



SCHLANK OHNE DIÄT

40 Schlankmacher-Rezepte



Inhalt

5	Frühstück	34	Pikanter Reis mit Garnelen
6	Smoothie-Bowl mit Leinsamen und Himbeeren	36	One-Pot-Truthahn-Chili mit Reis
8	Protein-Pancakes mit Hüttenkäse	38	Zucchini-Pizza-Happen
10	Asia-Rührei	40	Hähnchen-Curry mit Banane
12	Chiasamen-Pudding	42	Lachs-Auflauf
14	Pochiertes Ei mit Kurkuma	44	Quinoa-Salat mit gegrilltem Hähnchen
16	Obst-Protein-Smoothie	46	Vegetarisches Nasi Goreng
18	Skyr mit Früchten*	48	Gegrillte Avocado mit schwarzen Bohnen & Salsa
20	Frühstücks-Bowl	50	Truthahn & Quinoa mit süßer Tomatensoße
22	Hauptgerichte: Salate	52	Kichererbsen-Süßkartoffel-Curry mit Spinat
23	Hähnchen-Salat mit Avocado-Dressing	54	Gebackener Lachs mit Zoodles & Quinoa
25	Salat Nicoise mit gegrillten Scampi	56	Auberginengulasch
27	Thunfisch-Brokkoli-Salat mit Honig-Vinaigrette	58	Italienische Garnelen mit Pesto-Nudeln
29	Bowl mit Hähnchen*	60	Pikante Hühnerpasta
31	Hauptgerichte: Warme Speisen	62	Mexikanische Wraps mit gegrilltem Hähnchen & Avocado
32	Low Carb Carbonara		

Inhalt

- 64 Chili con Carne
- 66 Pesto-Nudeln mit Thunfisch & Mandeln
- 68 Kabeljau mit cremigen Zoodles
- 70 Gemüse-Tofu-Pfanne mit Pasta*
- 72 Hauptgerichte: Suppen
- 73 Brokkoli-Ingwer-Suppe
- 75 Kürbis-Suppe
- 76 Süßkartoffel-Suppe
- 78 Rinderhacksuppe
- 80 Desserts
- 82 Magerquark mit Schokoladen-Granatapfel-Topping
- 84 Protein-Joghurt-Trifle
- 86 Alkoholfreie Protein-Piña-Colada
- 88 Protein-Crêpes

*in Lektion 7 vorgestellte Gerichte

Frühstück



Smoothie Bowl mit Leinsamen und Himbeeren

Portionen: 1

100 ml Wasser

3 Esslöffel Leinsamen

125 g Himbeeren, gefroren

50 ml Rote-Bete-Saft

2 Esslöffel Naturjoghurt

1 Teelöffel rohe Kakaonibs

Anleitung

1. Das Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen.
2. Die Leinsamen den Topf geben. Etwa 5 Minuten lang kochen, bis die Mischung eine „klebrige“ Konsistenz bekommt. Dann vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen.
3. Die Himbeeren und den Rote-Bete-Saft in einen Mixer geben und pürieren, bis sie glatt sind. Anschließend die Leinsamen hinzugeben und erneut mixen.
4. Den Smoothie in eine Schüssel umfüllen und mit dem Joghurt und den Kakaonibs garnieren. Sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

Vorbereitung	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
10 Min.	5 Min.	240	13	28	8



Protein-Pancakes mit Hüttenkäse

Portionen: 4

250 g Hüttenkäse

3 Eier

3 gehäufte Esslöffel Vollkorn-
oder Dinkelmehl

1 TL Vanilleextrakt

2 EL Xylit

Anleitung

1. Den Hüttenkäse in eine Schüssel geben, die Eier trennen und nur die Eigelbe hinzufügen (das Eiweiß getrennt aufbewahren), dann mit einer Gabel zerdrücken. Das Mehl, Vanilleextrakt und Xylit hinzugeben und gründlich vermischen.
2. Das Eiweiß zu steifem Schaum schlagen und unter die Käsemasse heben, dabei die Zutaten vorsichtig miteinander verbinden.
3. Eine trockene, antihaftbeschichtete Pfanne erhitzen und die Pfannkuchen (etwa 2 Esslöffel Teig pro Pfannkuchen) nach und nach etwa 3 Minuten lang braten, bis die Unterseite leicht gebräunt ist. Wenden und für weitere 2 Minuten backen.
4. Mit einem Topping nach Wahl, z.B. Joghurt und Beeren, servieren.

Nährwerte pro Portion:

Vorbereitung	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
10 Min.	10 Min.	162	4	18	12



Asia-Rührei

Portionen: 1

2 Eier

2 Eiweiß

1 Teelöffel Kokosnussöl

150 g Baby-Pak Choy, gehackt

1 EL Wasser

2 Frühlingszwiebeln, in dünne
Scheiben geschnitten

1 Teelöffel frischer Ingwer,
gerieben

1 rote Chilischote, entkernt und
gehackt

Sojasauce, zum Servieren
(optional)

Vollkorntoast, zum Servieren
(optional)

Anleitung

1. Die Eier und das Eiweiß in einer Schüssel verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Kokosöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Pak Choy mit 1 Esslöffel Wasser hinzufügen, kochen, bis er weich ist, dann vom Herd nehmen und beiseite stellen.
3. In derselben Pfanne die Frühlingszwiebeln, den Ingwer und die Chili 1 Minute lang kochen.
4. Die Eimischung hinzufügen und unter Rühren weiter kochen, bis die Eier nach Belieben gekocht sind.
5. Vom Herd nehmen und auf einem Teller mit dem Pak Choy, Vollkorntoast und einem Spritzer Sojasauce (optional) servieren.

Nährwerte pro Portion:

Vorbereitung	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
5 Min.	5 Min.	249	15	5	18



Chiasamen-Pudding

Portionen: 2

4 Esslöffel Chiasamen

1 Esslöffel Xylit

2 Esslöffel Kokosnussjoghurt

250 ml Kokosnussmilch

Himbeeren, zum Servieren

Anleitung

1. Die Chiasamen, das Xylit und den Kokosnussjoghurt in ein Glas oder eine Schüssel geben und mit der Milch aufgießen. Alles zusammen verrühren, abdecken und in den Kühlschrank stellen.
2. Über Nacht (oder etwa 6-8 Stunden) im Kühlschrank aufbewahren. Sobald der Pudding eine geleeartige Konsistenz erreicht hat, auf 2 Teller aufteilen und mit frischen Himbeeren servieren.
3. Hinweis: Der Pudding ist 1-2 Tage im Kühlschrank haltbar.

Nährwerte pro Portion:

Vorbereitung	Chill	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
5 Min.	6-8 Std.	196	12	18	6



Pochiertes Ei mit Kurkuma

Portionen: 2

- 2 Teelöffel Pinienkerne
- 1 Esslöffel extra natives Olivenöl
- 400 g frischer Spinat (alternativ gefrorener Blattspinat)
- 125 g Cherry-Tomaten
- Salz und Pfeffer
- 1 Esslöffel Weißweinessig
- 1 Teelöffel gemahlene Kurkuma
- 2 mittelgroße Eier

Anleitung

1. Eine Bratpfanne ohne Öl erhitzen und die Pinienkerne 2 Minuten lang vorsichtig rösten, dann beiseite stellen. Achtung: Nicht zu dunkel werden lassen, dann werden sie bitter.
2. In der Zwischenzeit das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Spinat und die Tomaten unter Rühren 2 Minuten bei mittlerer Hitze braten, bis sie weich geworden sind. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und den Essig sowie Kurkuma hinzugeben. Die Hitze herunterdrehen, damit das Wasser nicht mehr sprudelt. Das Ei vorsichtig aufschlagen und 3 Minuten lang pochieren, mit dem zweiten Ei wiederholen.
4. Den Spinat auf zwei Schüsseln verteilen, das pochierte Ei darüber geben und mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Die Eier erst kurz vor dem Servieren aufschlagen.

