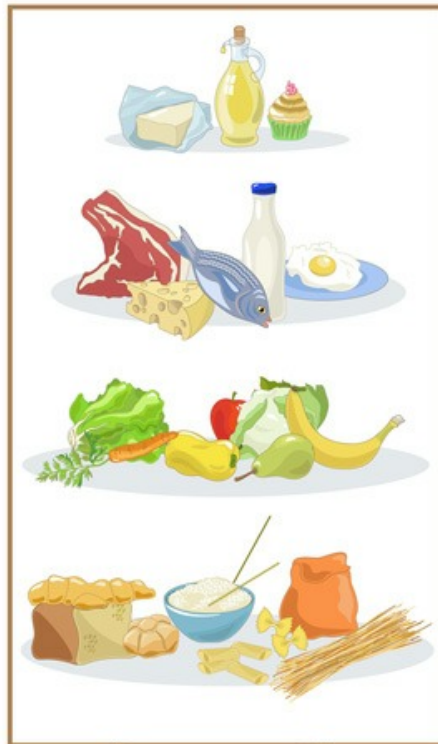


Lana Karp's



Diät-Rezepte Sammlung

Lecker!



Rezepte

Disclaimer und Hinweis zum Datenschutz

1. Haftungsbeschränkung

Die Informationen in diesem Handbuch wurden mit großer Sorgfalt zusammen gestellt. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit kann gleichwohl keine Gewähr übernommen werden. Aus diesem Grund ist jegliche Haftung für eventuelle Schäden im Zusammenhang mit der Nutzung des Informationsangebots ausgeschlossen.

2. Hinweis zum Urheberrecht

Der gesamte Inhalt des Handbuches unterliegt dem Urheberrecht. Unerlaubte Verwendung, Reproduktion oder Wiedergabe des Inhalts oder von Teilen des Inhalts ist untersagt. Alle Rechte werden vorbehalten. Wegen einer Erlaubnis zur Nutzung des Inhalts wenden Sie sich bitte an den Herausgeber.

3. Hinweis zu externen Links

Für verlinkte Seiten gilt, dass rechtswidrige Inhalte zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar waren. Die Links werden regelmäßig auf rechtswidrige Inhalte überprüft und bei Rechtsverletzungen unverzüglich entfernt.



Lana Karp's

Diät-Rezepte

Sammlung für Stoffwechselkuren

Leckere & gesunde Gerichte für übergewichtige Menschen, um den eigenen Stoffwechsel wieder zu Verbessern sowie die Stoffwechselkur zu unterstützen



Inhaltsverzeichnis

| | |
|---------------------------------|-----------|
| ÜBER DIE AUTORIN | 5 |
| VORWORT | 6 |
| REZEPTE | 7 |
| 1. Dressing | 7 |
| 2. Salat-Sauce | 8 |
| 3. Salate | 9 |
| 4. Suppen | 10 |
| 5. Fisch-Gerichte | 12 |
| 6. Geflügel-Gerichte | 17 |
| 7. Rindfleisch-Gerichte | 20 |
| 8. Gemüse-Gerichte | 23 |
| 9. Schöne Käse/Ei-Rezepte | 24 |
| 10. Gebäck | 26 |
| 11. Desserts | 27 |
| ANHANG | 28 |
| So legst Du los | 28 |
| Buchtipps | 29 |

Über die Autorin



Lana Karp ist Gründerin von MoveitUP! und ausgewiesene Expertin in den Bereichen Ernährung, Fitness, Beauty & Gesundheit. In den Neunziger Jahren absolvierte Sie ein mehrjähriges Studium im Bereich Biologie an der berühmten Metschnikow-Universität in Odessa und akkreditierte zur Dipl.- Biologin mit den Fachrichtungen Biologie und Chemie.

Im Jahr 1993 entschied sich Lana für eine Umschulung zur staatlichen Referentin in MPKB und wurde für über 10 Jahre Assistenz der Geschäftsführung in der freien Wirtschaft. Dabei arbeitete sie für verschiedene national und international tätige Firmen in Odessa. Später zog sie mit ihren Kindern nach Deutschland, bildete sich intensiv im Sozialwesen weiter, absolvierte umfangreiche Fremdsprachekurse und erwarb eine Ausbildung zur staatlich geprüften kaufmännischen Assistentin für Bürowirtschaft.

Ihr Knowhow nutzte Lana später für zahlreiche praktische Erfahrungen im Bereich Tanz, Bewegung & Psychologie, bildete sich privat zur Salsa-Tanztrainerin aus und wurde Assistentin für Veranstaltungs- und Eventmanagement. Gestärkt durch die "harte russische Schule" und den zahlreichen Fachausbildungen in Deutschland widmete sich Lana zunächst privat den Themen Gesundheit, Fitness, Lifestyle-Design und Persönlichkeitsentwicklung.

Seit 2013 ist sie aktives Mitglied bei internationalen Gesundheits- & Vertriebsorganisationen und beschäftigt sich beruflich wie privat mit diesen Themen. Noch im selben Jahr gründete sie das junge Unternehmen "moveitUP!", was so viel bedeutet wie: "Beweg dich endlich!". Seitdem betreibt sie deutschlandweit liebevolle Beratungen, Coachings, Seminare und Workshops.

Darüber hinaus ist sie Autor des beliebten Blogs www.moveitup.de in welchem sie alle Themen ihres Wertegangs vereint. Der lesenswerte Blog beschäftigt sich insbesondere mit gesunder Lebensführung, Lifestyle-Design sowie Fitness & Lebensenergie durch richtige Ernährung. In ihren freien Stunden besucht Lana mit Vorliebe andere Städte und Länder dieser Erde.



Vorwort



Liebe Leserin & lieber Leser,

Eine Diät durchzuziehen, ist nicht leicht und bei der Menge an Fettverbrennungsmythen, die herumschwirren, ist es oft schwierig zu unterscheiden: Zwischen effektiven Techniken und Strategien zur Gewichtsabnahme sowie in die Irre führenden Programmen und Taktiken, die nicht nur uneffektiv sind, sondern bisweilen auch gefährlich.

Das selbe gilt beim Thema Essen und Hunger! Das nagende Gefühl im Bauch, die Schwäche in den Beinen, jeder kennt es. Oft geht eine schlechte oder mangelhafte Ernährung auch mit einer nachlassenden Konzentration und Bauchweh einher. Was aber viele nicht wissen: Das Hungergefühl ist nicht das Signal des Körpers, dass wir Essen brauchen! Sondern die Entgiftung von Lebensmitteln, von denen wir zu viel gegessen haben und die uns nicht gut bekommen sind.

Der wirkliche Hunger äußert sich vielmehr als Gefühl im Hals und als „Beisslust“. Das ist lustvoll und setzt sogar Energie frei, ganz im Gegensatz zu den Entgiftungsgefühlen. Nach einer längeren Reinigungskur, bei der sich der Körper von altem Stoffwechsellmüll befreien kann, treten diese so genannten Hungergefühle auch nicht mehr auf.

Damit deine Reinigung möglichst schnell und effektiv ist, habe ich dir in diesem Teil meines 4-Schritte Stoffwechsel-Programms viele leckere Rezepte zusammen gestellt. Ein paar hast du ja bereits in deinem MoveitUp-Account gefunden. Im folgenden Rezepte-Ebook findest du ALLE Rezepte fein säuberlich nach Kategorien sortiert.

