kerngehäuse herausschneiden und den Apfel in Würfel schneiden. 2. Packungsinhalt in einer Pfanne kurz aufkochen. 3. Kokosmilch und Apfel zufügen. 4. Bei mittlerer Hitze

7-9 Minuten garen. Mit Curry abschmecken. Dazu Basmatireis geben.

### **Buchweizen-Pfannkuchen mit Blaubeerfüllung**

6 Portionen

Pro Portion ca. 295 Kcal, 9 g Fett



**FÜLLUNG:** 300 g Seidentofu, 1 EL Sojasahne, 1 Limette, 2 EL Honig, 250 g Blaubeeren, 3 Stängel Minze  
**PFANNKUCHEN:** 100 g Buchweizenmehl, 100 g Weizenvollkornmehl, 1 TL Backpulver, 3 Eier, 350 g Kefir, 4 EL Honig, Butter und Öl zum Braten, 3-4 EL Birnendicksaft zum Beträufeln

Für die Füllung: Seidentofu und Sojasahne mit einem Schneebesen verrühren. Limette abspülen, trocken reiben und die Schale abreiben. Zusammen mit dem Honig und dem Saft einer Limettenhälfte unter die Creme rühren. Blaubeeren abspülen und trocken tupfen. Minze abspülen, trocken schütteln und die Blättchen in feine Streifen schneiden. Blaubeeren und Minze unter die Creme rühren und kalt stellen. Für die Pfannkuchen: Beide Mehlsorten und Backpulver mischen. Die Eier trennen. Eigelb, Kefir und 100 ml Wasser glatt rühren und langsam zur Mehlmischung geben. Honig zugeben und verrühren, bis ein glatter, halb flüssiger Teig entstanden ist. Teig etwa 10 Minuten gehen lassen. Das Eiweiß und eine Prise Salz steif schlagen und unter den Teig ziehen. Jeweils etwas Butter und Öl in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig nacheinander sechs Pfannkuchen backen. Warm stellen. Die fertigen Pfannkuchen mit der Blaubeerfüllung bestreichen und aufrollen. Zum Servieren mit Birnendicksaft beträufeln.

**Vorsicht vor versteckten Fetten, die sind in Kuchen, Salzstangen, Dressings und Saucen. Auch Nüsse enthalten einen hohen Fettgehalt und sollten nur in Maßen zur Deckung des Eiweißbedarfes mit herangezogen werden**

## **Rezepte bis 400kcal**

### **Marokkanische Rote Bete zu Fischcurry**

Für 4 Personen

Pro Portion: 310kcal, 16g Eiweiß, 8g KH, 22g Fett

72mg Cholesterin



500g Rote Bete, Jodsalz, 1unbehandelte Orange, 5 EL Olivenöl, 1TL Senf Pfeffer, 1TL Zimtpulver, 1 Zwiebel, 100ml Gemüsebrühe(Instant), 100ml Schlagsahne, 1 EL Currypulver, 300g Fischfilet, 1 Töpfchen frischer Koriander

1. Rote Bete waschen, in reichlich Salzwasser etwa 50min kochen, Orange abspülen, abtrocknen Schale abraspeln, Saft auspressen. 4EL Öl, 4EL Saft, 1TL Orangenschale und Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Rote Bete schälen, in dünne Scheiben schneiden Soße darüber gießen und kurz ziehen lassen. 2. Zwiebel schälen, würfeln, in Rest Öl anschwitzen, Brühe, Sahne und Curry rüber geben, etwas einkochen. Fisch kalt abspülen, trocken tupfen, würfeln und in die Soße geben und ca 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 3. Rote Beete auf einen flachen Teller Fischcurry in einer Schale anrichten. Korianderblättchen darüber streuen. Dazu Wild- oder Basmatireis geben.

### **Die Deutschen sind nicht allein fett vom Fett**

**Die Hauptursache für die Zunahme des Übergewichts – verbunden mit der Zunahme der Zivilisationskrankheiten – liegt in der übermäßigen Zufuhr von Zucker**

**Die schlimmste Kombination ist die gleichzeitige Aufnahme von Zucker und Fett**

## Dhai Suppe

4 Portionen

Pro Portion 310kcal, 13g Eiweiß, 14g Fett, 30g KH



1 Zwiebel, 100g Kartoffeln, 1 EL Öl, 200g gelbe Linsen, 1l Hühnerbrühe, 20g Ingwer, 1 grüne Chilischote, ½ TL gem. Koriander, 2-3 TL Kreuzkümmel, 150ml Schlagsahne, 2 EL Zitronensaft, evtl Salz, ½ Bund Koriander

Zwiebel abziehen und würfeln. Kartoffeln schälen, würfeln. Beides im heißen Öl andünsten. Linsen kurz mit andünsten, Brühe angießen und aufkochen. Ingwer schälen und reiben. Chili entkernen und hacken. Mit den übrigen Gewürzen Suppe abschmecken und 30 Minuten garen. Mit dem Schneidestab des Handrührgerätes 4-5 mal durcharbeiten, so dass die Suppe sämig wird. Sahne zugießen, nochmals aufkochen, mit Zitrone abschmecken. Mit Koriander bestreuen

## Asiatische Gemüsesuppe

4 Portionen

Pro Portion ca. 310 Kcal, 14 g Fett

50 g Shitake-Pilze, 1 kleine Möhre, 100 g Brokkoli

2 Stangen Staudensellerie, 1 Stück weißer Rettich (100 g), 3 Lauchzwiebeln, 1 l Gemüsebrühe, 3 helle Sojasoße, 4 EL Misopaste, 1 EL Erdnussöl, 1 Hähnchenbrustfilet (200 g), 300 g TK-Sojabohnen (von Iglo), 1 Prise Cayennepfeffer, evtl. Salz, 1 Beet Daikon-Kresse (oder Gartenkresse), 40 g Erdnusskerne

Die Pilze putzen, dabei den Stängel abschneiden und den Pilzhut in Streifen schneiden. Die Möhre schälen und in feine Streifen



schneiden. Brokkoli in kleine Röschen teilen. Sellerie entfädeln und quer in dünne Scheiben schneiden. Rettich schälen und feine Streifen schneiden. Lauchzwiebeln putzen und in dünne Röllchen schneiden. Die Gemüsebrühe aufkochen und mit Sojasoße und Misopaste würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Hähnchenbrustfilet von jeder Seite etwa 5 Minuten anbraten. Herausnehmen und in feine Streifen schneiden. Hähnchenbrustfilet, vorbereitetes Gemüse und Sojabohnen in die heiße Brühe geben und das Ganze etwa 2 Minuten kochen lassen. Die Lauchzwiebeln hinzugeben und die Suppe mit Cayennepfeffer und eventuell Salz abschmecken. Die Kresse vom Beet schneiden, die Nüsse hacken. Die Suppe in Tassen anrichten und mit Kresse und Nüssen bestreuen.

