

Rezeptsammlung für alle, die lernen wollen, welche Zusammensetzung ein Essen hat. Mit Informationen über die Psyche beim Abnehmen und allgemeine Tipps

Inhaltsverzeichnis

Radicciosalat / Safranknödel mit Schnittlauch
Eingelegt Käseballchen / Möhrentaler mit Aprikose
Marinierte Möhren / Grüner Salat mit Radieschen
Rotkohlsalat / Ratatouille
Knuspriger Gemüsepuffer / Kartoffelsalat
Omelett mit Rauke und Parmesan
Gefüllte Paprikaschoten / Kichererbsenpüree
Gemüsesuppe mit Hafer / Putengeschnetzeltes mit Ananas
Pikantes Frühstück mit Vitamindrink /
Lachsforelle mit Senfschaum und Dill
Rotbarben mit Couscous / Arme Ritter mit Amaretto Sahne
Pikante Häppchen / Käsesalat / Herzhafter Kartoffelauflauf
Schichttorte / Maultaschen in Pilzbrühe / Schweinefilet in Mangold
Rhabarber Tiramisu / Sahnkartoffeln
Rinderfilet auf Feigen Soße
Lachs Garnelenspieße / Puten Satespieß mit Erdnussreis
Röhrchen mit geschnetzeltem Lamm
Linguine mit Zucchini und Heilbutt /
Linsensalat mit Rauke und Bacon
Glasnudelsalat mit Mango und Ananas
Fischspieß Provencal / Rheinischer Sauerbraten
Asiatische Gemüsepfanne / Paprika Risotto
Hühnersuppe mit Spargel, Fleischklößchen und Eierstich
Couscous mit Nüssen auf Tomatensalat
Krustenbraten mit Koriander Portwein Sud
Kalbsbraten mit Gorgonzola- Wallnuss-Füllung
Lamm auf Möhre
Roastbeef mit Pfefferschrotkruste und Cranberry Relish
Orientalischer Lammrollbraten

Rezepte bis 100kcal

Radicciosalat

8 Portionen
Pro Portion 40kcal, Fett 1g, Eiweiß 1g, KH 7g

Zutaten 600g Radicciosalat, 6EL weißer Balsamessig, 5-6 EL Ahornsirup, 2EL Senf, Salz, Pfeffer, 8-9EL Rapskernöl, 1 roter Apfel

Zubereitung Radiccio putzen, abspülen und in Salatschleuder trocken schleudern. Blätter zerzupfen. Essig, 2-3 EL Wasser, Ahornsirup, Senf, Salz, Pfeffer verrühren. Das ÖL unterschlagen. Apfelabwaschen, trocken reiben, vierteln und entkernen, die Viertel in Stifte schneiden und unter Salatsoße mischen und mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken. Salat mit Apfelsonne anrichten.



Safranknödel mit Schnittlauch

24 Stück
Pro Stück 41kcal, Fett0g, Eiweiß 1g, KH 9g

Zutaten: 2 Bund Schnittlauch, 2 Packungen Knödel, halb und halb, 2 Briefchen Safran, Salz

Zubereitung: Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Den Knödelteig mit Wasser nach Anleitung zubereiten und Safran und Schnittlauch unter rühren. Den Teig nach Anleitung quellen lassen. Teig zu Knödeln formen und in schwach kochendem Wasser gar ziehen lassen. Herausnehmen und abtropfen lassen und mit beliebiger Soße servieren



Eingelegt Käseballchen

1 Einmachglas

1 Kugel 50 kcal, 4g Fett, 3g Eiweiß, 1g KH

Zutaten: 100g Ziegenfrischkäse, 150g Feta, 4 Zweige Rosmarien, 4 Knoblauchzehen, 300ml Olivenöl, 3 Stangen frische Minze, ½ TL Schwarzkümmel, 1Chayennepfeffer



Zubereitung Ziegen- und Schafskäse mit einer Gabel zerdrücken und gut mischen. Mit feuchten Händen zu olivengroßen Kugeln formen. Rosmarien abspülen, trocken schütteln und in 3cm lange Stücke schneiden. Knoblauchzehen leicht andrücken. Nicht schälen. Käsekugeln abwechselnd mit Rosmarien und Knoblauch in ein Einmachglas schichten mit dem Öl bedecken und 24 Stunden durchziehen lassen. Minzeblättchen abzupfen, Käsekugeln mit Schwarzkümmel und Chayennepfeffer bestäuben und mit Minzeblättchen anrichten

Möhrentaler mit Aprikose

Für 16-20 Stück

Pro Portion 75kcal, 5 g Fett,2 g Eiweiß, 5g KH

Zutaten 500g Möhren, 60g getrocknete Aprikosen, 80g Wallnusskerne, 2 Zitronen, 1 großes Bund Petersilie, 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 6 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 1 kleines Ei, 2 Tl gem Koriander,1Tl Paprikapulver, 1-2 Tl Harissa, 60-80g Semmelmehl



Zubereitung Möhren schälen putzen und in Stücke schneiden und in wenig Wasser 15min garen. Aprikosen hacken, Wallnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, und grob hacken. Zitronenschale fein abreiben Saft auspressen. Petersilie waschen und trocken schütteln, grob hacken.

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Zwiebeln in 2 EL Öl glasig dünsten, dann Knoblauch 1 min dünsten. Aprikosen zugeben und unter Rühren ebenfalls mitdünsten, Topf vom Herd nehmen und beiseite stellen.. Möhren zerstampfen oder grob pürieren, so das sie noch leicht stückig bleiben. Mit Salz, Pfeffer und Zit Zwiebel Aprikosenmischung zugeben. Dann Petersilie, Walnüsse, Zitronenschale, Ei, Koriander, Paprika, Harissa und Semmelmehl unterarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kleine Mengen der Masse zu Kugeln formen, flach drücken und portionsweise im restlichen Öl anbraten. Auf Küchenpapier legen. Mit Petersilie und nach Belieben mit Zitrone anrichten. Dazu einen Dip geben.

Rezepte bis 200kcal

Marinierte Möhren

8 Portionen

Pro Portion 107kcal, Fett 6g, Eiweiß 2g, KH 10g

Zutaten: 2 Bund junge Möhren, 4 EL Rapskernöl, 200ml Gemüsebrühe, 3 EL milder Honig, 1-2 EL Weinessig, 1 EL geröstetes Sesamöl, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 2 Stiele frischer Koriander



Zubereitung: Möhren schälen, abspülen,. In 2 EL Öl in einem Topf kurz andünsten. Brühe zugießen und die Möhren im geschlossenen Topf je nach Größe bissfest dünsten. Restliches Öl, Honig, Essig und Sesamöl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Korianderblätter abwaschen und die Blätter abzupfen. Möhren abgießen und mit der Marinade mischen. Korianderblätter drüber streuen.

Grüner Salat mit Radieschen

8 Portionen

Pro Portion 110 kcal, Fett 10g, Eiweiß 3g,
KH 2g



Zutaten: 150g Feldsalat, 100g Rauke, 1 Bund Radieschen, 50g Radieschensprossen, 4 EL Balsamessig, Salz, Pfeffer, 4EL Olivenöl, Zucker, 50g Parmesankäse

Zubereitung: Feldsalat, Rauke und Radieschen putzen und abspülen. Salate trocken schleudern, Radieschen vierteln. Radieschensprossen im Sieb abspülen und gut abtropfen lassen. Essig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren und mit Zucker abschmecken. Parmesan fein reiben und als kleine Häufchen in eine heiße Pfanne geben. Parmesan kurz zu Talern verschmelzen lassen und mit Salat servieren.

