

Inhalt

Vegetarische Gerichte.....	4
Tomate, Gurke mit Hüttenkäse.....	4
Champions mit Lauch und Schafskäse.....	4
Salat mit Schafskäse.....	4
Hüttenkäse mit Rucola, Tomate und Gurke	4
Spiegelei mit Tomaten	4
Karotten/Sellerie/Apfel-Salat.....	4
Magerquark mit Gurke und Tomate	5
„Zucchinispaghetti“ mit Räuchertofu	5
Ei mit Gurke und Apfel.....	5
Sauerkrauttopf (leicht scharf).....	5
Soyageschnetzeltes mit Mangold, Pilzen und Tomaten.....	5
Salatsauce mit Gurke, Quark & Lemonbalsamico.....	5
Salatsauce mit Gurke, Tomate, Peperoni & Proteinshake.....	6
Salatsauce mit Orange und Dijonsenf.....	6
Meerrettichsoße 7kcal.....	6
Weißkrautpfanne.....	6
Steinpilz-Carpaccio.....	6
Spargelrolle.....	7
Soja-Spaghetti.....	7
Bunter Gemüsesalat.....	7
Orangen-Fenchel-Salat 62 kcal.....	7
Rotkohlsalat 54 kcal	7
Feta-Gericht zum Mitnehmen	7
Fenchelsuppe 52 kcal	7
Tomatensuppe 108 kcal	8
Pizza	8
Gemüsebrühe.....	8
Eiweißbrot	8
Gekochtes Brot (Menge pro kleinem Laib):	9
Fleischgerichte	9
Hähnchenbrustfilet mit Spargel	9
Churryhähnchen mit Karotten, Zucchini und Paprika	9

Hähnchenbrust mit Tomate und Basilikum	9
gegrillte Zucchini mit Hähnchenbrust.....	9
Curry-Huhn 134 kcal	9
Putenbrust mit Spargel-Friséesalat 132 kcal.....	10
Porreehuhn mit Ingwer.....	10
Hähnchen mit Orange und Fenchel	10
Gefüllter Mangold mit Hühnchen.....	10
Hähnchebrustgeschnetzeltes mit Champignons und Lauch.....	11
Mexikanische Tomaten-Hühner-Suppe.....	11
Orientalischer Hühnersalat mit Apfel 205 kcal	11
Geschmorter Rotkohl mit Senfhühnchen	11
Hühnchenspieße 146 kcal	11
Curry-Huhn 134 kcal	12
Putenbrust mit Spargel-Friséesalat 132 kcal.....	12
Salat-Wraps mit Huhn 146 kcal	12
Zucchinispaghetti mit Rinderhack	12
Minutensteak mit Tomaten, Paprika und Pepperoni	13
Rinderhackbällchen mit Bohnengemüse Cocktailtomaten.....	13
Zucchinispaghetti mit Rinderfilet.....	13
Rindergulasch mit Paprika, Champions, Tomaten und Bohnen.....	13
Steak.....	14
Gefüllte Paprikaschoten mit Nachtisch.....	14
Hamburger 124 kcal	14
Gefüllter Wirsing 156 kcal.....	14
Weißkrautpfanne 224 kcal.....	14
Szegediner Gulasch	15
Rinderfilet oder Roastbeef mit Spinat 153 kcal.....	15
Chili con Carne 146 kcal.....	15
Steak mit Pfefferkruste 148 kcal.....	15
Rinderfiletstreifen á la Claudia.....	15
Fischgerichte	16
Garnelenspieße.....	16
Lachsspieß mit Tomaten	16
Thunfischsalat	16
Lachs mit Zwiebeln und Spinat.....	16

Thunfischauflauf.....	16
Thunfischfrikadellen an Tomaten-Champignongemüse	17
Seeteufelschwanz.....	17
Garnelen mit Zucchini, Champignons und Karotten	17
gefüllte Zucchini mit Thunfisch und Krabben.	17
Tilapia-Filet a la Claudia	18
Krabben-Cocktail 170 kcal	18
Gebratene Garnelen mit Meerrettich	18
Hummersalat	18
Fischauflauf mit Safran und Gurken 137 kcal	19
Weißer Fisch mit Dillsoße 157 kcal.....	19
Ingwer Garnelen 141 kcal.....	19
„Süßes“	19
Schokojoghurt.....	19
Magerquark mit Beeren und Zwetschen	19
Gefrorene Heidelbeeren mit Quark.....	20
Buttermilchshake mit Himbeeren und Mango	20
Eischnie mit Brombeeren	20
Quarkkuchen mit Äpfel.....	20
Quarkkuchen	20
Magerquark mit Frucht.....	21
Pfannekuchen.....	21

Vegetarische Gerichte

Tomate, Gurke mit Hüttenkäse

100 gr Tomaten (18 kcal), 200 gr. Gurke (24 kcal) 180 gr. Hüttenkäse (186 kcal)

Zusammen: 228 kcal!!

Darüber Pfeffer, Salz, etwas Apfelessig, Schnittlauch!



Champions mit Lauch und Schafskäse

200 gr. Champignons mit 100 gr. Lauch gedünstet und dazu 125 Schafskäse light mit einer Tomate ebenfalls in der Pfanne erwärmt und mit vielen Kräutern gewürzt (2 Personen)



Salat mit Schafskäse

Blattsalat, Gurke und Tomaten aus dem Garten. 1 1/2 gekochte Eier (ca.90 kcal) und ein paar Bröckelchen Schafskäse (ohne Öl eingelegt 30 gr. 70 kcal). Ordentlich Pfeffer, Salz und Kräuter drüber. Sind zusammen nur ca. 180 kcal.