Versuche regelmäßig diese Rezepte umzusetzen oder zumindest die Lebensmittel aus den Rezepten während deiner Kur zu essen. Diese helfen dir dabei, das du dein Gewicht leichter und schneller reduzierst. Bei manchen Rezepten gebe ich speziell keine Menge von Zutaten an. Hier darfst du improvisieren und selbst etwas Neues kreieren. Viel Spass!

Herzliche Grüße

Lana Karp

Gründerin von Moveitup!



1. Dressing

Dressings ohne Öl sind sehr leicht, gut verträglich und schmecken lecker! Los geht's...

1. Frisches Zitronendressing

Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone, fein gerieben Schale von $\frac{1}{4}$ unbehandelten Zitrone, 1 TL lauwarmes Wasser, Salz, Pfeffer, 1 Messerspitze Cayennepfeffer-Pfeffer, 1 TL gehackte Kräuter, z.B. Schnittlauch, Petersilie. Einfach alle Zutaten miteinander verrühren. Erst kurz vor dem Anrichten über den Salat geben. Eine schöne Variante ist auch, noch etwa $\frac{1}{4}$ Chilischote und ein kleines Stück Ingwer fein gehackt zuzugeben.

2. Balsamico-Dressing 1

2 EL weißer Balsamico-Essig, 3 EL lauwarme fettfreie Gemüse- oder Hühnerbrühe, $\frac{1}{2}$ -1 TL mittelscharfer Senf, 1 kleine Zwiebel oder Schalotte fein gehackt, Salz, Pfeffer, eine kleine Prise Stevia oder Birkenzucker (Xylit oder Xylitol) um den Geschmack abzurunden. Alle Zutaten miteinander verrühren. Erst kurz vor dem Anrichten über den Salat geben. Die Brühe ohne Geschmacksverstärker/Hefe!

3. Balsamico - Dressing 2

1 kleine Zwiebel oder Schalotte, fein gehackt, 125 ml Balsamico-Essig, 250 ml fettfreie Gemüse- oder Hühnerbrühe, Salz, Pfeffer. Die Zwiebel glasig ohne Öl anbraten und mit dem Essig ablöschen. Auf kleiner Flamme langsam auf ca. $\frac{1}{3}$ des Volumens reduzieren (einkochen) lassen. Vom Herd nehmen und mit der Brühe auffüllen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Leichtes Joghurt-Dressing

Ca. 50 g fettarmer Naturjoghurt, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Cumin (Kreuzkümmel) gemahlen, gehackter Schnittlauch. Joghurt mit dem Zitronensaft und dem Schnittlauch mischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Messerspitze Cumin abschmecken.

5. Schallote-Dressing

Rotwein-Essig, Salz, Pfeffer, gepresste Knoblauch, und gehackte Schalotte (kleine Zwiebel) zusammenrühren und ziehen lassen. (Nach der Kur auch mit hochwertigem Öl).

MEIN TIPP: Alle Zutaten in eine Glasdose geben & die Reste im Kühlschrank aufbewahren.

2. Salat-Sauce

1. Salatsauce mit Gurke, Quark & Lemon-Balsamico

Innenteil von einer halben Gurke, Tomate, etwas Magerquark, ein Schuss Lemon-Balsamico, Kräuter, fettfreie Gemüsebrühe, alles im Mixer pürieren.

2. Salatsauce mit Gurke, Tomate, Peperoni & Proteinshake

Eine Viertel Gurke, eine Tomate oder eine halbe Peperoni, ein Schuss Lemon-Balsamico, ein TL fettfreie Gemüsebrühe, Salatkräuter, ein Esslöffel Magerquark, ungesüßter Proteinshake. Alles im Mixer oder mit Stabsmixer pürieren, reicht für ein paar Tage. Besonders gut schmeckt sie mit dem Rucola-Salat.

3. Salatsauce mit Orange und Dijonsenf

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

4. Meerrettichsoße

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 und kurz erwärmen. Man kann die Soße als Marinade nutzen oder zu Rindfleisch servieren.





3. Salate

1. Chicoree-und mehr-Salat

1 Chicorée, 30 g Feldsalat, ½ Avocado, ½ Grapefruit, ½ EL frische Minze, grob gehackt, Essig-Dressing 2. Chicoree in Streifen schneiden, Feldsalat putzen. Grapefruit filetieren (Segmente heraustrennen). Avocadohälfte in dünne Scheiben schneiden und in das Dressing legen. Alle anderen Zutaten vorsichtig unterheben und servieren.

2. Knuspriger Salat

Blattsalat und Rucola, Fenchel in (halb)Ringe schneiden, Sellerie und grüner saurer Apfel (wie Granny Smith) in Streifen schneiden. In einer Schüssel mischen, mit Dressing verfeinern (passt gut dem Schalloten-Dressing). BIO-Rosinen ca.10 St/Portion, 1 TL Mandelsplittern (leicht geröstet) und 1 TL geriebene Hartkäse (wie Parmesankäse) über den Salat streuen.

3. Gemischter Salat als Basis

Blattsalat, 1-2 Tomaten, ¼ Salatgurke, ½ Paprika (bevorzugt rot), 1-2 Stangen Sellerie in kleinen Stücken, ¼ Kohlrabi in dünnen Stiften. Eventuell Rote Beete, grüne Bohnen, Zwiebeln oder Oliven etc. als Ergänzung.

4. Orangen - Fenchel - Salat

Orangentruchtfleisch, 1 kleine Fenchelknolle in Streifen geschnitten, 2 TL Zitronensaft, frische Minze oder frischen Koriander. Orangentruchtfleisch in Stücke schneiden. Fenchel entweder roh oder leicht gedämpft verwenden. Alles in einer Schüssel mischen und kühl servieren.

5. Rotkohlsalat

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 abschmecken.

6. Sellerie und Sprossen-Salat

50 g Bohnensprossen, 1/3 El gehackter Koriander, 1 El Limettensaft, 1 Messerspitze Chilipulver, 2 Selleriestangen, ½ Paprika, ½ säuerlicher Apfel. 1 Prise Stevia, klein gehackte Koriander, Limettensaft, Salz - alles zu einem Dressing verrühren. Apfel, Paprika und Sellerie in ca. 1,5 - 2 cm große Stücke schneiden. Sesam kurz **ohne** Fett anrösten (kann man auf Vorrat machen).



4. Suppen

1. Gemüsebrühe

Hochwertiges Salz, 1 Kg unterschiedliches Gemüse im Mixer klein schreddern, wenn man dazu Flüssigkeit benötigt, diese hinzugeben z.B. Tomaten (wird aber nicht zum Gewicht hinzugezählt). Dann mit 60 Grad im Backofen trocknen und wenn es ganz fest trocken, ist im Mixer wieder schreddern. Diese Menge reicht für einige Zeit. 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.