Rotkohlsalat

6 Portionen

Pro Portion 145 kcal, Fett 7g, Eiweiß 3g, KH
17g



Zutaten: 1kleiner Rotkohl, 1 Stück Ingwer, 150g Sahnejoghurt, 2 EL Quittengelee, 1-2 EL Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Salz, Cayennenpfeffer, 1 Granatapfel

Zubereitung: Vom Rotkohl die äußeren Blätter entfernen, Kohl vierteln, den Strunk herausschneiden und den restlichen Kohl fein hacken. Kohl mit heißem Wasser überbrühen, 1-2 min darin ziehen lassen, abgießen und abtropfen lassen. Ingwer schälen und fein reiben. Mit Joghurt, Quittengelee, Zitronensaft und Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Granatapfel aufbrechen, den Stielansatz raus schneiden Schale mit dem Messer einritzen, in Hälfte oder Vierte brechen. Die

Kerne heraus lösen. Mit dem Kohl und der Soße vermischen und 30min durch ziehen lassen.

Quarkküchlein

4 Portionen

Pro Portion 145kcal, Fett 5 g, Eiweiß 9g, KH 15 g



Zutaten: 80g Quark, 30g Puderzucker, 3 Eier, 1 Päckchen Vanillezucker, 2 EL Speisestärke, 1 Prise Salz, 2 Limetten, 1 Eiweiß, Butter, und Zucker für die Förmchen

Zubereitung Quark Puderzucker, Eigelb, Vanillezucker, Speisestärke und Salz mit dem Schneebesen verrühren. Limetten abspülen und trocken tupfen. Die Schale eine Limette abreiben und den Limettensaft auspressen. Limettensaft und Schale unter Quarkcreme rühren. Alle Eiweiß steif schlagen und unter die Quarkcreme heben. Backofen auf 180Grad vorheizen. 4 feuerfeste Förmchen ausfetten und mit Zucker bestreuen. Creme $\frac{3}{4}$ voll füllen. Fettpfanne mit Wasser füllen: Die Förmchen ins heiße Wasser stellen und 25 min garen. Restliche Limette in dünne Scheiben schneiden, und die Küchlein damit garnieren.

Ratatouille

6 Portionen

Pro Portion 150kcal, Fett 11g, Eiweiß 4 g,
KH 9g



Zutaten: 2 rote und gelbe Paprikaschoten, 2 kleine Zucchini, 2 Knoblauchzehen, 3 große Zwiebeln, 200g Kirschtomaten, 4 EL Olivenöl, Salz frisch gemahlener Pfeffer, 1 Prise Zucker, 3 EL Weißweinessig, $\frac{1}{2}$ Bund Thymian, 1 kleiner Zweig Rosmarin, 3 Stängel glatte Petersilie

Zubereitung: Paprika putzen, abspülen und in Stücke schneiden. Zucchini putzen, abspülen, eventuell halbieren und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Zwiebeln schälen und würfeln, Kirschtomaten abspülen und trocken tupfen. Das Gemüse bis auf die Tomaten portionsweise in heißem Öl anbraten, anschließend mit Pfeffer und Salz würzen. Das ganze angebratene Gemüse und die Kirschtomaten in die Pfanne geben. Essig dazugeben und alles zugedeckt einige Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen, bis das Gemüse weich und bissfest ist. Kräuter abspülen, trocken schütteln und grob hacken.

Knuspriger Gemüsepuffer

Pro Portion 190 kcal, 10g Fett, 3 g Eiweiß, 20g KH

Zutaten: 1 Möhre, ½ Zucchini, ½ Zwiebel, 6 EL fertiger Kartoffelpufferteig, 1 EL Olivenöl, Pfeffer, Mango Chutney aus dem Glas

Zubereitung Möhren und Zucchini waschen und raspeln, Zwiebeln hacken. Mit dem Kartoffelpufferteig mischen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Puffer darin von beiden Seiten knusprig braun braten. Mango Chutney dazu reichen.



Birnen Tarteletts

12 Stück

Pro Stück 190kcal, Fett 14g, Eiweiß 3g, KH 13g

Zutaten: 450 g TK Blätterteig, Mehl, Walnusskerne, 20g frischer Ingwer, 2 EL Walnussöl, 4 EL Ahornsirup, 2 EL Balsamessig, 1-2 Birnen, Zitronensaft, 1 Eigelb, 80g Roquefort Käse, 3 Blätter Radiccio Salat



Zubereitung Blätterteigplatten auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsplatte nebeneinander auftauen lassen. Backofen 200 Grad vorheizen. Nüsse hacken, Ingwer schälen und fein hacken und in 1 EL Öl anbraten. Ahornsirup und Essig zugeben und etwas einkochen lassen. Nüsse unterrühren. Abkühlen lassen. Birnen vierteln, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Aus jeder Platte mit einem Ausstecher 2 große Tropfenformen oder Kreise ausstechen. Auf Backbleche legen. Birnen fächerartig auf den Teig legen. Die Teigränder dünn mit Eigelb bestreichen. Walnüsse und etwas Sirup auf die Birnen geben. Mit dem restlichen Walnussöl beträufeln. Dann im Backofen 10-15 min backen. Radiccio in feine Streifen schneiden. Die warmen Tarteletts mit zerbröseltem Roquefort belegen.

Kartoffelsalat

8 Portionen

Pro Portion 195 kcal, Fett 10g, Eiweiß 5g, KH 21g

Zutaten 1,2 kg kleine Kartoffeln, 400g Porree, 3 Tomaten, 1l Fleischbrühe, 300g dicke Bohnen, 4-5 EL Weißweinessig, 2 EL gehackte Kräuter, Zucker frisch gemahlener Pfeffer, 4-6 EL Rapsöl

Zubereitung: Kartoffeln schälen. Porree putzen und abspülen. Kartoffeln und Porree in 1cm dicke Ringe schneiden. Tomaten abspülen trocken tupfen und vierteln. Tomateninneres rausschneiden und fein hacken. Restlichen Tomaten fein würfeln. Gehackte Tomaten und Fleischbrühe aufkochen und Kartoffeln zugeben, aufkochen und 5min bei kleiner Hitze kochen. Zum Schluss Porree zugeben und 5 min kochen.



Rezepte bis 300kcal

Omelett mit Rauke und Parmesan

3 Portionen

Pro Portion 220kcal, 7g Fett, Eiweiß
5g, KH 34g

Zutaten 6 Eier, 100ml Milch, Salz, Pfeffer, 1 kleine Schalotte, 1 Stück Parmesankäse, 30g Rauke, 2 TL Butter, frische essbare Kapuzinerkresse



Zubereitung: Eier und Milch zerquirlen und mit Pfeffer und Salz würzen. Schalotte abziehen und fein würfeln, Parmesan dünn hobeln. Rauke putzen, abspülen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin glasig dünsten, Eier Milch zugießen. Deckel auflegen und etwa 7min stocken lassen. Die Hälfte des Parmesan und der Rauke draufstreuen. Das Omelett umklappen und mit restlicher Rauke bestreuen. Zum Servieren mit Blüten garnieren

Gefüllte Paprikaschoten

1 Person

Pro Person 247 kcal, Fett 2g, Eiweiß 27g, KH 29g

Zutaten: 1 rote und gelbe Paprika, 150g Speisequark 20% FiT, 2 EL Zitronensaft, 2TL italienische Kräuter, Petersilie, Salz, Pfeffer, Knoblauch, 1 Scheibe Pumpernikel



Zubereitung Von den Paprika den Deckel lösen und diesen fein würfeln. Die Schoten entkernen, waschen und gut abtropfen lassen. Quark mit Zitronensaft verrühren und mit Kräutern und Gewürzen pikant würzen.

