

einfach schlanker

EINFACH SCHLANKER MITTAGSGERICHTE



Schnell und einfach zubereitet

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

| | | | |
|---|----|--|----|
| Mittagsgerichte | 5 | Hirsch-Bolognese mit Gemüse | 16 |
| Curry Rührei mit Schinken | 6 | Hähnchenfilet auf Karottengemüse | 17 |
| Fischfrikadellen mit fruchtiger Salsa | 7 | Vanille-Nudeln | 18 |
| Rinder-Steak mit Röstchampignons | 8 | Rindfleisch-Pilz-Wok | 19 |
| Gulasch mit Karotten | 9 | Spitzkohl-Nudeln mit Lachsschinken | 20 |
| Spaghetti-Garnelen Pfanne..... | 10 | Tomaten mit Garnelen-Füllung..... | 21 |
| Hack-Lauch-Omelett | 11 | Pikante Hähnchenbrust mit Nudeln | 22 |
| Chili con Carne | 12 | Puten-Gemüse-Geschnetzeltes | 23 |
| Bratreis mit Süß-Sauer-Huhn | 13 | Geflügel-Wraps mit Currycreme..... | 24 |
| Hähnchenpfanne mit Basilikumquark | 14 | Paprika-Pilz-Geschnetzeltes | 25 |
| Gebratener Zander auf Süß-Sauer-Kraut..... | 15 | | |

Mittagsgerichte



einfach schlanker

Curry Rührei mit Schinken

Proteingehalt: 45 g | Zubereitungsdauer: 10 Minuten



Zutaten

- 1 TL passierte Tomaten
- 100 g gekochter Schinken, in Streifen
- 3 EL körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- 1 kleine rote Zwiebel, gehackt
- 140 g Eiklar
- Curry, Salz, Chilipulver
- 1 EL Frischkäse mit 0,2% Fett



Zubereitung

Für den Dip 1 Prise Chilipulver mit den passierten Tomaten und dem körnigen Frischkäse in einer Schüssel verrühren. Mit Salz abschmecken. Zwiebel ohne Fett in einer beschichteten Pfanne andünsten. Eiklar mit den Gewürzen und dem Frischkäse verrühren. Eiermischung in die Pfanne geben, 2 Minuten stocken lassen, dann mit einem Holzlöffel zerpfücken und weitere 3 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Schinken kurz mit in der Pfanne erhitzen und das Rührei mit dem Chili-Dip servieren.



einfach schlanker

Fischfrikadellen mit fruchtiger Salsa

Proteingehalt: 31 g | Zubereitungsdauer: 15 Minuten



Zutaten

- 1 Seelachsfilet (150 g), gewürfelt
- 1 mittelgroße Tomate, gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- je 1 TL Limettensaft und körniger Senf
- 3 EL Frischkäse mit 0,2% Fett
- 2 Eiklar
- 1 Prise Stevia
- Salz, Pfeffer, gehacktes Basilikum



Zubereitung

1

Die Hälfte vom Knoblauch mit den Tomatenstücken. m Limettensaft, einer Prise Stevia, Salz und Pfeffer mischen. Restlichen Knoblauch, Frischkäse, Salz, Pfeffer und Basilikum zu einem Dip verrühren.

2

Fischwürfel mit dem Eiklar in einem Standmixer zerkleinern und mit Senf und etwas Salz würzen. Mit den Händen kleine Frikadellen daraus formen und ohne Fettzugabe von beiden Seiten etwa 5 Minuten goldbraun braten. Mit der Tomaten-Salsa und dem Kräuter-Dip servieren.



einfach schlanker

Rinder-Steak mit Röstchampignons

Proteingehalt: 33 g | Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten

- 150 g Champignons, in Scheiben
- 1 dicke Scheibe Kohlrabi, gewürfelt
- 150 g Rinderminutensteak
- 1 gehackte Zwiebel
- Gurken, Tomaten und Salat als Beilage
- Zitronensaft
- Pfeffer, Salz, Knoblauch, Kräuter

Zubereitung

1 Steak würzen und in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten. In einer zweiten Pfanne die Zwiebelstücke ohne Fett goldbraun rösten, die Pilze und die Kohlrabiwürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Kräutern und Knoblauch abschmecken.