Hüttenkäse mit Rucola, Tomate und Gurke

Hüttenkäse auf dem Teller angerichten mit Rucola, Tomaten und Gurke

Spiegelei mit Tomaten

Ein Spiegelei mit gedünsteten Tomaten und vielen Kräutern!



Karotten/Sellerie/Apfel-Salat

Karotten/Sellerie/ Apfel bisserle O-Saft Pfeffer aus der Mühle dazu Harzer Käse!



Magerquark mit Gurke und Tomate

100g Magerquark, Gurke und Cocktailtomätchen!

„Zucchinispaghetti“ mit Räuchertofu

1 Zucchini (ca. 300g) mit dem Spiralschneider zu Spaghetti verarbeiten. 100g Räuchertofu mit der Gabel zerkrümeln, anbraten, mit wenig passierten Tomaten ablöschen, nach Geschmack würzen und über die "Spaghetti" geben. Lecker!!!

Ei mit Gurke und Apfel

Gekochtes Ei, Gurke und ein Apfel = ca.240 kal. ...insgesamt habe ich heute 482 kal. vertilgt ..und das ohne zu Hungern..... :-)



Sauerkrauttopf (leicht scharf)

Wer Kümmel mag: 120g Schnitzel fettfrei braten, in Würfel schneiden, 1 Dose Sauerkraut mit einer handvoll Kümmel und ein paar halbierten kleinen Tomätchen mindestens 1/2 Std köcheln lassen (ab und zu umrühren und einen Schluck Wasser rein), Schnitzelwürfel für nochmal 10min mitköcheln lassen, mit Steinsalz und ein bisschen fettfreier Gemüsebrühe und ein bisschen Samba Olek abschmecken!!!!



Soyageschnetzeltes mit Mangold, Pilzen und Tomaten

Soyaschnitzel - gekocht und gebraten mit wenig Kokosöl, Salz und danach mit Bio-Soyasauce (ohne Glutamat) Mangold, Pilze und Tomaten mit Salz und Gewürze ohne Wasser dünsten. Zum Dessert saure Äpfel mit Ingwer, Zimt und Stevia.



Salatsauce mit Gurke, Quark & Lemonbalsamico

Innenteil von einer halben Gurke, Tomate, etwas Magerquark, ein Schuss Lemonbalsamico, Salatkräuter, Gemüsebrühe, alles im Blender püriert.

Salatsauce mit Gurke, Tomate, Peperoni & Proteinshake

eine Viertel Gurke, eine Tomate oder eine halbe Peperoni, ein Schuss Lemonbalsamico, ein Teelöffel Gemüsebrühe (auf Himalayakristalsalz-Basis), Salatkräuter, ein Esslöffel Magerquark, ungesüsster Proteinshake

Alles im Blender oder mit dem Stabmixer purieren, reicht für ein paar Tag. Besonders gut schmeckt die Sosse wenn man auch noch Rucolasalat reintut.

Salatsauce mit Orange und Dijonsenf

Orange auspressen, etwas Dijonsenf ohne Zucker, mit Salz und Pfeffer abschmecken

Meerrettichsoße 7kcal

1 TL Meerrettichsoße 5 g, Frischer Knoblauch / Knoblauchpulver nach Geschmack, etwas Paprikapulver, 2 EL fettfreie Gemüsebrühe

Brühe in einen kleinen Topf geben und mit den restlichen Zutaten mit dem Schneebesen verrühren. Nur kurz erwärmen und als Marinade nutzen oder zu Rindfleisch servieren.

Weißkrautpfanne

Kohl in einem Topf mit wenig Gemüsebrühe geben und darin dünsten. Wenn die Brühe verschwunden ist, leicht anbräunen lassen, mit Pfeffer und Paprika würzen und dann nach und nach mit Gemüsebrühe angießen. Schließlich das Gemüse ca. 20 Min im Topf schmoren lassen. Feddig. Rechts auf dem Teller befindet sich eine Putenpfanne.



Steinpilz-Carpaccio

Steinpilz-Carpaccio, die gesäuberte Steinpilze sehr dünn schneiden bzw. hobeln und fächerförmig auf den Teller anrichten. Harzer Käse hobeln und darüber geben. Salz, Pfeffer und Petersilie oder auch Dill und Schnittlauch. Möhren-Weißkraut-Salat. Weißkraut hobeln und Möhren, einen halben Apfel, Salz, Pfeffer, Zitrone und Limette, wie euch das am besten schmeckt, gut durchmengen, evtl. noch ein wenig Essig



Spargelrolle

120gr. Fricko (Aufschnitt Putenfleisch gegrillt), 2-3 gr. Salatblätter (bisschen Miracle wip 0, %), 8-10 Stangen Spargel, Salz und Pfeffer

Soja-Spaghetti

Zuerst stelle ich das Wasser für die Soja Schnitzel zu, denn dies sollten ca 20 min (ohne vorquellen) kochen. In der Zeit Zwiebeln anbraten, Faschiertes dazu geben, kurz scharf anbraten, dann mit pass. Tomaten, Knofi und Gewürzen aufgießen. Ca eine ¼ Stunde schmoren lassen. In der Zeit sind die Soja Schnitzel fertig, abseihen, in die Sauce rein geben und genießen. Geht schnell und ist echt lecker; Hab Musa ein paar Nudeln dazu gekocht und erst nachdem ich sein Sößchen zur Seite gegeben habe, hab ich die Soja Schnitzel rein gegeben. Was super toll ist; du brauchst nur eine kl. Hand voll, denn Soja geht auf und nimmt den Geschmack vom Sößchen gut an.

Bunter Gemüsesalat

Karotten mit Selleri und Zitrone, gebackene und danach ohne Fett gebratene Paprika, Wirsing mit Tomaten und Ingwer biz. Oliven Öl und Tofu natur mit Salz und einem Tröpfchen Öl gebraten.