Den Quark in die Paprikaschoten füllen und mit einigen Paprikawürfeln bestreuen. Gut gekühlt servieren und Pu dazu geben.

Kichererbsenpüree

6 Portionen

Pro Portion 250kcal, Fett 8g, Eiweiß 10g, KH 34g

Zutaten :600g Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, Salz, 2 Dosen Kichererbsen, 100-150ml Milch, 2 EL Walnussöl, frisch gem Pfeffer, ½ Zitrone, 1 Bund glatte Petersilie



Zubereitung: Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch abziehen und fein hacken. Alles mit Salz und 2 Tassen Wasser 10min bei mittlerer Hitze garen lassen. Abgetropfte Kichererbsen zugeben und weitere 10min kochen. Heiße Milch und Öl zufügen und mit dem Schneebesen zu einem stückigen Püree verrühren, Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft leicht sauer abschmecken. Petersilie hacken und unter das Püree rühren.

Gemüsesuppe mit Hafer

1 Person

262kcal, Fett 6g, Eiweiß 12g, KH 38g

Zutaten: 30g Hafer, 0,3l Gemüsebrühe, 1 kl Zwiebel, 1 Stange Porree, 2 Möhren, 1TL Rapsöl, Selleriesalz, Pfeffer, 2 TL Fermentgetreide



Zubereitung Hafer mit Gemüsebrühe aufsetzen, zum Kochen bringen und eine halbe Stunde köcheln lassen. Inzwischen die Zwiebeln schälen, fein würfeln. Porree in Scheiben, die Möhren in Würfel

schneiden. Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel glasig dünsten. Das Gemüse zugeben und kurz mitdünsten. Die Gemüsebrühe und Hafer zugeben und alles noch mal 10min kochen. Würzen und mit Fermentgetreide abschmecken.

Putengeschnetzeltes mit Ananas

Für 2 Personen

Pro Portion ca 290kcal, Fett 10g, Eiweiß 41g, KH 10g



Zutaten: 300g Putenbrust, 1 daumengroßes Stück Ingwer, 4 EL Sojasoße, Salz, Pfeffer aus der Mühle, Chilipulver, 1 Knoblauchzehe, 3 Scheiben Ananas, 2 EL Öl, 150g Bohnenkeime, 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung: Das Putenschnitzel abwaschen, trocknen und gleichmäßig schnetzeln. Den Ingwer schälen und klein würfeln. Mit 4 EL Sojasoße, Salz, Pfeffer, Chilipulver und Knoblauch verrühren. Fleisch darin wenden und eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Ananasscheiben schälen, den harten Mittelstrang herausschneiden, das Fruchtfleisch fein würfeln. Das Öl in einer breiten Pfanne erhitzen und das Putenfleisch darin kurz anbraten. Dann Ananasstückchen untermischen. Die Bohnenkeime in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abbrausen. Abtropfen lassen, in die Pfanne geben und unter Wenden mit anbraten. Alles mit Sojasauce, Gewürzen und etwas Salz abschmecken. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und aufstreuen.

Über- und Unterforderung beim Abnehmen Motivationskiller

- **Abnehmen genau planen**
- **Treffen Sie eindeutige Entscheidung**
- **Machen Sie eine klare Zielplanung**
- **Beginnen Sie mit der konkreten Ausführung**
- **Kontrollieren Sie Ihre Zwischenergebnisse**
- **Belohnen Sie sich für den Erfolg**

Pikantes Frühstück mit Vitamindrink

1 Person

297kcal, Fett 10g, Eiweiß 24g, KH 27g



Zutaten: 1 Scheibe Vollkornbrot, 75g körniger Frischkäse, 1 EL Schnittlauchröllchen, ½ Bund Radieschen, 1 hartgekochtes Ei, 0,15l Tomatensaft, 0,1 Dinkula

Zubereitung: Brot mit Frischkäse bestreichen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Mit Radieschen und dem Ei servieren. Tomatensaft mit Dinkula mischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Rezepte bis 400kcal

Lachsforelle mit Senfschaum und Dill

4 Portionen

Pro Portion 300kcal, Fett 12g, Eiweiß 40g, KH 2g



Zutaten: 1 große küchenfertige Lachsforelle, Salz 1 TL bunte Pfefferkörner, 1 Zitrone, 1 Bund Dill, 1 kleiner Lorbeerzweig, 200ml Fischfond, 20g Butter, Senfschaum: 150ml Weißwein, 2 Eigelb, 1 EL Senfkörner, 1 TL Zitronensaft, 1-2 TL Zucker

Zubereitung: Backofen auf 180 Grad vorheizen. Forelle außen und innen abspülen, abtropfen und mit Salz und grob gestoßenen Pfefferkörnern einreiben. Zitrone abspülen und in Hälften schneiden. Dill abspülen und trocken schütteln. Die Hälfte der Dillspitzen, den Lorbeerzweig und die Zitronenscheiben in den Bauch der Lachsforelle

legen. Fischfond in die Fettpfanne des Backofen gießen. Forelle hineinlegen und mit Butterflöckchen belegen.. In den Backofen schieben und etwa 30min garen lassen. Dann abgedeckt im Backofen warm halten. Für den Senfschaum: Fischsud in einen kleine Topf gießen, Wein zugießen und heiß werden lassen. Eigelb und Senf unterrühren und alles erhitzen. Mit Salz, Zitronensaft und Zucker abschmecken. Den Fisch mit restlichem Dill bestreuen. Die Soße mit einem Stabmixer schaumig rühren und zur Lachsforelle servieren.

.Rotbarben mit Couscous

Für 4 Personen

330kcal, 14g Fett, 27g Eiweiß, 22g KH

Zutaten: 4 küchenfertige Rotbarben, Salz, 1 Zitrone, 1 große Tomate, 1 Knoblauchzehe, 1/2TI Harissa und gemahlener Cumin, 150g Couscous, 300ml Brühe Kurkuma, 2 EL Olivenöl, 50g grüne Oliven, 1 Bund Koriander, 50g Mandelstifte



Zubereitung Fische waschen, abtupfen, von innen salzen, Zitrone un Tomate in Scheiben schneiden. Knoblauch durch pressen, mit Salz Harissa und Cumin mischen, Paste in die Fische streichen, eine Zitronenscheibe dazulegen. Couscous mit heißer Brühe übergießen, 5-7 min quellen lassen. Mit Kurkuma, Salz und Öl mischen. Oliven entsteinen und hacken. Korianderblättchen fein schneiden. Mandeln Oliven und Koriander unter Couscous mischen. Grill dünn mit Öl bestreichen. Fische von außen salzen, pro Seite 4 min illen. Tomate kurz mitgrillen. Rotbarben, Couscous und Tomate anrichten und mit Zitrone dekorieren

Abnehmen ist ein ständiger Kampf zwischen Kopf und Bauch, meist siegt der Bauch und der Kopf leidet unter einem schlechten Gewissen.

Arme Ritter mit Amaretto Sahne

6 Portionen

Pro Portion 330kcal, Fett 16g, Eiweiß 8g, KH 34g

Zutaten ½ Kastenweißbrot, 200g Schlagsahne, 6 El Amaretto, 3 El Puderzucker, 2 Eier, 3 Päckchen Vanillezucker, 150g fettarme Milch, 1-2 EL Butterschmalz, 1 TI Zimt zum Bestreuen.