Nährwerte pro Portion:

Vorbereitung	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
10 Min.	5 Min.	219	15	12	14



Obst-Protein-Smoothie

Portionen: 2

1 Banane, gefroren und
geschnitten

150 g Beeren, gefroren

2 Esslöffel Haferflocken

25 g Proteinpulver auf
Vanillebasis

1 Esslöffel Erdnussbutter

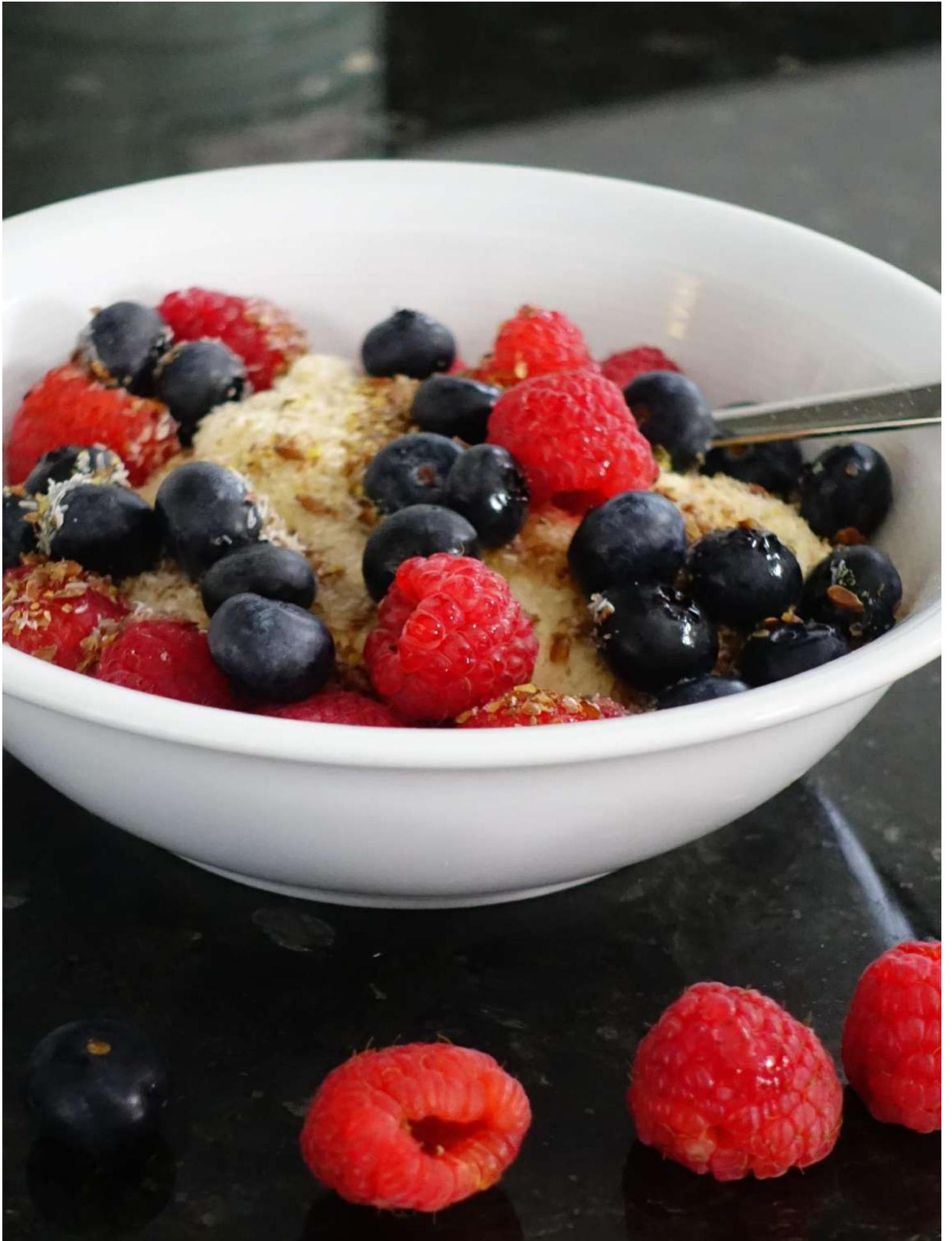
250 ml Mandelmilch, ungesüßt

Anleitung

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und mit hoher Geschwindigkeit mixen.
2. Pürieren, bis alles glatt ist.
3. Frisch servieren.

Nährwerte pro Portion:

Vorbereitung	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
5 Min.	0 Min.	230	6	32	15



Skyr mit Früchten

Portionen: 1

200 g Skyr

1 EL Flohsamenschalen,
geschrotet

1 EL Leinsamen, geschrotet

50 g Obst nach Wahl

Anleitung

1. Den Skyr in eine Schüssel geben.
2. Die Flohsamenschalen, Leinsamen und das Obst über den Skyr geben.

Nährwerte pro Portion:

Vorbereitung	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
3 Min.	0 Min.	219	5	18	26



Frühstücks-Bowl

Portionen: 2

2 Scheiben Brot nach Wahl

2 Handvoll Salatblätter pro Schüssel

2 Babygurken, in Scheiben geschnitten

75 g Feta-Käse, gewürfelt

75 g Heidelbeeren

2 Esslöffel Kürbiskerne

1 Esslöffel Olivenöl

2 Teelöffel Honig

½ Zitrone, ausgepresst

Anleitung

1. Das Brot toasten und in kleine Stücke reißen.
2. Den Salat in großen Schüsseln anrichten. Jeweils zwei Handvoll Salatblätter in die Schalen geben, Gurkenscheiben, Fetakäse und Blaubeeren darauf verteilen und mit Kürbiskernen bestreuen.
3. Zum Schluss mit Olivenöl, Honig und Zitronensaft beträufeln.

Nährwerte pro Portion:

Vorbereitung	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
10 Min.	0 Min.	317	17	32	10

Hauptgerichte:
Salate



Hähnchen-Salat mit Avocado-Dressing

Portionen: 1

120 g gekochte Hühnerbrust,
gewürfelt

50 g Edamame-Bohnen

¼ Salatgurke, gewürfelt

½ Avocado

Tabasco-Sauce, nach
Geschmack

Saft von ½ Zitrone

2 Teelöffel Leinöl

2 Handvoll Eisbergsalat,
kleingeschnitten

1-2 Teelöffel Pinienkerne

Anleitung

1. Das Hähnchen, die Bohnen und die Gurke in eine Schüssel geben.
2. Avocado, Tabasco, Zitronensaft und Öl in einer Küchenmaschine oder mit einem Stabmixer pürieren. In die Schüssel geben und gut durchmischen, bis alles bedeckt ist.
3. Eine Schüssel mit dem Eisbergsalat auslegen, die Hähnchenmischung darüber geben und mit den Pinienkernen bestreuen.
4. Sofort servieren oder bis zum Mittagessen kühl stellen, dann mit einer Zitronenspalte servieren.