Orangen-Fenchel-Salat 62 kcal

50g Orangenfruchtfleisch, 1 kleine Fenchelknolle in Streifen, geschnitten ca. 100g, 2 TL Zitronensaft, Frische Minze oder frischen Koriander ca. 5g
Orangenfruchtfleisch in Stücke schneiden. Fenchel entweder roh oder leicht gedämpft verwenden. Alles in einer Schüssel mischen und kühl servieren.

Rotkohlsalat 54 kcal

200 g Rotkohl in feine Streifen geschnitten, 2 EL Apfelessig, 2 EL Balsamico Essig (ohne Zucker), Salz und Pfeffer, Süßmittel
Rotkohlstreifen mit Süßmittel, Salz und Pfeffer mischen und eine halbe Stunde ziehen lassen. Danach die restlichen Zutaten hinzufügen und noch einmal abschmecken.

Feta-Gericht zum Mitnehmen

Zwiebel, Champignons, Tomaten(Paprika) dünsten und zum Schluss 90gr. Fetakäse (9%) gewürfelt dazugeben, Salz u Pfeffer

Fenchelsuppe 52 kcal

1 mittlere Fenchel gewürfelt ca. 100g, 100 ml fettfreie Gemüsebrühe, 1 EL Zwiebeln fein gewürfelt ca. 30g, Salz und Pfeffer
Fenchel im Topf rösten, bis er leicht glasig wird. Gemüsebrühe und Zwiebeln dazugeben und 20 Minuten köcheln lassen. Suppe pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als Proteinquelle passen hierzu Garnelen sehr gut, diese in einer Pfanne fettfrei angebraten werden müssen und dann zusammen mit der Suppe serviert werden.

Tomatensuppe 108 kcal

100 g frische Tomaten, 100 ml fettfreie Gemüsebrühe, 50 g Tomatenmark, 6 Blätter frisches Basilikum gehackt ca. 5 g, 1 Knoblauchzehe fein gehackt, 2 EL fein gehackte Zwiebeln ca. 60 g, 1 TL getrockneter Oregano ca. 1 g, 1 Prise Majoran, Salz und Pfeffer

Alle Zutaten im Küchenmixer zerkleinern bis es eine muselige Masse ist. In einem Topf zum Kochen bringen und 20 Minuten köcheln lassen. Eventuell etwas Wasser dazugeben.

Dazu passen Garnelen, Hühnerbrust- oder Putenstreifen als Proteinquelle. Man kann sie kurz vor dem Servieren in die Suppe geben.

Pizza

2EL Haferkleie (30g), Frischkäse 0,2% (60g), 1 Ei, 1 Messerpitze Backpulver, Salz, Gewürze nach Geschmack

TIPP: Ich gebe immer etwas mehr Haferkleie dazu, so gibt es einen schöneren Teig
Alles zusammen verrühren und dünn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben. 10 Min. backen lassen. Dann nach Wunsch belegen (auf dem Foto: Thunfisch, Tomaten, Zwiebel) und nochmal 15 Min. weiterbacken.

Geht sehr schnell zu machen und ist echt richtig LECKER Auch nach der Kur ein Genuss
Lasst es euch schmecken. Und weiterhin viel Erfolg bei der Abnahme.



Gemüsebrühe

Salz nur das Beste, 1 Kg unterschiedliches Gemüse im Mixer klein schreddern wenn man dazu Flüssigkeit braucht muss man geben, können auch Tomaten sein, aber nicht zum Gewicht dazuzählen, dann mit 60 Grad im Backofen trocknen und wenn es ganz fest trocken ist im Mixer wieder Schreddern, sagenhaft gut und ohne alles ein Kilo reicht ein Jahr, den unterschiedlichen Geschmack kann man mit der Kombination des Gemüses erzielen . Mit Zwiebeln mit Knoblauch ohne Knoblauch, mit Möhren mit Sellerie oder ohne also jeder wie er möchte.

Eiweißbrot

250g Haferkleie

50g Dinkel - oder Weizenkleie

500g Magerquark

3EL Leinsamen

6 Eier

1TL Salz

1 Pkt Backpulver

MEIN ZUSATZ: 1Möhre und ein halber Apfel-mixen und mit den anderen Zutaten vermengen.

Alles zusammen mixen , ich habe einen Laib geformt und es auf ein Backblech gelegt, oder in eine gefettete Backform (ca 26cm) bei 200 Grad im vorgeh. Backofen backen! ca.50min.

Ca. 90kcal pro Scheibe bei ca. 24 Scheiben pro Brot !!



Gekochtes Brot (Menge pro kleinem Laib):

60 g Gold-Leinsamen, 60 g Haferkleie, 20 g Wasser, 1 Ei, Salz / Gewürze nach Belieben
Zutaten vermischen und 10 Min quellen lassen. Dann auf vorab zerknülltes, mit kaltem Wasser befeuchtetes Backpapier legen und länglich formen, einwickeln und nochmals straff in Alufolie wickeln. In heißem Wasser 35 Min kochen. Entnehmen und abkühlen lassen.

Fleischgerichte

Hähnchenbrustfilet mit Spargel

110g Hühnerbrustfilet, Spargel mit Himalayasalz, grüner Salat mit Dressing aus Zitronensaft, Apfelessig und ein wenig Stevia



Churryhähnchen mit Karotten, Zucchini und Paprika

Zwiebeln in die heißen Pfanne kurz bräunen, (geht ohne Fett) dann mit Wasser ablöschen und (Erntesege)brühe dazu, dann gestiftete Karotten, Zucchini und Paprika dazu etwas hochwertiges Curry drüber und frisch gemahlene Pfeffer. Dazu ein Ei angerührter Quark mit etwas Wasser frischen Schnittlauch und auch bisschen Curry, dazu ein kleines Stück Biohähnchen!