Zubereitung: Weißbrot in Daumendicke Scheiben schneiden. Sahne steifschlagen. Amaretto und Vanillezucker drunterrühren. Eier, Vanillezucker und Milch in einem tiefen Teller verquirlen. Die Brotscheiben darin eintauchen und von beiden Seiten braun anbraten. Auf Küchenkrepp legen, damit das Fett abtropfen kann. Brote mit Sahne auf Teller anrichten und mit Zimt bestreuen.

Pikante Häppchen

1 Person

340kcal, Fett 18g, Eiweiß 16g, KH 27g

Zutaten: 1 Scheibe Pumpernickel, 10g Halbfettbutter, 2 Scheiben Schnittkäse, ¼ Birne, ½ Möhre, einige Trauben, 2 Eischeiben, Rucola, Melissenblätter

Zubereitung Pumpernickel buttern und in diagonale Dreiecke schneiden. Birne in dünne Spalten schneiden, Möhren pu waschen und in Stifte schneiden. Pumpernickelhälften mit je einer Scheibe Käse, Birnenspalte, Möhrenstifte, einige Trauben und einer Eischeibe belegen. Mit Rucola und Melissenblättchen belegen.



Käsesalat

1 Person

348kcal, Fett 24,5g, Eiweiß 12g, KH 38g

Zutaten: 1 Stängel Staudensellerie, 1/2 Apfel, 2 Scheiben Schnittkäse, 1/2 Möhre, 2 Wallnusshälften, 25g Feta, 50g saure Sahne, Salz, Pfeffer, Zitronensaft



Zubereitung Staudensellerie putzen, waschen und in Stücke, die Apfelhälften in Spalten, die Möhre in Stifte schneiden und die Wallnusshälften grob hacken.. Sellerie mit Grün, Äpfel, Möhren und Käse auf einem Teller anrichten und mit Walnüssen bestreuen. Den Feta mit einer Gabel zerdrücken, mit saurer Sahne cremig rühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und über den Salat geben.

Herzhafter Kartoffelauflauf

1 Person

349kcal, Fett 15g, Eiweiß 16g, KH 35g

Zutaten: 200g vorgekochte Kartoffeln, 100g Brokkoli, 1 Tomate, Butter für die Form, 30g Schmelzkäse, 1 Eigelb, 2 EL Kaffeesahne, Salz, weißer Pfeffer, Muskat, Petersilie, Schnittlauch



Zubereitung: Die vorgekochten Kartoffeln in Scheiben schneiden, Brokkoli putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden, die Tomaten achteln. Eine Auflaufform ganz dünn mit Butter ausstreichen, die Kartoffelscheiben und das Gemüse in die Form geben und gleichmäßig verteilen. Schmelzkäse mit Eigelb und Sahne verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Kräuter fein hacken und

zugeben. Die Sauce über das Gemüse gießen und bei 220Grad im vorgeheizten Backofen 10-12 min überbacken.

Schichttorte

24 Stücke

Pro Stück 355kcal, Fett 23g, Eiweiß 5 g, KH 32g



Zutaten: Füllung 200g Butter, 200g Zucker, 250g geschälte und gemahlene Mandeln, 1-2 EL Rosenwasser, Teig 250g weiche Butter, 250g Zucker, 5 Eier, 250g Mehl, 200g Apfelgelee, 2 TL Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung: Für die Füllung Butter in einem kleinen Topf schmelzen lassen und zusammen mit Zucker gut vermischen. Mandeln dazugeben und mit Rosenwasser abschmecken. Backofen auf 200Grad vorheizen.

Für den Teig: Butter und Zucker mit den Quirlen des Handrührgerätes cremig schlagen. Eier nach und nach unterrühren, das Mehl zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Teig in 7 Portionen teilen. Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen und mit einem Esslöffel eine Teigportion darauf verteilen. Etwa 7 min im Ofen backen, bis der Boden goldbraun ist. Sofort herausnehmen und aus der Form lösen und auf eine Kuchenplatte legen. Den Boden noch warm mit Gelee bestreichen und etwas Mandelfüllung darauf verteilen. Wie beschrieben 7 Böden backen und die Füllung wie beschrieben verteilen und schichten. Den letzten Boden nicht bestreichen. Torte abgedeckt 1-2 Tage durchziehen lassen. Zum Servieren mit Puderzucker bestreuen. Man teilt die Torte in etwa 2cm kleine Streifen.

Wenn Sie „nichts“ tun, macht das Gehirn das, was es schon immer getan hat.

Maultaschen in Pilzbrühe

Pro Portion 360 kcal, 8g Fett, 16g Eiweiß, 55g KH

Zutaten: 300ml Gemüsebrühe, 3 gekühlte Maultaschen mit Gemüsefüllung, 50g rose Champignons



Zubereitung Brühe mit gekochtem Wasser aufgießen, Maultaschen hineingeben und bedecken. Champignons waschen, blättrig hineinschneiden. Kurz ziehen lassen.

Schweinefilet in Mangold

2 Portionen

Pro Portion 365 kcal, Fett 12g, Eiweiß 40g, KH 21g

Zutaten 3 El Akazienhonig, 1 Tl Pfeffer, 1 Schweinefilet, 250g Mangold, 1 rote Zwiebel, 1 El Öl, Salz, 1-2 El gehackte Mandeln, 1 El Korinthen, 4 EL Paprikapüree



Zubereitung: 1El Honig mit Pfeffer verrühren. Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen, Fett und Sehnen abschneiden und das Fleisch mit Honig bestreichen. Mangold abspülen und trocknen. Die Stiele fein würfeln, Zwiebeln abziehen, halbieren und ebenfalls würfeln. Beides in heißem Öl andünsten und salzen.. Madeln und Korinthen unterrühren. Mangoldblätter auf der Arbeitsfläche so ausbreiten, das das Filet darin eingewickelt werden kann. Wenn die Mangoldblätter sehr klein sind, dann das Filet zusätzlich mit Küchengarn umbinden. Die Zwiebelmischung darauf verteilen und das Fleisch in die Blätter wickeln. Fleisch mit der Nahtseite nach unten in einen Siebeinsatz legen und über heißem Wasserdampf im geschlossenen Topf 20min garen. die Soße

Paprikapüree und restlichen Honig vermischen und mit Salz abschmecken.

Rhabarber Tiramisu

4 Portionen

Pro Portion 375 kcal, Fett 10g, Eiweiß 14g, KH 47g

Zutaten: 200g Rhabarber, 4 Päckchen Vanillezucker, 1 Orange, 125 g Schlagsahne, 350g Magerquark, 90 g Zucker, 1 Tl Limettensaft, 8 Löffelbiskuit, 4-8 El Vanillelikör, ½ Tl Speisestärke



Zubereitung: Rhabarber putzen, abspülen und in kleine Stücke schneiden. 150ml Wasser und Vanillezucker aufkochen lassen. Rhabarber dazugeben und zugedeckt 5-8 min bei kleiner Hitze ziehen lassen. Dann abkühlen. Orange heiß abspülen, trocken tupfen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.. Sahne u restlichen Vanillezucker steif schlagen. Quark, Zucker, 2 Tl abgeriebene Orangenschale, 1 El Orangen und den Limettensaft verrühren und die Sahne drunter geben. Biskuit in Stücke schneiden und mit Likör beträufeln. Etwa 2 EL Quarkmasse darauf geben und mit belegen, Wieder etwas Quarkcreme darauf geben. So weiter belegen bis beides verbraucht ist. Den Rhabarbersud aufkochen und mit Speisestärke andicken und über das Dessert träufeln.