Nährwerte pro Portion:

Vorbereitung	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
5 Min.	5 Min.	433	28	6	35



Salat Nicoise mit gegrillten Riesengarnelen

Portionen: 4

Anleitung

160 g Artischocken-Antipasti, abgetropft

350g grüne Bohnen, gekocht

4 Eier, hartgekocht

Saft von 1 kleinen Orange

1 Teelöffel Dijon-Senf

3 Esslöffel extra natives Olivenöl

450 g Riesengarnelen

1 Knoblauchzehe, in Scheiben geschnitten

2 Zweige frischer Oregano, Blätter entfernt

1 Baby-Romana-Salat

2 Esslöffel schwarze Oliven

1. Wenn ein Grill benutzt wird, diesen aufheizen. Wenn kein Grill verwendet wird, dann eine antihafbeschichtete Grillpfanne vorbereiten.
2. Die Artischocken abtropfen lassen. Die grünen Bohnen und die Eier kochen, dann zum Abkühlen beiseite stellen.
3. Für das Dressing den Orangensaft mit dem Senf und 2 Esslöffeln Olivenöl verrühren. Das Dressing in einer Schüssel mit den Artischocken und den grünen Bohnen mischen und beiseite stellen.
4. Die Garnelen mit dem in Scheiben geschnittenen Knoblauch, den Oreganoblättern und dem restlichen Olivenöl mischen. Die Garnelen in der Grillpfanne oder auf dem Grill etwa 3 bis 5 Minuten grillen.
5. Die Blätter vom Salat entfernen und leicht zerreißen. Verteilen Sie sie auf 4 Schalen. Dann die Artischocken, die grünen Bohnen, die Eier und die Oliven dazugeben.
6. Zum Schluss den Salat mit den gekochten Shrimps belegen und servieren.

Nährwerte pro Portion:

Vorbereitung	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
10 Min.	15 Min.	349	21	11	29



Thunfisch-Brokkoli-Salat mit Honig-Vinaigrette

Portionen: 2

Anleitung

Für den Salat:

2 große Handvoll Salatblätter

2 Scheiben Brot

100 g Brokkoli

120 g Thunfisch in Wasser, abgetropft

3 Radieschen, in Scheiben geschnitten

2 Teelöffel Parmesan, gerieben

Für das Dressing:

2 Esslöffel Olivenöl

3 Esslöffel Zitronensaft

1 Teelöffel

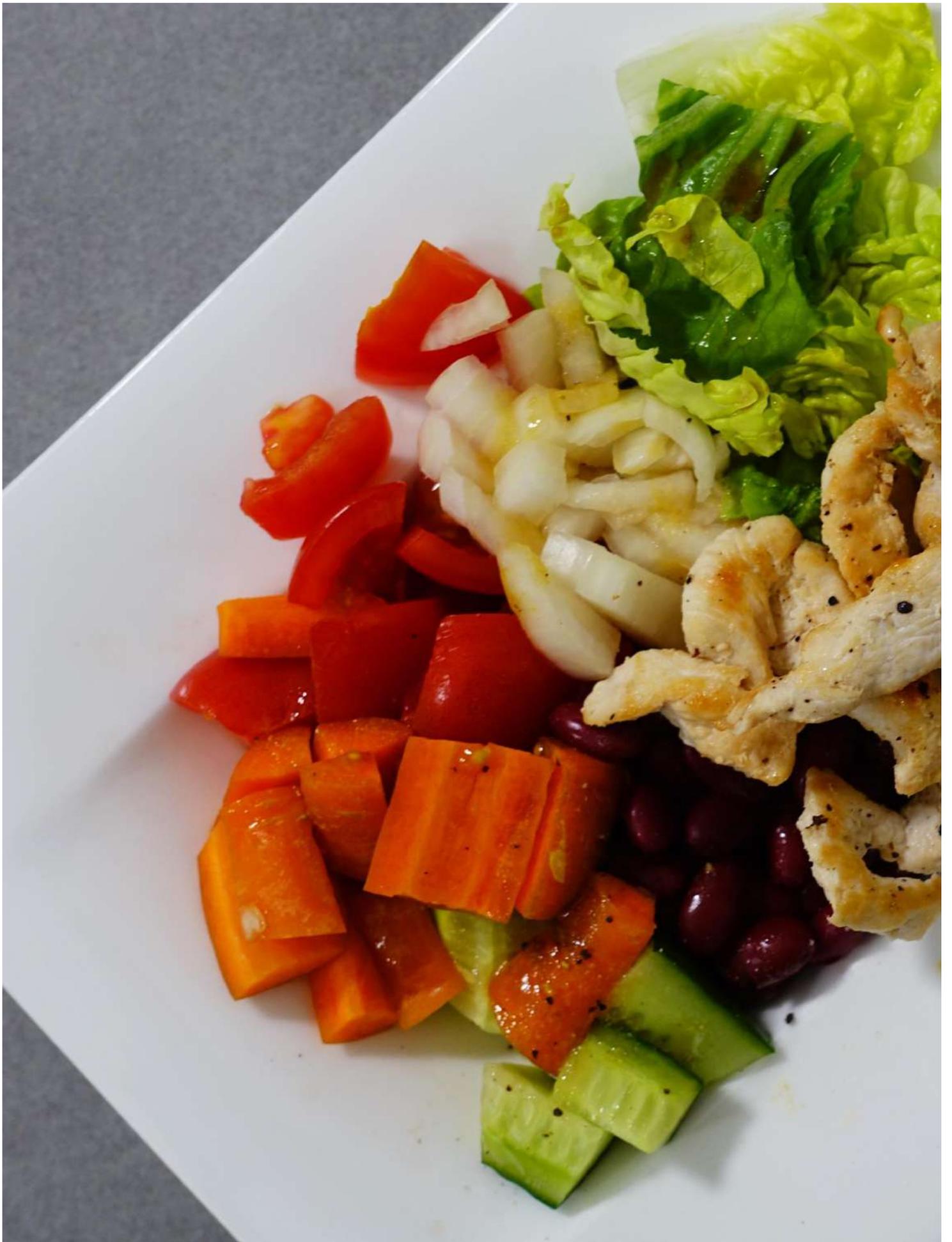
Honig

Salz und Pfeffer

1. Die Salatblätter auf zwei Teller verteilen. Die geschnittenen Radieschen und die Thunfischstücke dazugeben.
2. Das Brot rösten und in Würfel schneiden, dann zum Salat geben.
3. Den Brokkoli in einem Topf mit kochendem Wasser etwa 5 Minuten lang kochen, dann abseihen und zum Salat geben.
4. Den Thunfisch mit einer Gabel zerkleinern und mit den Radieschen zum Salat hinzugeben.
5. In einer Schüssel alle Zutaten für das Dressing vermischen und über den Salat geben. Mit Parmesankäse bestreuen und servieren.

Nährwerte pro Portion:

Vorbereitung	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
10 Min.	0 Min.	328	14	26	21



Bowl mit Hühnchen

Portionen: 2

1 Romanasalat
4-5 Tomaten
1 Möhre
1/3 Gurke
½ Zwiebel
150 g Mais
130 g Kidney-Bohnen
200 g Hühnerfleisch, geschneuzelt
1 EL Rapsöl
Salz und Pfeffer

Dressing:

1 EL Olivenöl
1 TL Balsamico-Essig
1 TL Honig
1 TL Senf
Salz und Pfeffer

Anleitung

1. Den Romanasalat klein schneiden. Tomaten vom Stielansatz befreien und klein schneiden.
2. Gurke und Möhren kleinschneiden.
3. Zwiebel klein hacken.
4. Alles auf zwei Tellern anrichten und Mais und Kidneybohnen hinzugeben.
5. Die Zutaten für das Dressing mischen und über die Bowl geben.
6. Das Fleisch im heißen Öl in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Bowl anrichten.