Hähnchenbrust mit Tomate und Basilikum

Hähnchenbrust (schon am Vortag gegrillt) mit Tomaten



gegrillte Zucchini mit Hähnchenbrust

gegrillte Zucchini mit gegrillter Hähnchenbrust....



Curry-Huhn 134 kcal

100 g Hühnerbrust gewürfelt, 50 ml fettfreie Gemüsebrühe, 1 TL Curry-Pulver, 1 Prise Knoblauchpulver, 1 kleines Stück Ingwer fein gewürfelt ca. 10 g, 1 kleine Zwiebel fein gewürfelt ca. 30 g, Cayenne Pfeffer, Salz und Pfeffer, Süßmittel

Huhn in einer Pfanne fettfrei anbraten und mit Curry-Pulver bestreuen. Fünf Minuten rösten lassen, Brühe, Knoblauchpulver, Zwiebel und Ingwer dazugeben und 20 Minuten köcheln lassen für süßes Curry mit Süßmittel abschmecken.

Putenbrust mit Spargel-Friséesalat 132 kcal

100 g Putenbrust, 100 g weißer Spargel geschält und in Stücke geschnitten, ½ rohe Zwiebel, klein gewürfelt ca. 15 g, ½ EL Apfelessig, Salz und Pfeffer, Süßmittel, ein paar Blätter Friséesalat

Spargel schälen, Endstücke abschneiden und in mundgerechte Stücke teilen.

Spargelstücke in Salzwasser dünsten. Er sollte noch bissfest sein. Putenbrust in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten, auf jeder Seite etwa vier bis fünf Minuten, bis sie knusprig braun sind. Zwiebeln kurz in der Fleischpfanne mitdünsten, bis sie glasig sind, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel mit Essig mischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Süßmittel abschmecken. Friséesalat in kleine Stücke zupfen und alles zusammen mit dem Putenfleisch auf einem Teller anrichten.

Porreehuhn mit Ingwer

Zwiebel u ein Stückchen (Walnussgroß) Ingwer in kl Würfel und fettfrei anrösten. ab und zu ein Schluck Wasser drauf ergibt lecker Röstaroma. Geschnetzelte Hühnerbrust mit anbrutzeln, Porreeringe drauf und mit wenig Wasser dünsten (5-10 min mit Deckel, dann ohne bis das Wasser verdunstet ist....Würzen mit: Steinsalz o Him.salz, Pfeffer, Muskat u ordentlich Curry. Wer es fruchtiger mag, die letzten 5 min Tomate mit rein...fertsch!!



Hähnchen mit Orange und Fenchel

Fenchel und Orange in kleine Stücke schneiden, Nelken, Pfeffer, Salz dazu und Essig/Leinöl - Dressing geht schnell, ist lecker und da haben wir erlaubte Gemüse und Obstsorte. Man kann das Hähnchenfleisch auch direkt in den Salat geben, wenn man möchte.

Gefüllter Mangold mit Hühnchen

Gefüllter Mangold _ Mit Hühnchen und Tomaten gewürzt mit Ingwer, Koriander, Petersilie, Salz und Pfeffer!

inges. 240 Kcal...!!



Hähnchebrustgeschnetzelttes mit Champignons und Lauch

Hähnchenbrust geschnetzelt mit Champignons und Lauch ..109kal



Mexikanische Tomaten-Hühner-Suppe

(4 Portionen zu je 150 kcal pro Portion)

400g Tomaten in Stücke geschnitten, 250 ml Gemüsebrühe, 400 g Hühnerbrust gekocht und gewürfelt, 100 g Zwiebeln klein gewürfelt, 100 g Stangensellerie klein gewürfelt, Frischer Koriander gehackt ca. 5 g, 1 Teelöffel Sambal Oelek, alternativ Chilipulver, Kreuzkümmel nach Geschmack, Salz und Pfeffer

Geben Sie alle Zutaten in einen Topf und lassen Sie es so lange köcheln, bis das Gemüse weich ist. Auch mit Rindfleisch möglich

Orientalischer Hühnersalat mit Apfel 205 kcal

100 g Hühnerbrust gekocht und gewürfelt, 1 Apfel gewürfelt, 80 g Stangensellerie gewürfelt, 3 EL Zitronensaft, ½ TL Zimt, 1 Prise geriebenen Muskat, 1 Prise geriebenen Kardamom, Salz und Pfeffer, Süßmittel

Alle Zutaten mischen, abschmecken und 20 Minuten ziehen lassen.

Geschmorter Rotkohl mit Senfhähnchen

(2 Portionen, pro Portion 157 kcal)

200 g geschnetzeltte Hühnerbrust, 200 g Rotkohl in Stücke geschnitten, 2 EL Apfelessig, 150 ml Gemüsebrühe, 2 Knoblauchzehen, 1 kleine Zwiebel fein gehackt ca. 30, 3 TL Dijon-Senf, Paprikapulver, Salz und Pfeffer, Süßmittel

Gemüsebrühe, Zwiebeln und Knoblauch zum Kochen bringen. Essig und Rotkohl dazugeben, salzen, pfeffern und zugedeckt weiterköcheln, bis fast alle Flüssigkeit aufgebraucht ist. Ab und zu umrühren. In einen zweiten Topf etwas Brühe, Senf und Süßmittel zum Kochen bringen, das Fleisch dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und kochen bis das Hähnchen durch und die Flüssigkeit aufgebraucht ist. Servieren Sie das Hähnchen auf dem Rotkohlgemüse.

Alternativ den Backofen vorheizen, alle Zutaten in eine Bratfolie geben, auf das kalte Backblech setzen und eine halbe Stunde im Backofen bei 180 Grad (160 Umluft) schmoren lassen.

