

Genießer-Rezepte zum Abnehmen

Sonntag

Frühstück: selbstgemachtes Müsli mit verschiedenen Flokken aus Hafer-, Hirse-, Reis-, oder Buchweizenflocken (ca. 60 – 80g) mit Kokoschips, Kürbiskernen, Leinsamen, frischen Früchten und Beeren, dazu eine warme pflanzliche Milchalternative wie Hafer- oder Mandeldrink ungesüßt. (Portionsgröße 1 Schale, Durchmesser 14 cm)

Mittagessen: Blumenkohl-Curry (vegan) mit Pastinaken-Reis (für 2 Personen)

500g Pastinaken, 5g Petersilie frisch, 1 Speisezwiebel, 1 Blumenkohl, 10g Ingwer, 1 Zehe Knoblauch, 160 ml Kokosmilch, 2 EL Kokosöl, 10g Gelbe Currypaste, 2 TL Currypulver, 1 TL Thymian, getrocknet, Salz, Pfeffer, 200 ml Gemüsebrühe, 2 TL Kreuzkümmelsamen, 2 TL Senfkörner.

Pastinaken schälen und in Würfel schneiden. In einer Küchenmaschine zerkleinern, bis eine reisähnliche Konsistenz erreicht ist. Alternativ Pastinaken mit einem großen Messer klein hacken. Knoblauch schälen und hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Kokosöl in einem Topf erhitzen. Currypaste, Ingwer, Knoblauch, Zwiebel und Gewürze hinzufügen und etwa drei bis vier Minuten rösten. Blumenkohl waschen und in Röschen schneiden. Danach zu den Gewürzen in den Topf geben und fünf Minuten braten. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen und das Curry

homogenen Masse mixen und je nach Flüssigkeitswunsch pflanzliche Milchalternative dazugeben.

Mittagessen: Apfel-Karotten-Salat mit knusprigem Hühnchen (für 2 Personen): 4 Karotten, 10g Petersilie, frisch, ½ Zitrone, 1 Apfel, 20g Kürbiskerne, 1 EL Honig, 250g Hühnerbrustfilets, 2 EL Walnussöl, 1 EL Olivenöl, 1 TL Senf, Salz, Pfeffer, 1 TL Paprikapulver, edelsüß, ½ TL Chiliflocken.

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl goldbraun rösten. In der Zwischenzeit Paprikapulver, Chiliflocken und Olivenöl in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und vermischen. Hühnerbrust mit der Marinade einreiben.

Eine Pfanne erhitzen und Hühnerbrust etwa sieben bis acht Minuten von jeder Seite braten. Apfel waschen und grob raspeln. Karotte schälen und grob raspeln. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Zitronensaft mit Walnussöl, Senf und Honig in eine Schüssel geben und mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Apfel und Karotten in eine Schüssel geben und mit dem Dressing mischen. Wenn das Hühnchen gar ist, mit zwei Gabeln grob in Stücke zupfen und erneut für zwei bis drei Minuten in der Pfanne knusprig braten.

Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Salat mit krossem Hühnchen mischen und mit gehackter Petersilie und gerösteten Kürbiskernen servieren.

Abendessen: Brokkoli-Mandel-Suppe

(für 2 Personen): ½ Brokkoli, 60g Blattspinat, frisch, 1 Zehe



Avocado lassen sich ideal mit Thunfisch kombinieren. – Fotos: Adobe Stock

Knoblauch, 60g Mandeln, 200ml Mandelmilch, 1 EL Olivenöl, ½ Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskatnuss.

Abendessen: Gefüllte Avocado (für zwei Personen): 1 Dose Thunfisch im eigenen Saft, 1 rote Zwiebel, 1 EL Zitronensaft, 1 Prise Salz, Pfeffer, 2 Avocado, 1 Tomate.

Thunfisch abtropfen lassen. Zwiebel schälen, klein hacken und mit dem Thunfisch in einer Schüssel gut vermengen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Avocados halbieren und den Kern entfernen. Thunfisch auf die Avocadohälften verteilen. Die Tomate waschen und vierteln, auf dem Thunfisch anrichten.

Mittwoch

Frühstück: Rührrei mit Champignons und Kräutern

(2 Portionen): 6 Eier, 100g Champignons, 1 EL Kräuter (gemischt, Tiefkühl), Prise Salz und Pfeffer.

Die Champignons putzen, in Scheiben schneiden und so lange in etwas heißem Kokosöl anbraten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Die Eier zusammen mit Salz und Pfeffer verquirlen und über die Champignons geben. Ein wenig stocken lassen und die Kräuter mit dazu geben. Fertig!