Nährwerte pro Portion:

Vorbereitung	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
10 Min.	5 Min.	469	18	48	33

Hauptgerichte:
Warme Speisen



Low Carb Carbonara

Portionen: 4

2 mittelgroße Zucchini

Saft einer halben Zitrone

150g Speck, in Streifen
geschnitten

2 Knoblauchzehen, in Scheiben
geschnitten

2 mittelgroße Avocados

50 g Parmesankäse, frisch
gerieben

Ca. 200 ml Wasser, heiß

Salz und Pfeffer

Anleitung

1. Die Zucchini mit einem Julienne- oder Spiralschneider zu Zoodles (Zucchininudeln) schneiden und in eine Schüssel geben, mit Zitronensaft beträufeln.
2. Eine trockene, antihafbeschichtete Pfanne erhitzen und die Speckstreifen 8 Minuten lang bei mittlerer Hitze braten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Den Knoblauch hinzugeben und noch 1 Minute braten, dann beiseite stellen. Vorsicht: Den Knoblauch nicht zu dunkel werden lassen.
3. Die Avocados halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aushöhlen. Die Avocado mit der Hälfte des Parmesans in einen Mixer geben, Wasser hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Pürieren, bis alles glatt ist.
4. Das Avocadopüree und den Speck unter die Zoodles mischen, auf vier Teller verteilen und mit dem restlichen Parmesan bestreuen und servieren.

Nährwerte pro Portion:

Vorbereitung	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
10 Min.	10 Min.	278	22	4	16



Pikanter Reis mit Garnelen

Portionen: 3

200 g Basmatireis
2 Esslöffel Kokosnussöl
2 Esslöffel Ingwer, gerieben
3 Zehen Knoblauch, zerdrückt
200 g Garnelen
1 Teelöffel Kreuzkümmel
eine Prise Zimt
1 Teelöffel Chiliflocken
Salz und Pfeffer
eine Handvoll Koriander
eine Handvoll Minze

Anleitung

1. Den Reis gut in einem Sieb unter fließendem Wasser abwaschen und nach der Packungsanweisung kochen, wobei darauf zu achten ist, dass er nicht überkocht. Abseihen und auf einem großen Teller abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit das Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen, den Ingwer und den Knoblauch leicht anbraten. Die Garnelen dazugeben und mit Kreuzkümmel, Zimt, Chiliflocken und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Etwa 2 Minuten lang kurz anbraten, dabei ab und zu umrühren. Mit Salz nach Geschmack würzen.
3. Die Garnelen aus der Pfanne nehmen, den Reis hineingeben und 3 bis 4 Minuten braten, bis er sich erhitzt und zu bräunen beginnt. Die Garnelen dazugeben und gut durchmischen.
4. Auf die Teller verteilen und zum Servieren mit Minze und Koriander garnieren.

Nährwerte pro Portion:

Vorbereitung	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
10 Min.	15 Min.	372	11	52	18



One-Pot-Chili mit Reis

Portionen: 4

- 1 Esslöffel Rapsöl
- 1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 300 g Rinderhack
- 125 g Reis
- 1 rote Paprikaschote, gehackt
- 60 g rote Kidneybohnen
- 100 g Mais, abgetropft
- ½ Dose gehackte Tomaten
- 250 ml Gemüsebrühe
- 30 g geriebener Käse
- Gewürze:
 - 1 Teelöffel getrockneter Oregano
 - 1 Teelöffel Kreuzkümmel
 - 1 Teelöffel süßer Pfeffer
 - ½ Teelöffel scharfer Pfeffer
 - ½ Teelöffel Salz
 - ⅓ Teelöffel gemahlener Pfeffer

Anleitung

1. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebel und den Knoblauch hinzugeben und 3-4 Minuten anbraten. Dann das Fleisch hinzufügen und etwa 5-6 Minuten braten, bis es durch gegart ist.
2. Gewürze zugeben, mischen, dann den Reis zugeben und erneut mischen. Dann die gehackte Paprikaschote, Bohnen, Mais, Dosentomaten und Brühe hinzugeben. Umrühren und zum Kochen bringen. Zugedeckt auf kleiner Flamme etwa 17-20 Minuten köcheln lassen.
3. Geriebenen Käse dazugeben und zugedeckt weitere 2 Minuten erhitzen, bis der Käse schmilzt.

Nährwerte pro Portion:

Vorbereitung	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
10 Min.	25 Min.	325	14	21	31



Zucchini-Pizza-Happen

Stück: 8

3 mittelgroße Zucchini

1 Esslöffel Olivenöl

Salz und Pfeffer

75 g passierte Tomaten

15 g Mozzarella, gerieben

Italienische Kräuter

Anleitung

1. Den Ofen auf 180°C (Umluft) vorheizen.
2. Die Zucchini in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Das Olivenöl in einer großen Bratpfanne erhitzen und die Zucchini schubweise etwa 2 Minuten pro Seite kochen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die gegarten Zucchini auf ein großes Backblech legen und mit dem Tomatenpüree und dem geriebenen Mozzarella belegen.
4. Etwa 2-3 Minuten im Ofen backen, bis der Käse geschmolzen ist. Aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren mit italienischen Kräutern und frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Nährwerte pro Stück:

Vorbereitung	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
10 Min.	10 Min.	54	3	3	4



Hähnchen-Curry mit Banane

Portionen: 4

- 1 Esslöffel Sesamöl
- 500 g Hühnerbrust, klein geschnitten
- 2 Esslöffel Curry-Pulver (idealerweise Madras Curry)
- 250 ml Kokosnussmilch
- 100 ml Wasser
- 300 g Zuckerschoten
- 1 Banane, zerkleinert
- Salz und Pfeffer
- 30 g gehackte Mandeln
- Als Beilage brauner Reis

Anleitung

1. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Hähnchen 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Dann das Curry-Pulver hinzugeben.
2. Kokosmilch und Wasser hinzugeben und 5 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit die Bohnen in einem separaten Topf mit etwas Salz bissfest kochen (ca. 4-5 Minuten).
4. Die gehackte Banane zum Hühnercurry geben und 1 Minute lang kochen. Mit Pfeffer und Salz abschmecken.
5. Das Curry mit den Mandelblättchen bestreut zusammen mit einer Portion braunem Reis und den Zuckerschoten servieren.

Nährwerte pro Portion (ohne Reis):

Vorbereitung	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
5 Min.	15 Min.	309	14	11	35



Lachs-Auflauf

Portionen: 4

800 g Drillinge (kleine Kartoffeln), gewaschen

2 Esslöffel extra natives Olivenöl

Salz und Pfeffer

3 kleine rote Zwiebeln, in Spalten geschnitten

2 Rosmarinzweige

2 Esslöffel Balsamico-Essig

500 g Lachsfilet

200 g Brokkoli oder grüne Bohnen

250 g Cherrytomaten

Anleitung

1. Den Ofen auf 180°C (Umluft) vorheizen.
2. Die Kartoffeln auf ein großes Backblech legen und mit dem Olivenöl bestreichen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann 10 Minuten backen.
3. Dann die Zwiebel und den Rosmarin hinzufügen und mit Balsamico-Essig beträufeln. Weitere 10 Minuten backen.
4. Die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen mit dem Brokkoli und den Tomaten in den Backofen geben. Weitere 15 Minuten backen.
5. Sobald der Lachs durchgebraten ist, alles auf 4 Teller verteilen und servieren.