2. Gurkensuppe (2-3 Personen)

1 Knoblauchzehe, ¼ Salatgurke, 400 ml fettarme Gemüsebrühe, 2 EL Frischkäse (0,2 % Fett), Salz, Pfeffer, etwas Muskat, ein Spritzer Zitronensaft. Den Knoblauch schälen und hacken. Die Salatgurke waschen und in Scheiben schneiden. Knoblauch und Gurkenscheiben auf Pfanne dünsten. Mit der Brühe ablöschen und kurz aufkochen lassen. Die Suppe mit dem Frischkäse pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Wieder erhitzen und servieren. *(Nach der Kur kannst Du auch mit den dünnen Streifen geräucherten Lachs servieren)*

3. Blumenkohl-Curry-Cremesuppe

1 kleiner Blumenkohl, 1 Stange Sellerie, ½ Möhre, 2 Zwiebeln, 1 Zehe Knoblauch, ¾ Liter Brühe, Salz, Pfeffer, Muskat, Saft von ½ Zitrone, 1 ½ TL Currypaste, 100 g Joghurt, 1 El Mandelsplitter. Evtl. etwas gehackte Chilischote und Koriandersgrün. Den Blumenkohl in ca. 1,5 cm große Segmente zerteilen. Zwiebeln, Knoblauch, Möhre und Sellerie fein würfeln. Auf der Pfanne anschwitzen, bis das Gemüse ein bisschen Farbe bekommen. Dann den Blumenkohl zugeben und kurz anbraten. Die Currypaste zugeben und gut vermischen. Danach mit der Brühe ablöschen. Ca. 15 Minuten auf mittlerer Flamme kochen lassen. Dann den Blumenkohl probieren. Zusammen pürieren. Warm halten, aber nicht mehr kochen lassen. Mit Zitrone, Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mandeln in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Die Suppe anrichten und die Mandeln darüber streuen. 1-2 El **fettarmen** Joghurt in der Teller geben.

4. Fenchelsuppe

Mittlere Fenchel gewürfelt, 100 ml fettfreie Gemüsebrühe, 1 El Zwiebeln fein gewürfelt, Salz und Pfeffer nach Geschmack. Fenchel im Topf rösten, bis er leicht glasig wird. Gemüsebrühe und Zwiebeln dazugeben und 20 Minuten kochen. Suppe pürieren & mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als Proteinquelle passen hierzu Garnelen sehr gut, diese **fettfrei** angebraten & servieren.

5. Tomatensuppe

100 g frische Tomaten, 100 ml fettfreie GemüÙebrüÙe, 50 g Tomatenmark, 6 Blätter frisches Basilikum gehackt, 1 KnoblauchzeÙe fein gehackt, 2 El fein gehackte Zwiebeln, 1 TL getrockneter Oregano, 1 Prise Majoran, Salz und Pfeffer. Alle Zutaten im Küchenmixer zerkleinern bis es eine musartige Masse ist. In einem Topf zum Kochen bringen und 20 Minuten köcheln lassen. Eventuell etwas Wasser dazu geben. Dazu passen Garnelen, Hühnerbrust- oder Putenbruststreifen. Man kann sie kurz vor dem Servieren in die Suppe geben.



6. Mexikanische Tomaten - Hühner - Suppe

400 g Tomaten in Stücke geschnitten , 250 ml GemüÙebrüÙe, 400 g Hühnerbrust gekocht und gewürfelt, 100 g Zwiebeln klein gewürfelt, 100 g Stangensellerie klein gewürfelt, Frischer Koriander gehackt, 1 TL Sambal Oelek, alternativ Chilipulver, Kreuzkümmel nach Geschmack, Salz und Pfeffer. Geben Sie alle Zutaten in einen Topf und lassen Sie es so lange kochen, bis das Gemüse weich ist. Auch mit Rindfleisch möglich.

7. Rote-Bette-Suppe

Rote-Bete, große Möhre, Zwiebel, Paprika, Tomaten, Weißkohl, Knoblauch, Sellerie, Pasternak und Petersilie Wurzeln. Hühnerbrust oder Rindfleisch (wie für Rolladen). Rote-Bete, Möhre, Sellerie, Pasternak und Petersilie Wurzeln waschen, putzen und reiben. Zwiebeln, Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, Haut abziehen und dann ebenfalls würfeln. Die Paprikaschoten entkernen, waschen und klein schneiden. Zwiebel ohne Fett in der Pfanne erhitzen bis sie glasig wird, Möhre dazu geben und zusammen dünsten, Wurzeln dazu geben.

8. Kalte Rote-Bette-Suppe / Sommer-Suppe

Rote-Bete, Salatgurke, Ei, gekochtes Hühnerfleisch, grüne Kräuter, grüne Zwiebel, fettarme Johngurt oder Kefir. Junge Rote Bete klein schneiden oder reiben, in einen Topf geben mit Wasser, Essig , Salz und Süßmittel kochen. Gurke schälen, eventuell entkernen, und in kleine Stücke schneiden oder reiben. Die Zwiebel und Kräuter waschen und klein schneiden. Fleisch und Ei klein schneiden. Wenn die Rote Bete fertig und ausgekühlt ist, Zutaten dazu & mit Johngurt/Kefir verdünnen.



5. Fisch-Gerichte

1. Gedämpfter Mahi-Mahi

Mit bunten Gemüsen Ca. 100 g Mahi-Mahi-Filet (alternativ Dorade, evtl auch Rotbarsch). Je ½ Bund Petersilie, Schnittlauch, Dill 1/2 Zitrone 2 EL Asiatische Fischsauce 1 EL Sojasauce 1 Zwiebel 1 Möhre 1 Stange Sellerie 50 g Zuckerschoten ½ rote Paprika ½ Kohlrabi Pfeffer ¼ l Brühe Bei Zubereitung im Bambusdämpfer diesen vorher ca. 15 Minuten in Wasser legen. Die Hälfte der Fischsauce mit der Sojasauce und dem Saft einer halben Zitrone vermischen. Etwas Pfeffer dazugeben und in dieser Marinade die Fischfilets ca. 15 Minuten einlegen.

Die Gemüse und die Zwiebel in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden. Die Brühe und die restliche Fischsauce in einem Topf zum Kochen bringen, die Gemüse in eine Ebene des Dämpfers geben und über die Brühe setzen. Die Kräuter nur ganz grob zerkleinern, so dass man damit in der anderen Dämpferebene ein Nest daraus machen kann. Den Fisch aus der Marinade nehmen und auf das Kräuterbett setzten. Ca. 10 Minuten nachdem das Gemüse in den Dampf gegeben wurde ein kleines Stück probieren (am besten Möhre oder Kohlrabi).

Wenn es schon fast gar ist, den Korb mit dem Fisch darüberstellen und die Marinade darüber geben, so dass sie auch nach unten über das Gemüse läuft. Das Ganze dann noch ca. 3 Minuten weiter garen lassen. Das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken (vorsichtig mit dem Salz, die Sojasauce ist normalerweise schon genug), die Fischfilets obenauf setzen und mit 3-4 Löffeln Brühe übergießen.

2. Tilapia-Filet

Zwei größere Stücke Tilapia-Filet (oder jeden anderen Fisch) in eine größere Auflaufform, am besten noch gefroren, legen. Mit frischer Zitrone beträufeln, Pfeffern, 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 Knobli-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 eine kleine Zwiebel dazu schneiden. Mit fettarmer Brühe ablöschen, kein Öl benutzen!! Den Salat (hier war es ein „Herz - Salat“) klein schneiden, waschen und auf den Rand des Teller plat-



zieren. 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!

3. 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-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 Soße über die Krabben geben und auf Eisbergsalat servieren.

4. Thunfischauflauf

2 Dosen Thunfisch (ohne Öl), 100 g Cherry Tomaten 3 hartgekochte Eier (Eigelb nach dem Kochen entnehmen) 1 ganzes 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 Chili hinzugeben, in Formen aufteilen, 35 min auf 180 Grad backen.

5. Gefüllte Zucchini mit Thunfisch & 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 über backen. 1 große Zucchini, 1 kleine Zwiebel, 1 Dose Thunfisch, 200 g körniger Frischkäse, Kräuter, Raspelkäse optional, Salz, Pfeffer, Knoblauch.