## Lachsforelle mit Ingwer und Anisöl

5 Portionen

Pro Portion 330kcal, 49g Eiweiß, 0g KH, 14g Fett

2 Lachsforellenfilets mit Haut, ½ EL Meeressalz, 1 TL Korianderkörner, 1 Stück Ingwerknolle, ½ Biozitrone, 3 EL Rapsöl, 1 TL Anissamen

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Forellenfilets abspülen und in Spalten schneiden. Zitronenspalten auf den Fisch verteilen. Im Ofen etwa 15 Minuten auf der Einschubleiste garen. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Anissamen darin anrösten. Kurz vorm Servieren mit Anisöl überträufeln.



**Die mehrfach ungesättigten Omega 3 Fettsäuren sind für den Menschen besonders wichtig! Sie schützen vor Atherosklerose und sind für die Entwicklung des menschlichen Gehirns wichtig und sie wirken entzündungshemmend.**

**Der Mensch selbst kann die Omega 3 Fettsäuren nicht selber aufbauen, er muss sie durch die Nahrung aufnehmen**

## Senfsalat mit Mohn-Dill-Bruschetta

4 Portionen

pro Portion ca. 335 Kcal, 34 g Fett



Salat: 300 g gemischte Salatblätter, 1 Bund Dill, 150 g gemischte Sprossen, 2 EL helle Senfkörner, 3 EL Orangensaft, 1,5 TL mittelscharfer Senf, 1-2 TL Honig, 3 EL Olivenöl, Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer  
Bruschette: 1-2 Bund Dill, 2 EL Mohn, Meersalz, 2 EL mittelscharfer Senf, 3 EL Olivenöl, 16-20 Scheiben Baguettebrot (200 g), 150 g Ziegenfrischkäse (mit oder ohne Asche)

Für den Salat: Die gemischten Salatblätter und Dill verlesen, abspülen, trocken schütteln und etwas kleiner zupfen. Sprossen verlesen, abspülen und trocken tupfen. Zusammen mit den Senfkörnern in einer Salatschüssel mischen. Orangensaft, Senf und Honig verrühren. Öl in einem dünnen Strahl darunterschlagen und die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Für die Bruschette: Dill abspülen, trocken schütteln und grob hacken. Mohn, Dill und 1/4 TL Meersalz in einem Mörser zerstoßen. Senf und Olivenöl unterrühren. Die Brotscheiben rösten, die Mohn-Dill-Paste daraufstreichen und jeweils etwas Frischkäse daraufgeben. Salat und Vinaigrette mischen und mit den Mohn-Dill-Bruschette sofort servieren.

## Rote Bete Pizzen mit Schafkäse und Oregano

Für 8 kleine Pizzen

Pro Stück: 360kcal, 13g Eiweiß, 54g KH, 8g Fett, 15mg Cholesterin



500g Weizenmehl, Jodsalz, 1 Päckchen Trockenhefe, 2EL Olivenöl, 400g Rote Bete, 250g Kartoffeln. 1

große Zwiebel, 200g Schafskäse, frischer Oregano, Pfeffer aus der Mühle

1. Hefeteig ansetzen, 30 Minuten gehen lassen. 2. Rote Bete und Kartoffeln waschen, Rote Bete 50 Minuten und Kartoffeln 20 Minuten kochen. 3. Backofen auf 220 Grad vorheizen. Teig durchkneten, 8 Pizzen formen und auf dem gefetteten Blech 10 Minuten gehen lassen. Im Ofen 5 Minuten vorbacken.  
4. Kartoffeln und Rote Bete schälen, in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, klein schneiden. Pizzen damit belegen. Käse darüber bröseln. Oreganoblättchen abzupfen, darübergeben und würzen. Ca 10 Minuten backen, dazu passt Kräuter-Quark.

## Avocado Lachs Salat

4 Portionen

pro Portion 360kcal, 21g Eiweiß, 29g Fett, 5g KH



1 Lollo bianco, 1 Bund Rauke, 1 Avocado, 150g geräucherter Lachs, 4 hartgekochte Eier, 2 EL Öl, 4 EL Weißweinessig, 3 TL Senf, 1/2 Bund Schnittlauch, Salz, Zucker, Pfeffer

Salate putzen, waschen, abtropfen lassen und zerpfücken. Avocado entkernen schälen und in Stücke schneiden. Lachs in dünne Streifen schneiden. Eier pellen und achteln, Salatzutaten vermischen. Öl, Essig, Senf, Schnittlauchröllchen und Gewürze verrühren, abschmecken und über Salat geben

## Transfettsäuren

**Verminderung von 2 % Transfettsäuren in der Nahrung reduziert das Herz-Kreislaufisiko um 53 %**

**Transfettsäuren sind gehärtete Pflanzenfette!**

**Sie kommen zum Beispiel vor in Margarine (10 – 60 %), Backwaren (bis 30%) und Schokolade (ebenfalls bis 30%).**

## Minestrone

8 Portionen

Pro Portion ca 360kcal, 20g Eiweiß, 20g Fett, 24g KH



400g Kabanossi, 2 Knoblauchzehen, 300g Wirsing Kohl, 300g Wirsing Kohl, 1 Stange Porree, 200g Mangold, 2 Möhren, 1 Dose weiße Bohnenkerne, 2 EL Öl, 400g Tomatenstückchen, 1,5 l Gemüsebrühe, 20g kleine Nudeln, Salz, Pfeffer, 50g Parmesankäse zum Bestreuen

Wurst in Scheiben schneiden, Knoblauch abziehen und hacken, Gemüse putzen und abspülen, Wirsing Porree und Mangold in Streifen schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Bohnen auf Sieb abspülen, Wurst und Knoblauch im Topf braten. Porree und Möhren dazugeben und kurz mitbraten. Tomaten und Brühe dazugeben. Wirsing, Mangold, Bohnen und Nudeln zugeben und alles bei mittlerer Hitze etwa 10min kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Parmesan bestreuen.