2 In der Zwischenzeit das Gemüse für den Beilagensalat schneiden und mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen. Das Champignon-Gemüse mit dem Steak und dem Salat anrichten.



einfach schlanker

Gulasch mit Karotten

Proteingehalt: 35 g | Zubereitungsdauer: 30 Minuten



Zutaten

- 2 kleine Zwiebeln, in Spalten
- 2 Tomaten, gewürfelt
- 150 g Rindergulasch, gewürfelt
- 1 EL Frischkäse mit 0,2% Fett
- 100 g Karotten, in Streifen
- Knoblauchsatz, Chilipulver, Paprika edelsüß



Zubereitung

Fleisch mit den Zwiebeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anbraten und mit Knoblauchsatz, Paprikapulver und Chili würzen. Mit etwas Wasser ablöschen, Karottenstreifen und Tomatenwürfel zugeben und 20 Minuten schmoren lassen. Mit Frischkäse und Gewürzen abschmecken.



einfach schlanker

Spaghetti~Garnelen Pfanne

Proteingehalt: 30 g | Zubereitungsdauer: 15 Minuten



Zutaten

- 200 g Konjak-Nudeln
- 1 Lauchzwiebel, in Ringen
- 10 Cherrytomaten, halbiert
- 150 g Garnelen
- Salz, Pfeffer, gehacktes Basilikum



Zubereitung

Spaghetti unter heißem Wasser abspülen. Lauchzwiebeln in einer beschichteten Pfanne andünsten und Garnelen unter Rühren rundherum anbraten. Die Spaghetti und die Tomatenhälften dazugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Basilikum bestreuen.



einfach schlanker

Hack~Lauch~Omelett

Proteingehalt: 46 g | Zubereitungsdauer: 15 Minuten



Zutaten

- 200 g Lauch, in Ringen
- 100 g mageres Beefhack
- 4 Eiklar
- 4 EL körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver
- Frische Petersilie



Zubereitung

1

Beefhack ohne Fettzugabe rundherum circa 5 Minuten anbraten und mit einem Holzlöffel zerpfücken. Lauch dazugeben, würzen, körnigen Frischkäse einrühren und noch einmal aufkochen lassen.

2

Eiklar mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver verrühren und in einer zweiten Pfanne bei mittlerer Hitze 5 Minuten stocken lassen. Die Hack-Lauch-Mischung darauf verteilen und eine Seite des Omeletts umklappen. Mit frischer Petersilie bestreuen.



einfach schlanker

Chili con Carne

Proteingehalt: 28 g / Zubereitungsdauer: 25 Minuten



Zutaten

- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 rote Paprika, gewürfelt
- 3 mittelgroße Tomaten, gewürfelt
- 1 kleines Hüftsteak (120 g), in Würfeln
- 200 ml Instant-Rinderbrühe
- 80 g Champignons, in Scheiben
- 1 EL Frischkäse mit 0,2% Fett
- Rauchsatz, Pfeffer



Zubereitung

1

Hüftsteak ohne Fettzugabe unter Rühren anbraten. Zwiebel und Knoblauch mit andünsten, Paprika und Tomaten zugeben. Mit Rauchsatz und Pfeffer kräftig würzen.