Hühnchenspieße 146 kcal

100 g Hühnerbrust, 1 große, rote Zwiebel ca. 60 g, 1 kleines Stück Fenchel ca. 50 g, 5 Cocktailtomaten ca. 50 g, 1 Spritzer Zitronensaft, Salz und Zitronenpfeffer, Spieße
Zwiebeln, Fenchel und Hühnerbrust in gleich große Stücke von etwa zwei Zentimeter Kantenlänge schneiden. Fleischwürfel, Zwiebel- und Fenchelstücke mit den kleinen Cocktailtomaten abwechselnd auf Spieße stecken. Mit frischem Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Zitronenpfeffer würden, Spieße ca. 10 Minuten fettfrei grillen oder braten.

Curry-Huhn 134 kcal

100 g Hühnerbrust gewürfelt, 50 ml fettfreie Gemüsebrühe, 1 TL Curry-Pulver, 1 Prise Knoblauchpulver, 1 kleines Stück Ingwer fein gewürfelt ca. 10 g, 1 kleine Zwiebel fein gewürfelt ca. 30 g, Cayenne Pfeffer, Salz und Pfeffer, Süßmittel

Huhn in einer Pfanne fettfrei anbraten und mit Curry-Pulver bestreuen. Fünf Minuten rösten lassen, Brühe, Knoblauchpulver, Zwiebel und Ingwer dazugeben und 20 Minuten köcheln lassen für süßes Curry mit Süßmittel abschmecken.

Putenbrust mit Spargel-Friséesalat 132 kcal

100 g Putenbrust, 100 g weißer Spargel geschält und in Stücke geschnitten, ½ rohe Zwiebel, klein gewürfelt ca. 15 g, ½ EL Apfelessig, Salz und Pfeffer, Süßmittel, ein paar Blätter Friséesalat

Spargel schälen, Endstücke abschneiden und in mundgerechte Stücke teilen.

Spargelstücke in Salzwasser dünsten. Er sollte noch bissfest sein. Putenbrust in einer beschichteten Pfanne fettfrei anbraten, auf jeder Seite etwa vier bis fünf Minuten, bis sie knusprig braun sind. Zwiebeln kurz in der Fleischpfanne mitdünsten, bis sie glasig sind, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel mit Essig mischen und mit Salz, Pfeffer und etwas Süßmittel abschmecken. Friséesalat in kleine Stücke zupfen und alles zusammen mit dem Putenfleisch auf einem Teller anrichten.

Salat-Wraps mit Huhn 146 kcal

100 g Hühnerbrust geschneuzelt, 1 Stück frischer Ingwer, gehackt ca. 10 g, Frischer Knoblauch fein gehackt, 30 g Zwiebeln gehackt, frische Kräuter z.B. Koriander, Petersille, klein geschnitten ca. 5 g, 100 ml Gemüsebrühe, Einige Salatblätter,

Bei mittlerer Hitze Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln dünsten, das Fleisch und die Gemüsebrühe dazugeben und kochen, bis das Fleisch nicht mehr rosa ist. Alles fünf Minuten bei schwacher Hitze weiterkochen, bis die Flüssigkeit fast ganz verschwunden ist. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken, in Salatblätter einwickeln und servieren.

Zucchini spaghetti mit Rinderhack

(für 2 Personen) Zwiebeln in wenig Wasser andünsten, Knofi dazu, Chillischote, wenn alles weich ist, Wasser abgießen (beugt Blähungen vor). 250 gr. Rinderhack fettlos anbraten (geht natürlich auch mit Sojakrümel oder Tofugebrösel), Tomaten mitköcheln lassen, Tomatenmark dazu, kräftig Pfeffer, Salz, Kräuter. Zucchini mit dem Spiralschneider zu Spaghetti schniedeln und alles drappieren. Wer keinen Spiralschneider hat, macht Würfel



Minutensteak mit Tomaten, Paprika und Pepperoni

zwei kleine Minutensteaks mit zus. 180 kcal in Keramikpfanne fettfrei gebraten, Terrassengemüse (Tomaten, Paprika, Pepperoni) mit etwas Wasser al dente gedünstet. Im Bratenfond ein Würstchen Tomatenmark aus der Tube verrührt und drüber gegossen, Schnittlauch.



Rinderhackbällchen mit Bohnengemüse Cocktailtomaten

Rinderhackbällchen, Bohnengemüse u. ein paar Cocktailtomätchen



Zucchinispaghetti mit Rinderfilet

Salat mit Zucchinispaghetti und ein Rinderfilet 230 kcal



Rindergulasch mit Paprika, Champions, Tomaten und Bohnen

Magreres Rindergulasch noch kleiner schnippeln, mit Zwiebel und wer mag mit Knoblauch scharf anbraten, ab und zu mit Wasser ablöschen (gibt richtig lecker Gulaschgeschmack!), 1 Paprika in Stücken geschnitten, frische Champignons und 2-3 gr Tomaten gewürfelt nach ca 15 min mit anbrutzeln, frische o tiefgefrorene grüne Bohnen drauf, mit nem 1/8- 1/4l Gemüsebrühe mind 1/2 Std dünsten (Deckel drauf!)....abschmecken nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Paprika



Steak

Longhorn Steakhouse, Houston Texas. 130 gr. Steak, gedämpftes Gemüse mit Zitronensaft und Gewürzen. Ohne Fett.



Hamburger 124 kcal

100g fettarmes Rinderhack (Tatar), 1 kleine Zwiebel, fein geschnitten ca. 30 g, 1 Knoblauchzehe, fein gehackt, Cayenne Pfeffer oder Curry, frischer Koriander ca. 5 g, Salz und Pfeffer

Mischen Sie die Zutaten und formen Sie daraus zwei bis drei Hamburger. In der Pfanne oder auf dem Grill fettfrei kurz durchbraten.