6. Gebratene Garnelen mit Meerrettich

100 g Garnelen, ¼ TL Meerrettichsoße (Wasabi), 1 Spritzer Zitronensaft, 1 TL kleingewürfelte Zwiebel ca. 10 g, etwa s 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.



7. 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 allen Zutaten mischen & in einem großen Salatblatt servieren.

8. Fischauflauf mit Safran 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, (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 darübergießen, das Fischfilet darauflegen. Mit Safranfäden, Salz und Zitronenpfeffer bestreuen und im Backofen auf Mittlere-Schiene ca. 15 Minuten erhitzen. Zum Servieren mit Dill bestreuen.

9. 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.

10. 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.

11. Sesam-Lachs

Ca. 125 g Lachsfilet ohne Haut (auch ruhig tiefgefroren) 2 EL Sesam (evtl. auch etwas schwarzer Sesam) Salz, Pfeffer $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ TL Olivenöl Zitronensaft. Den Lachs in ca. 1cm große Würfel schneiden. Salzen und pfeffern und mit einer Seite in den Sesam drücken. Das Öl in eine sehr heiße Pfanne geben und sofort den Lachs (mit dem Sesam nach unten) zugeben. Kurz von dieser Seite anbraten und dann auf die gegenüberliegende Seite drehen. Von hier ca. 1-1 $\frac{1}{2}$ Minuten braten, dann aus der Pfanne nehmen und kurz ruhen lassen. Zum Schluss mit etwas Zitronensaft beträufeln und zum Salat geben. Der Lachs sollte außen schön kross & innen zart und saftig sein.

12. Thunfisch-Tomate

1 kleine Dose Thunfisch (ohne Öl) 1 große Tomate 2 EL Joghurt 2-3 Blätter Basilikum Etwas Kresse Salz, Pfeffer Zitronensaft Die Tomaten aushöhlen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Den Thunfisch mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Jogurt, den Kräutern und dem Fruchtfleisch mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken und in die ausgehöhlte Tomate füllen. Nicht sehr einfallsreich, aber als Snack gut zu transportieren. Wer es gerne etwas schärfer mag, kann auch noch einen TL Meerrettich unterrühren.

13. Lachs mit Zucchini-Spagetti

100 g Lachsfilet $\frac{1}{2}$ EL Olivenöl 1 EL Zitronensaft 1 Tomate 1 TL Majoran Salz, schwarzer Pfeffer Zucchini in lange dünne Streifen als Spaghetti schneiden. Den Lachs in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Tomate halbieren und das Fruchtfleisch entfernen. Dann in kleine Würfel schneiden. Den Lachs in einer fettfreien Pfanne ca. 1-1 $\frac{1}{2}$ Minuten von jeder Seite anbraten. Die Tomate mit dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen. 3 Minuten dünsten und Zucchini, Majoran und Olivenöl dazugeben und vorsichtig unterheben. Evtl. noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.

14. Lachs & Wels vom Grill (Variante 1)

Geht auch im Backofen. Ca. 75 g Lachsfilet Ca. 75 g Welsfilet 1 Limette Salz, Pfeffer Etwas gehackte Petersilie $\frac{1}{2}$ TL Olivenöl $\frac{1}{2}$ Zwiebel Lachs und Wels in ca. 2 cm dicke Stücke schneiden. Zwiebel in feine Scheiben schneiden. Schale der Limette abreiben Zwiebel, Limettenschale, Petersilie und den Saft der Limette mischen. Den Fisch dazugeben und ca. 5 Minuten ziehen las-

sen. In der Zwischenzeit ein Stück Alufolie vorbereiten, dass etwa 15 cm lang ist. Fisch und Zwiebeln aus der Marinade nehmen und etwas abtropfen lassen. Das Olivenöl auf eine Hälfte der Alufolie geben, den Fisch und die Zwiebel darauf legen. Die andere Hälfte der Folie überschlagen und die Ränder einrollen. Für ca. 4-5 Minuten auf den Grill (oder in den 200 Grad heißen Backofen) legen und einmal wenden.

15. Lachs und Wels vom Grill (Variante 2)

Ca. 75 g Lachsfilet mit Haut Ca. 75 g Welsfilet mit Haut. Salz, 5-6 Pfefferkörner Eine kleine Prise Chilipulver, Je 1/2 TL. Fenchelsamen, Dill, Rosmarin, Petersilie (alles auch ruhig getrocknet) 1 Zehe Knoblauch, fein gehackt 1 kleines Stück Ingwer, fein gehackt, etwas Zitronensaft, Kräuter und Gewürze zusammen in einen Mörser geben und grob zerstoßen Den Knoblauch und den Ingwer dazugeben und mit einem Spritzer Zitronensaft zerdrücken und zu einer Paste verrühren. Den Fisch damit einreiben und in ca. 3-4 Minuten auf dem heißen Grill garen. Dabei einmal wenden. Statt Mörser kann man alle Zutaten in einen Gefrierbeutel tun und zwischen zwei Trockentüchern mit einem schweren Gegenstand (Nudelholz) zerstoßen.

16. Flusskrebs-Fleisch

Gibt es fertig im Kühlregal. Evtl. mit etwas Zitronensaft und Pfeffer „aufpeppen“ und kalt über den Salat geben. Dazu passt entweder das Zitronendressing oder das Joghurtdressing. Dann aber bitte den Cumin weglassen und stattdessen etwas Cayennepfeffer zugeben.



6. Geflügel-Gerichte

1. Huhn aus dem Dampftopf

1 Hähnchenbrust 4 große Mangold-Blätter 1 fein gehackte Zwiebel 2 magere Scheiben Räucher-schinken $\frac{1}{4}$ l Brühe $\frac{1}{4}$ l Weißwein Pfefferkörner 1 Lorbeerblatt Salz, Pfeffer Ein paar Zahnsto-cher Bei Zubereitung im Bambusdämpfer diesen vorher ca. 15 Minuten in Wasser legen. Brühe und Weißwein zusammen mit den Pfefferkörnern und dem Lorbeerblatt zum Kochen bringen. Die Mangoldblätter für ca. 1 Minute darin blanchieren. Dann auf einem Küchenpapier gut ab-trocknen. Die Hähnchenbrust in zwei etwa gleich große Teile schneiden und mit Salz (nicht zu viel) und Pfeffer würzen.

Dann in den Schinken einwickeln. Jeweils zwei Mangoldblätter kreuzweise übereinander legen und in die Mitte die Hälfte der Zwiebel häufen. Die Blätter und die Zwiebel etwas salzen und Pfeffern, die Hähnchenstücke auf die Zwiebeln setzen und die Mangoldblätter so übereinander schlagen, dass komplett geschlossenen Päckchen entstehen. Diese dann mit den Zahnstochern verschließen. Die Päckchen in den Dämpfer legen und diesen auf den Topf mit der Brühe setzen. Ca. 15. Minuten im Dampf garen. Am besten dazu ein paar Tomatenscheiben mit dem Joghurt-dressing anmachen und dazu servieren. Das Joghurtdressing eignet sich auch hervorragend als Sauce zum Huhn.

2. Hühnchenspieß

100 g Hühnerbrust, 1 große, rote Zwiebel ca. 60 g, 1 kleines Stück Fenchel ca. 50 g, 5 Cocktailto-maten 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.

3. Curry-Huhn



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, Cayennepfeffer, 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 min. köcheln lassen, für süßes Curry mit Süßmittel abschmecken.

