

einfach schlanker

EINFACH SCHLANKER DINNER-REZEPTE



Köstlich schlemmen und trotzdem Schlank sein

einfach schlanker

einfach schlanker KOCHEN

Herausgeber: Digital Information LLC

Urheberrecht

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Hinweis

Leerzeilen und Umbrüche entstehen u. U. aufgrund der unterschiedlich genutzten Geräte wie Tablet-PC, Smartphone, Mini-Tablet, Kindle, iPad usw. Der Autor hat auf diese Tatsache keinen Einfluss.

einfach schlanker

Haftungsausschluss

Die Inhalte des Buches wurden nach bestem Wissen des Herausgebers erstellt. Trotz größtmöglicher Sorgfalt können Fehler nicht ausgeschlossen werden. Der Herausgeber übernimmt keinerlei Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen. Alle Empfehlungen und Vorgehensweisen sind nach bestem Wissen recherchiert.

Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.

Dieses Buch ersetzt außerdem keine professionelle Beratung!

Impressum

Digital Information LLC

1621 Central Avenue

Cheyenne , WY 82001

USA

Inhaltsverzeichnis

Dinner-Rezepte	5	Rosenkohl Gratin	16
Zitronenspargel mit Wildfilet	6	Tomaten-Omelett mit grünem Spargel	17
Filetspieße mit Blumenkohlpüree	7	Krautsalat mit Schinken	18
Frischkäsebröte mit Krabbensalat	8	Bratnudeln mit Asiafisch	19
Zucchini-Nudeln mit Bär-Lauchschinken	9	Süßer Reis mit Zimtcreme	20
Aubergine mit Minzdip und Hack	10	Deftiger Kohleintopf	21
Schinken-Spargel Röllchen mit Omelett	11	Bratfisch mit Knoblauchspinat	22
Champignon-Cremesuppe	12	Grilled Chicken Salat	23
Chili-Hack im Salatwrap	13	Überbackene Zucchini-Schiffchen	24
Sellerie-Suppe mit Garnelen	14	Garnelen-Pilz Salat	25
Lauwarmer Puten-Reissalat	15		

Dinner~Rezepte



einfach schlanker

Zitronenspargel mit Wildfilet

Proteingehalt: 36 g / Zubereitungsdauer: 15 Minuten + Marinierzeit

Zutaten

- 200 g grüner Spargel
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver
- 150 g mageres Wildfleisch (z.B. Rehrücken)
- frische Petersilie

Zubereitung

- 1** Den Spargel mit etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Knoblauch in einen verschließbaren Frischhaltebeutel geben und mindestens 1 Stunde, möglichst über Nacht marinieren.
- 2** Mit Weißweinessig und Brühe ablöschen und kurz aufkochen lassen. Mit Frischkäse, Gewürzen und frischer Petersilie abschmecken. Fleisch zugeben und kurz zusammen erwärmen.



einfach schlanker

Filetspieße mit Blumenkohlpuree

Proteingehalt: 27 g | Zubereitungsdauer: 15 Minuten



Zutaten

- 120 g Putenfilet, in Würfeln
- 200 g Blumenkohl
- 1 EL Frischkäse mit 0,2% Fett
- ½ Salatgurke, in Scheiben
- Salz, Pfeffer, Kräuter, Knoblauch
- frischer Schnittlauch



Zubereitung

1

Das Putenfilet würzen und auf Grillspieße stecken. Die Spieße auf den Grill legen und alle 3-4 Minuten wenden, bis das Fleisch gar ist.