2

Fleischbrühe angießen und bei schwacher Hitze 15 Minuten schmoren lassen. Champignons kurz darin erhitzen und den Frischkäse über dem fertigen Chili verteilen.



einfach schlanker

Bratreis mit Süß~Sauer~Huhn

Proteingehalt: 26 g | Zubereitungsdauer: 20 Minuten



Zutaten

- 200 g Blumenkohl
- 120 g Hähnchenbrust, gewürfelt
- je 100 g chinesische Pilze und Bambussprossen
- 2 EL passierte Tomaten
- Zucker Light/Stevia
- je 1 TL Essig und Sojasoße
- Chilipulver



Zubereitung

1

Den Blumenkohl mit einer Küchenreibe fein reiben und platt auf einem Teller verteilen. Bei 600 W 5 Minuten in der Mikrowelle garen, dabei mehrmals durchrühren.

2

Den Blumenkohlreis in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anbraten. Die Hähnchenbrust, Pilze und Bambussprossen dazugeben und für 10 Minuten auf mittlerer Stufe erhitzen. Die übrigen Zutaten miteinander verrühren und mit in die Pfanne geben. Alles zusammen erwärmen.



einfach schlanker

Hähnchenpfanne mit Basilikumquark

Proteingehalt: 40 g | Zubereitungsdauer: 15 Minuten



Zutaten

- 4 EL Magerquark
- 1 kleine rote Zwiebel, in Streifen
- je 1 rote und gelbe Paprika, in Streifen
- ½ mittelgroße Zucchini, in Ringen
- 150 g Hähnchenfilet, gewürfelt
- 1 Schuss Mineralwasser
- Salz, Pfeffer, gehacktes Basilikum



Zubereitung

Quark mit Mineralwasser glattrühren und etwas Basilikum untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch ohne Fettzugabe rundherum circa 4 Minuten anbraten, würzen und herausnehmen. Zwiebel und Gemüse in der Pfanne unter Rühren 3–4 Minuten anbraten. Fleisch wieder mit in die Pfanne geben und alles zusammen erhitzen. Mit dem Basilikumquark servieren.



einfach schlanker

Gebratener Zander auf Süß-Sauer-Kraut

Proteingehalt: 24 g | Zubereitungsdauer: 15 Minuten



Zutaten

- 150 g Zanderfilet
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 200 g Sauerkraut
- eine Prise Stevia
- 2 EL Frischkäse mit 0,2% Fett
- Salz, Pfeffer, Kümmel



Zubereitung

1

Die Zwiebelstücke in einer beschichteten Pfanne andünsten. Sauerkraut zugeben, mit Pfeffer und Kümmel würzen und ein paar Minuten erhitzen.

2

Zander von beiden Seiten kurz scharf anbraten und bei mittlerer Hitze weitergaren. Den Frischkäse und eine Prise Stevia unter das Sauerkraut mischen. Fisch würzen und mit dem süßsauren Kraut servieren.



einfach schlanker

Hirsch-Bolognese mit Gemüse

Proteingehalt: 33 g / Zubereitungsdauer: 15 Minuten

Zutaten

- 150 g mageres Hirschsteak, in Würfeln
- 150 ml stückige Tomaten
- 1 rote Paprika, in Stücken
- 1 mittelgroße Karotte
- 1 gehackte Zwiebel
- Salz, Pfeffer, Basilikum

Zubereitung

Das Steak mit den Zwiebelwürfeln unter Rühren in einer beschichteten Pfanne rundherum anbraten. Gemüse dazugeben und 5 Minuten weiter anbraten. Die stückigen Tomaten dazu gießen und bei mittlerer Hitze kurz erwärmen. Mit Salz, Pfeffer und etwas gehacktem Basilikum abschmecken.



einfach schlanker

Hähnchenfilet auf Karottengemüse

Proteingehalt: 41 g | Zubereitungsdauer: 20 Minuten



Zutaten

- 10 Minzblätter, gehackt
- 4 EL Magerquark
- 150 g Hähnchenfilet
- 2 große Karotten
- 1 Prise Stevia oder Süßstoff
- Salz, Cayennepfeffer, Knoblauchpulver



Zubereitung

1

Minze mit dem Quark und etwas Wasser verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch würzen und ohne Fettzugabe von beiden Seiten 8-10 Minuten anbraten.