4. Salat-Wraps mit Huhn

100 g Hühnerbrust geschnetzelt, 1 Stück frischer Ingwer, gehackt ca. 10 g, frischer Knoblauch fein gehackt, 30 g Zwiebeln gehackt, frische Kräuter z.B. Koriander, Petersilie, 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 weiter kochen, bis die Flüssigkeit fast ganz verschwunden ist. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken, in Salatblätter einwickeln und servieren.

5. Putenbrust mit Spargel - Friséesalat

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.

6. Putenbrust/Hähnchenbrust

1 Hähnchenbrust oder ein Putenbruststeak 1 TL. Thymian, 1 TL. Majoran, Saft von ¼ Zitrone Salz, Pfeffer, evtl. etwas Chili. Hähnchen- oder Putenbrust in ca. ½ cm dicke Streifen schneiden, in eine Schüssel geben und mit den Kräutern und dem Zitronensaft mischen. Ca. 5 Minuten ziehen lassen, dann in einer fettfreien (Grill-)Pfanne braten. Regelmäßig wenden. Kurz vor Schluss mit Salz und Pfeffer würzen und evtl. etwas frisch gehackte Chili dazugeben.

7. Rindfleischstreifen

Ca. 80 – 100 g mageres Steakfleisch (z.B. Hüfte) Salz, Pfeffer. 1 TL. Korianderblätter, fein gehackt (ruhig auch getrocknet), 1 kleine Zehe Knoblauch, fein gehackt, ein ca. 1x1 cm großes Stück Ingwer, fein gehackt, 1 Messerspitze Zimt (gemahlen), 8-10 Fenchelsamen, ½ kleine



Zwiebel fein gehackt, ½ TL. Currypaste (im Notfall auch Pulver). Alle Zutaten mischen und das Fleisch damit einreiben. 15 Minuten ziehen lassen und dann in einer fettfreien heißen (Grill-)Pfanne kurz (2-3 Min. max.) braten. Kurz vor Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.

8. Putenbrust-Spieße mit Zitronenaromen

100 g Putenbrust, 1 kleine rote Zwiebel, 1 kleine Aubergine (in Würfel geschnitten). Abgerieben Schale und Saft von einer Zitrone. Abgerieben Schale und Saft von einer Limette. Abgerieben Schale und Saft von einer Orange. 1 Knoblauchzehe, 1 TL getr. Oregano, etwas Tabasco. Putenbrust in Würfel schneiden und mit den Auberginen und den in Spalten geschnittenen Zwiebeln in eine Schüssel geben. Die Säfte und den Schalenabrieb mit Oregano, Knoblauch und Tabasco vermischen und über die Pute geben. Alles für ca. 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Alle Bestandteile abwechselnd auf Holzspieße (vorher in Wasser eingeweicht, damit sie nicht verbrennen) stecken. Auf dem Grill oder in der Grillpfanne etwa 15 Min. garen. Dabei regelmäßig wenden und mit der Marinade bestreichen.

9. Salbei-Geflügel-Bällchen (für 2 Personen)

500 g Geflügelhackfleisch, 25 g Semmelbrösel (aus Roggen-Knäcke Brot), 1 kleine fein gehackte, Zwiebel, 1 EL frischer Salbei (gehackt), 2 EL Apfelmus, etwas Muskatnuss, Salz, Pfeffer, ½ EL Zitronensaft. Alle Zutaten miteinander vermengen. Zu kleinen (walnussgroßen) Bällchen formen, abdecken und ca. 20 Minuten kaltstellen. Eine (Grill-)Pfanne vorheizen und die Bällchen ca. 8-10 Minuten braten. Dazu am besten einen Gurkensalat mit dem „Essig-ohne-Öl“-Dressing und etwas Dill servieren.

10. Orientalischer Hühnersalat mit Apfel (für 4 Personen)

2100 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.

11. Geschmorter Rotkohl mit Senfhühnchen

200 g geschnezelte Hühnerbrust, 200 g Rotkohl in Stücke geschnitten, 2 EL Apfelessig, 150ml Gemüsebrühe, 2 Knoblauchzehen, 1 kleine Zwiebel fein gehackt ca. 30, 3 TL Dijonsenf-Senf, Paprikapulver, Salz und Pfeffer, Süßmittel. Gemüsebrühe, Zwiebeln und Knoblauch zum Kochen bringen. Essig und Rotkohl dazugeben, salzen, pfeffern und zugedeckt weiter kochen, 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 Hühnchen durch und die Flüssigkeit aufgebraucht ist. Serviere das Hähnchen auf dem Rotkohlgemüse. Alternativ Backofen vorheizen, alle Zutaten in eine Bratfolie geben, auf das kalte Backblech setzen & 30min. im Backofen bei 180 Grad schmoren lassen.

7. Rindfleisch-Gerichte

1. Rindersteak mit Waldpilzen und Tomaten

1 Rumsteak oder Hüftsteak, 50-60 g gemischte Pilze, ½ Zehe Knoblauch, gehackte Petersilie, 1 Rispe Kirschtomaten, Salz, Pfeffer, 1 Zwiebel. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Die Pilze grob zerteilen. Die Zwiebel, den Knoblauch und die Pilze kurz darin in einer Pfanne bräunen. In das Steak seitlich eine Tasche schneiden und die Pilze hinein füllen. Die Tomaten vorsichtig etwas von unten einschneiden, in eine feuerfeste Form oder auf ein Backblech legen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Für etwas 15 Minuten in den 200 Grad heißen Backofen. Das Steak kurz von beiden Seiten anbraten und dann für die letzten 5-6 Minuten zu den Tomaten geben.

2. Rindergeschnetzeltes mit Paprika

100 g Rinderhüfte, 2 rote Paprika, 1 große Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 1 EL Majoran, 50 ml Rotweinessig+50 ml Wasser, ½ TL Tomatenmark, evt. ½ Chilischote. Die Paprika vierteln und die Kerne entfernen. Mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech legen und bei 220 Grad in den Backofen. Nach ca. 5-6 Minuten sollte die Haut anfangen, sich schwarz zu färben und abzuplatzen. Es kann, je nach Paprika auch ein paar Minuten länger dauern. Sobald sich die Haut großflächig gelöst hat die Paprika aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen. Die Zwiebel fein hacken und die Hälfte auf die Pfanne anschwitzen. Die Zwiebel und ¾ der Paprika, sowie den Knoblauch und Majoran in einem Mixer geben oder mit dem Pürierstab zu einem Püree zerkleinern. Die Rinderhüfte in feine Streifen (ca. 0,5 cm dick) schneiden und mit den restlichen Zwiebeln zusammen anbraten. Die übrig geblieben Paprika in Streifen schneiden und dazugeben. Mit dem Rotweinessig mit Wasser ablöschen und Tomatenmark und Paprikapüree dazu geben. Kurz erhitzen und dann servieren. Dazu passt gut ein kleiner Blattsalat.

3. Zucchini-Spagetti mit Rinderhack (für 2 Personen)

250 g Rinderhack, 1 große Zwiebel, 1-2 Knoblauchzehe, 2 große Zucchini, 2 große Tomaten in Würfeln schneiden, 1 EL Tomatenmark. Zwiebeln in wenig Wasser andünsten, gepresste Knoblauch und Chilischote dazu geben. Wenn alles weich ist, Wasser abgießen (beugt Blähungen



vor). 250 g Rinderhack fettlos anbraten (geht natürllich auch mit Sojakrümel oder Tofugebrösel). Tomaten mitkochen lassen, Tomatenmark dazu, kräftig Pfeffer, Salz, Kräuter. Zucchini mit dem Spiralschneider zu Spagetti schneiden und alles drapieren. Wer keinen Spiralschneider hat, macht Würfel.