2

Währenddessen den Blumenkohl in wenig Wasser dünsten, das Kochwasser anschließend abgießen und den Kohl pürieren. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen und den Frischkäse unterrühren. Etwas frischen Schnittlauch über das Püree streuen. Mit den Putenspießen und frischen Gurkenscheiben anrichten.



einfach schlanker

Frischkäsebröte mit Krabbensalat

Proteingehalt: 42 g | Zubereitungszeit: 30 Minuten



Zutaten

- 75 g Nordseekrabbenfleisch
- 3 EL Magerquark
- 1 TL Senf
- 1 TL Zitronensaft
- 2 Salatblätter
- 100 g Eiklar
- 75 g Frischkäse mit 0,2% Fett
- Backpulver
- Pfeffer, Salz, gehackter Dill



Zubereitung

1

Für die Bröte das Eiklar mit $\frac{1}{4}$ TL Backpulver und etwas Salz steif schlagen. Den Eischnee vorsichtig unter den Frischkäse heben. Den Teig in zwei Portionen rund auf ein Blatt Backpapier geben. Für 25 Min bei 150° C Umluft backen.

2

Krabbenfleisch mit Quark und Senf mischen. Mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken. Bröte mit Salatblättern belegen, Krabbensalat darauf verteilen und mit Dill bestreuen.



einfach schlanker

Zucchini-Nudeln mit Bär-Lauchschinken

Proteingehalt: 20 g | Zubereitungszeit: 15 Minuten



Zutaten

- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 Zwiebel, gehackt
- 100 g Blattspinat (ohne Zusätze)
- 100 g gekochter Schinken
- Salz, Pfeffer, frischer Bärlauch
- Julienne-Gemüseschäler



Zubereitung

Die Zucchini mit einem Julienne-Gemüseschäler in feine, spaghettiartige Streifen schneiden. Die Zwiebelstücke in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rundherum anbraten. Den Spinat und den gekochten Schinken in Würfeln mit in die Pfanne geben und zusammen etwa 5 Minuten erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zucchini-Spaghetti dazugeben, unterrühren und weitere 2-3 Minuten zusammen erhitzen, so dass die Zucchini-Nudeln noch leicht knackig sind. Die fertigen Nudeln mit frischem Bärlauch bestreuen.



einfach schlanker

Aubergine mit Minzdip und Hack

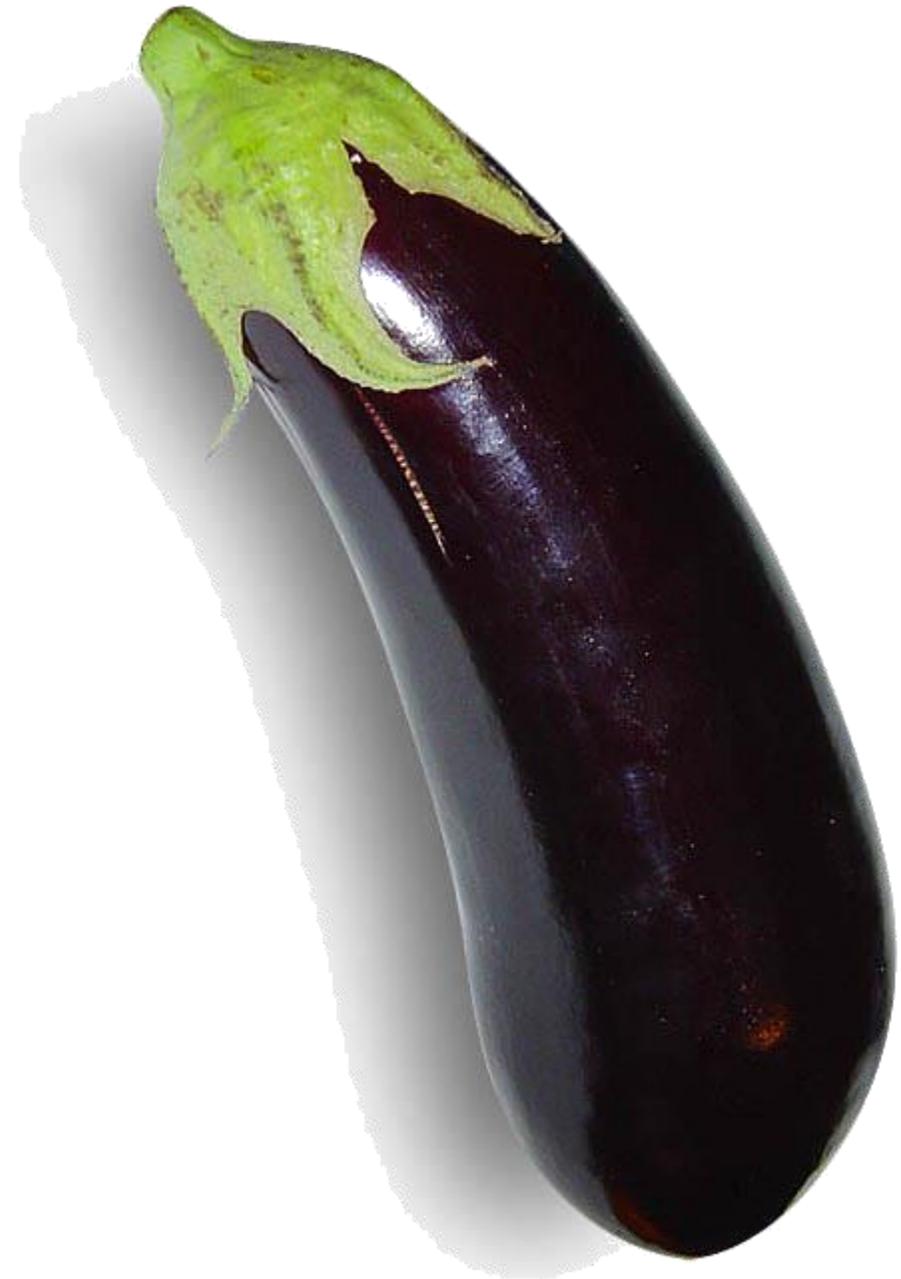
Proteingehalt: 33 g | Zubereitungsdauer: 20 Minuten