Nährwerte pro Portion:

Vorbereitung	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
10 Min.	45 Min.	538	23	45	39



Quinoa-Salat mit gegrilltem Hühnchen

Portionen: 2

Anleitung

200 g Quinoa

250 g Hühnerbrustfilet

Salz und Pfeffer

1 Esslöffel Kokosnussöl

1 kleine Möhre, geraspelt

50 g Rotkohl, geraspelt

50 g Edamame-Bohnen,
gefroren

1 Esslöffel Honig

1 Esslöffel Sojasauce

1 Esslöffel Sesamöl

1 Esslöffel Sesamsamen

Ggf. eine Handvoll Sprossen

1. Die Quinoa nach den Anweisungen auf der Packung kochen und lauwarm abkühlen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Hühnerbrustfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und das Hühnchen darin unter regelmäßigem Wenden etwa 8 Minuten garen. Nach dem Kochen in Streifen schneiden.
3. Quinoa mit Möhren, Kohl und den Bohnen mischen.
4. Alle Zutaten für das Dressing (Honig, Sojasauce, Sesamöl) miteinander verrühren und über den Quinoa-Salat gießen.
5. Das Hühnchen auf dem Salat anrichten und zum Servieren mit Sesam und ggf. Sprossen bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

Vorbereitung	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
10 Min.	10 Min.	498	22	38	37



Vegetarisches Nasi-Goreng

Portionen: 4

200 g brauner Reis
1 Esslöffel Kokosnussöl
2 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
1 Zoll Ingwer, geschält und gehackt
2 Teelöffel Sambal Oelek (Chilipaste)
300 g Weißkohl, zerkleinert
300 g Lauch, in Scheiben geschnitten
1 Möhre, fein gehackt
2 Esslöffel Ketjap Manis, alternativ Sojasoße
4 Eier
200 g grüne Bohnen
100 g Sprossen

Anleitung

1. Den Reis in einem Sieb mit viel Wasser abwaschen und dann nach Packungsanweisung kochen.
2. ½ Esslöffel Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Knoblauch, Ingwer und Sambal Oelek hinzugeben und für 3 Minuten lang kochen. Kohl, Lauch und Möhre* in die Pfanne geben und weitere 5 Minuten unter Rühren anbraten. Dann den gekochten Reis mit der Ketjap-Manis-Soße dazugeben, gut vermischen und einige Minuten durchwärmen lassen.
3. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Eier als Spiegeleier braten. In der Zwischenzeit die grünen Bohnen 5 Minuten lang kochen. In einem Sieb abtropfen lassen und mit den Bohnensprossen mischen.
4. Den Reis in einer Schüssel mit einem Ei und grünen Bohnen als Beilage servieren.

Nährwerte pro Portion:

Vorbereitung	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
15 Min.	15 Min.	380	10	59	14



Gegrillte Avocado mit schwarzen Bohnen & Salsa

Portionen: 4

Anleitung

1 mittelgroße Tomate

Schale und Saft von 1 Bio-Limette

2 Esslöffel Koriander, gehackt

Salz und Pfeffer

200 g schwarze Bohnen, abgetropft

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

2 Avocados, halbiert

2 Esslöffel Mandeln, gehackt

1. Mit der Grillfunktion den Backofen vorheizen oder den Grill vorbereiten.
2. Die Tomaten fein hacken und der Schale einer ganzen Limette und dem Saft einer halben Limette vermengen. Den gehackten Koriander (einen kleinen Teil als Deko zurückbehalten) untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In einer separaten Schüssel die schwarzen Bohnen und den zerdrückten Knoblauch vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Avocados auf den Grill oder BBQ legen und etwa 3 Minuten lang grillen, bis sie leicht gebräunt sind.
5. Zum Servieren die Avocadohälften mit den schwarzen Bohnen füllen und mit der Tomatensalsa, den Mandeln und etwas Koriander garnieren.

Nährwerte pro Portion:

Vorbereitung	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
10 Min.	5 Min.	300	14	32	12



Truthahn & Quinoa mit süßer Tomatensoße

Portionen: 4

Anleitung

- 1 Zwiebel
- 1 TL Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 süßer Apfel
- 1 Hühnerbouillon-Würfel
- 1 Teelöffel Currypulver
- 400 g passierte Tomaten
- Salz und Pfeffer
- 400 g Quinoa
- 1 Esslöffel Rapsöl
- 400 g Putenbrust, in Streifen
- 1 Avocado
- 2 Eier, gekocht

1. Die Zwiebel hacken und in einen Topf mit dem Öl geben und bei mittlerer Hitze dünsten. Dann den Knoblauch in Scheiben schneiden und ebenfalls kurz mit garen.
2. Den Apfel schälen, entkernen und würfeln, dann mit dem Brühwürfel und Currypulver sowie den Tomaten in den Topf geben und zum Kochen bringen. 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann die Soße mit einem Stabmixer pürieren, bis sie glatt ist.
3. In der Zwischenzeit Quinoa nach den Anweisungen auf der Verpackung kochen.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Truthahn darin anbraten, bis er goldbraun angebraten ist.
5. Das Fruchtfleisch der Avocado entfernen und in Würfel schneiden, die Eier schälen und vierteln. Quinoa und Putenfleisch auf die Teller verteilen. Die Sauce darüber geben und mit Avocado und gekochten Eiern servieren.

Nährwerte pro Portion:

Vorbereitung	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
10 Min.	25 Min.	510	16	58	36



Kichererbsen-Süßkartoffel-Curry mit Spinat

Portionen: 4

Anleitung

- 1 Esslöffel Rapsöl
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 3 cm Ingwer, gerieben
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- ½ Chilischote, gehackt
- 1 mittelgroße Süßkartoffel, geschält, gewürfelt
- Salz
- ½ Teelöffel scharfer Pfeffer
- ½ Teelöffel süßer Pfeffer
- ½ Teelöffel Kurkuma
- 400 g Kichererbsen (Dose)
- 150 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Kokosmilch, aus der Dose
- 100 g Spinat, gehackt

1. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten. Dann den gehackten Ingwer, Knoblauch und die Chilischote hinzufügen. Unter häufigem Rühren etwa 3 Minuten braten.
2. Die geschälte und gewürfelte Süßkartoffel hinzufügen, mit Salz würzen und weitere 2 Minuten braten, dann die Gewürze hinzufügen und gut vermischen.
3. Als Nächstes die Kichererbsen zusammen mit der Brühe und der Kokosnussmilch hinzugeben. Alles mischen und zum Kochen bringen.
4. Etwa 15 Minuten lang ohne Deckel kochen, dabei ab und zu umrühren, bis die Süßkartoffeln weich sind.
5. Zum Schluss vom Herd nehmen, umrühren, den Spinat dazugeben und warten, bis er eingefallen ist. Mit Reis servieren.

Nährwerte pro Portion (ohne Reis):

Vorbereitung	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
10 Min.	20 Min.	328	16	38	11



Gebackener Lachs mit Zoodles & Quinoa

Portionen: 2

2 Lachsfilets (je 125 g)

100 g Quinoa, gekocht

1 Zucchini

½ EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

70 g getrocknete, eingelegte Tomaten, gewürfelt

Salz und Pfeffer

Marinade:

2 Esslöffel Soja-Soße

½ Esslöffel Olivenöl

½ Teelöffel süßer Paprika

½ Teelöffel scharfer Paprika

1 Esslöffel Reisessig

1 Teelöffel Honig

1 Esslöffel schwarze Sesamkörner

Chiliflocken, nach Geschmack

Anleitung

1. Die Zutaten für die Marinade verrühren, auf den Lachs geben und den Lachs etwa 1 Stunde lang zugedeckt darin marinieren lassen.
2. Während der Lachs mariniert, die Quinoa kochen und die Zucchini in Spiralform schneiden.
3. Das Öl in der Pfanne erhitzen, den zerdrückten Knoblauch dazugeben und 1-2 Minuten anbraten. Die Zoodles hinzugeben und gelegentlich umrühren, bis sie weich werden (etwa 3-4 Minuten). Zum Schluss die gehackten Tomaten hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Den Ofen auf 250°C (Umluft) vorheizen und den Lachs auf ein Backblech oder eine Auflaufform legen. Etwa 7 Minuten lang garen.
5. Den Lachs aus dem Ofen nehmen und einen Moment ruhen lassen. In der Zwischenzeit den „Lachssaft“ in die Quinoa gießen und gut vermischen.
6. Quinoa und Zoodles auf zwei Teller verteilen, dann den Lachs darauf anrichten. Zum Servieren mit Chiliflocken bestreuen.