4. Rindergulasch mit Paprika, Champions, Tomaten und Bohnen

Magerer Rindfleisch-Gulasch 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 große Tomaten gewürfelt nach ca. 15 min mit anbrutzeln, frische oder tiefgefrorene grüne Bohnen drauf, mit 1/8 - 1/4 l Gemüsebrühe mindestens 30 min. dünsten. Abschmecken nach Belieben mit Salz, Pfeffer & Paprika.

5. Hamburger

100 g fettarmes Rinderhack (Tatar), 1 kleine Zwiebel, fein geschnitten, 1 Knoblauchzehe, fein gehackt, Cayennepfeffer 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.

6. Gefüllter Wirsing

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, Cayennepfeffer, 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 Cayennepfeffer oder auch mit Chilipulver oder Sambal Oelek. Wirsingblätter 2 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Hackfleischmischung in die Blätter füllen und servieren.

7. Weißkrautpfanne

100 g sehr mageres Rinderhack (Tatar), 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 Kohl-Stückchen in einen Topf mit wenig Gemüsebrühe geben 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. Chinakohl hat den Vorteil, das man ihn auch roh als Salat essen kann.

8. Rinderfiletstreifen

150 g Filetstreifen in eine Marinade (Saft einer halben Zitrone, 1 Teelöffel Thymian, 1 Esslöffel Biobrühen-Pulver und etwas Pfeffer) legen. Parallel Eisbergsalat, Tomaten, rote Zwiebeln und etwas Lauch schneiden und mit einem Dressing verfeinern. Das Fleisch ca. 5 Minuten anbraten, dann auf den Salat legen.

9. Sauerkrauttopf (leicht scharf)

120 g Schnitzel fettfrei braten, in Würfel schneiden, 1 Dose Sauerkraut mit einer Handvoll Kümmel und ein paar halbierten kleinen Tomaten mindestens 1/2 Std. köcheln lassen (ab und zu umrühren und einen Schluck Wasser rein), Schnitzelwürfel für nochmal 10 min mitkochen lassen, mit Steinsalz und ein bisschen fettfreier Gemüsebrühe und ein bisschen Sambal Oelek (Würzpaste auf Chilibasis) abschmecken.

10. Gefüllte Paprikaschoten

Zwiebel schälen klein schneiden, Knoblauch pressen, Tomaten blanchieren, schälen und klein schneiden. Frische Kräuter, Salz, Pfeffer und andere Gewürze nach Geschmack dazu geben. Alles zusammen mit Rinderhack mischen. Paprikaschoten lang halbieren, putzen und mit dem Fleisch auffüllen. Geriebene Schafskäse drauf machen. Im Backofen 30 min. bei 180°C backen.

11. Gefüllte Zucchini

Zwiebel schälen, klein schneiden, Knoblauch pressen, Tomaten blanchieren & klein schneiden. Frische Kräuter, Salz, Pfeffer und andere Gewürze nach Geschmack dazu geben. Alles zusammen mit Rinderhack mischen. Zucchini lang halbieren, innere Teil wegputzen & mit Fleisch auffüllen. Nach Geschmack mit Schafskäse streuseln. Im Backofen 30 min. bei 180°C backen.



8. Gemüse-Gerichte

1. Ofen-Fenchel

1 Fenchelknolle $\frac{1}{2}$ Knoblauchzehen, fein gehackt $\frac{2}{3}$ EL Butter $\frac{3}{4}$ Glas Wermut oder trockener Weißwein Salz und schwarzer Pfeffer Den Backofen auf 220 Grad vorheizen. Die Fenchelstiele abschneiden und in feine Scheiben schneiden. Das Grün beiseite legen. Die Fenchelknolle in 4-5 Scheiben schneiden. Knolle, Stiele, Knoblauch und Butter grob vermengen und in eine Auflaufform geben. Den Weißwein/Wermut dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Ein Stück Pergamentpapier kurz unter kaltes Wasser halten und dann etwas zusammenknüllen, so dass es geschmeidig und formbar wird. Über den Fenchel legen und die Ränder zwischen Gemüse und Form stecken. Etwa 20 Minuten in den Ofen geben und beim Servieren mit dem fein gehackten Fenchelgrün bestreuen.

2. Gedämpftes Gemüse mit Kick

$\frac{1}{2}$ Blumenkohl $\frac{1}{2}$ Kohlrabi 1 kleine Zwiebel 50 g Zuckerschoten 1 kleine Möhre 1 Stange Sellerie $\frac{1}{2}$ rote Paprika Pfeffer $\frac{1}{2}$ l Brühe 3 EL Sojasauce $\frac{1}{4}$ Chilischote 1 sehr kleines Stück Ingwer Etwas Zitronensaft $\frac{1}{2}$ Bund Minze 75 g Joghurt $\frac{1}{2}$ Zehe Knoblauch Salz, Pfeffer 1 Prise Cumin (Kreuzkümmel) Den Bambusdämpfer etwa 15 Minuten in Wasser legen. Die Brühe und einen Löffel Sojasauce in einem Topf erhitzen, Die Gemüse in etwa 2-3 cm große Stücke zerteilen. Blumenkohl, Kohlrabi und Möhre in einen Teil des Dämpfers geben und diesen auf den Topf mit der Brühe setzen. Die anderen Gemüse in die andere Hälfte geben und etwa 4-5 Minuten später in den Dampf geben. Weitere 5-6 Minuten garen. Bitte unbedingt zwischendurch testen. Es kann plötzlich sehr schnell gar werden. Minze und Knoblauch fein hacken und mit dem Joghurt zu einer Sauce mischen. Mit Salz, Pfeffer und Cumin würzen. Die restliche Sojasauce mit der fein gehackten Chilischote und dem Ingwer anrühren. Die Gemüse auf einem Teller anrichten und die beiden Saucen separat dazustellen. Abwechselnd dippen.



9. Schöne Käse/Ei-Rezepte

1. Tomate, Gurke mit Hüttenkäse

100 g Tomaten, 200 g Gurke, 180 g Hüttenkäse. Darüber Pfeffer, Salz, etwas Apfelessig, Schnittlauch!

2. Champions mit Lauch und Schafskäse

200 g Champignons mit 100 g Lauch gedünstet und dazu ca. 100 g Schafskäse light mit einer Tomate ebenfalls in der Pfanne erwärmen und mit vielen Kräutern würzen.

3. Salat mit Schafskäse

Blattsalat, Gurke und Tomaten aus dem Garten. 1 ½ gekochte Eier und ein paar Bröckelchen Schafskäse. Ordentlich Pfeffer, Salz und Kräuter drüber.

4. Hüttenkäse mit Rucola, Tomate und Gurke

100 g Hüttenkäse auf dem Teller anrichten mit Rucola-Tomaten- Gurke Salat.

5. Karotten/Sellerie/Apfel - Salat

Karotten/Sellerie/ Apfel, ein bisschen Orangen-Saft, Pfeffer aus der Mühle dazu Harzer Käse!

6. Zucchini-Spagetti mit Räuchertofu

1 Zucchini (ca. 300 g) mit dem Spiralschneider zu Spagetti verarbeiten. 100 g Räuchertofu mit der Gabel zerkrümeln, anbraten, mit wenig passierten Tomaten ablöschen, nach Geschmack würzen Spagetti dazu geben und zusammen erwärmen.

7. Hüttenkäse mit Früchten und Protein

150 - 200 g fettarmer Hüttenkäse, 50 g Früchte (z:b: Beeren, Orangenspalten etc.), ½ Messlöffel Protein Shake, etwas Orangensaft. Hüttenkäse und Protein gut miteinander vermischen. Evtl. mit etwas Orangensaft verdünnen. Früchte unterheben.