Leuchtendes Zielbild beim Abnehmen festlegen

- **Je mehr Ihr Zielbild leuchtet desto schwächer wird der Schweinehund**
- **Immer mit Bildern arbeiten, Sie wirken emotional**
- **Schwache Augenblicke überwinden**
- **Machen Sie lieber eine Sache 80% als eine Sache 100% gar nicht**

Sahnekartoffeln

8 Portionen

Pro Portion 375kcal, Fett 20g, Eiweiß 12g, KH 37g



Zutaten: 1750g kleine festkochende Kartoffeln, Salz, 75g durchwachsenen Speck, 50g Butter, 50g Mehl, 900ml Milch, 200g Schlagsahne, 40g Comte Käse, frisch gemahlener Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss, 1 Bund glatte Petersilie

Zubereitung: Kartoffeln abspülen und in Salzwasser kochen. Abgießen und etwas abkühlen lassen und die Schale abziehen. Kartoffeln abgedeckt warm halten. Speck würfeln und in Buttel langsam bei kleiner Hitze braun braten. Mehl darüber streuen und andünsten. Milch und Sahne darunter rühren und aufkochen lassen, bei kleiner Hitze 10 min kochen lassen. Käse reiben, unterrühren und die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Petersilie abspülen, trocken schütteln und hacken. Unter die Soße rühren und die Soße über die in Scheiben geschnittenen Kartoffeln geben.

Rinderfilet auf Feigen Soße

Für 4 Personen

Pro Person 380kcal, 16g Fett, 30g Eiweiß, 27g KH

Zutaten: 75g getrocknet Feigen, ¼ l Orangensaft, 2 Schalotten, 30g Wallnüsse, 1 Tl Anissamen, 4 frische Feigen, 2 TL Butter, 4 Rinderfilets, 1EL Öl Salz, Pfeffer, Zitronensaft



Zubereitung Getrocknete Feigen würfeln und im Orangensaft einweichen, Schalotten und Nüsse hacken, Anis mahlen. Frische Feigen waschen, abtupfen, kreuzweise einschneiden, Schale abziehen, Fruchtfleisch

einschneiden und auseinanderdrücken. Schalotten in Butter andünsten, Orangensaft und Feigen dazugeben und 15 min köcheln lassen, dann pürieren. Filets in einer heißen Pfanne in Öl und Butter anbraten. Salzen, Pfeffern und warm stellen. Süß mit 2 EL Wasser lösen, Feigenpüree hinzugeben und aufkochen. Mit Anis, Salz und Zitronensaft abschmecken, Nüsse unter die Feigen rühren. Filets mit Feigenblüten, Soße und Minze nach Belieben anrichten.

Lachs Garnelenspieße

4 Portionen

Pro Portion: 390 kcal, 20g Fett, 21g Eiweiß, 32g KH

Zutaten: 8 rohe Garnelen, 200g Lachsfilet, 1-EL Zitronensaft, 250g Kirschtomaten, 1 unbehandelte Zitrone, Salz 150g 10min Reis, ½ Packung Soße Hollandaise legere, 1/2 Bund Dill, 1 EL Öl, weißer Pfeffer, Fett für die Tassen, 8 Schaschlikspieße



Zubereitung Garnelen bis auf Schwanzflosse schälen und Darm entfernen. Lachs würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Tomaten waschen. Zitrone waschen. Garnelen, Lachs, Tomaten und Zitronenspalten auf 8 Spieße stecken. Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Hollandaise erwärmen. Dill waschen trocken tupfen. Und bis auf etwas garnieren, fein schneiden. In die Soße rühren und warm stellen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, Spieße darin unter Wenden 5-6 min braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. 4 Tassen fetten, Reis hineindrücken, auf den Teller stürzen. Mit Spießen und Soße anrichten. Mit Dill garniert servieren.

**„ Wir leben nicht von dem was wir essen, sondern von dem was wir verdauen“
(Hufeland)**

Puten Satespieß mit Erdnussreis

4 Portionen

Pro Portion: 390kcal, 10g Fett, 32g Eiweiß, 45g KH

Zutaten: 400g Putenbrustfilet, 1 Knoblauchzehe, 20g flüssiger Honig, 2EL Sojasoße, 1-EL Limettensaft, Pfeffer, 1 Schalotte, 50g ungesalzene Erdnüsse., 250ml klare Hühnerbrühe, Salz, 200g Bamatireis, 1 EL Öl, Koriandergrün, Limetten zum garnieren, 12-16 Schaschlikspieße

Zubereitung Putenbrust waschen, trocken tupfen und in 2-3 cm breite Streifen schneiden. Fleisch wellig auf die Spieße stecken. Knoblauch schälen und durch die Presse drücken. Honig, Sojasoße, Limettensaft, Knoblauch und etwas Pfeffer verrühren. Fleisch mit Marinade und ca ½ Stunde kühl stellen. Schalotte schälen und fein würfeln. Erdnüsse grob hacken. Fett in Topf erhitzen, Erdnüsse leicht anbraten. Schalotten hinzufügen und kurz mitdünsten. Mit Hühnerbouillon ablöschen und aufkochen. Etwas Salz und Reis dazufügen und nach Packungsanweisung kochen. Inzwischen Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Marinade von Spießen abtupfen und Spieße unter Wenden 3-4 min braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Erdnussreis servieren.



Regeln der Selbstanweisung beim Abnehmen

- n Pace Kriterien
- n Positiv (zielorientiert)
- n Aktiv (ich mache, kein wenn dann)
 - n Clear (3-5 Worte)
 - n Energetisieren (Zeitfenster)

Rezepte bis 500kcal

Röhrchen mit geschnetzeltem Lamm

1 Person

417kcal, Fett 15g, Eiweiß 30g, KH 41g

Zutaten: 50g Röhrchen Nudeln, Meersalz, 100g Tomaten, 100g Zucchini, Thymian, 100g Lammfilet, 1 EL Olivenöl, Pfeffer, Salz, 5 EL Brühe

Zubereitung: Röhrchen in Salzwasser bissfest kochen. Inzwischen Tomaten heiß überbrühen, enthäuten und würfeln. Zucchini in Form bringen, in ganz wenig Wasser andünsten, und mit Thymian würzen, Lammfilet in dünne Scheiben schneiden, pfeffern und in heißem Öl braten und salzen. Anschließend das Fleisch aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Den Bratensatz mit Brühe löschen. Nudeln mit Zucchini und dem geschnetztem Lammfleisch anrichten, mit Fond übergießen, mit den Tomatenwürfeln bestreuen und servieren.



Linguine mit Zucchini und Heilbutt

1 Person

425 kcal, Fett 13g, 34g Eiweiß, KH 42g

Zutaten: 50g Linguine, 1 kleine Zucchini, 125g Heilbutt, Salz, Pfeffer, Thymian, 1 TL Zitronensaft, 1 TL Olivenöl, ¼ gehackte Knoblauchzehe, 5 EL Kaffeesahne

Zubereitung: Zucchini quer halbieren und in dünne Stifte schneiden, in kochendem Salzwasser etwa 1min blanchieren und dann kalt abschrecken. Fischfilet kalt abrausen, trocken tupfen, salzen und mit Zitrone beträufeln. Linguine kochen und abgießen, inzwischen das



Fischfilet in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl beidseitig anbraten, anschließend warm stellen. Knoblauch kurz anbraten, mit Kaffeesahne löschen und die Sauce etwa 3min einkochen lassen. Salzen, Pfeffer. Thymianblättchen und Zucchiniestreifen zugeben und kurz aufkochen lassen. Die Nudeln und die Soße vermengen und auf dem Fisch servieren.