Nährwerte pro Portion:

Vorbereitung	Warten	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
10 Min.	1 Std.	15 Min.	487	28	19	38



Auberginengulasch

Portionen: 4

- 2 Auberginen
- Salz
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 rote Paprikaschote, gewürfelt
- 1 rote Chilischote, fein gehackt
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel süßes Paprikapulver
- Pfeffer
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 2 Esslöffel gehackte Petersilie

Anleitung

1. Die Auberginen waschen und in 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Von beiden Seiten mit Salz würzen und etwa 20-30 Minuten beiseite stellen, bis sich die Auberginen mit Wasser vollgesogen haben.
2. In einem großen Topf 1 Esslöffel Öl erhitzen und die Zwiebel 2 Minuten anbraten, dann den gehackten Knoblauch hinzufügen und weitere 1-2 Minuten mit garen.
3. Die gehackte rote Paprika und die fein gehackten Chilischoten hinzufügen. Etwa 4 Minuten unter ständigem Rühren braten.
4. Die Auberginen mit Papiertüchern abtrocknen und in Würfel schneiden. In den Topf geben und noch 1 Esslöffel Öl hinzugeben, dann etwa 10 Minuten braten. Ab und zu umrühren.
5. Während des Bratens Zitronensaft hinzugeben, mit Paprikapulver und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen (Man braucht kein Salz mehr hinzuzufügen, da die Auberginen das Salz bereits aufgenommen haben).
6. Die gehackten Tomaten und das Tomatenmark dazugeben, umrühren und zum Kochen bringen.
7. Zugedeckt weitere 15 Minuten kochen, bis die Auberginen weich sind. Falls erforderlich, kannst du ein paar Esslöffel Wasser hinzufügen, um die gewünschte Konsistenz der Sauce zu erreichen.
8. Zum Schluss die gehackte Petersilie hinzugeben und die Sauce entsprechend abschmecken. Mit (Vollkorn-)Reis oder -Nudeln servieren.

Nährwerte pro Portion (ohne Reis/ Nudeln):

Vorbereitung	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
20-30 Min.	35 Min.	181	10	26	5



Italienische Garnelen mit Pesto-Nudeln

Portionen: 2

140 g Vollkorn- oder

Kichererbsen-Fusilli

10 Cherrytomaten, halbiert

½ rote Paprika, in Streifen
geschnitten

1 Esslöffel extra natives
Olivenöl

150 g Garnelen

Salz und Pfeffer

Italienische Kräuter

1 Knoblauchzehe, zerdrückt

1 Esslöffel Pesto

15 g getrocknete Tomaten,
eingelegt, abgetropft

4 Handvoll Rucola

Anleitung

1. Die Fusilli nach Packungsanweisung kochen.
2. Die Grillfunktion des Backofens auf hoher Stufe vorheizen. Die Tomaten und die Paprika in eine Auflaufform legen und mit Olivenöl bestreichen. Etwa 8-10 Minuten unter dem Backofengrill garen.
3. Die Garnelen mit Salz und Pfeffer, italienischen Kräutern und zerdrücktem Knoblauch würzen. In eine Auflaufform geben und unter dem Grill etwa 4-5 Minuten garen.
4. Die gekochten Nudeln mit dem Pesto, den getrockneten Tomaten und dem Rucola mischen. Dann die gebratenen Tomaten, die Paprika und die Garnelen unterheben. Gut mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und warm servieren.

Nährwerte pro Portion:

Vorbereitung	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
10 Min.	15 Min.	463	14	49	28



Pikante Hühnerpasta

Portionen: 4

250 g Penne

400 g Hühnerbrust, gewürfelt

Salz und Pfeffer

1 Esslöffel Kokosnussöl

250 ml Kochsahne

3 Teelöffel Harissa-Paste (oder mehr nach Geschmack)

450 g Spinat, grob gehackt

250 g Kirschtomaten

Anleitung

1. Die Penne nach Packungsanweisung kochen. Nach dem Kochen abtropfen lassen und beiseite stellen.
2. Das Hähnchen in mundgerechte Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen und das Hähnchen darin anbraten, bis es gebräunt und durchgekocht ist (etwa 5-7 Minuten).
3. Die Sahne und die Harissa-Paste in die Pfanne geben und gut mit dem Hähnchen vermischen. Dann den Spinat schubweise hinzugeben, mit einem Deckel abdecken und kochen, bis der Spinat welk ist.
4. Mit der letzten Portion Spinat auch die Tomaten hinzugeben. Weitere 2 Minuten kochen, bevor die gekochte Penne hinzugefügt wird.
5. Gut umrühren und weitere 1-2 Minuten erhitzen. Heiß mit frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer servieren.

Nährwerte pro Portion:

Vorbereitung	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
5 Min.	15 Min.	328	9	29	31



Mexikanische Wraps mit gegrilltem Hähnchen & Avocado

Portionen: 2

200 g Hühnerbrust
1 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel mexikanisches Gewürz
½ Avocado
125 g Mais
90 g schwarze Bohnen
100 g Naturjoghurt
½ Bio-Limette, Schale und Saft
Salz und Pfeffer
100 g Eisbergsalat, in Streifen
2 Tortilla-Wraps
einige Tropfen Tabasco (optional)

Anleitung

1. Die Hähnchenbrüste mit dem Öl und der mexikanischen Würzmischung einreiben.
2. Die Pfanne erhitzen und das Hähnchen etwa 8 Minuten lang anbraten, bis es goldbraun und durchgebraten ist.
3. In der Zwischenzeit die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch aushöhlen und würfeln. Den Mais und die Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Den Joghurt mit der Limettenschale und dem Limettensaft verrühren und mit Pfeffer und Salz würzen.
4. Das gekochte Hähnchen in Streifen schneiden. Salat, Avocado, Mais, Bohnen, Hähnchenstreifen, Joghurt und Tabasco auf den Wraps verteilen. Die Außenseite der Tortillas nach innen falten und aufrollen. Die Wraps halbieren und servieren.

Nährwerte pro Portion:

Vorbereitung	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
10 Min.	10 Min.	540	20	38	36



Chili con Carne

Portionen: 4

1 Teelöffel Kokosnussöl
1 Zwiebel, gewürfelt
500 g Rinderhack
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
2 Chilischoten, entkernt und gewürfelt
1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
1 Teelöffel gemahlener Koriander
1 Teelöffel Paprika
eine Prise Cayennepfeffer
400 g gehackte Dosentomaten
1 Esslöffel Tomatenmark
250 ml Rinderbrühe
Salz und Pfeffer
200 g Erbsen aus der Dose, abgetropft
gehackte Petersilie, zum Servieren

Anleitung

1. Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln bei schwacher Hitze 6-8 Minuten braten, bis sie weich und golden sind. Das Hackfleisch hinzugeben und 5-6 Minuten anbraten.
2. Dann den Knoblauch, die Chilischoten und alle Gewürze hinzugeben und weitere 2-3 Minuten unter gelegentlichem Rühren anbraten. Die Tomaten, das Tomatenmark und die Brühe hinzugeben und zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und 15 Minuten leicht köcheln lassen.
3. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Erbsen dazugeben. Etwa 5 Minuten durchwärmen und mit Petersilie bestreut mit Reis oder einer Pellkartoffel servieren.