Zutaten

- 1 kleine Aubergine, in Scheiben
- 120 g Beefhack
- 1 Eiklar
- 2 EL Magerquark
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- frische Minze und Petersilie

Zubereitung

Das Beefhack mit dem Eiklar, gehackter Petersilie, Salz, Pfeffer und Paprikapulver verkneten. Zu Frikadellen formen und diese in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten anbraten. Bei mittlerer Hitze durchgaren. Die Auberginenscheiben von beiden Seiten circa 5 Minuten grillen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Den Quark mit gehackter Minze glatrühren und über den Auberginenscheiben verteilen. Dazu die Frikadellen anrichten.



einfach schlanker

Schinken~Spargel Röllchen mit Omelett

Proteingehalt: 23 g / Zubereitungsdauer: 25 Minuten



Zutaten

- 200 g Spargel
- 100 g gekochter Schinken
- 2 Eiklar
- 1 dicke Scheibe Kohlrabi, fein gewürfelt
- 1 Zwiebel, gehackt
- Salz, Pfeffer, Knoblauch, Zitronenabrieb



Zubereitung

Den Spargel mit dem Schinken umwickeln und in einer beschichteten Pfanne rundherum anbraten. Das Eiklar mit der Zwiebel und den Kohlrabistücken mischen und würzen. In einer beschichteten Pfanne anbraten, durchgaren und das Omelette umklappen. Mit den fertigen Schinken-Spargel-Röllchen anrichten.



einfach schlanker

Champignon-Cremesuppe

Proteingehalt: 23 g / Zubereitungszeit: 25 Minuten



Zutaten

- 1 Frühlingszwiebel, in Ringen
- 1 kleine Gemüsezwiebel, fein gehackt
- 200 ml Instant-Gemüsebrühe
- 10 braune Champignons, in Scheiben
- 1 Chilischote, in feinen Ringen
- 3 EL Frischkäse mit 0,2% Fett
- 200 g Knollensellerie, geschält
- Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver
- gehackte Petersilie
- 75 g magere Schinkenwürfel



Zubereitung

1

Sellerie würfeln, mit Chili und Frühlingszwiebel ohne Fettzugabe etwa 5 Minuten dünsten. Pilze zugeben, kurz anbraten und 2 EL der Pilzmischung herausnehmen und beiseitestellen.