Gefüllter Wirsing 156 kcal

2 große Wirsingblätter ca. 100 g, 100 g fettarmes Rinderhack oder Putenhackfleisch, 1 Stange Sellerie oder 1 großes Blatt Wirsing fein gehackt, 1 Stück Ingwer fein gehackt ca. 10 g, 1 kleine Zwiebel fein gehackt, 1 Knoblauchzehe fein gehackt, Cayenne Pfeffer, Salz und Pfeffer

Wasser für Wirsing in einem kleinen Topf erhitzen, Salz dazugeben. Zwiebeln, Knoblauch Ingwer und Sellerie in einer beschichteten Pfanne andünsten, Fleisch und Gewürze zugeben. Sie benötigen keine zusätzliche Flüssigkeit. Würzen Sie je nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Cayenne-Pfeffer oder auch mit Chillipulver oder Sambal Oelek.

Wirsingblätter 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Hackfleischmischung in die Wirsingblätter füllen und servieren.

Weißkrautpfanne 224 kcal

100 g sehr mageres Rinderhack (Tarta), 250 g Weißkohl sehr fein geschnitten, 1 Knoblauchzehe fein gehackt, 1 kleine Zwiebel fein gehackt ca. 30 g, 1 TL Paprikapulver, 1 EL Tomatenmark, 150 ml Gemüsebrühe

Kohlstückchen in einen Topf mit wenig Gemüsebrühegeben und darin andünsten. Wenn die Brühe verschwunden ist, leicht anbräunen lassen, mit Pfeffer und Paprika würzen und dann nach und nach mit Gemüsebrühe angießen. Schließlich das Gemüse ca. 20 Minuten im Topf schmoren lassen. Zwiebeln in einer Pfanne glasig dünsten, Knoblauch und Hackfleisch dazugeben und braten. Tomatenmark dazugeben und einige Minuten durchbraten. Mit dem Kohl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alternativ zum Weißkohl kann Chinakohl verwendet werden. Er hat eine sehr kurze Kochzeit (10 Minuten). Er ist also geeigneter, wenn es schnell gehen muss. Außerdem hat Chinakohl den Vorteil, das man ihn auch roh als Salat essen kann.

Szegediner Gulasch

2 Portionen, pro Portion 184 kcal

200 g mageres Rindfleisch geschnetzelt, 250 g Weißkohl, 1 große Zwiebel fein gehackt, 1 Knoblauchzehe fein behackt, 1 TL Tomatenmark, 1 Lorbeerblatt, 1 TL Paprikapulver, edelsüß, 150 ml fettfreie Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer

Fleisch in einem beschichteten Topf fettfrei anbraten, Zwiebeln und Knoblauch dazugeben und glasig dünsten alle weiteren Zutaten dazugeben und mit Gemüsebrühe auffüllen. Etwa 45 Minuten köcheln lassen, ggf. zwischendurch Wasser dazugeben.

Wenn Sie das Gericht mit Chinakohl kochen, reduziert sich die Garzeit auf 20 Minuten und auch die Kalorienzahl sinkt etwas.

Rinderfilet oder Roastbeef mit Spinat 153 kcal

100 g Rinderfilet oder mageres Rostbeef, 100 g frischer Spinat oder Blattspinat TK, etwas Gemüsebrühe, 1-2 Knoblauchzehen fein gehackt, ½ kleine Zwiebel. Fein gehackt ca. 15 g, Salz und Pfeffer

Salzwasser für Spinat in einem kleinen Topf erhitzen. Rinderfilet für einige Minuten scharf von beiden Seiten fettfrei braten. In der Zwischenzeit Spinatblätter kurz in sprudelndem Salzwasser blanchieren. Fleisch aus der Pfanne nehmen und zugedeckt etwas ruhen lassen. Bratensatz in der Pfanne mit ein wenig Gemüsebrühe ablöschen. Knoblauch und Zwiebeln dazugeben. Spinat anschließend kurz in der Pfanne schwenken. Servieren Sie das Fleisch auf dem Spinatbett. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alternativ können Sie bei diesem Rezept auch Mangold statt Spinat verwenden.

Chili con Carne 146 kcal

100 g mageres Rindfleisch in Würfel geschnitten, 100 g Tomaten gewürfelt, 1 kleine Zwiebel fein gewürfelt ca. 30 g, 1 Knoblauchzehe fein gewürfelt, 1 Messerspitze Chili-Pulver Cayenne-Pfeffer, Salz und Pfeffer

Rindfleischwürfel in einer Teflonpfanne fettfrei anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und dünsten, bis sie glasig sind. Dann die Tomaten und die Gewürze dazugeben und wenn nötig etwas Wasser nachgießen, köcheln lassen bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Mit Salz, Pfeffer und Cayenne-Pfeffer abschmecken.

Steak mit Pfefferkruste 148 kcal

100 g fettarmes Rindersteak, 1 Spritzer Sojasoße, Salz und schwarzer Pfeffer

Steak mit schwarzem Pfeffer und Salz würzen, grillen oder fettfrei in der Teflonpfanne braten mit einem Spritzer Sojasoße ablöschen.

Rinderfiletstreifen á la Claudia

Die Filetstreifen habe ich in eine Marinade aus dem Saft einer halben Zitrone, 1 Teelöffel Thymian, 1 Esslöffel Bio-Brühen-Pulver und etwas Pfeffer gelegt. Parallel habe ich Eisbergsalat, Tomaten, rote Zwiebeln und etwas Lauch zurecht geschnitten und so angerichtet, wie man es sieht. :-). Das Fleisch wurde ca. 5 Minuten angebraten, dann auf den Salat gelegt und den Bratensud habe ich mit etwas Brühe, Senf und einer Knoblauchzehe verlängert sozusagen. Kräuter dazu und das alles noch auf dem Salat verteilen - fertig!