Nährwerte pro Portion:

Vorbereitung	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
15 mins	30 mins	245	7	12	31



Pesto-Nudeln mit Thunfisch & Mandeln

Portionen: 4

300 g Fusilli

400 g grüne Bohnen

240 g Thunfisch in Wasser,
abgetropft

30 g geröstete Mandeln,
gehackt

130 g grünes Pesto

Salz und Pfeffer

Anleitung

1. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
2. In der Zwischenzeit die Bohnen halbieren und ebenfalls etwa 5 Minuten kochen, dann abgießen.
3. Währenddessen den Thunfisch abtropfen lassen und die Mandeln grob hacken.
4. Die Nudeln abtropfen lassen und mit dem Pesto und den grünen Bohnen mischen. Die Nudeln auf die Schüsseln verteilen und den Thunfisch darüber streuen.
5. Zum Servieren mit den Mandeln garnieren und mit c würzen.

Nährwerte pro Portion:

Vorbereitung	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
10 Min.	10 Min.	512	16	69	24



Kabeljau mit cremigen Zoodles

Portionen: 2

Für den Fisch:

300 g Kabeljaufilets

Salz und Pfeffer

1 Teelöffel Paprikapulver

1 Teelöffel Kurkumapulver

1 Teelöffel Oreganopulver

½ Teelöffel Chilipulver

1 Esslöffel Dinkelmehl

2 EL Rapsöl

80 ml Sahne

60 ml Gemüsebrühe

3 Esslöffel Schnittlauch, gehackt

Für die Zucchininudeln:

2 mittelgroße Zucchini

1 Teelöffel Öl

1 Knoblauchzehe, gehackt

Salz und Pfeffer

4 getrocknete, eingelegte Tomaten

Anleitung

Für den Fisch:

1. Den Fisch so schneiden, dass 2 oder mehr Filetstücke entstehen. Mit Salz, Pfeffer und den Gewürzen würzen und mit dem Mehl bestäuben.
2. 2 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und den Kabeljau etwa 5 Minuten lang goldgelb braten, dann wenden und den Vorgang auf der anderen Seite wiederholen.
3. Die Sahne und die Brühe verrühren. In die Pfanne mit dem Kabeljau gießen und zum Kochen bringen, 2-3 Minuten köcheln lassen. Mit dem Schnittlauch bestreuen und weitere 1-2 Minuten köcheln lassen.

Für die Zucchininudeln (Zoodles):

4. Die Zucchini mit einem Julienneschäler oder einem Spiralisierer zu Zoodles schneiden oder mit einem Gemüseschäler schälen, so dass breite, aber dünne Streifen entstehen.
5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den gehackten Knoblauch hinzufügen und kurz anbraten. Die Zoodles dazugeben und gelegentlich umrühren, bis sie leicht weich werden. In der Zwischenzeit mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss die gehackten getrockneten Tomaten unterheben.
6. Zum Servieren die Zoodles auf zwei Schüsseln verteilen, den Kabeljau darauf legen und mit der Sauce übergießen.

Nährwerte pro Portion:

Vorbereitung	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
10 Min.	20 Min.	271	11	13	33



Gemüse-Tofu-Pfanne mit Pasta

Portionen: 3

100 g Vollkornpasta

1/2 Zwiebel

1 EL Olivenöl, extra nativ

3 Möhren

1 Paprika

1/2 Zucchini

1 Knoblauchzehe

200 g Tofu

750 g TK-Gemüse, nach Wahl

50 ml Wasser

3 EL Tomatenmark

1 Prise Zucker

100 g Schmand

2 TL Thymian, getrocknet

Salz/ Pfeffer

Anleitung

1. Die Vollkornpasta nach Packungsanweisung kochen.
2. Die Zwiebel hacken und im Olivenöl andünsten.
3. Möhre, Paprika und Zucchini klein schneiden und nacheinander hinzugeben.
4. Knoblauch klein schneiden und hinzugeben.
5. Den Tofu würfeln und mit anbraten.
6. TK-Gemüse und das Wasser hinzugeben.
7. Tomatenmark, Zucker und Schmand unterrühren.
8. Die gekochten Nudeln dazugeben,
9. Thymian hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nährwerte pro Portion:

Vorbereitung	Warten	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
10 Min.	0 Min.	15 Min.	487	16	73	22

Hauptgerichte:
Suppen



Brokkoli-Ingwer-Suppe

Portionen: 6

- 1 Esslöffel Kokosnussöl
- 200 g Lauch, gewürfelt
- 2 Esslöffel Ingwer, gehackt
- 2 ganze Brokkoli, in Röschen
- 1 große Kartoffel, geschält, gewürfelt
- 1 Teelöffel Kurkuma
- 1 Teelöffel Salz
- 1 Esslöffel Sesamöl
- 3 Liter Brühe
- Salz und Pfeffer
- 6 Esslöffel Naturjoghurt
- 6 Teelöffel Sonnenblumenkerne

Anleitung

1. Das Öl in einem großen Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Den Lauch hinzufügen und etwa 5-6 Minuten kochen, bis der Lauch weich ist.
2. Ingwer, Brokkoliröschen, gewürfelte Kartoffeln, Kurkuma, Salz, Sesamöl und Brühe hinzugeben.
3. Zum Kochen bringen, die Hitze reduzieren und ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
4. Mit einem Pürierstab cremig pürieren und mit Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer abschmecken.
5. Mit etwas Joghurt und Sonnenblumenkernen bestreut servieren.
6. Die Suppe kann bis zu 5 Tage im Kühlschrank oder bis zu 3 Monate im Gefrierfach aufbewahrt werden.

Nährwerte pro Portion:

Vorbereitung	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
5 Min.	10 Min.	179	7	20	8



Kürbis-Suppe

Portionen: 6

- 1 Esslöffel Kokosnussöl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 1 Teelöffel getrockneter Salbei
- 2 Möhren, gewürfelt
- 1 Hokkaido-Kürbis (ca. 800 g), geschält, gewürfelt
- 600 ml Gemüsebrühe
- 2 Esslöffel Honig
- 250 ml Feta-Käse, zum Garnieren (optional)
- Kürbiskerne, zum Garnieren (optional)

Anleitung

1. In einem mittelgroßen Topf das Öl bei mittlerer Stufe erhitzen. Die Zwiebel hinzugeben und etwa 5 Minuten lang kochen, bis sie weich ist. Den getrockneten Salbei hinzufügen und weitere 1 Minute kochen, bis sich das Aroma entfaltet.
2. Dann die Möhren, den Kürbis, die Brühe und den Honig hinzugeben und mit Salz würzen. Zum Kochen bringen und die Hitze reduzieren. Etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis Karotten und Kürbis weich sind.
3. Zum Schluss die Milch hinzugeben und mit einem Stabmixer pürieren, bis die Masse glatt und cremig ist.
4. Heiß servieren oder in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank bis zu 5 Tage oder im Gefrierfach bis zu 3 Monate aufbewahren.