## Tomaten Kartoffelsuppe

2 Portionen

pro Portion 370kcal, 13g Eiweiß, 21g Fett, 28g KH



250g Kartoffeln, 150g Zucchini, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Öl, ½ l Gemüsebrühe, 1 Dose geschälte Tomaten, Salz Pfeffer, Oregano, 100g Schafskäse

Kartoffeln schälen. Zucchini putzen, beides waschen und klein schneiden, Zwiebeln und Knoblauch abziehen, würfeln und in heißem Öl andünsten, Brühe und Tomaten mit Saft dazugeben, aufkochen und pürieren. Kartoffeln und Zucchini zufügen und 10-15min garen. Würzen und Käse reiben und darüber streuen.

## Rigatoni mit Sugo und gebratenem Fischfilet

4 Portionen

Pro Portion 370kcal, 32g Eiweiß, 13g Fett, 27g KH



1 große Aubergine, Salz, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 Zweig Rosmarin, 4 EL Öl, 1 Dose geschälte Tomaten, ½ l Gemüsebrühe, 350g Nudeln, 1 EL Tomatenmark, frisch gemahlener Pfeffer, Zucker, 600g Fischfilet, 1 EL Zitronensaft, Mehl zum Wenden

Aubergine putzen, abschälen und in Scheiben schneiden, beidseitig mit Salz bestreuen und 10 min auf Küchenkrepp Flüssigkeit ziehen lassen. Zwiebel und Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Knoblauch zerdrücken und Rosmarinnadeln abzupfen. Auberginen in Würfel schneiden, Öl in Pfanne erhitzen, die Auberginenwürfel anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Rosmarin dazugeben. Tomaten mit Flüssigkeit und Brühe aufgießen. Nudeln zugeben mit schräg aufgelegtem Deckel bissfest kochen. Tomatenmark unter die Soße rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Warm halten.

Fisch abspülen, mit Zitronensaft beträufeln, und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Fisch in 4 Portionen schneiden und in Mehl wenden. Öl in Pfanne erhitzen und den Fisch 3-4 Minuten anbraten. Fisch auf den Nudeln anrichten.

## Wirkungsweise Kohlenhydrate

**Zucker, Fruchtsaft - schießen ins Blut**

**Weißmehlprodukte und Obst - strömen ins Blut**

**Vollkornprodukte und Kartoffeln – fließen ins Blut**

**Milch und Joghurt – tropfen ins Blut**

**Gemüse und Hülsenfrüchte – sickern ins Blut**

## Gebratene Aubergine mit Frischkäse Füllung

3 Portionen

Pro Stück: 395kcal, 21g Eiweiß, 13g KH, 30g Fett

3 mittelgroße Auberginen, Salz, 5EL Öl, ½ Bund Koriander, 4 entkernte Datteln, 200g körniger Frischkäse, 1 Eigelb, 40g Parmesan, 20g Pinienkerne, frisch gemahlener Pfeffer, 1 Dose passierte Tomaten, 1 Knoblauchzehe, Zucker



1. Auberginen abspülen, längs halbieren und mit einer Gabel mehrfach durchstechen. Schnittfläche mit Salz bestreuen, 20 Minuten ziehen lassen, dann abtupfen. Backofen auf 160 Grad vorheizen. Die Auberginen mit einem Kugelstecher aushöhlen und in 4 EL Öl in einer Pfanne von beiden Seiten portionsweise braten. 2. Auberginen auf feuerfeste Form setzen und 30 min vorbacken. 3. Die ausgehöhlten Fruchtbällchen im restlichen Öl anbraten. Koriander abspülen und hacken, Datteln hacken, Frischkäse, Eigelb, geriebenen Parmesan, Pinienkerne, Datteln, Koriander und das Auberginenfleisch vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. 4. Auberginen damit füllen und weitere 20 Minuten backen. Tomaten aufkochen und zerdrückte Knoblauch unterrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten mit Auberginen servieren.

§ **Der glykämische Index wird verglichen mit der Blutzuckerwirksamkeit reiner Glukose auf den Zuckerspiegel**

§ **Der glykämische Index von Glukose wird mit 100% angegeben, die Blutzuckerwirksamkeit der übrigen Lebensmittel wird hierzu in Bezug gesetzt.**

§ **Ein Nahrungsmittel ist umso günstiger, je niedriger der glykämische Index dieses Nahrungsmittels ist**

## Rezepte bis 500kcal

### Orecchiette mit Rote Bete in Meerrettichsahne

4 Portionen

Pro Portion ca. 415 kcal, 8g Eiweiß, 24g Fett, 42 g KH

6 frische rote Bete, 1 Saftorange, 3 EL Öl, 2 TL Kreuzkümmel, 1 TL Koriander, Salz, Pfeffer, Zucker 300g Nudeln (Orecchiette) ½ Bund Schnittlauch, ½ Bund Petersilie, 1 Stück frischer Meerrettich, 150g Creme fraiche, 150g Gemüsebrühe

Rote Bete schälen, in Scheiben schneiden, dann Stifte schneiden. Orange auspressen, Öl in Pfanne erhitzen, zerstoßenen Kreuzkümmel und Koriander darin anbraten, bis es duftet, Rote Bete zugeben und anbraten, Orangensaft zugießen und 10 min unter Rühren garen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Warm halten.

Nudeln in reichlich Salzwasser kochen, Schnittlauch und Petersilie fein hacken, Meerrettich schälen und fein reiben. Kräuter, Meerrettich, Creme fraiche und heiße Gemüsebrühe verrühren. Abschmecken. Nudeln abgießen, Tropfnass mit Kräuter Creme fraiche vermengen. Rote Bete mit Nudeln servieren

### Putenschnitzel mit Gemüse

4 Portionen

Pro Stück: 460kcal, 56g Eiweiß, 7g KH, 20g Fett

4 Putenschnitzel, 1 Aubergine, 250g Tomaten, 150g Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 TL Kräuter Provence, 150g Mozzarella



Schnitzel abspülen, trocken tupfen, Auberginen und Tomaten putzen, waschen und klein schneiden. Schalotten und Knoblauch abziehen, Fleisch in heißem Öl 6 Min anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und warm stellen. Schalotten und Knoblauch andünsten. Auberginen zufügen und alles mit , Pfeffer und Kräuter de Provence würzen. 10min garen. Käse in Scheiben schneiden, auf die Schnitzel verteilen. Tomaten unter das Gemüse heben. Schnitzel drauflegen und bei geschlossenem Deckel Käse schmelzen lassen.