Mittagessen: Hirse-Pfanne mit Gemüse

(für 2 Portionen): Eine kleine Tasse Hirse, 1 Zucchini, 2 Karotten, 1 Paprika, 1 Dose Mais, 1 Brokkoli, Paprika-, Curry und Kurkumapulver, Salz und Pfeffer.

Die Tasse Hirse mit zwei Tassen Wasser in einem Topf zum Köcheln bringen, dann Temperatur abstellen und quellen lassen. In der Zwischenzeit Zucchini, Paprika und Karotten (geschält) in kleine Würfel schneiden. Brokkoli ebenfalls in kleine Röschen schneiden. Alles in einer Pfanne mit etwas Rapsöl anbraten, Mais dazu und mit den gewünschten Gewürzen würzen. Hirse mit etwas Butter zu dem Gemüse geben.

Abendessen: getoastete Süßkartoffel

Eine Süßkartoffel schälen und in ein Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Dann bei voller Toasterstärke etwa zweimal toasten, so dass die Süßkartoffel außen leicht angebräunt ist und innen schön weich. Danach mit pflanzlichem Aufstrich verfeinern oder einfach mit Tomate und Gurke essen.

Donnerstag

Frühstück: Hirse-„Porridge“

mit Kurkuma und Hafermilch

(2 Portionen): 120g Heidelbeeren, 14g Kürbiskerne, 2 TL Reissirup, 750ml pflanzliche Milchalternative, 200g Hirse, 2 TL Kokosöl, 1 TL Kurkuma, Zimt gemahlen.

Hirse unter warmem Wasser gut abspülen. Kokosöl in einem Topf zum Schmelzen bringen und Kurkuma zehn Sekunden darin anbraten. Hirse dazugeben und für ein nussiges Aroma zwei bis drei Minuten bei mittlerer Hitze rösten. Hafermilch dazugeben. Nach Geschmack Hirse mit etwas Reissirup süßen und vier bis fünf Minuten köcheln lassen. Den Herd ausschalten und alles etwa acht bis zehn Minuten zugedeckt quellen lassen. Kürbiskerne kurz anrösten. Hafermilch warm machen und aufschäumen. Kurkuma-Hirse in eine Schale geben, Hafermilch darüber gießen und mit Lieblings-Toppings anrichten.

Mittagessen: Zucchini-Reis

(für eine Person): 40g Vollkornreis, 100ml Wasser, 30g Zwiebel, 1 EL Olivenöl kaltgepresst, nativ, 100g Zucchini, Pfeffer, 2 EL Kräuter wie Thymian, Oregano oder Basilikum.

Reis in Wasser aufkochen und bei geringer Hitze etwa 30 Minuten garen. Zwiebel fein hacken und in Olivenöl anschwitzen. Zucchini würfeln und mitdünsten. Einige Minuten schmoren lassen und mit Pfeffer würzen. Zum Schluss den gegarten Reis untermischen und mit den Kräutern abschmecken.

Abendessen: Kalte Avocado-Suppe mit Orangen



Eine Brokkoli-Mandelsuppe steht am Montag auf dem Plan.

(für 2 Personen): 2 Avocados, 2 rosa Grapefruits, 4 Orangen.

Avocados halbieren, entkernen und mit dem Löffel das Fleisch in eine Glas- oder Keramikschüssel geben. Die Grapefruits und die Orangen auspressen (einige Orangestücke fürs Dekorieren aufbewahren). Saft und Avocadostücke in der Schüssel mit einem Pürierstab zu einer Suppe verarbeiten. Kalt servieren.

Freitag

Frühstück: Blaubeer-Bananen-Oats

(2 Portionen): 250g Blaubeeren und wenn man möchte noch 125g Himbeeren, 150ml Mandeldrink, 1 reife Banane, 60g Hafer-

flocken, 3 EL Chiasamen oder Sonnenblumenkerne, 1 EL Kokoschips.

Die Blaubeeren (und Himbeeren) waschen und abtropfen lassen. Dann 200g Blaubeeren (und etwa 100g Himbeeren) mit 20ml Mandeldrink pürieren. Die Banane in einer Schüssel mit einer Gabel zu Mus zerdrücken. Haferflocken, Chiasamen oder Sonnenblumenkerne, Kokoschips und den restlichen Mandeldrink zugeben. Alles gut vermischen.

Bei zwei kleinen Gläsern: 2 EL der Haferflockenmischung in jeweils ein Glas füllen, 2 EL Püree und einige Beeren darauf geben. Dann wieder 2 EL der Haferflockenmischung darauf schichten, mit 2 EL Püree bedecken und die Hälfte der Beeren als Topping darauf streuen.