8. Hüttenkäse pikant

150 - 200 g Hüttenkäse, Schnittlauch, Petersilie, Brunnenkresse, Kerbel 1-2 Radieschen, Salz, Pfeffer, Zitronensaft. Kräuter unter den Hüttenkäse mischen. Radieschen in feine Stifte schneiden und mit untermischen. Mit Salz und Pfeffer und ein wenig Zitronensaft abschmecken.



9. Mariniertes Ziegenfrischkäs

75 – 100 g milder Ziegenfrischkäs, 5 EL Gemüsebrühe (lauwarm), 1 Zweig Thymian, 1 Zweig Rosmarin, 1 Prise Cumin (Kreuzkümmel), 5-6 Schwarze Pfefferkörner. Gemüsebrühe und die Kräuter/Gewürze mischen und den Ziegenkäs in die Marinade legen. Abgedeckt etwa 12 Stunden in den Kühlschrank. Mit etwas Rohkost (speziell Selleriestange oder Gurke) hervorragend als Snack zwischendurch. Oder als Beilage zu Ruccola-Salat mit Balsamico-Dressing. Tipp: Kann auch auf Vorrat vorbereitet werden. In der Marinade im Kühlschrank etwa 1 ½ Wochen haltbar.

10. Feta-Gericht zum Mitnehmen

Zwiebel, Champignons, Tomaten, Paprika dünsten und zum Schluss 90 g Fetakäs (9%) gewürfelt dazugeben, Salz und Pfeffer.

11. Eisberg-Rolle

1 großes Blatt Eisbergsalat, 1 weich gekochtes Ei, 1 kleine Dose Thunfisch, 1 EL Joghurt, 1 Tomate, 1-2 Blatt Basilikum, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer. Den Thunfisch und das Ei mit einer Gabel zerdrücken. Mit dem Joghurt vermischen und mit etwas Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen. Die Tomate in kleine Würfel schneiden. Basilikum grob schneiden. Das Salatblatt so legen, dass die Wölbung nach unten ist. Die Thunfischmasse über die Innenseite des Blattes verteilen. Tomate und Basilikum in einem Streifen, mit etwa 1 cm Abstand zum Rand, auf das Blatt geben und langsam zusammenrollen. Die Thunfischmasse sollte die Rolle „zusammenkleben“. Evtl. aber noch mit ein oder zwei Zahnstochern befestigen.

12. Rohkost mit Quarkdips

2 Handvoll Gemüse (z.B. Gurke, Tomate, Radieschen, Selleriestange...) 100 g Magerquark 2 EL Joghurt 1 TL Tomatenmark 2-3 Blätter Basilikum Schale von ¼ Zitrone 4-5 Stiele Schnittlauch 1 Zweig Thymian Salz, Pfeffer Etwas Tabasco Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden Quark und Joghurt mischen. Die Hälfte in eine separate Schüssel geben und mit dem Tomatenmark, fein gehacktem Basilikum und ein paar Spritzern Tabasco vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch grob hacken. Thymianblätter vom Zweig abstreichen. Zitronenschale fein abreiben. Mit dem restlichen Quark mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

13. Spiegelei mit Tomaten

Tomate blanchieren, schälen, klein schneiden. In der Pfanne ohne Öl schnell anbraten. Frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Dill) dazugeben. Eier aufschlagen, Salz und Pfeffer nach Geschmack. Zugedeckt kurz zusammen braten bis gewünschter Zustand (flüssig oder fest).



10. Gebäck

1. Pizza

2 EL Haferkleie (30 g) , Frischkäse 0,2% (60 g) , 1 Ei , 1 Messerspitze 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 (z.B. Thunfisch mit Tomaten und Zwiebel oder Fetakäse mit Tomaten und vorgekochter Hühnerbrust) und noch mal 15 Min. weiterbacken.

2. Eiweißbrot

250 g Haferkleie, 50 g Dinkelkleie, 500 g Magerquark, 3 EL Leinsamen, 6 Eier, 1 TL Salz, 1 Paket Backpulver. Als Variante: 1 Möhre und ein halber Apfel - mixen und mit den anderen Zutaten vermengen. Alles zusammen mixen, in eine leicht gerölte Backform (rund ca. 26 cm) oder einen Laib formen und es auf ein Backblech legen. Bei 200 Grad im vorgeheizten Backofen backen ca. 50 min. Es kommt ca. 20 Scheiben pro Brot, je hat ca. 90 kcal.

3. 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.

4. Quarkkuchen

5 EL Quark, 3 EL Haferkleie, 2 Eigelb, 2 EL Zitrone, 5 Eiweiss, 2 EL Sukrin und Co. Alles mischen, Eiweiss steif schlagen und unterheben, dann für 20 – 25 Min bei 180 Grad in den Backofen. Als Variante: Magerquark mit Frucht Magerquark, Proteinshake, Zimt, Vanille, wenig Wasser und eine Frucht nach Wahl pürieren.

5. Ungesüßter Quarkkuchen

300 g. Quark, 3 Ei, 5 El. Haferkleie, 5-6 St. getr. Tomaten (NICHT mit Öl aus Dose), grün. Koriander, 1-2 Knoblauchzehe, 1 TL. Backpulver, Salz, Pfeffer. Koriander klein schneiden und mit dem gepressten Knoblauch mischen. Tomaten klein schneiden und in der Haferkleie panieren. Eiweiß steif schlagen, Eigelb mit dem Quark zusammenmischen, dazu Haferkleie und Backpulver, einmischen. Danach Knoblauch und Koriander, Tomaten einfügen und mischen.



11. Desserts

1. Scharf-süßer Obstsalat

1 Orange, ½ Grapefruit, 1 Apfel, ½ Papaya, ½ Zitrone, ½ Mango, 1-2 kleine getrocknete Chilis. Die Orange und die Grapefruit in Segmente schneiden. Die Reste auspressen und den Saft auffangen. Den Apfel und die Papaya in ca. 1 cm große Stücke schneiden und mit den Zitrusfrüchten und dem Saft mischen. Die Mango so auf den Tisch legen, dass die weniger gewölbten Seiten oben und unten sind. Dann mit einem scharfen Messer horizontal in zwei Hälften schneiden. So sollte der Kern flach liegen und man kann mit dem Messer daran vorbei schneiden. Dann die Hälfte ohne Kern vorsichtig in einem Karomuster bis runter zur Schale einschneiden und dann „umstülpen“, so dass das Fruchtfleisch nach außen absteht. Jetzt einfach abschneiden. Die Chilis fein hacken und zusammen mit ein paar Kernen aus der Papaya unter die Früchte heben. Papaya-Kerne sind absolut genießbar und haben ein leichtes Pfefferaroma.

2. Beeriger Shake (2 Portionen)

2 Hände voll gefrorener Beeren (ganz nach Geschmack) (oder alternativ frische Beeren und 2 Eiswürfel) 100 ml Orangensaft, 200 ml Joghurt (Optional ½ Messlöffel Triple Protein Vanille) Alle Zutaten in einem Mixer gut zerkleinern und vermischen.

3. Winterdessert mit Apfel

Apfel schälen, putzen, kleine Stücke schneiden. Auf Pfanne mit 2 EL Wasser weich garen, Stevia oder andere Süßmittel mit Wintergewürze (z.B. Zimt, Kardamon) drauf streuseln. Kühlen lassen und mit dem Magerquark/Joghurt 0,1 mischen.