### Reispfanne mit roter Bete und Walnüssen

4 Portionen

pro Portion: ca. 470 Kcal, 23 g Fett

250 g Reismischung mit Wildreis (von Davert; oder 200 g , Naturreis und 50 g Wildreis), 600 ml Gemüsefond (aus dem Glas), 4 frische rote Bete à 100 g, 150 g grüne Bohnen 4 EL Olivenöl , Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer , 2 Lauchzwiebeln, 50 g Walnusskerne, 1/2 Bund Salbei, 50 Rote-Bete-Sprossen , 1 Bio-Zitrone, 100 g Ziegenfrischkäse



Reismischung nach Packungsangabe in 400 ml Gemüsefond 1 Stunde garen. Rote Bete schälen und in Scheiben schneiden (mit Küchenhandschuhen arbeiten). Bohnen abspülen, Bohnenenden knapp abschneiden und die Bohnen quer halbieren. 3 EL l in einer großen Pfanne erhitzen und die roten Bete darin etwa 5 Minuten braten. Bohnen und restlichen Gemüsefond dazu in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt etwa 10 Minuten garen.

Die Lauchzwiebeln abspülen, putzen und in sehr dünne Ringe schneiden. Die Walnusskerne grob hacken. Die Salbeiblättchen von den Stielen zupfen. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, herausnehmen. Restliches Öl in die Pfanne geben und die Salbeiblättchen darin bei mittlerer Hitze knusprig braten. Die

Sprossen in ein Sieb geben und gründlich abspülen und trocken schütteln. Zitrone abspülen und trocken reiben. Gegarte Reismischung und Lauchzwiebeln zum Rote-Bete-Bohnen-Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer, abgeriebener Zitronenschale d -saft abschmecken. Nüsse und Salbei über die Reis-Gemüse-Mischung streuen. Ziegenfrischkäse und Sprossen dazu servieren.

### Gefüllte Rote Bete mit Sate Spiesschen

Für 4 Personen

Pro Portion: 480kcal, 21g Eiweiß, 32g

KH, 27g Fett

78mg Cholesterin

4 Knollen Rote Bete, Jodsalz, Basmatireis, 300g Hähnchenfilet, Holzspieße, 50g Parmesankäse, Thymian, 3 EL Pinienkernen, 125g Creme fraiche, Pfeffer aus der Mühle, 1EL Sojaöl, 50ml Gemüsebrühe (Instant)



Rote Bete waschen, in reichlich Salzwasser 60 Minuten n. Reis nach Packungsanweisung zubereiten, Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen, längs in Streifen schneiden und auf Holzspieße stecken. 2. Backofen auf 200 Grad vorheizen, Käse reiben, Tymianblätter abzupfen, . Reis, Käse Thymian Pinienkerne und Creme fraiche verrühren, würzen. Rote Bete schälen, mit einem Teelöffel aushöhlen. Mit Reismischung füllen. Im Packofen 10Minuten backen. 3. Öl erhitzen, Fleisch goldbraun braten, würzen, restliche Röte Bete mit Brühe pürieren, würzen. Als Soße dazureichen. Dazu passt Fladenbrot.

### Vollwertige Mahlzeit

**Bei einer vollwertigen Mahlzeit ist darauf zu achten, s vorwiegend Lebensmittel mit einem niedrigen GI gegessen werden. Wenn Lebensmittel mit einem höheren GI verzehrt werden, sollten diese mit komplexen Kohlenhydraten und/oder Ballaststoffen kombiniert werden**

## Spaghetti mit Soja-Bolognese

4 Portionen

pro Portion: ca. 490 Kcal, 12 g Fett

2 EL Tomatenmark, 3/4 l Gemüsebrühe, 80 g feine Soja-Schnetzel (z. B. von Sobo), 1 Zwiebel, 1 Stange Staudensellerie, 1 Möhre, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Olivenöl, 1 große Dose Tomaten (Abtropfgewicht 800 g) 1 Zweig Rosmarin, 1/2 Bund Thymian, 150 ml Rotwein (oder Gemüsebrühe), 300 g Vollkorn-Nudeln (z. B. Spaghetti), Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 EL Agavendicksaft, 50 g frisch geriebener Parmesan-Käse



Das Tomatenmark und die heiße Gemüsebrühe in einer Schüssel verrühren und die Soja-Schnetzel darin nach Packungsanweisung etwa 15 Minuten einweichen. Die Soja-Schnetzel abgießen und gut abtropfen lassen, dabei die Brühe für die Soße auffangen. Die Zwiebel abziehen und würfeln. Sellerie entfädeln, Möhre schälen und beides fein würfeln. Knoblauch abziehen und hacken. Vorbereitetes Gemüse und Soja-Schnetzel im heißen Olivenöl andünsten. Die Tomaten in der Dose mit einem Löffel zerdrücken und mit der Flüssigkeit zu den Soja-Schnetzeln geben. Kräuter und den Wein ebenfalls zugeben und alles bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten leicht kochen lassen. Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest kochen und abgießen. Kräuter aus der Soße nehmen. So viel von der Sojabrühe unter die Soße rühren, bis sie die richtige Konsistenz hat. Die Soße mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft kräftig abschmecken. Nudeln mit der Soße und frisch geriebenem Parmesan-Käse servieren.