Nährwerte pro Portion:

Vorbereitung	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
10 Min.	20 Min.	178	5	30	5



Süßkartoffel-Suppe

Portionen: 4

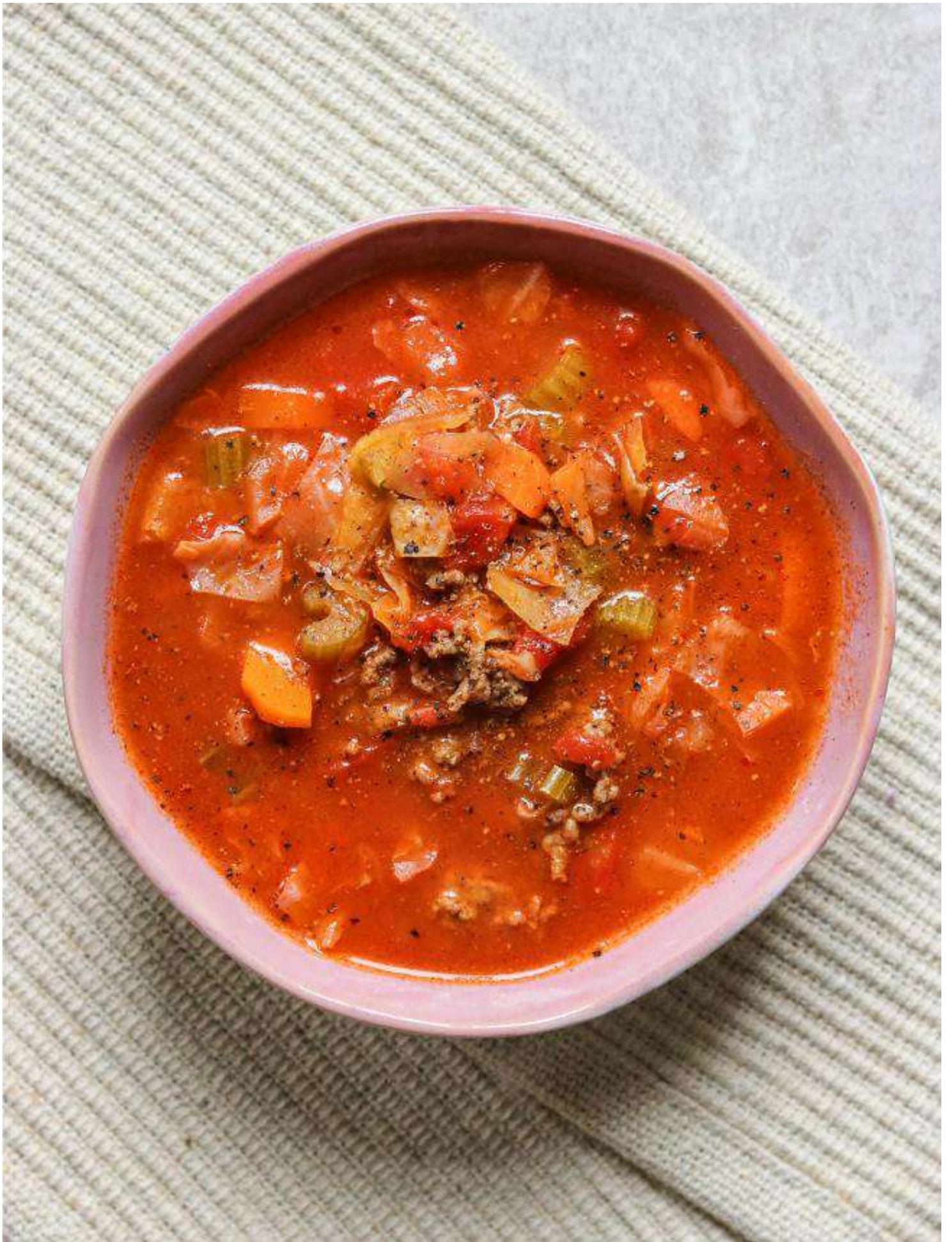
- 1 Teelöffel Kokosnussöl
- 2 rote Zwiebeln, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
- 2 große Süßkartoffeln, geschält und gewürfelt
- 2 Möhren, gewürfelt
- 1 rote Paprika, gehackt
- 2 Gemüsebrühwürfel
- 2 Liter Wasser
- Krause Petersilie, zum Anrichten, gehackt

Anleitung

1. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch 3 Minuten bei geringer Hitze anbraten. Süßkartoffel, Möhre und Paprika hinzugeben und 5 Minuten bei starker Hitze kochen. Gelegentlich umrühren.
2. Das Wasser und die Gemüsebrühwürfel hinzugeben, zum Kochen bringen und die Suppe 20 Minuten köcheln lassen.
3. Die Suppe mit einem Pürierstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Suppe in Schüsseln füllen und mit gehackter Petersilie garnieren.

Nährwerte pro Portion:

Vorbereitung	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
10 Min.	25 Min.	100	1	21	2



Rinderhacksuppe

Portionen: 6

500 g mageres
Rinderhackfleisch

1 Teelöffel Salz

1 Zwiebel, gewürfelt

2 Stangen Staudensellerie,
gehackt

2 mittelgroße Möhren,
gewürfelt

800 g gehackte Tomaten, aus
der Dose

½ Grünkohl, gehackt

1 Liter Rinderbrühe

2 Lorbeerblätter

Anleitung

1. Einen großen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen und das Rindfleisch unter Rühren anbraten, bis es gebräunt ist. Mit Salz würzen.
2. Dann die Zwiebel, den Sellerie und die Möhren hinzufügen und weitere 5 Minuten anbraten.
3. Die gehackten Tomaten, den Grünkohl, die Rinderbrühe und die Lorbeerblätter zugeben und zugedeckt 30-40 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
4. Lorbeerblätter vor dem Servieren entfernen.

Nährwerte pro Portion:

Vorbereitung	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
5 Min.	50 Min.	221	9	15	20

Desserts



Magerquark mit Schokoladen-Granatapfel-Topping

Portionen: 2

Anleitung

150 g Magerquark

25 g Walnüsse, gehackt

25 g dunkle Schokolade (80%),
gehackt

2 Esslöffel Granatapfelkerne

1 Esslöffel Kokosraspeln

1. Den Quark auf die Schüsseln verteilen. Mit den gehackten Walnüssen, Schokolade, Granatapfelkernen und Kokosraspeln bestreuen.
2. Sofort servieren oder bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

Nährwerte pro Portion:

Vorbereitung	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
5 Min.	0 Min.	221	7	6	12



Protein-Joghurt-Trifle

Portionen: 2

200 g Himbeer-Skyr

2 Esslöffel Müsli

2 Datteln, zerkleinert

50 g Beeren

Anleitung

1. Den Sykr auf 2 Schälchen verteilen.
2. Mit Müsli, Datteln und Beeren belegen.
3. Sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

Vorbereitung	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
5 Min.	0 Min.	376	1	24	12



Alkoholfreie Protein-Piña-Colada

Portionen: 2

Anleitung

½ Banane

150 g Ananasstücke, aus der
Dose oder frisch

300 ml Kokosnussmilch

50 g Vanille-Whey-
Proteinpulver

Eine Handvoll Eiswürfel

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben. Etwa 1 Minute lang mixen, bis alles glatt ist.
2. Auf 2 Gläser aufteilen und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

Vorbereitung	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
5 Min.	0 Min.	182	1	20	23



Protein-Crêpes

Portionen: 4

65 g Dinkelmehl
25 g Vanille-Whey-Proteinpulver
¼ Teelöffel Backpulver
2 Eier
2 Teelöffel Vanillearoma
½ Tasse Milch
1 Esslöffel Kokosnussöl
1 Prise Salz

Anleitung

1. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen.
2. Eine Pfanne erhitzen und mit etwas Kokosnussöl einfetten. Den Teig in die Pfanne gießen und hin und her bewegen, damit er sich dünn verteilt.
3. Sobald der Teig leicht zu blubbern beginnt, den Crêpe umdrehen und auf der anderen Seite eine weitere Minute kochen. Auf einen Teller geben und den Vorgang wiederholen, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist.
4. Mit deinen Lieblingsbelägen belegen und servieren.

Nährwerte pro Portion:

Vorbereitung	Kochen	Kcal	Fett (g)	KH (g)	Protein (g)
5 Min.	10 Min.	152	7	12	10