2

Brühe und Frischkäse zum Gemüse geben und mit Salz, Knoblauchpulver und Pfeffer würzen. 15 Minuten köcheln lassen, pürieren und mit der Sellerie- Pilzmischung sowie den Schinkenwürfeln und etwas Petersilie anrichten.



einfach schlanker

Chili-Hack im Salatwrap

Proteingehalt: 31 g / Zubereitungsdauer: 10 Minuten



Zutaten

- 4 große Blätter Eisbergsalat
- Sojasoße
- 150 g Beefhack
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- ½ Kohlrabi, fein gewürfelt
- Salz, Chilipulver, Paprikapulver
- eine Prise Stevia



Zubereitung

1

Beefhack würzen, unter Rühren ohne Fettzugabe knusprig anbraten und anschließend beiseitestellen. Kohlrabiwürfel und Zwiebelstücke unter Rühren 5 Minuten in der Pfanne dünsten.

2

Mit Salz, Stevia, etwas Sojasoße und Chilipulver würzen. Beefhack untermischen. Je 2 Salatblätter zur Hälfte übereinanderlegen, die Hack-Gemüse-Mischung darauf verteilen und zu Wraps aufrollen.



einfach schlanker

Selleriesuppe mit Garnelen

Proteingehalt: 22 g | Zubereitungsdauer: 20 Minuten

Zutaten

- 250 ml Instant-Gemüsebrühe
- 1 Chilischote, in feinen Ringen
- 100 g Garnelen ohne Schale, gewaschen
- 1 Zwiebel, gehackt
- 20 g Frischkäse mit 0,2% Fett
- 200 g Knollensellerie, gewürfelt
- Salz, Pfeffer, gehacktes Basilikum

Zubereitung

Selleriewürfel, Chili und Zwiebelstücke in einer beschichteten Pfanne andünsten. Garnelen dazugeben, von beiden Seiten knusprig anbraten, dann aus der Pfanne herausnehmen. Brühe angießen, würzen und circa 15 Minuten zugedeckt garen. Dann den Frischkäse unterrühren. Suppe pürieren, die Garnelen zugeben und kurz erhitzen. Mit etwas Basilikum anrichten.



einfach schlanker

Lauwarmer Puten~Reissalat

Proteingehalt: 33 g | Zubereitungsdauer: 15 Minuten



Zutaten

- 200 g Blumenkohl
- 150 g Putenbrust-Aufschnitt, gewürfelt
- 1 Tomate, gewürfelt
- ¼ Salatgurke, gewürfelt
- etwas Eisbergsalat, klein geschnitten
- Limettensaft
- Salz, Pfeffer, Currypulver



Zubereitung

1

Den Blumenkohl mit einer Küchenreibe fein reiben, so dass er aussieht wie Reis. Dünn auf einem Teller verteilen und 5 Minuten bei 600 W in der Mikrowelle garen, dabei mehrmals durchrühren.

2

Den noch warmen Blumenkohlreis mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Mit dem Putenbrust- Aufschnitt, dem Gemüse und etwas Limettensaft mischen und würzen.



einfach schlanker

Rosenkohl Gratin

Proteingehalt: 31 g | Zubereitungszeit: 30 Minuten



Zutaten

- 150 g Rosenkohl
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 100 g Hähnchenbrust-Aufschnitt, gewürfelt
- 2 Eiklar
- 1 EL Frischkäse mit 0,2% Fett
- Salz, Pfeffer, Rosmarin, Thymian



Zubereitung

Den Ofen auf 200° C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Eiklar mit dem Frischkäse, Salz, Pfeffer und Kräutern verrühren. In eine Auflaufform geben und mit den Zwiebelwürfeln, der Hähnchenbrust und dem Rosenkohl mischen. Für 25-30 Minuten backen, bis das Eiklar gestockt ist und das Gratin eine goldgelbe Farbe angenommen hat.