### **Eiweiß abends günstig**

**Nachts benötigt der Körper Aminosäuren für den Reparaturstoffwechsel. Ideal Mahlzeiten mit leicht verdaulichem Eiweiß, wenig Fett und wenig Kohlenhydraten. (gedünstetes Gemüse mit Fisch, Pellkartoffeln mit Quark)**

## Rezepte über 500kcal

### **Pilzeintopf mit Nüssen und Koriander**

4 Portionen

Pro Portion ca. 525 Kcal, 42 g Fett

2-3 Schalotten, 50 g getrocknete Pilze, 1 kg frische gemischte Pilze (z. B. Champignons, Shiitake), 50 g Frühstücksspeck, 3-4 EL Öl, je 1 EL Kakaopulver und Mehl  
250 g Schlagsahne, 2 Lorbeerblätter, Meersalz, frisch gemahlener Pfeffer, 100 g Cashewkerne, 1 Bund Koriander  
1/4 TL Zucker



Schalotten abziehen und fein würfeln. Getrocknete Pilze zerkleinern und in 800 ml lauwarmem Wasser etwa 10 Minuten einweichen. Frische Pilze putzen und eventuell halbieren oder vierteln. Frühstücksspeck in Streifen schneiden. 1 EL Öl in einem Bräter erhitzen, Schalotten und Speck darin anbraten, dann herausnehmen. Das restliche Öl im Bräter erhitzen und die frischen Pilze portionsweise darin bei starker Hitze anbraten. Zum Schluss die Pilze mit Kakao und Mehl bestäuben und etwa 1 Minute unter gelegentlichem Rühren braten. Die eingeweichten Pilze mit dem Pilzsud, Speck und Schalotten zu den gebratenen Pilzen geben. Sahne dazugießen, Lorbeerblätter ebenfalls dazugeben und die Pilze mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 15 Minuten kochen lassen. Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Koriander trocken schütteln und fein hacken. Den Pilzeintopf vom Herd nehmen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Hälfte der Nüsse und Koriander unter die Pilze rühren, den Rest darüber streuen. Dazu: Baguette oder gestampfte Kartoffeln.

## Fischpfanne mit Pasta

Für 2 Personen

Pro Person 553kcal, 23g Eiweiß,  
60g KH, 24g Fett



1 Iglo Schlemmerpfanne, Helgoland, 150g Nudeln, 50ml Sahne oder Milch

1. Nudeln nach Packungsangabe kochen. 2. Inzwischen die unaufgetaute Schlemmerpfanne in einer großen Pfanne auftauen und erhitzen bis die Sauce flüssig ist. 3. Sahne zugeben, bei mittlerer Hitze ca. 7 Minuten lang garen. Die fertige Fischpfanne über die Nudeln geben. Verfeinern Sie die Pfanne mit Shrimps.

## Gemüse Curry

4 Portionen

Pro Portion: 560kcal, 15g E, 44g Fett, 26 KH



2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, je 200g Kartoffeln, Blumenkohl, Zucchini und Tomaten, 100g tiefgefrorene Erbsen, 1 Dose Kichererbsen, 1 Stück Ingwer, 1 Tl Salz, Madras Curry, Kreuzkümmel, ½ Kurkuma, ¼ Tl gem Koriander, 1 Msp Chilipulver, 4 EL Öl, 250g Schlagsahne, 100g geschälte ganze Mandeln, 1 Bund Koriander

Zwiebeln und Knoblauch abziehen, Zwiebeln würfeln, Knoblauch durchpressen. Gemüse putzen. Kartoffeln schälen und in große Stücke schneiden, Blumenkohl Röschen teilen, Zucchini in Scheiben schneiden, Tomaten achteln, Erbsen auftauen lassen, Kichererbsen abspülen. Ingwer schälen, reiben und mit Gewürzen im ¼ kalten Wasser verrühren. Zwiebel und Knoblauch im heißen Öl anrösten. Gewürzmischung und Sahne einrühren. 5min garen. Kartoffeln und Blumenkohl hinzugeben 10min garen, Zucchini, Erbsen und Kichererbsen hinzugeben weitere 5 min kochen.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten. Korianderblätter hacken. Beides mit Tomatenachteln zum Curry geben und kurz erwärmen

## Rotes Lamm Curry

4 Portionen

Pro Portion: 560kcal, 58g Eiweiß, 28g Fett,  
19g Kh



1 Lammkeule, 1 Gemüsezwiebel, 4 Knoblauchzehen, 30g Ingwer, 2 rote Chilischoten, 6 Kardamomkapseln, 4 Zimtstangen, 4 Lorbeerblätter, 6 EL Öl, 1 Tl Paprika edelsüß, gem Kreuzkümmel und Koriander, ½ Tl Chilipulver, Madras Curry und Salz, 300g Kartoffel, 20 Tomaten, ½ Tl Garam Masala, ½ Bund Koriander

Fleisch vom Knochen schneiden, Fett und Sehnen entfernen, Fleisch in Würfel schneiden, Zwiebel abziehen in Streifen schneiden, Knoblauch abziehen, Ingwer schälen. Chili entkernen waschen, Knoblauch, Ingwer und Chili zusammen pürieren. Kardamom, Zimtstangen und Lorbeer im heißen Öl andünsten. Zwiebeln zugeben und unter rühren braten. Bis sie braun sind. Gewürze entfernen. Ingwer Knoblauch Püree mit restlichen Gewürzen und ¼ l Wasser zu einer Paste rühren. Zu den Zwiebeln geben und gut verrühren. Noch ¼ l Wasser zugeben aufkochen und Fleisch zufügen. ½ Stunde ohne und eine weitere ½ Stunde mit Deckel garen. Ab und zu umrühren. Kartoffeln schälen, waschen und in Stücke schneiden. 25min mitgaren. Tomaten achteln und 5min mitgaren. Restliche Gewürze zufügen und mit Koriander abschmecken.

**Wertvolle Kohlenhydrate aus Vollkornbrot, Müsli, Obst Rohkost sind als Zwischenmahlzeiten ideal. Sie sorgen nicht nur für gute Laune, sondern auch für konstante Leistung, weil sie ausgleichend auf den Blutzuckerspiegel wirken.**

## Tandoorie Huhn

2 Portionen Pro Portion 570kcal, 82,g Eiweiß, 12g Fett, 1g Kohlenhydrate  
1 Poularde, 2 EL Zitronensaft, 25g Ingwer, 3 Knoblauchzehen, 500g Joghurt, 1TL Chilipulver, Salz und Garam Masala, ½ TL schwarzer Pfeffer, 1Msp rote Lebensmittelfarbe, 20g Butter, 2 EL Limettensaft, ½ TL Chat Masala, 1 Limette



Die Haut von der Poularde abtrennen und das Fleisch einige Male ½ cm tief einschneiden. In Form binden und mit Zitrone beträufeln, mit Salz einreiben. In einen Gefrierbeutel legen. Für Marinade Ingwer schälen, reiben. Knoblauch abziehen und durchpressen. Beides mit Joghurt und den übrigen Gewürzen und Lebensmittelfarbe verrühren. Zum Huhn in Gefrierbeutel gießen und verschließen und mindestens 6 Stunden, am besten über Nacht ziehen lassen. Huhn abtropfen lassen, abtupfen im Backofen eine Stunde braten lassen. Dabei immer wieder mit Fett einpinseln. Mit Limettensaft beträufeln und Chat Masala bestreuen und Limetten anrichten.

