

SCHLANK-REZEPTE

Die 50 besten Abnehm-Gerichte



REGENERATION

MUSKELAUFBAU

LOW CARB

LOW FAT

EIWEISS

VEGETARISCH

WENIGER ALS 300 KCAL

ABNEHMEN MIT GENUSS

Leckere Schlankrezepte für alle, die schnell und ohne Stress abnehmen wollen. Mit unseren köstlichen Angeboten sparen Sie Kalorien satt – und kriegen überflüssige Pfunde schnell weg!

Lecker, abwechslungsreich – und schnell zubereitet: Das sind die 50 Schlankrezepte in unserem neuen FIT FOR FUN-eBook. Denn wer zukünftig Kalorien sparen möchte, muss nicht auf Genuss verzichten. Im Gegenteil! Alle in diesem eBook enthaltenen Rezepte haben weniger als 300 Kalorien und sind damit die optimale Basis für eine ausgewogene Schlank-Küche. Aufgeteilt in vier Bereiche – Salate, vegetarische Gerichte, Fisch-Rezepte und Snacks – finden Sie hier tolle Anregungen für Ihr individuelles Abnehm-Programm.

Um mühelos und schnell abzunehmen können Sie – je nach Bedarf – einzelne Mahlzeiten durch die Schlank-Rezepte ersetzen, oder Sie legen immer mal wieder einen kompletten Fett-Weg-Tag ein, an dem Sie sich für sämtliche Gerichte aus unseren Rezepten bedienen. Schließlich ergab eine Studie des Lebensmittelkonzerns Nestlé, dass in nur noch 16 Prozent der deutschen Haushalte frisch gekocht wird. Gleichzeitig verbinden aber 67 Prozent der Befragten „in Ruhe essen“ mit einem Plus an Lebensqualität. Wir zeigen Ihnen, wie das ganz einfach gelingt!



ABNEHMEN MIT GENUSS

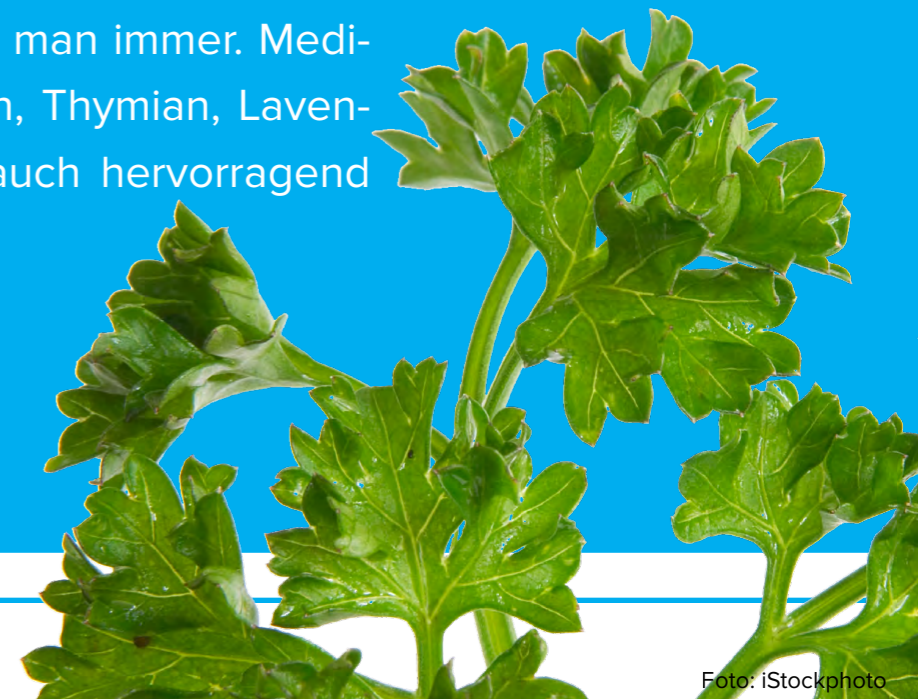
Sind Sie nach dem Probieren unserer Top 50 Schlankrezepte auf den Geschmack gekommen, gibt es drei einfache Grundregeln, die Sie zukünftig bei der Zubereitung aller Gerichte beachten sollten:

1. FETT: DIE GUTEN INS TÖPFCHEN

Verwenden Sie Butter, Sahne und Schmalz sparsam. Nicht weil sie per se ungesund sind, aber weil sie reichlich gesättigte Fette enthalten, von denen wir ohnehin genug verzehren. Greifen Sie dafür lieber zu hochwertigen Pflanzenölen: etwa Oliven- oder Rapsöl zum Braten und Dünsten, Walnussöl ist toll für Dressings. Ein paar Tropfen Sesam- oder Kürbiskernöl verfeinern mit ihrem unverwechselbaren Geschmack viele Speisen.