Mittagessen: Fischstäbchen selbstgemacht

(für 4 Personen): 5 große Eier, 3 EL glutenfreies Mehl oder Dinkelmehl, 30g Semmelbrösel oder geschrotete Kürbiskerne, 25g Polenta, 500g Kabeljaufilet, 3 EL Rapsöl, Salz und Pfeffer, Paprikagewürz.

In einem tiefen Teller 1 Ei verquirlen und würzen. Das Mehl in einen weiteren tiefen Teller geben. In einem dritten Teller Sem-



Freitag ist Fischtag: mittags gibt es selbstgemachte Fischstäbchen.

melbrösel oder Kürbiskerne und Polenta mischen. Den Kabeljau in acht dicke Stücke schneiden und diese würzen. Die Fischstücke erst durch das Mehl ziehen, dann durch das verquirlte Ei, zum Schluss in der Semmelbrösel-Polenta-Mischung wälzen. Die Panade gut andrücken. In einer Pfanne bei mittlerer Temperatur das Rapsöl erhitzen und die Fischstäbchen darin fünf bis sechs Minuten unter vorsichtigem Wenden braten, bis sie goldbraun sind. Danach die restlichen vier Eier zu Spiegeleiern braten. Je nach Belieben Kartoffelbrei mit normalen Kartoffeln und Süßkartoffeln dazu machen.

Abendessen: Low Carb Spinat Wrap

(eine Rolle – 2 Portionen): 400g Blattspinat, frisch, 5g Dill, frisch, 4 Eier, 300g Crème fraîche, 2 TL Koriandersamen, gemahlen (Alternativ auch Petersilie), Salz und Pfeffer.

Backofen auf 200 Grad (Ober- und Unterhitze empfohlen) oder 180 Grad (Umluft) vorheizen. Spinat in ein Sieb geben und waschen, dann kochendes Wasser über den Spinat gießen und abtropfen lassen. Spinat mit den Händen ausdrücken und pürieren. Eier dazugeben, salzen, pfeffern und noch einmal pürieren. Ein Backblech mit Backpapier belegen, Spinat-Eier-Masse darauf gießen und gleichmäßig zu einem dünnen Rechteck ausstreichen. Etwa 15 Minuten backen, bis der Wrap gestockt ist und sich leicht vom Backpapier lösen lässt. In der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten. Dill waschen, trocken schütteln und hacken. Crème fraîche, Dill und gemahlene Koriandersamen verrühren. Die Füllung zur Seite stellen. Den Teig vorsichtig vom Backpapier lösen. Teig auskühlen lassen, die Füllung darauf verteilen. Den Wrap einrollen und teilen.

Samstag

Frühstück: Kokosjoghurt mit frischen Beeren

oder Banane mit verschiedenen Kernen (Sonnenblumen-, Kürbiskerne) oder Leinsamen.

Mittagessen: Kichererbsen-Curry mit Brokkolistrunk-Chips (2 Portionen): 2 Speisezwiebeln, 1 gelbe Paprika, 2 Karotten, 10g Basilikum, frisch, 1 Brokkoli, 2 Zehen Knoblauch, 70g Basmati Reis, 260g Kichererbsen (Dose oder Glas), 400ml Kokosmilch, 1 EL Olivenöl, 2 EL Currypulver, 2 TL Kurkuma, Salz und Pfeffer.

Reis nach Packungsanleitung kochen. Backofen auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze, empfohlen oder 160 Grad Umluft) vorheizen. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und reiben. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und ½ Zwiebel und Knoblauch zwei bis drei Minuten anbraten. Währenddessen Karotten schälen und in Würfel schneiden. Paprika waschen, entkernen und in Streifen schneiden. Kichererbsen waschen und abtropfen lassen. Brokkoli waschen und in Röschen schneiden. Dann Brokkolistrunk schälen und in dünne Scheiben schneiden. Kichererbsen, Brokkoliröschen, Karotten, gelbe Paprika, Currypulver und Kurkuma in die Pfanne geben und weitere vier bis fünf Minuten braten. Brokkolischeiben auf ein mit

Backpapier ausgelegtes Blech legen. Mit restlichem Olivenöl und Knoblauch mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und zehn Minuten backen. Kokosmilch zum Gemüse geben, mischen und fünf Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Währenddessen Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Das Kichererbsencurry mit Basilikum, gerösteten Brokkolistrunk-Chips und Reis servieren.