2

Karotten in der Mitte durchschneiden und längs halbieren. Von allen Seiten etwa 5 Minuten fettfrei anbraten, mit Salz würzen und mit einer Prise Stevia karamellisieren lassen. Weitere 4 Minuten dünsten und mit dem Fleisch und dem Minzdip servieren.



einfach schlanker

Vanille~Nudeln

Proteingehalt: 29 g / Zubereitungsdauer: 30 Minuten



Zutaten

- 1 Packung Konjak-Nudeln
- 2 EL Vanille-Proteinpulver
- 2 EL Magerquark
- Vanillemark
- Stevia/Süßstoff



Zubereitung

Die Nudeln unter heißem Wasser abspülen und anschließend in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen. Den Magerquark mit dem Proteinpulver, Vanillemark und Süßungsmitteln nach Wunsch verrühren. Die warmen Nudeln mit der Quark-Creme mischen.



einfach schlanker

Rindfleisch~Pilz~Wok

Proteingehalt: 33 g / Zubereitungsdauer: 15 Minuten



Zutaten

- weiße Champignons, in Scheiben
- 1 mittelgroße Karotte, grob geraspelt
- 1 Frühlingszwiebel, in Ringen
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 TL Limettensaft
- 1 TL Sojasoße
- 150 g mageres Rindfleisch, in Streifen
- Salz, Pfeffer, gehackter Koriander



Zubereitung

1

Limettensaft mit Sojasoße verrühren. Rindfleisch mit Salz und Pfeffer würzen. Das Fleisch rundherum in einem Wok 3 Minuten scharf anbraten und herausnehmen.

2

Pilze, Karottenraspel und Frühlingszwiebel in den Wok geben und unter Rühren 4 Minuten anbraten. Knoblauch und Fleisch dazugeben, gut durchrühren und die Limetten-Soße darüber gießen. Kurz aufkochen lassen und etwas Koriander unterheben.



einfach schlanker

Spitzkohl~Nudeln mit Lachsschinken

Proteingehalt: 28 g | Zubereitungsdauer: 15 Minuten



Zutaten

- 200 g Konjak-Nudeln
- 1 kleine rote Zwiebel, gehackt
- 2 große Blätter Spitzkohl, in Streifen
- 50 ml Instant-Rinderbrühe
- 1 TL grobkörniger Senf
- 2 EL Frischkäse mit 0,1% Fett
- 7 Scheiben Lachsschinken-Aufschnitt (100 g)
- Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie



Zubereitung

Nudeln unter heißem Wasser gut abspülen. Zwiebel mit dem Kohl in einer beschichteten Pfanne kurz andünsten. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt 5 Minuten garen lassen. Senf mit den Gewürzen und dem Frischkäse mischen und zum Kohl geben. Lachsschinken würfeln und in der Kohl-Soße erwärmen. Mit den Nudeln mischen und die Nudel- Pfanne mit etwas Petersilie bestreuen.



einfach schlanker

Tomaten mit Garnelen-Füllung

Proteingehalt: 25 g | Zubereitungsdauer: 10 Minuten

Zutaten

- 2 große Tomaten
- 2 TL körniger Frischkäse mit 0,4% Fett
- 2 EL Magerquark
- 1 EL Zitronensaft
- 100 g verzehrfertige Partygarnelen
- etwas frischer Rucolasalat
- Salz, Pfeffer, gehackter Dill

Zubereitung

Von den Tomaten die Deckel abschneiden und das Fruchtfleisch mit einem Löffel entfernen. Frischkäse mit Magerquark, Zitronensaft, Dill und Gewürzen verrühren. Garnelen unter die Creme mischen und die Masse in die Tomaten füllen. Stiele vom Rucola entfernen und die Tomaten auf dem Rucolabett anrichten.