Linsensalat mit Rauke und Bacon

4 Portionen

Pro Portion 435 kcal, Fett 25g, Eiweiß 20g, KH 33g

Zutaten: 250g Linsen, 1 kleiner Radicciosalat, 100g Rauke Salat, 3 Zweige Thymian, 6 EL Apfelessig, 6 EL Apfelsaft, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Zucker, 6 EL Rapsöl, 100g Bacon

Zubereitung Linsen in einem Sieb gut abspülen. In Wasser aufkochen und im geschlossenen Topf garen. Linsen in ein Sieb gießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Radicchio und Rauke gut waschen und trocken schleudern. Radicchio in Stücke schneiden. Thymian abspülen und trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Essig, Apfelsaft, Thymian, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren und das Öl unterschlagen. Salatsoße abschmecken. Linsen mit Salatsoße mischen. Bacon in einer Pfanne ohne Fett langsam bei kleiner Hitze knusprig braten. Linsen, Radicchio, Rauke mischen und mit knusprigem Bacon belegen



Glasnudelsalat mit Mango und Ananas

5 Portionen

1Portion 450kcal, Fett 27g, Eiweiß 8g, KH 44g

Zutaten: 150g Glasnudeln, 300g Möhren, 10EL



Erdnussöl, 1EL Zucker, Salz, 3 Lauchzwiebeln, 1Mango, Baby Ananas, 1 grüne Chilischote, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Ingwer, 50g Cashewkerne, 2 Limetten, 6 EL Apfelsaft, Tropfen Tabasco, 1 Bund Koriander

Zubereitung: Nudeln mit einer Schere in Stücke schneiden, nach Packungsanweisung, mit heißem Wasser überbrühen und auf einem Sieb gut abtropfen lassen. Möhren schälen und in feine Stifte schneiden. Öl und Zucker in eine Pfanne geben und erhitzen, Möhrenstifte dazugeben und darin etwa 2min garen. Salzen. Die Lauchzwiebeln putzen und in Ringe schneiden. Mango und Ananas schälen, von der Mango das Fruchtfleisch lösen und würfeln, ebenfalls die Ananas. Die Chilischote in der Mitte teilen Kerne und Trennwände herausschneiden und die Schote hacken. Ingwer schälen und ebenfalls hacken. Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett leicht rösten. Limetten und Apfelsaft, Ingwer, Knoblauch und Chili verrühren und mit Salz und Tabasco abschmecken. Koriander abspülen, trocken schütteln und die Blättchen grob hacken. Abgetropfte Nudeln, Möhren mit dem Öl, Früchte und Lauchzwiebelringe, Cashewkerne, Salatsoße und die Hälfte des Korianders vermengen. Den restlichen Koriander zum Servieren drüber streuen.

Fischspieß Provencal

1 Person

457 kcal, Fett 24g, Eiweiß 25g, KH 34

Zutaten: 100g Fischfilet (möglichst 2 Sorten, 100g Gemüse (Paprika, Zucchini, Fenchel, Schalotten), 5 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Salz, ¼ Knoblauchzehe, ½ EL Kräuter de Provence, 200g Kartoffeln, Salz, ½ Zwiebel, Dill zum Garnieren



Zubereitung: Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen, und in 2 Stücke schneiden. Gemüse waschen und putzen, ebenfalls in gleichgroße Stücke schneiden. Alles auf einen großen Spieß stecken. 4 EL Olivenöl mit Zitronensaft, Salz, Knoblauch und Kräuter verrühren und den Spieß darin 1 Stunde marinieren. Inzwischen Kartoffeln und Zwiebeln schälen, in Scheiben schneiden und in 1 EL Öl gleichmäßig goldbraun braten. Den Fischspieß abtropfen lassen und auf einem Grill oder in einer Pfanne braten. Mit etwas Dill garnieren und mit Bratkartoffeln servieren.

Rheinischer Sauerbraten

4 Portionen

Pro Portion 480 kcal, Fett 15g, Eiweiß 66g, KH 17g



Zutaten: Marinade: 1/4l milder Rotweinessig, 1/4l Rotwein, 2 Lorbeerblätter, 8 Wacholderbeeren, 4 P 1 TL Pfefferkörner, 1,2 kg Rindfleisch, 1 kleines Bund Suppengrün, Salz, Pfeffer, 2 EL Butterschmalz, 3 EL dunkler Soßenbinder, 2 EL Apfelkraut

Zubereitung: Für die Marinade Rotwein, Essig, 1/2 l Wasser zusammen mit Gewürzen aufkochen und abkühlen lassen. Rindfleisch abspülen, in einen Gefrierbeutel legen, Beides in ein hohes Gefäß stellen und die Marinade zum Fleisch gießen. Den Beutel schließen und in den Kühlschrank stellen. Im Kühlschrank mindestens 2 Tage liegen lassen, dabei das Fleisch mehrfach drehen. Suppengrün putzen, waschen und klein schneiden. Fleisch aus Marinade heben, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. Das Fleisch in einem Schmortopf im heißen Butterschmalz von allen Seiten kräftig anbraten. Suppe zugeben und kurz mitbraten. Die Marinade zugeben und bei geschlossenem Topf, bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Bratensoße mit dunklem Soßenbinder binden und noch mal abschmecken und Apfelkraut dazu geben.

Asiatische Gemüsepfanne

Pro Portion 495kcal, 12g Fett, 16g Eiweiß, 80g KH



Zutaten: 150g Asiagemüse, 125g Pan Noodles die kurz ziehen müssen, 1 Beutel Miso Suppenpaste, Pfeffer, 1 EL Öl

Zubereitung: Gemüse und Nudeln in eine Pfanne geben. Miso Suppenpaste zugeben und mit 400ml Wasser auffüllen. Alles ca 6-8 min erhitzen. Würzen und mit Öl verfeinern.

Paprika Risotto

2 Portionen

Pro Portion 495 kcal, Fett 21g, Eiweiß 11g, KH 89g



Zutaten: 1, Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 200g Risotto Reis, 1 EL Olivenöl, 1/2 l Gemüsefond, 4 getrocknete Tomaten, 4 EL Paprikapüree, 2 TL eingelegt Kapern, 1 EL Schmand, Salz, Pfeffer, 1-2 Stiele glatte Petersilie, 50g Ziegenfrischkäse oder anderer Frischkäse

Zubereitung: Zwiebeln, Knoblauch abziehen und fein würfeln. Reis in Olivenöl glasig dünsten. Zwiebeln und Knoblauch kurz andünsten. Etwas heißen Fond zum Reis gießen und im kleinen offenen Topf bei kleiner Hitze kochen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Dabei ab und zu umrühren. Tomaten in Streifen schneiden. Zusammen mit dem Paprikapüree unter den Reis rühren. Restlichen Fond nach und nach unterrühren. Nach 20-30min ist der Reis gar und das Risotto sollte eine cremige Konsistenz haben. Eventuell Kapern und Schmand unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie waschen und trocken schütteln und fein hacken. Risotto mit gehackter Petersilie bestreuen und Frischkäse darüber geben.

Rezepte bis 600kcal

Hühnersuppe mit Spargel, Fleischklösschen und Eierstich

8 Portionen

Pro Portion 510kcal, Fett 37g, Eiweiß 34g, KH 10g

Zutaten: 1 küchenfertiges Suppenhuhn, 1 Möhre, 1 Stück Sellerie, 1 Zwiebel, 1 El Öl, Salz und Pfeffer, für Eierstich: 2 Eier 6 El Schlagsahne, Butter, 80g Langkornreis, 300g weißer Spargel, 1 ungebrühte Bratwurst, 2 El Zitronensaft, geriebene Muskatnuss, ½ Bund glatte Petersilie.