## Fusilli mit Rindfleisch und Pilzragout

4 Portionen  
Pro Portion 570kcal, 23g Eiweiß, 22g Fett, 62g KH



300g Nudeln, Salz, 500g gemischte Pilze, 2 rote Zwiebeln, 200g Rinderhüftsteak, 2-3 Stängel Majoran, 2 EL Öl, 50g Butter, 1 EL Mehl, 250ml Glühwein, 250ml Gemüsebrühe, 2 EL Creme Fraiche, Pfeffer

Nudeln in reichlich Salzwasser kochen, inzwischen Pilze putzen und vorsichtig abtrocknen. Große Pilze klein schneiden, Zwiebeln abziehen, feinwürfeln, Steak abtupfen und in kleine Streifen

schneiden. Majoran abspülen und trocken schütteln. Öl Topf erhitzen und Fleisch anbraten. Fleisch herausnehmen. Butter in Pfanne geben. Zwiebeln glasig dünsten, Pilze und Majoranblätter dazugeben und anbraten. Pilze und Zwiebeln mit Mehl bestreuen und leicht bräunen. Glühwein und Brühe dazugeben und 10 min bei mittlerer Hitze kochen. Fleisch dazugeben und weitere 3-5 min schmoren.

Creme fraiche unterrühren, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln mit Ragout vermengen und servieren.

## Fajitas mit Hühnchenbrustfilet und Salsa

4 Portionen  
Pro Portion 575kcal, 46g Eiweiß. 29g Fett, 33g KH

Marinade: 3 Knoblauchzehen, Saft und abgeriebene Schale ½ Limette, 200ml Sojasoße, 50ml Olivenöl, Fajitas: 2 Hühnchenbrustfilet, 400g Zwiebeln, je 100g Blumenkohl, Broccoli, Möhren, grüne und rote Paprikaschote, Zucchini und Kürbisfleisch Salsa: 1 Tomate, 3 rote Chilischoten, ½ Topf Koriander, 1 kleine Zwiebel. 100g pürierte Tomaten, 2 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker, 1Msp Chiligewürz 1 Limette, 1 Becher Creme fraiche, 8 Tortillas zum Aufbacken



Für die Marinade Knoblauch abziehen und durchpressen. Mit 200ml Wasser und den restlichen Marinadenzutaten verrühren. Hühnerbrustfilet kalt abspülen, trocken tupfen und halbieren. In der Hälfte der Marinade 2 Stunden ziehen lassen. Zwiebel abziehen, halbieren, in Scheiben schneiden. Restliche Marinade kochen, Zwiebeln dazufügen, 5 min kochen und anschließend abkühlen lassen. Gemüse putzen und waschen. Blumenkohl und Broccoli in Röschen und Möhren in Scheiben schneiden. Blumenkohl 4 min, Broccoli 3 min, die Möhren 1min in kochendem Salzwasser blanchieren. Mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.

Paprika in feine Streifen, Zucchini in schräge dünne Scheiben und Kürbis in Stücke schneiden. Für Salsa Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, enthäuten und entkernen. Chilischoten entkernen und waschen. Korianderblätter abzupfen. Zwiebel abziehen und grob würfeln. Vorbereitete Salsa Zutaten pürieren und mit den Gewürzen kräftig abschmecken. Eingelegte Hühnerbrustfilet abtropfen lassen und in einer Pfanne von beiden Seiten etwas 5 min anbraten oder grillen. In Streifen schneiden. Die Zwiebeln abtropfen lassen und in der Pfanne kurz andünsten. Gemüse zufügen und 3-4 min mitschmoren. Limette in Achteln schneiden. Tortillas einzeln in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Mit dem Gemüse u d Hähnchenbruststreifen füllen. Mit Limettenachtel anrichten und Creme fraiche und Salsa reichen.

### **Lachs und Schmorkartoffeln aus dem Backofen**

4 Portionen

Pro Portion: ca. 590 Kcal, 26 g Fett

1 kg festkochende Kartoffeln , Salz

GREMOLATA: 2 Knoblauchzehen, 1 Bund glatte Petersilie, 1 kleine rote Chilischote, 2 Bio-Zitronen, 40 g gehackte Mandeln, 3 EL Olivenöl, 1 EL Harissa (Chilimischung) oder Sambal Oelek, Meersalz, 4 Lachskoteletts à ca. 200 g, grob gestoßener Pfeffer



Die Kartoffeln gründlich abspülen und ungeschält in kleine Würfel (mit etwa 1,5 cm Seitenlänge) schneiden. Die Würfel in kochendes Salzwasser geben und fünf Minuten vorgaren, dann abgießen und abtropfen lassen.

Für die Gremolata: Die Knoblauchzehen abziehen und fein hacken. Die Petersilie abspülen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Chilischote aufschneiden, entkernen und fein hacken (mit Küchenhandschuhen arbeiten). Eine Zitrone heiß abspülen, die Schale mit einem Zestenreißer in dünnen Streifen abziehen und etwas feiner hacken. Knoblauch, Petersili Chili,

Zitronenschale und gehackte Mandeln locker vermischen. Zwei Esslöffel Olivenöl und Harissa in einer großen Schüssel mischen. Salzen und die Kartoffelwürfel darin schwenken. Den Backofen auf 200 Grad, Umluft 180 Grad, Gas Stufe 3 vorheizen. Restliche Zitrone schälen und beide Zitronen in Scheiben schneiden. Den Fisch abspülen, trocken tupfen und in die eingeeölte Fettpfanne des Backofens legen. Den Fisch mit Meersalz und Pfeffer würzen und jeweils zwei Zitronenscheiben drauflegen. Die Kartoffelwürfel darum verteilen. Alles im Backofen etwa 15 Minuten garen. Die Gremolata dazu servieren.