Gefüllte Paprikaschoten mit Nachtisch

Brokkoli oder Blumenkohl oder Rosenkohl (soviel du magst) mit Harzerroller überbacken
gefüllte Paprikaschoten mit je 100gr. Rinderhack u Zwiebeln,

Frikadellen aus Rinderhack

150-250g Magerquark/Joghurt 0,1 mit Apfelstückchen oder Zitronensaft und Stevia/Zimt

Fischgerichte

Garnelenspieße

Garnelenspieße mit Salat und als Dessert 2 Kiwi's ..214Kal

Lachsspieß mit Tomaten

Gedünstete Tomaten mit Pfeffer, Salz, Kurkuma und Curry. Dazu einen Lachsspieß.



Thunfischsalat

Thunfisch mit Salat



Lachs mit Zwiebeln und Spinat

Heute gab es Lachs, Zwiebeln und Spinat...köstlich!! 100g (84kcal), 20g(8,4), 260g (28,6) = 121 Kcal :-)



Thunfischauflauf

2 Dosen Thunfisch, 100 g Cherry Tomaten 3 hartgekochte Eier(Eigelb nach dem kochen entnehmen) 1 ganz rohes Ei 200 g Hüttenkäse Gewürze vom Garten (Schnittlauch, Petersilie) Pfeffer Pro Portion ca 104 kcal

Alles vermengen (Eiweiß würfeln) Thunfisch etwas auspressen wer es schärfer mag Chilli mit rein in Formen aufteilen 35 min auf 180 Grad backen.

Thunfischfrikadellen an Tomaten-Champignongemüse

Thunfischfrikadellen an Tomaten-Champignongemüse mit viel Wilkräuter



Seeteufelschwanz

Mit Tomaten und Lauch geschmorter Seeteufelschwanz und als Beilage gedünstete Aubergine mit Mangold.



gefüllte Zucchini mit Thunfisch und Krabben.

Die Zucchini halbieren und mit einem kleinen Löffel so aushöhlen, dass eine stabile Wand stehen bleibt. Die Zucchinihälften auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und wer mag leicht salzen. Die Zwiebeln fein hacken und glasig anbraten. Die Hälfte des Zucchini-Inneren dazugeben und kurz mit anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Schüssel den körnigen Frischkäse mit dem zerpfückten Thunfisch vermengen. Die Zwiebel-Zucchini-Mischung dazugeben und mit Kräutern nach Belieben würzen z.B. Knoblauch, Schnittlauch, Petersilie. Mit einem Teelöffel die Masse in die Zucchinihälften füllen und bei 180 Grad Umluft ca. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Danach das Blech herausnehmen und etwas mit Raspelkäse (wir haben Harzer geraspelt) über die Zucchinihälften streuen. Weitere 8-12 Minuten überbacken. 1 m große Zucchini, 1 kleine Zwiebel, 1 Dose Thunfisch, 200 g Frischkäse körniger, Kräuter, Raspelkäse wer will, Salz, Pfeffer, Knoblauch. Krabben nur wer mag.



Garnelen mit Zucchini, Champignons und Karotten

Garnelen mit Zucchini, Champignons und Karotten, dazu eine halbe Nektarine. 217 kcal!



Tilapia-Filet a la Claudia

Zwei größere Stücke Tilapia- Filet (oder jeden anderen Fisch) in eine größere Auflaufform, am besten noch gefroren legen. Mit frischer Zitrone beträufeln, Pfeffer, Salzen und würzen nach Belieben. 3 größere Tomaten (oder je nach Belieben) vierteln und um den Fisch herum legen; 2 größeren Zwiebeln auch vierteln und um den Fisch legen. 1-2 Knofi-Zehen in kleine Stückchen schneiden und auch zwischen die Fischstücke legen. Das ganze nun in den Backofen schieben und ca. 25 min bei ca. 175 Grad garen. In der Zwischenzeit Champignons in Scheiben schneiden und in eine beschichtete Pfanne geben. Wenn man mag, kann man auch hier noch ein kleine Zwiebel dazu schneiden. Mit guter Brühe ablöschen, kein Öl benutzen!! Den Salat (hier war es ein „Herz-Salat“) klein schneiden, waschen und auf den Rand des Teller platzieren. Mit etwas Apfel- oder Balsamico-Essig, Pfeffer und Salz anmachen. Sobald der Fisch fertig ist, auf einem großen Teller anrichten und evtl. auch noch mit Kräutern bestreuen!



Krabben-Cocktail 170 kcal

100 g Krabben oder Garnelen, 1 großes Blatt Eisbergsalat

ZUTATEN für die Cocktailsoße

60 g Tomatenmark, 2 EL Zitronensaft, 1 EL Apfelessig, 1 Spritzer Tabasco, 1 Messerspitze Dijon-Senf, Salz und Pfeffer, Süßmittel

Alle Zutaten für die Cocktailsoße vermischen evtl. etwas Wasser hinzufügen, um eine cremige Konsistenz zu bekommen. 30 Minuten ziehen lassen und mit Salz, Pfeffer und Süßmittel abschmecken. Krabben oder Garnelen kochen, bis sie rosa und durch sind, abkühlen lassen, dann die Soße über die Krabben geben und auf einem großen Blatt Eisbergsalat servieren.

Gebratene Garnelen mit Meerrettich

100 g Garnelen, ¼ TL Meerrettichsoße (Wasabi), 1 Spritzer Zitronensaft, 1 TL kleingewürfelte Zwiebel ca. 10 g, etwas frischen Ingwer ca. 5 g, Süßmittel

Wasabi mit Zitronensaft vermischen und eine Minute ruhen lassen. Die Garnelen mit Zwiebeln und dem Wasabi-Gemisch einige Minuten anbraten. Kann heiß oder kalt zu einem Salat gegessen werden.