Zubereitung: Suppenhuhn mit kaltem Wasser innen und außen abspülen. Möhre und Sellerie schälen. Ungeschälte Zwiebel halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in einem hohen Suppentopf im heißen Öl anbraten. Möhren und Selleriestücke dazugeben. 2 ½ l Wasser zugießen und das Huhn zu geben. 2 TL Salz und Pfeffer zufügen, und bei kleiner Hitze mindestens 2 Stunden kochen lassen. den Eierstich Eier und Schlagsahne verquirlen, mit Salz würzen in eine fettete ofenfeste Form geben, mit Alufolie abdecken und in einen weiten Topf ins Wasserbad stellen. Bei kleiner Hitze 20 min stocken lassen. Abgespülten Reis nach Packungsanweisung in heißem Wasser kochen und danach um Sieb abtropfen lassen. Spargel schälen, die Ende abschneiden und die Stangen in Stücke schneiden. Huhn aus der Brühe heben und abkühlen lassen. Die Brühe durch ein Mulltuch ausgelegtes Sieb in einen Topf gießen und aufkochen lassen. Die Spargelstücke dazugeben und 7 min kochen. Das Bratwurstbrät als kleine Klösschen aus der Pelle direkt in die heiße Brühe geben und mit aufkochen. 5 min ziehen lassen. Das Hühnerfleisch von Haut und Knochen lösen, in mundgerechte Stücke schneiden und in die Brühe geben. Eierstich aus der Form lösen und in kleine Würfel schneiden. Eierstich und abgetropften Reis in die Suppe

geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft, frisch gerieben Muskatnuss abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln, in Blättchen hacken und vor dem Servieren über die Brühe geben.

Couscous mit Nüssen auf Tomatensalat

3 Portionen

Pro Portion 515 kcal, Fett 16g, Eiweiß 18g, KH 73g

Zutaten: je 2 EL Mandeln, Pistazien und Cashewkerne, 1 El Öl, grobes Meersalz, 400ml Gemüsebrühe, 250g Couscous, 1 TL Ras el Hanout, 800g Tomaten, 1 Bund Lauchzwiebeln, ¼ Bund Minze, Pfeffer, Zucker, 1 E Zitronensaft, 250g Magermilchjoghurt, 1 El Butter



Zubereitung: Die Nüsse im heißen Öl goldbraun rösten. Mit etwas Salz bestreuen und beiseite stellen. Brühe aufkochen und Couscous einrühren. Mit TL Ras el Hanout würzen und zugedeckt quellen lassen. Die Tomaten abspülen, in Scheiben schneiden und auf Portionsteller legen. Lauchzwiebeln putzen, abspülen und in Ringe schneiden. Minze abspülen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Die Tomaten mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker würzen. Lauchzwiebeln und Minze darüber streuen. Den Joghurt mit Salz abschmecken und auf die Tomaten geben. Couscous mit einer Gabel krümlig rühren. Butter und Nüsse unterrühren und dann auf Tomatensalat anrichten.

Wenn es mal nicht klappt

- **Langsam und bewusst nachgeben**
- **Überlegungen**
- **Muss ich unbedingt essen?**
- **Muss ich soviel wie möglich essen**
- **Muss ich unbedingt irgendwas essen?**
- **Ziel: Möglichst lange hinauszögern , möglichst wenig und energiearm essen**

Krustenbraten mit Koriander Portwein Sud

8 Portionen

Pro Portion 520kcal, Fett 31g, Eiweiß 50g, KH 4g

Zutaten: 2kg Schweinekrustenbraten, die Schwarte einschneiden, 2TL Korianderkörner, Salz, frisch gemahlener Pfeffer



Zubereitung: Den Backofen auf 220Grad vorheizen. Das Fleisch abspülen und trocken tupfen, Korianderkörner in einem Mörser zerkleinern, das Fleisch rund herum mit Salz, Pfeffer und Koriander einreiben. Suppengrün putzen, abspülen und grob würfeln. Den Braten in einen großen Bratschlauch geben. Suppengrün, Lorbeer und Portwein vorsichtig dazu geben. Bratschlauch verschließen und einschneiden. Fleisch auf Backofenrost geben und etwa 2 Stunden braten. Nach 1 ½ Stunden Schlauch aufschneiden, damit Schwarte knusprig wird. Fond zum Fleisch in den offenen Bratschlauch gießen und fertig garen. Fleisch aus dem Ofen nehmen und mit einer Alufolie abgedeckt noch etwa 10min ruhen lassen. Bratfond durch ein Sieb gießen und etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frischen Koriander abspülen, trocken schütteln, grob hacken und in den Bratsud geben. Soße um Fleisch servieren.

Kalbsbraten mit Gorgonzola- Walnuss-Füllung

8 Portionen

Pro Portion 525 kcal, Fett 24g, Eiweiß 60g, KH 18g

Zutaten: 2 Stangen Staudensellerie, 50gWalnusskerne, 4 Scheiben Toastbrot, 150g Gorgonzola, 2kg Kalbsbraten, Salz, Pfeffer, 2 El Öl, 5



Tomaten, 3 Stangen Staudensellerie, 5 Schalotten, 150g Kalbsfond, 200g creme legere, etwas helleren Soßenbinder

Zubereitung Staudensellerie putzen und harte Fäden abziehen, Sellerie abspülen und fein würfeln. Wallnüsse hacken. Toast entrinden und würfeln. Gorgonzola ebenfalls würfeln und mit den vorbereiteten Zutaten mischen. Backofen auf 240 Grad vorheizen. Das Fleisch abspülen gut abtupfen und mit Pfeffer und Salz würzen.. Füllung in eine Tasche geben und mit Holzspießen und Küchengarn, ein Schnürschuh verschließen .Das Fleisch in einem großen in heißem Öl anbraten. Bräter schließen und das Fleisch im Backofen 1¹/₂ Stunden braten. Tomaten abspülen halbieren. Restlichen Staudensellerie würfeln. Schalotten abziehen. Gemüse nach 30min zum Fleisch geben. Nach weiteren 30min den Fond dazugießen und alles im Bräter fertig braten. Kalbsbraten herausnehmen und mit Alufolie abdecken und noch 10min ruhen lassen. Tomaten aus dem Fond nehmen und zur Seite stellen. Bratfond durch ein Sieb gießen und mit Creme de legere verrühren. Aufkochen lassen und mit etwas Soßenbinder binden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken

Rezepte über 600kcal

Lamm auf Möhren

4 Portionen

Pro Portion 605 kcal, Fett 39g, Eiweiß 39g, KH 24g

Zutaten 750g dicke Möhren, 2 längliche Schalotten, 4 Lammlachse a 180g, 1 El Butterschmalz, Salz, Pfeffer, 6 Kardamomkapseln, 200ml Orangensaft, 1 Dose Kichererbsen, 4 EL Paprikapaste



Zubereitung: Die Möhren putzen, schälen und in dicke Stifte schneiden. Die Lammlachse abspülen, abtrocknen und im heißen Butterschmalz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und heraus nehmen. Schalotten und Möhren anbraten, 5 min bei mittlerer Hitze schmoren lassen. Fleisch auf die Möhren legen und zugedeckt weitere 4 min schmoren. Inzwischen die Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Kichererbsen, Paprikapaste und Orangensaft im Quirl fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und zu Möhren und Lammlachsen servieren.