einfach schlanker

Pikante Hähnchenbrust mit Nudeln

Proteingehalt: 33 g / Zubereitungsdauer: 15 Minuten



Zutaten

- 150 g Hähnchenbrustfilet, in Streifen
- 200 g Konjak-Nudeln
- 150 ml stückige Tomaten
- 1 großer gemischter Salat
- Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Knoblauch, Kräuter



Zubereitung

1

Nudeln unter heißem Wasser gut abspülen. Hähnchenbrust mit Salz, Pfeffer, Kräutern und Knoblauch würzen und von beiden Seiten in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe scharf anbraten. Stückige Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und bei mittlerer Hitze weiter erwärmen.

2

Nudeln mit in die Pfanne geben und mit der Soße mischen. Dazu passt ein großer gemischter Salat (z.B. aus Eisbergsalat, Gurkenscheiben, Tomate und Paprika) mit etwas Zitronensaft als Dressing.



einfach schlanker

Puten~Gemüse~Geschnetzeltes

Proteingehalt: 33 g / Zubereitungsdauer: 15 Minuten



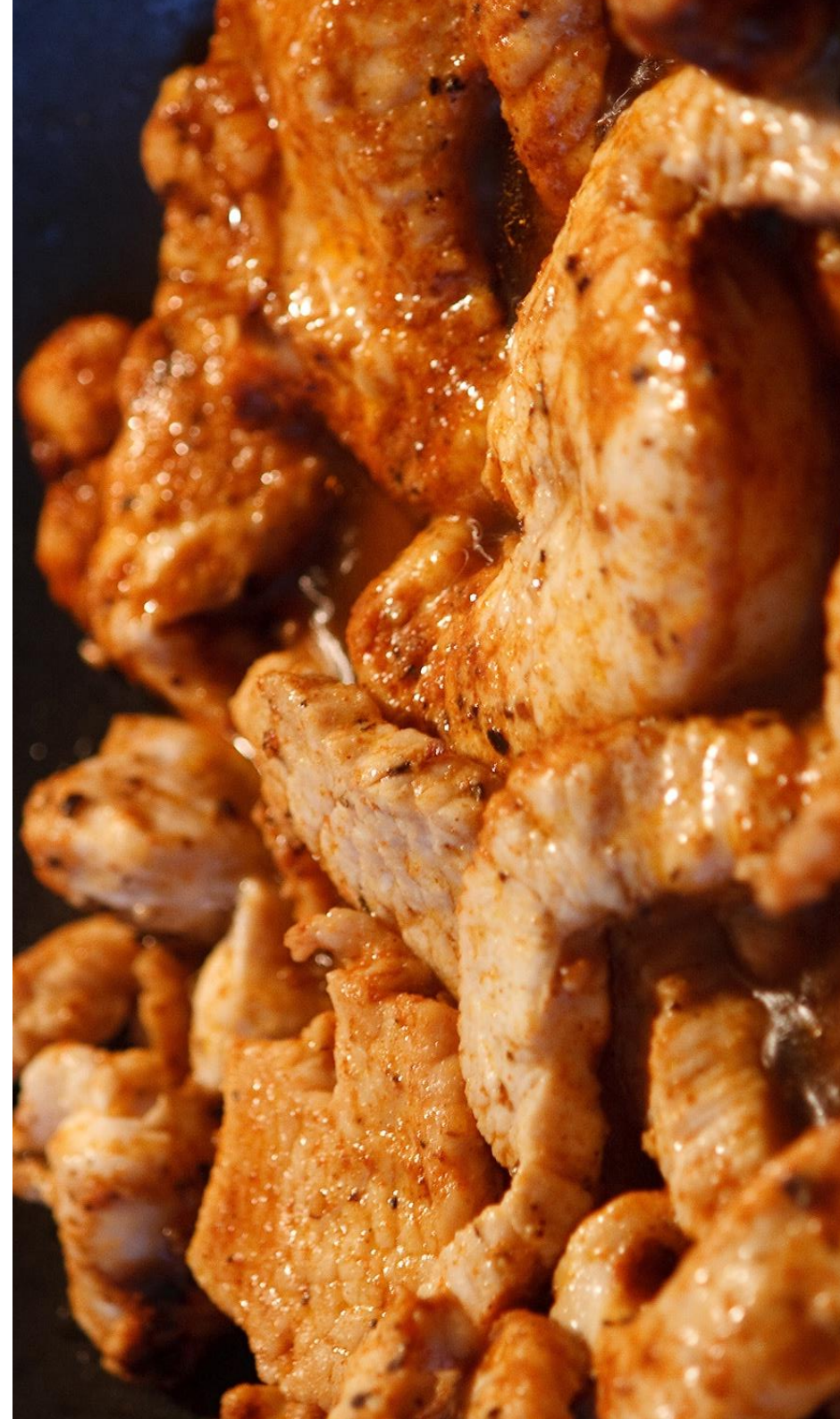
Zutaten

- 200 g gemischtes Gemüse, z.B. Brokkoli und Paprika
- 1 EL Frischkäse mit 0,2% Fett
- 150 g Putengeschnetzeltes
- 200 g Shirataki-Reis (Konjak-Reis)
- Salz, Pfeffer, Currypulver



Zubereitung

Reis unter heißem Wasser gut abspülen. Putenfleisch würzen und in einer beschichteten Pfanne rundherum anbraten. Das klein geschnittene Gemüse dazugeben und alles etwa 5-7 Minuten zusammen erhitzen. Reis zum Puten-Gemüse Geschnetzelten geben und den Frischkäse darüber verteilen. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken.



einfach schlanker

Geflügel-Wraps mit Currycreme