einfach schlanker

Tomaten~Omelett mit grünem Spargel

Proteingehalt: 17 g | Zubereitungsdauer: 15 Minuten

Zutaten

- 200 g grüner Spargel, gewaschen
- 1 kleine Gemüsezwiebel, fein gehackt
- 1 TL Balsamico-Essig
- 3 mittelgroße Tomaten, in Scheiben
- 4 Eiklar
- 1 EL Frischkäse mit 0,2% Fett
- Salz, Pfeffer, Schnittlauchröllchen

Zubereitung

1 Den Spargel schräg in Streifen schneiden, mit den Zwiebelstücken, Essig und Gewürzen mischen und kurz durchziehen lassen. Eiklar und Frischkäse in einer Schüssel schaumig schlagen und mit den Gewürzen sowie Schnittlauchröllchen verquirlen.

2 Tomatenscheiben in einer beschichteten Pfanne kurz andünsten und die Eier-Frischkäse-Mischung darüber gießen. Etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze stocken lassen, Omelette wenden und weitere 3 Minuten erhitzen. Omelette umklappen und mit dem marinierten grünen Spargel anrichten.



einfach schlanker

Krautsalat mit Schinken

Proteingehalt: 77 g | Zubereitungsdauer: 10 Minuten + Kühlzeit

Zutaten

- 200 g Weißkohl, grob gehackt
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- ¼ Salatgurke, entkernt und gewürfelt
- 100 g gekochter Schinken
- 2 EL Magerquark
- 1 EL Frischkäse mit 0,2% Fett
- Salz, Pfeffer, Kümmel
- Stevia/Süßstoff

Zubereitung

1

Die Weißkohlstreifen mit etwas Salz in eine Schüssel geben, gut durchkneten und 5 Minuten ziehen lassen. Den Kohl ohne die ausgetretene Flüssigkeit in eine zweite Schüssel geben und mit der Zwiebel, den Gurkenstücken und dem Schinken in Würfeln mischen.

2

Den Frischkäse mit dem Quark glattrühren und mit einem Schuss Wasser verdünnen. Würzen und mit dem Krautsalat mischen. Wer den Krautsalat gerne süß mag, kann etwas Stevia oder Süßstoff hinzugeben. Mindestens 1 Stunde kaltstellen.



einfach schlanker

Bratnudeln mit Asiafisch

Proteingehalt: 25 g | Zubereitungszeit: 15 Minuten



Zutaten

- 1 mittelgroße Zucchini
- 1 Lauchzwiebel, in Ringen
- 5 braune Champignons, in Scheiben
- 1 gelbe Paprika, gewürfelt
- 120 g mageres Fischfilet, in Würfeln
- 1 TL Sojasoße
- Chilipulver, Currypulver



Zubereitung

Die Zucchini mit einem Sparschäler in breite Streifen schneiden. Die Fischwürfel in einer beschichteten Pfanne rundherum anbraten. Das Gemüse mit in die Pfanne geben und einige Minuten zusammen erhitzen. Mit Sojasoße, Chili und Curry würzen. Die Zucchini-Nudeln zum Fisch-Gemüse geben, unterrühren und weitere 2-3 Minuten zusammen erhitzen, so dass die Zucchini-Nudeln noch leicht knackig sind.



einfach schlanker

Süßer Reis mit Zimtcreme

Proteingehalt: 31 g / Zubereitungsdauer: 10 Minuten



Zutaten

- 200 g Shirataki-Reis (Konjak-Reis)
- 3 EL körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- Zimt
- Stevia/Süßstoff



Zubereitung

Den Reis unter heißem Wasser abspülen und anschließend in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Den körnigen Frischkäse pürieren und mit dem Proteinpulver, Zimt und Süßungsmitteln nach Wunsch verrühren. Den warmen Reis mit der Frischkäse-Creme mischen und mit Zimt bestreuen.