4. Obst-Quark-Gratin

75 g Quark, 1 Eigelb, 1 Eiweiß, ein Spritzer Zitronensaft, zwei Hände voll geschnittenes Obst (ganz nach Belieben), etwas Orangensaft. Den Quark in einem Tuch leicht ausdrücken. Mit dem Eigelb schaumig schlagen. Das Eiweiß in einer kalten, fettfreien Schüssel mit einer Prise Salz steif schlagen. Vorsichtig unter die Quarkmasse heben. Das Obst mit dem Orangensaft mischen und in einer feuerfesten Form mit dem Quark bedecken. Im Backofen für ca. 4-5 Minuten unter den Grill stellen.

5. Magerquark mit Beeren und Zwetschen Magerquark mit Beeren und Zwetschen, Protein Shake (gesüsst), Zimt, alles im Mixer pürieren!



Anhang

So legst Du los...

Super, du bist weiter auf dem richtigen Weg! Du hast die Rezepte bis zu Ende gelesen und eine Menge leckerer und alternativer Ernährungsmöglichkeiten kennengelernt. Wichtig ist, jeden Tag dran zu bleiben und sofort aktiv zu werden...

- Damit es mit dem Abnehmen, der Fettverbrennung, der Bikini-Figur und dem Muskel-Body klappt, solltest Du in nächster Zeit konsequent die Rezepte umsetzen.
- Denke an die 5 verbotenen Lebensmittel beim Abnehmen! Zu den 5 verbotenen Lebensmitteln gehören: Frittiertes, Weißbrot, Margarine, Weißer Reis und Weißer Zucker. Reduziere diese Giftstoffe und halte dich an die Rezepte.
- Denke auch daran: alleine zu hungern, macht traurig. Suche dir "Verbündete" oder Freunde, die gleich mitmachen und auf die neue Ernährung umstellen wollen. Fange mit 1-2 Rezepten pro Tag an und achte immer auf die Bioverfügbarkeit in den Lebensmitteln. Je frischer etwas ist, desto mehr Biophotonen sind darin.
- Es kann sein, dass Du in den nächsten Tagen von einer Torte träumen wirst. :-) Es kann sein, dass Du deinen täglichen Cappuccino vermissen wirst. Und es kann sein, dass Du eine Krise bekommst und aufgeben willst. In diesen Fällen atme tief durch und beruhige dich mit deinem Ziel vor Augen. Es sind konditionierte Gelüste, mehr nicht!
- Beschäftige dich weiter mit dem Thema Gesundheit, Fitness und Energie! Fokussiere dich darauf, tauche tiefer ein. Dazu habe ich dir unten ein paar tolle Buchtipps zusammen gestellt. Besuche die Seiten bei Amazon, picke dir die interessantesten Bücher heraus und bestelle diese gleich heute noch!

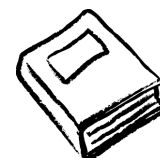
Herzliche Grüße

Lana Karp

Gründerin von Moveitup!

PS: Bitte empfehle das 4-Schritte Stoffwechsel-Programm an deine lieben Kollegen, Freunde & Familienmitglieder weiter und besuche meinen [Blog](#). :-)

ANHANG



Buchtipps

- **Die hCG-Diät: Das geheime Wissen der Reichen, Schönen & Prominenten**
Schnell ein paar Kilos verlieren? Wer möchte das nicht! Dieses Buch macht es möglich: Mit der hCG Tropfen-Diät schmilzt das überflüssige Fett einfach weg, ganz ohne den lästigen Jo-Jo-Effekt oder negative Nebenwirkungen. Sie weist auf mögliche Stolpersteine hin und hilft beim Umgang mit Diätsünden, Essengehen und noch mehr.
<http://www.moveitup.de/Buchtipp-hCG-Diät>
- **Die Adipositas Kur: Die einzige Methode, die an der Ursache für Fettsucht und Übergewicht ansetzt und diese für immer beseitigt**
Es gibt unzählige Wege, wie Fettsucht hervorgerufen werden kann, aber nur eine einzige schwere Störung, die diese manifestiert und zementiert. Bekämpfen Sie die Ursachen, wie zum Beispiel mit weniger essen oder mehr Sport, eine Psychotherapie usw. beheben Sie niemals die eine Fehlfunktion und Sie werden höchstwahrscheinlich wieder zunehmen oder gar nicht erst abnehmen. Der einzig langfristig Erfolg versprechende Weg ist, diese Störung zu beheben. Lernen Sie mit "Die Adipositas Kur" wie das einfach, schnell und dauerhaft funktioniert.
<http://www.moveitup.de/Buchtipp-Die Adipositas Kur>
- **Weizenwampe: Warum Weizen dick und krank macht**
Brot, Gebäck, Pizza, Pasta – Weizen ist in unserer Nahrung allgegenwärtig. Doch kaum jemand weiß, was für ein gesundheitsschädigender Dickmacher das goldgelbe Korn ist.
<http://www.moveitup.de/Buchtipp-Weizenwampe>
- **Gesund länger leben durch OPC. Der natürliche Vitalstoff für das neue Jahrtausend**
Das umfassende Buch zur Entdeckung und Anwendung des lange gesuchten "Vitamin P". Mit zahlreichen Anwendungs- und Fallbeispielen erläutern die Autoren das erstaunliche Wirkungsspektrum von OPC.
<http://www.moveitup.de/Buchtipp-Gesund-länger-leben-durch-OPC>



- **MSM - eine Super-Substanz der Natur: Hilfe bei Schmerz, Entzündung und Allergie**

Chronische Schmerzen und Entzündungen gehören zu den weit verbreiteten Übeln der Menschheit. Zu ihnen gehören etwa Rheuma, Rücken- und Kopfschmerzen. Die klassische Medizin hat mit großem Eifer verschiedenste Medikamente zur Bekämpfung dieser Leiden entwickelt, leider mit einer Vielzahl von Nebenwirkungen. Jetzt gibt es eine natürliche Lösung: MSM hilft - nebenwirkungsfrei.

<http://www.moveitup.de/Buchtip-Schmerzmittel-MSM>

- **Die Vitalstoff-Entscheidung: Gesund und fit durch natürliche Nahrungsergänzung. Vital und leistungsfähig in jedem Lebensalter!**

In ihrem neuen Gesundheitsratgeber verrät die erfahrene Ärztin und Bestsellerautorin PetraWenzel, welche Vitalstoffe Sie benötigen, um Erkrankungen vorzubeugen und bestehende Leiden sanft und nachhaltig zu heilen, wie Sie Mangelerscheinungen diagnostizieren können, wie wichtig eine umfassende Basisversorgung aus natürlichen Quellen ist, und viel mehr.

<http://www.moveitup.de/Buchtip-Die-Vitalstoff-Entscheidung>

- **Gesundheit durch Entschlackung: Schlackenlösung, Neutralisierung von Giften und Säuren, Ausscheidung**

Wen interessieren nicht Fragen wie: Was ist Altern? Was ist Genuß? Warum hat die Frau Cellulite? Warum hat der Mann Haarverlust? Was geschieht im Stoffwechsel der Frau während der Wechseljahre? Was ist Wesen und Ursache der modernen Zivilisations-Krankheiten? Was ist Gesundheit? Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, werden Sie Ihren Körper mit anderen Augen betrachten als bisher und jeden Menschen mit anderen Augen und mit neuem Wissen anschauen.

<http://www.moveitup.de/Buchtip-Gesundheit-durch-Entschlackung>