Proteingehalt: 32 g | Zubereitungsdauer: 30 Minuten



Zutaten

- 100 g mageres Geflügelfleisch, in Streifen
- 150 g TK Asia-Gemüse, ungewürzt
- 1 TL Currypulver
- 2 EL Magerquark
- 2 Eiklar
- 4 EL Frischkäse mit 0,2% Fett
- Backpulver
- Salz, Chilipulver, frischer Koriander



Zubereitung

1

Für die Wraps 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 kreisförmig auf ein Blatt Backpapier streichen, so dass diese die Form von Wraps haben. Für 20-25 Min bei 150° C Umluft backen.

2

Das Gemüse in einer beschichteten Pfanne unter Rühren dünsten. Mit Salz und Chilipulver würzen. Das Fleisch dazugeben und etwa 10 Minuten erhitzen, bis es durchgegart ist. Currypulver mit Quark, etwas gehacktem Koriander und einer Prise Salz verrühren. Die Currycreme und die Fleisch- Füllung auf den Wraps verteilen und aufrollen.



einfach schlanker

Paprika~Pilz~Geschnetzeltes

Proteingehalt: 23 g | Zubereitungsdauer: 20 Minuten



Zutaten

- 125 g Kalbsschnitzel, in Streifen
- ½ Lauchstange, in Ringen
- 1 kleine rote Paprika, in Streifen
- 5 braune Champignons, in Scheiben
- 1 EL Weißweinessig
- ½ Tasse Instant-Rinderbrühe
- Salz, Pfeffer, gehackte Petersilie, Paprika edelsüß
- 1 EL Frischkäse mit 0,2% Fett



Zubereitung

1

Fleisch mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, rundherum ohne Fettzugabe anbraten und aus der Pfanne nehmen. Lauch, Paprika und Pilze fettfrei unter Rühren 5 Minuten anbraten.

2

Mit Weißweinessig und Brühe ablöschen und kurz aufkochen lassen. Mit Frischkäse, Gewürzen und frischer Petersilie abschmecken. Fleisch zugeben und kurz zusammen erwärmen.