einfach schlanker

Deftiger Kohleintopf

Proteingehalt: 31 g | Zubereitungszeit: 15 Minuten



Zutaten

- 3 große Blätter Wirsingkohl, gehackt
- ½ Stange Porree, in Ringen
- ½ Zucchini, in Ringen
- 150 g Beefhack
- 1 TL Gemüsebrühe
- Wasser
- Salz, Pfeffer, Kümmel, frische Petersilie



Zubereitung

Die Gemüsebrühe mit dem Wasser in einen kleinen Topf geben und zum Kochen bringen. Das Beefhack in kleinen Kugeln in die heiße Brühe geben, dann das Gemüse mit in den Topf geben. Für weitere 5-10 Minuten erhitzen und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Den fertigen Eintopf mit Petersilie bestreuen.



einfach schlanker

Bratfisch mit Knoblauchspinat

Proteingehalt: 27 g | Zubereitungsdauer: 15 Minuten



Zutaten

- 120 g Kabeljau-Filet
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Zwiebel, gewürfelt
- 200 g Blattspinat (ohne Zusätze)
- 1 EL Frischkäse mit 0,2% Fett
- Salz, Pfeffer, Muskatnuss
- Limettensaft



Zubereitung

1

Den Fisch mit Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten ohne Fett anbraten und bei geringer Hitze durchgaren.

2

Währenddessen den Knoblauch und die Zwiebel in einer zweiten Pfanne ohne Fett andünsten, nach etwa 3 Minuten den Blattspinat mit in die Pfanne geben und einige Minuten erhitzen. Den Frischkäse unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Mit dem Bratfisch anrichten.



einfach schlanker

Grilled Chicken Salat

Proteingehalt: 27 g | Zubereitungszeit: 15 Minuten



Zutaten

- 120 g Hähnchenbrust
- Eisbergsalat-Blätter, klein geschnitten
- 1 Gemüsezwiebel, gewürfelt
- 5 Radieschen, gewürfelt
- ½ Salatgurke, in Scheiben
- 1 Tomate, in Scheiben
- je 1 TL Senf und Zitronensaft
- 1 EL Magerquark
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Die Hähnchenbrust in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer beschichteten Pfanne rundherum anbraten. In einer Schüssel mit dem Salat-Gemüse mischen und den Senf mit dem Quark und etwas Zitronensaft verrühren und als Dressing über den Salat geben.