Hummersalat

100 g Hummerschwanz, in kleine Stücke geschnitten, 2 Stangen Sellerie klein gewürfelt ca. 100 g, 1 TL Zitronensaft, 1 TL Apfelessig, 1 Frühlingszwiebel, fein geschnitten ca. 30 g, 1 Prise Estragon, Salz Pfeffer, Süßmittel, 1 großes Blatt Eisbergsalat

Die Hummerstücke in etwas Wasser kochen, abkühlen lassen und mit all den anderen Zutaten mischen und in einem großen Salatblatt servieren.

Fischauflauf mit Safram und Gurken 137 kcal

1 mittlere Salzgurke ca. 150 g, 100 g weißes Fischfilet, etwas Paprikapulver, 1 Spritzer Zitronensaft, 100 ml fettfreie Gemüsebrühe, etwas Süßmittel, Salz und Pfeffer oder Zitronenpfeffer, frischer Dill (wenn gewünscht) ca. 5 g

Den Backofen auf 180 Grad (Umluft 160) vorheizen. Gurken streifig schälen, das heißt, abwechselnd einen Streifen Gurke abschälen, daneben einen Streifen ungeschält lassen. Gestreifte Gurke der Länge nach halbieren. Das Innere mit einem TL ausstechen. Gurkenhälften in 2-3 mm dicke Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, abgießen, sofort kalt abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Mit Salz und Süßmittel würzen. Die Gurkenscheiben in einer Auflaufform verteilen, etwas Gemüsebrühe darüber gießen, das Fischfilet drauflegen. Mit Safranfäden, Salz und Zitronenpfeffer bestreuen und im Backofen auf mittlerer Schine ca. 15 Minuten erhitzen. Zum Servieren evtl. mit gezupftem Dill bestreuen.

Weißer Fisch mit Dillsoße 157 kcal

100 g weißen Fisch, 4 EL Zitronensaft, 50 ml Gemüsebrühe, 1 TL Apfelessig, 1 TL frischer Dill ca. 5 g, 1 Knoblauchzehe, fein gehackt, 1 kleine Zwiebel fein gehackt ca. 30 g, Salz und Pfeffer

Fisch in einer Pfanne fettfrei mit Zitronensaft, Brühe und Essig dünsten. Knoblauch, Zwiebel und frischen Dill hinzufügen. Nach fünf bis zehn Minuten Kochzeit mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ingwer Garnelen 141 kcal

100 g Garnelen gekocht, 50 ml fettfreie Gemüsebrühe, 2 EL Zitronensaft, 1 kleines Stück frischen Ingwer klein gewürfelt ca. 15 g, 1 Prise Chili-Pulver, 1 Prise Zwiebel-Pulver, 1 Prise Knoblauch-Pulver, Salz und Pfeffer

Mischen Sie die Brühe mit dem Ingwer dem Zitronensaft und den Gewürzen. Braten Sie die Garnelen in einer kleinen Pfanne und übergießen Sie sie mit der Soße. Kurz aufkochen lassen.

„Süßes“

Schokojoghurt

Magerjoghurt + 1 TL TripleProteinShake SCHOKO .

Magerquark mit Beeren und Zwetschen

Magerquark mit Beeren und Zwetschen, Triple Proteinshake (gesüsst), Zimt, alles im Blender pürieren!



Gefrorene Heidelbeeren mit Quark

gefrorene heidelbeeren, quarkcreme 0,2% fett und bissi eiweiss-shake vanille + ein Schucker vanille sojamilch... mixen



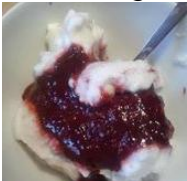
Buttermilchshake mit Himbeeren und Mango

Mittagessen: 250 ml. Buttermilch (90 kcal), 1/4 Mango (ca. 50 kcal), crushed ice, 2 Schöpfer TPS und 50 gr Himbeeren (30 kcal?).



Eischnee mit Brombeeren

2 Eiweiß geschlagen, Zimt, Stevia und ein paar Brombeeren drüber!!



Quarkkuchen mit Äpfel

3 Äpfel, 1 Ei 4 geh Essl. Magerquark 1 gr. Messl. ges. Eiweisspulver Zimt und Zitrone und bissle Backpulver...jaaaaa Kuuuuchen!! Ich geb zu ein "richtiger Käsekuchen mit Butterstreuseln schmeckt klaro besser, aber Leute es ist ein Kuchen, das hat doch schon was psychologisches...jetzt noch ein Käffle dazu, was willsch denn mehr!! Und gesund isser auch noch!!!



Quarkkuchen

5 EL Quark, 3EL Haferkleie, 2 Eigelb, 2 EL Zitrone, 5 Eiweiss, 2 EL Sukrin

Alles mischen, eiweiss steif schlagen und unterheben, dann für 20 – 25 Min bei 180 Grad in den Backofen.



Magerquark mit Frucht

Magerquark, Proteinshake, Zimt, Vanille, wenig Wasser und eine Frucht nach Wahl pürieren – schmeckt sämig und köstlich!!



Pfannekuchen

3 gehäufte EL Haferkleie, 1 gehäufte EL Magerquark, 1 Schluck Joghurt 0,1%, 4 gr. Backpulver, 1 Bio Ei, Rosinen, 1 Apfel, 1 ;Mandarine, ggf. Erdbeeren, eine Prise Steinsalz, 10 Tropfen Stevia, etwas Wasser, Pfanne mit wenig Rapsöl bestreichen