### **Bucatini mit Rosenkohl und Maronen in Selleriesoße**

4 Portionen

Pro Portion 630kcal, 18g Eiweiß, 25g Fett, 83g KH



1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 350g Sellerieknolle, 3 EL Butter, 300ml Gemüsebrühe, 100ml Milch, 100g Schlagsahne, 5 Stängel Thymian, Salz, Pfeffer, und Muskatnuss, 3 EL Madeira, 350g Nudeln, 300g Rosenkohl, 200g Maronen, 1 EL Zucker

Zwiebel und Knoblauch abziehen, beides hacken, Sellerie schälen und grob würfeln. 1 EL Butter erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Sellerie darin dünsten. Milch und Sahne zugießen u d abgedeckt 10-15 min Kochen, danach pürieren. Thymian abspülen und trocken schütteln die Blätter abzupfen und in die geben. Mit Gewürzen und Madeira abschmecken. Soße warm halten. Nudeln bissfest kochen. Rosenkohl putzen und in Salzwasser 5-8 min kochen und dann abgießen. Maronen hacken. Rosenkohl quer in Scheiben schneiden und zusammen mit Maronen in Butter anbraten. Mit Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen und mit Selleriesoße, Rosenkohl und Maronen vermengen.

## Hülsenfrüchte-Salat mit gegrilltem Steak

4 Portionen

Pro Portion: ca. 630 Kcal, 24 g Fett

je 100 g Kichererbsen, Puy-Linsen und Kidney-Bohnen, 3 Lorbeerblätter ,1 Zweig Rosmarin, Salz, 4 EL Olivenöl, 1 Zitrone, 3 Stangen Staudensellerie, 200 g Strauchtomaten, 1 gelbe Paprikaschote, frisch gemahlener Pfeffer, 3 Lauchzwiebeln, 50 g Rauke, 4 Rindersteaks, à 200 g , evtl. 3-4 EL Gemüsebrühe



Jede Hülsenfrüchte-Sorte separat nach Packungsanweisung in kaltem Wasser über Nacht einweichen. Hülsenfrüchte separat in Siebe abgießen und getrennt in drei Töpfen in frischem Wasser mit Lorbeerblatt und einem Stück Rosmarin nach Packungsanweisung kochen: Puy- Linsen etwa 20 Minuten, Kidney-Bohnen und Kichererbsen etwa 30 Minuten.

Hülsenfrüchte abgießen und zusammen mit Salz, 2 EL Oli Zitronensaft vermischen. Etwa 15 Minuten marinieren lassen. Den Staudensellerie entfädern und fein würfeln. Tomaten un Paprika abspülen, trocken reiben, vierteln, Kerne und Trennwände entfernen und das Tomaten- und Paprikafruchtfleisch in Streifen schneiden. Das vorbereitete Gemüse und die marinierten Hülsenfrüchte mischen. Den Salat mit dem restlichen Öl , Zitronensaft, Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Die Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Die Rauke verlesen, dabei die langen Stängel abschneiden. Rauke abspülen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Lauchzwiebeln und Rauke zusammen mit den Hülsenfrüchten anrichten. Das Fleisch auf dem heißen Grill oder in einer Grillpfanne von jeder Seite 5-8 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, kurz in Alufolie gewickelt ruhen lassen. Eventuell noch etwas Gemüsebrühe über den Salat geben. Steaks eventuell schräg in Scheiben schneiden und auf dem Salat servieren.

## Vollkornpenne mit Chilibirne

4 Portionen

Pro Portion 650 kcal, 21g Eiweiß, 35g Fett, 64g Kohlenhydrate

2 feste Birnen, 1 EL Zitronensaft, 1 Chilischote, 50g Butter, 300g Vollkornnudeln, Salz, 40g Walnusskerne, 2 Stangen Staudensellerie, 1 Ei Öl, 200ml Milch, 150g Roquefort, Zucker



Backofen auf 180Grad vorheizen, Birnen schälen, längs ierteln, entkernen und ins Zitronenwasser legen, Chili putzen, Butter in großer Pfanne schmelzen und leicht bräunen lassen. Abgetropfte Birnen und Chili zugeben und unter Wenden anbraten. Birnen mit Chilibutter in eine Ofenfeste Form geben und 15-20min garen.

Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. Walnüsse hacken. Sellerie putzen und die harten Fäden entfernen. Seller fein würfeln und in einer Pfanne in Öl dünsten. Milch unterrühren und erwärmen. Den Käse hineinbröckeln. Soße mit Salz, Pfeffer und Salz abschmecken.

Nudeln abgießen. Nudeln tropfnass mit Käsesoße verrühren. Walnüsse dazugeben und Birnen dazu servieren.

## Nudelaufbau

4 Portionen

Pro Portion 660kcal, 31g Eiweiß, 32g Fett, 58g KH

250g Makkaroni, Salz, 150g gekochter Schinken, 200g tiefgefrorene Erbsen, 1Bund Petersilie, 250g Schlagsahne, 2 Eier, Pfeffer, 1 Knoblauchzehe, 100g Gouda, 1 EL Paniermehl

Nudeln in kochendem Salzwasser garen, abtropfen lassen. Schinken in Streifen schneiden. Mit Erbsen gehackter Petersilie und Nudeln mischen. In eine gefettete Auflaufform füllen. Sahne mit Ei



verquirlen und mit Salz Pfeffer und durchgepressten Knoblauch würzen. Über die Nudeln gießen. Käse reiben und mit Paniermehl mischen und über den Auflauf streuen. Im Backofen ca bei 200 Grad 30min garen.

### **Nudel Steckerrüben Carbonara**

3 Portionen

Pro Portion 670kcal, 30g Eiweiß, 32g Fett, 65 KH

400g Steckerrüben, 250g Nudeln, Salz, 2 Stangen Basilikum, 150g durchwachsener Speck, 2 ganz frische Eier, 150ml Milch, 50g Schlagsahne, Pfeffer, frisch gemahlene Muskatnuss, 30g frisch geriebener Parmesan Käse



Die Steckerrüben schälen und in dünne Spalten schneiden, Nudeln in Wasser kochen. Die Steckerrüben 4 Min vor Garzeit mitkochen. Nudeln und Steckerrüben abgießen und abtropfen lassen. Basilikum abspülen und trocken schütteln. Den Speck würfeln und in einer großen Pfanne bei kleiner Hitze langsam anbraten. Eier, Milch, Schlagsahne mit etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuss verrühren. Abgetropfte Steckerrüben und Nudeln in Pfanne geben und vermischen, Eiermilch darüber gießen und leicht stocken lassen. Die Masse soll aber noch cremig bleiben. Mit gehobelten Parmesan und Basilikum bestreuen und servieren.