einfach schlanker

Überbackene Zucchinischiffchen

Proteingehalt: 36 g | Zubereitungsdauer: 25 Minuten

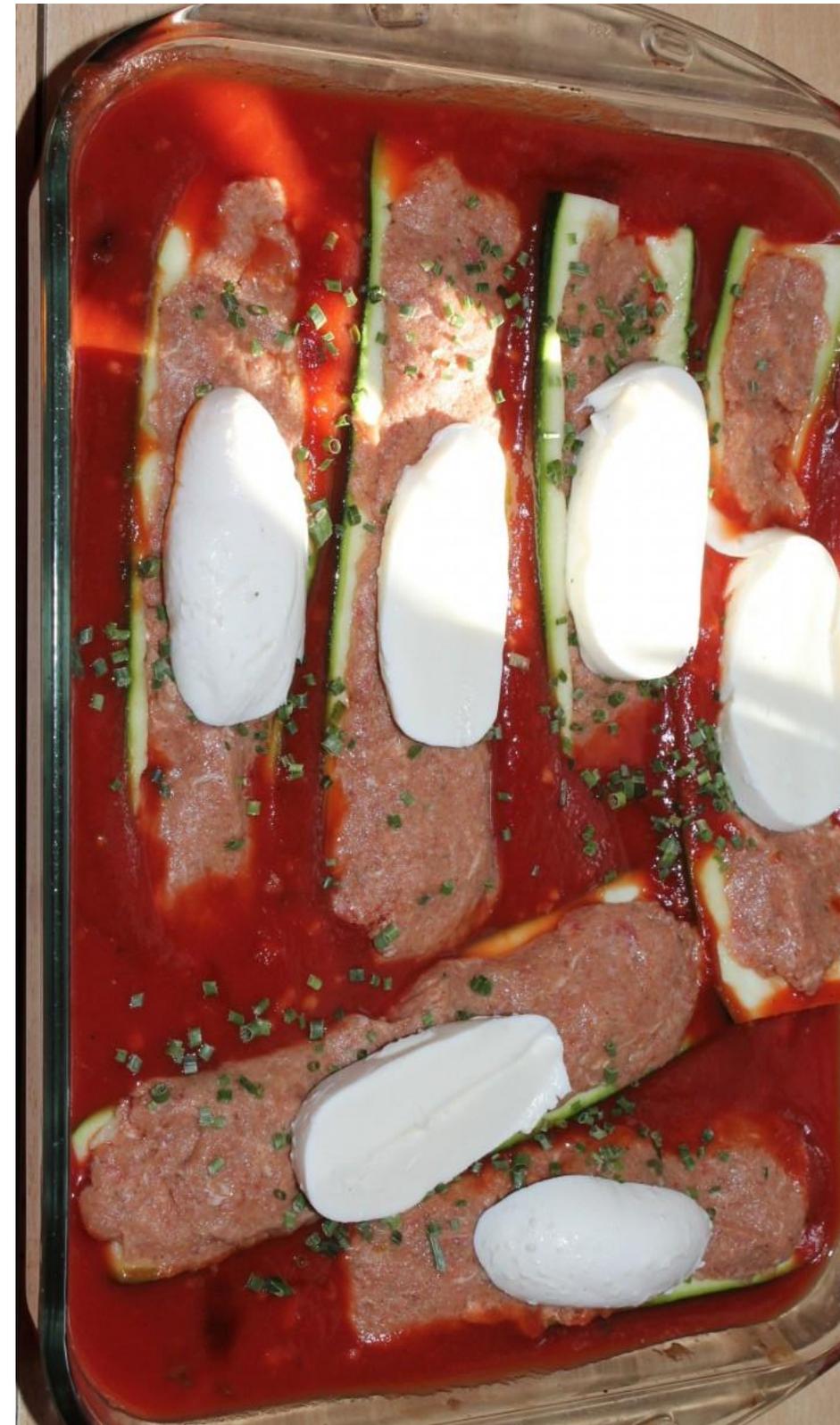
Zutaten

- 1 mittelgroße Zucchini
- 100 ml passierte Tomaten
- 1 Zwiebel, gehackt,
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 100 g Beefhack
- 50 g Harzer Käse
- Salz, Pfeffer, Kräuter

Zubereitung

1 Die Zucchini längs halbieren, entkernen und in eine Auflaufform legen. Die Zwiebel und den Knoblauch ohne Fettzugabe dünsten. Dann die passierten Tomaten dazugeben und die Tomatensoße mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.

2 Das Beefhack in die Zucchini füllen, mit der Tomatensoße bedecken und den Harzer Käse in Scheiben darüber geben. Im vorgeheizten Ofen bei 200° C Ober-/Unterhitze etwa 20 Minuten gratinieren.



einfach schlanker

Garnelen~Pilz Salat

Proteingehalt: 29 g | Zubereitungsdauer: 15 Minuten



Zutaten

- 150 g Garnelen
- 100 g Champignons, in mundgerechten Stücken
- ½ Stange Lauch, in Ringen
- 1 Tomaten, gewürfelt
- 1 TL Essig
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer, Knoblauch



Zubereitung

Die Garnelen in einer beschichteten Pfanne rundherum anbraten. Nach 2-3 Minuten die Champignons, den Lauch und die Tomatenstücke dazugeben. Zusammen erhitzen, bis die Garnelen durchgegart sind. In eine Schüssel geben und mit Essig, Senf und den Gewürzen verrühren. Einige Minuten durchziehen lassen.