Roastbeef mit Pfefferschrotkruste und Cranberry Relish

8 Portionen

Pro Portion 680 kcal, Fett 33g, Eiweiß 53g, KH 42g

Zutaten: 1Tl grüne, schwarze und weiße Pfefferkörner, 100g Semmelbrösel, 125g weiche Butter, 1 Eigelb, 2kg gut abgehangenes Roastbeef, 25g Butterschmalz, Salz, Cranberry Relish, 300g Cranberry, 300g Zwiebeln, 2 EL Rapsöl, 150g brauner Rohrzucker, 12 EL guter Rotweinessig

Zubereitung: Den Backofen auf 250 Grad vorheizen. Pfefferkörner in einem Mörser zerkleinern, 2 TL Pfefferschrot zur Seite stellen. Restlichen Pfeffer, Semmelbrösel, Butter und Eigelb mit den Händen zu einer Paste verkneten. Das Fleisch abspülen und gut abtupfen. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Roastbeef darin rund um anbraten. Mit Salz und Pfefferschrot würzen. Roastbeef mit der Fettseite nach unten in die Fettpfanne in den Backofen legen. Die Pfefferkruste mit den Händen auf dem Fleisch verteilen und andrücken. Roastbeef mit Backpapier abdecken, damit die Kruste nicht zu braun wird. Und auf die untere Einschubleiste stellen und etwa 45 min backen. Für das Cranberry Relish. Inzwischen Cranberry abspülen und trockenreiben. Zwiebeln abziehen und grob würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln glasig dünsten, Zucker darüber streuen, und karamellisieren lassen. Die



Cranberrys und Essig darüber geben. 5-10min kochen lassen und mit Zucker, Essig und Salz abschmecken. Roastbeef aus dem Backofen 10min ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden und mit Cranberry Relish servieren

Orientalischer Lammrollbraten

6 Portionen

pro Portion 705 kcal, Fett 49g, Eiweiß 39g, KH 23g

Zutaten: 1,4kg Lammkeule ohne Knochen, 3-4 Knoblauchzehen, 1 große Zwiebel, ½ Bund Petersilie, 2Tl Ras el Hanout, 2-3 EL Zitronensaft, 4EL Olivenöl, 3Tl grobes Meersalz, 1EL Butterschmalz, 1 Lorbeerzweig, 400ml Lammfond, 750 g Birnenquitten, 2 EL Zucker, 200ml Cidre. Grober Pfeffer, 3 Feigen



Zubereitung: Den Backofen vorheizen Umluft 160Grad. Die groben Sehnen und Häute vom Fleisch abschneiden. Knoblauch Zwiebeln Haut abziehen, fein hacken, Petersilie abspülen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Petersilie mit Ras el Hanout, Zitronensaft, 3EL Olivenöl, Knoblauch, Zwiebeln und Salz mischen. Lammkeule mit Fettseite auf die Arbeitsplatte legen und längs einschneiden, dass ein flaches Fleischstück entsteht. Petersilie Gewürzöl verteilen. Fleisch längs zusammenklappen und den Braten mit Garn einem Rollbraten binden. IM heißen Butterschmalz in einem Bräter von allen Seiten anbraten. Mit restlichem Gewürzöl bestreichen.. Lorbeer in Fond geben und den Braten 1 Stunde in vorgeheizten Backofen stellen. Quitten abbürsten, damit der pelzige Flaum entfernt wird, Vierteln. Kerngehäuse entfernen und quer halbieren. Sofort in Zitronenwasser legen, damit sie nicht braun werden. Im restlichen Olivenöl unter Rühren etwa 3-4 min anbraten. Mit Zucker bestreuen und kurz karamellisieren. Cidre zugießen und alles zum Fleisch in den Bräter geben. mit Pfeffer bestreuen und 20-25 min mitgaren. Braten vorm Anschneiden 5-10min ruhen lassen.

Schlank mit Köpfchen

7 Gründe guter Motivation

Abnehmen beginnt im Kopf: Sieben Punkte helfen Ihnen durchzuhalten

Wer zu viele Kilos mit sich herumschleppt, spielt mit Gesundheit. Das Risiko zuckerkrank zu werden ist bei einem BMI von 35 um das 40-fache erhöht. Auch koronare Herzerkrankungen, Herzinsuffizienz oder Gallensteinleiden sind bei Übergewichtigen deutlich häufiger. Wenn Sie Ihr Normalgewicht erreichen und halten, tun Sie Ihrem einen großen Gefallen. Die folgenden sieben Punkte können beim Abspecken helfen:

Wichtige Abspeck-Tugend: Geduld

Ihren Pfunden soll es an den Kragen gehen. Am liebsten würden Sie vier Pfund Fett in einer Woche loswerden. „Das ist einfach möglich“, sagt Oecotrophologe Bernd Bücheler aus München. „Realistisch ist eine Gewichtsabnahme von einem Pfund pro Woche“, so der Ernährungsexperte.

Essen Sie langsam und mit Genuss

Das Sättigungsgefühl setzt erst nach etwa 20 Minuten ein und ist ein Zeichen dafür, dass man genug von einem bestimmten Geschmack gegessen hat. Viele Menschen essen einfach zu schnell überhören dabei ihre „Bauchstimme“

Der Teller muss nicht leer werden

Viele Menschen essen, bis sie ein deutliches Völlegefühl verspüren. Das ist eigentlich schon zu viel. Besser: Lernen Sie den richtigen Zeitpunkt zum Aufhören zu finden – auch dann, wenn der Teller noch nicht leer sein sollte. Bereiten Sie lieber kleinere Portionen zu, und verzichten Sie auf den Nachschlag.

Umgehen Sie typische Essfallen

Sie schieben sich vor allem vor dem Fernseher gedankenlos Erdnüsse und Schokolade in den Mund? Sie belohnen sich mit einer Extra-Portion Essen für geleistete ungeliebte Aufgaben? Sie naschen, wenn Sie frustriert oder einsam sind? Forschen Sie ehrlich Ihren Ess-Fallen. Machen Sie sich bewusst, warum Sie so und nicht anders handeln. Und überlegen Sie sich Alternativen:

Belohnen Sie sich statt mit Pralinen zum Beispiel mit einer neuen oder einem gemütlichen Duftbad – garantiert kalorienfrei! Oder Wenn Sie ein Frust-Esser sind oder aus reiner Langeweile naschen, versuchen Sie doch mal, Ihre Stimmung auf andere Weise aufzuhellen: Wie wäre es mit einem Kinobesuch? Auch Sport macht gute Laune. Wenn Sie nicht aus dem Tief herauskommen,

Naschen erlaubt, tricksen Sie

Manchmal können Sie aufs Knabbern und Naschen einfach nicht verzichten? Dann versuchen Sie es über eine schlaue Auswahl: Greifen Sie statt zu typischen Dickmachern einfach zu geeigneten Lebensmitteln. Es funktioniert!

Slow-Food statt Fast-Food

So verlockend die Würstchen an der Imbissbude auch duften – bleiben Sie standhaft! Hier lauern die wahren Fettbomben, und weil sie hastig im Gehen gegessen werden, sättigen sie nur sehr kurzfristig. Genießen Sie Ihre gesunden Mahlzeiten zu Hause in Ruhe und in schönem Ambiente. Hier können Sie jedes Essen als etwas Besonderes erleben.

Ihr Körper ist kein Gegner,

den Sie mit Nahrungsentzug bestrafen sollen, sondern Ihr Partner, dem Sie gutes tun wollen

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