Abendessen: Erbsensuppe mit Avocado und Minze

(für 2 Personen): 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, Rapsöl, weißer Pfeffer, 225g (TK oder frisch) Erbsen, 500ml (glutenfreie) Gemüsebrühe, 1 Handvoll Minze, falls vorhanden, ansonsten Petersilie, 1 (Bio-) Limette, ½ Avocado, Meersalz.

Zwiebeln schälen und klein schneiden. Knoblauch halbieren (dabei Keim entfernen) und hacken. Öl in einem Topf vorsichtig erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin anschwitzen. ¾ der Erbsen dazugeben, gut umrühren und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Leicht mit Pfeffer würzen, einen Deckel aufsetzen und die Suppe fünf bis acht Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Minze waschen, trocken schütteln und hacken. Limette heiß waschen, abtrocknen, die Schale raspeln und den Saft auspressen. Die ½ Avocado schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Mit Limettensaft, etwas Minze und Salz vermengen. Ein wenig Wasser zum Kochen bringen, die restlichen Erbsen darin eine Minute blanchieren und sofort abgießen. Suppenteller vorwärmen. Limettenschale und ein bisschen Minze zur Erbsensuppe geben und die Suppe fein durchpürieren. Das Avocadogemüse jeweils mittig in die vorgewärmten Suppenteller setzen, die Erbsensuppe drum herum gießen, die Erbsen darüber geben und die Suppe servieren.

Miriam Müller hat die Rezepte zusammengestellt.



Ein Beeren-Smoothie lässt sich zum Frühstück leicht herstellen.

sechs bis acht Minuten köcheln lassen. Mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen, Pastinaken-Reis hinzugeben, mit Thymian, Senfkörnern und Salz würzen und fünf Minuten scharf anbraten. Dabei nur selten rühren, damit die Röstaromen entstehen können.

In der Zwischenzeit Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Pastinaken-Reis mit Curry würzen, gut mischen und eine weitere Minute braten. Zum Anrichten den Pastinaken-Reis auf den Tellern verteilen und Blumenkohl-Curry dazu geben. Mit Petersilie garnieren und genießen.

Abendessen: Basische Kartoffelsuppe (für zwei Personen):

2 EL Rapsöl, 6 mittelgroße Kartoffeln, 1 kleine Zwiebel, 1 EL Gemüsebrühe, 3/4 Liter Wasser.

Die Kartoffeln waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und klein schneiden. Das Rapsöl erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten, die Kartoffeln dazugeben. Mit Wasser auffüllen und Gemüsebrühe dazugeben. Bei mittlerer Hitze garen. Wenn die Kartoffeln gar sind, mit einem Pürierstab fein und cremig pürieren.

Montag

Frühstück: selbstgemachter Bananen-Beeren-Smoothie

(max. 500 ml): 5-7 Brombeeren oder 10 Heidelbeeren oder Himbeeren, 1 Banane, ein Spritzer Limettensaft, eine halbe Avocado.

Mit Mandelmilch oder Kokos-Reismilch vermischen (Menge je nach Flüssigkeitswunsch). Alles zusammen im Mixer zu einer

Knoblauch, 60g Mandeln, 200ml Mandelmilch, 1 EL Olivenöl, ½ Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Muskatnuss.

Brokkoli waschen und in kleine Röschen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Mandel grob hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und die Hälfte der Mandeln hineingeben und etwa eine Minute anschwitzen. Brokkoli mit in den Topf geben und alles kurz durchrühren. Brühe dazugeben und etwa 15 Minuten köcheln lassen. In der Zwischenzeit die restlichen Mandeln in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Spinat waschen, abtropfen lassen und kurz vor Ende der Garzeit des Brokkolis in den Topf geben. Weiter kochen, bis der Spinat zusammenfällt. Die Suppe fein pürieren. Mandelmilch zugeben und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Dienstag

Frühstück: 2 Scheiben getoastetes Vollkornbrot mit vegetarischem Brotaufstrich und Gemüsessticks (Gurke, Radieschen)

Mittagessen: Gefüllte Zucchini mit Hirse

(für 4 Personen): 4 Zucchini (ca. 800g), 50g Hirse, 2 Paprika, 150g Porree, 80g Macadamia-Nüsse, 200ml Gemüsebrühe (hefefrei, glutenfrei, ohne Glutamat), 200g Crème fraîche (laktosefrei oder vegan), 2 EL Butter (16g), eine Prise Muskatnuss, Salz, Pfeffer.

Die (Bio-)Zucchini waschen, halbieren und entkernen. Danach das Gemüse leicht salzen und ein paar Minuten dünsten. Die Hirse in der Gemüsebrühe etwa 20 Minuten weich kochen. Paprika wa-