### **Geschmorte dicke Rippe**

Für 3 Personen

Pro Portion: 715kcal, 70g Eiweiß, 21g KH, 39g Fett



4 Knoblauchzehen, 2 rote Chilischoten, 2 EL, Olivenöl, 200g Tomatenketchup, 1 Schnapsglas Brandy, 1EL Zucker, 1TL ganze Nelken, ½ TL gemahlene Nelken, Salz, frisch gemahlener Pfeffer,, 2 Stückchen Rippe vom Schwein(1,5kg)

Backofen auf 180 Grad vorheizen, Knoblauch abziehen, fein hacken, Chilischoten putzen, entkernen und ebenfalls hacken, Beides mit heißem Öl anbraten, Ketchup, Brandy, Zucker und Nelken hinzugeben und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Soße abkühlen lassen. 2. Fleisch abspülen und trocken tupfen. Fleisch parallel zu den Knochen einschneiden. Die untere Seite mit Salz und Pfeffer einreiben. Fleisch in die Fettpfanne des Backofens legen. Die obere Seite mit Tomatensoße bestreichen. 350ml Wasser um das Fleisch herumgießen und im Backofen 90 Minuten braten. 3. Herausnehmen, abdecken, 10Minuten ruhen lassen. Fleisch von Rippen trennen, in große Würfel schneiden und auf einer Platte anrichten.

### **Lauch Fettucelle mit Hähnchenbrustfilet**

3 Portionen

Pro Portion 725 kcal, 42 g Eiweiß, 11g Fett, 92g KH



2 Hähnchenbrustfilet, ½ 1 trockener Sekt, 100g Champignons, 350g Nudeln, Salz, 1 Stange Porree, 1 EL Öl, 3 EL Creme fraiche, 1-2TL Soßenbinder, Pfeffer, Zucker

Hähnchenfleisch abspülen und trocken tupfen. Filet in inem kleinen Topf mit Wasser begießen und aufkochen. 10-12 min abgedeckt bei kleiner Hitze kochen. Champignons putzen und in Scheiben schneiden,. Filets aus dem Topf nehmen und warm stellen. Nudeln in reichlich Salzwasser kochen. Porree putzen und längs in feine Streifen schneiden. Öl in Pfanne erhitzen und Champignons und Porree darin anbraten. Den Sekt aus de Topf dazugießen und etwas einkochen lassen, Creme fraiche unterrühren und die Soße mit Soßenbinder binden. Hähnchenfilets in Streifen schneiden. Nudeln mit Soße vermengen und mit Hähnchenfleisch servieren.

## **10 wichtige Tipps zur Ernährung**

**1. Vielseitig essen - d.h. die Lebensmittelvielfalt genießen.** Es kommt auf die Menge, Auswahl und Kombination der Lebensmittel an!

**2. Getreideprodukte mehrmals am Tag und reichlich Kartoffeln!** Brot, Nudeln, Reis, Getreideflocken sowie Kartoffeln enthalten kaum Fett, aber reichlich Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Ballaststoffe.

### **3. Gemüse und Obst - Nimm "5" am Tag!**

Pro Tag sollten fünf Portionen Gemüse und Obst auf dem Speiseplan stehen, möglichst frisch, nur kurz gegart oder auch als Saft. Damit ist eine reichliche Versorgung mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen (z.B. Carotinoide, Flavonoide) gewährleistet.

**4. Täglich Milch und Milchprodukte, einmal in der Woche Fisch - Fleisch, Wurstwaren sowie Eier in Maßen!** Die ersteren Lebensmittel enthalten wertvolle Nährstoffe, wie z.B. Icium in Milch, Jod, Selen und Omega-3-Fettsäuren in Seefisch. Fleisch ist wegen des hohen Beitrags an verfügbarem Eisen und B-Vitaminen vorteilhaft. Es reichen jedoch Mengen von 300 bis 600 Fleisch und Wurst pro Woche für die Bedarfsdeckung aus. Bei Fleischerzeugnissen und Milchprodukten sollten fettarme Varianten bevorzugt werden.

### **5. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel!**

Fettreiche Speisen schmecken meist besonders gut. Zuviel Nahrungsfett macht allerdings dick und fördert langfristig die Entstehung von Herz-Kreislauf-Krankheiten und Krebs. Täglich reichen 70 bis 90 g Fett, möglichst pflanzlicher Herkunft. Dies bedeutet ein gutes Drittel weniger als der momentane Pro-Kopf-Verbrauch. Außerdem sollte man auf versteckte Fette in Fleischerzeugnissen, Süßwaren, Milchprodukten und Gebäck achten.

**6. Zucker und Salz in Maßen!** Zucker sowie mit Zuckerzusatz hergestellte Lebensmittel und Getränke sollten nur gelegentlich auf dem Tisch stehen. Anstatt mit Salz kann viel schmackhafter und kreativer mit Kräutern und Gewürzen gewürzt werden. Zudem sollte nur jodiertes (fluoridiertes) Speisesalz verwendet werden.

**7. Reichlich Flüssigkeit!** Wasser ist absolut lebensnotwendig. Täglich sollte man mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit zu sich nehmen. Empfehlenswert sind Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees, Saftschorlen und Obstsaft. Alkoholische Getränke sollten nur gelegentlich und dann in kleinen Mengen konsumiert werden.

### **8. Schmackhaft und schonend zubereiten!**

Die jeweiligen Speisen sollten bei möglichst niedrigen Temperaturen gegart werden. Der natürliche Geschmack bleibt am besten erhalten, wenn mit wenig Wasser und ganz wenig Fett kurze Garzeiten eingehalten werden. So werden auch die Nährstoffe geschont und die Bildung schädlicher Verbindungen verhindert.

**9. Das Essen genießen!** Bewusstes Essen hilft, richtig zu essen. Auch das Auge isst mit. Zudem sollte man sich Zeit beim Essen lassen und langsam genießen. Das fördert auch das Sättigungsempfinden, das bei vielen Menschen durch hastiges Essen gestört ist.

**10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben!** Mit dem richtigen Gewicht fühlt man sich wohl und mit reichlich Bewegung bleibt der Schwung erhalten.

Rezepte und Tipps wurden zusammengetragen von  
Jana Müller Schmidt  
Ernährungsberaterin und Fitnesstrainerin  
Für Mitglieder Ihrer Abnehmkurse