2. WÜRZEN: MIT DEN MITTELN DER NATUR

Kräuter und Gewürze verleihen den Speisen unterschiedlichste Aromen und sorgen dafür, dass sie unsere Sinne befriedigen. Verwenden Sie das frische Grünzeug ruhig üppig – also mehr als ein Alibistängel Petersilie auf dem Steak. Aber bitte nicht lange mitkochen, sonst gehen Aroma und Heilwirkung verloren. Meiden Sie Gewürzmischungen, Fertigsoßen und Fertigwürze mit Geschmacksverstärkern. Trauen Sie sich ruhig einmal an exotischere Komponenten wie frischen Ingwer, Anis, Koriander oder Kurkuma heran. Verwenden Sie sie am Anfang lieber sparsam – nachwürzen kann man immer. Mediterrane Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Lavendel und Salbei lassen sich auch hervorragend getrocknet einsetzen.



ABNEHMEN MIT GENUSS

3. SÜSSEN: LIEBER ZUCKERFREI

Verwenden Sie Zucker sparsam und süßen Sie dafür mit hochwertigen naturbelassenen Alternativen wie Ahornsirup, Honig, Birnendicksaft, Zuckerrübensirup. Sie eignen sich außerdem für Dressings oder pikante Speisen zum Abschmecken – in Bioläden oder Reformhaus finden Sie eine große Auswahl. Auch reife Früchte oder Trockenfrüchte verleihen Speisen angenehm gesunde Süße.



INHALT



SALATE

1

Foto: iStockphoto

VEGETARISCH



2

Foto: Thinkstock

FISCH



3

Foto: iStockphoto

SNACKS



4

Foto: iStockphoto

ABKÜRZUNGEN

EL	Esslöffel
TL	Teelöffel
g	Gramm
kg	Kilogramm
l	Liter
Pf.	Pfund (500g)
Pr.	Prise
Msp.	Messerspitze

1. SALAT-VARIATIONEN



Foto: iStockphoto

- 1 Brokkoli-Tomaten-Salat mit Mozzarella und Pinienkernen
- 2 Romanescosalat + Garnelen
- 3 Italienischer Brotsalat
- 4 Bunter Schichtsalat
- 5 Avocadosalat mit Mango
- 6 Blattsalat mit Melone und Honigdressing
- 7 Spinatsalat mit Äpfeln
- 8 Mango-Salat mit Paprika und frischem Koriander
- 9 Winterlicher Salat mit Rehstreifen und Granatapfel
- 10 Grüner Salat mit Erdbeeren
- 11 Blütensalat mit Kapern und Dickmilhdressing
- 12 Radieschen-Gurken-Salat mit Ziegenkäsebällchen
- 13 Spitzkohlsalat mit Mango und Minze
- 14 Römersalat mit Grillgemüse
- 15 Feldsalat und Radicchio mit Kiwi und Earl-Grey-Dressing
- 16 Radicchioblätter mit Rote-Bete-Pilz-Füllung in Asia-Marinade

BROKKOLI-TOMATEN-SALAT MIT MOZZARELLA UND PINIENKERNEN



Kerniger Gaumenschmauss, der nicht so schnell auf die Hüfte geht

ZUTATEN

PERSONEN: 4

- 150 g Römersalat
- 300 g Brokkoli
- 400 g Cherrytomaten
- 200 g Mozzarella (in Scheiben)
- 1 EL Agavendicksaft
- 2 Schalotten
- 30 g Pinienkerne
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 EL Balsamicodressing
- 3 EL Orangensaft
- 1 Apfel
- 1 gelbe Paprika
- 2 TL Senf
- 1 Ei
- 3 EL Olivenöl
- 1 Stiel Thymian
- Meersalz, Pfeffer
- 2 TL Paniermehl



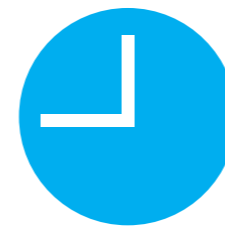
NÄHRWERTE PRO PERSON

KCAL: 270

EIWEISS: 15 G

FETT: 19 G

KOHLLENHYDRATE: 10 G



ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 25 Minuten

ZUBEREITUNG

1

Salat waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Brokkoli waschen, putzen, große Röschen abteilen und in feine Scheiben hobeln. Cherrytomaten halbieren. Paprika und Apfel würfeln. Schalotten hacken.

2

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Petersilie hacken. Essig, Saft, Agavendicksaft, Senf, 1 EL Öl und Gewürze verrühren. Vorbereitete Zutaten mit dem Dressing vermengen.

3

Ei mit Salz, Pfeffer und gehackten Thymianblättchen verrühren. Käse in Ei und Paniermehl wenden, im restlichen Öl je 1 Minute pro Seite braten. Zum Salat servieren.

SALAT

VEGETARISCH

FISCH

SNACK

ROMANESCOSALAT + GARNELEN

ZUTATEN

PERSONEN: 4

300 g TK-Garnelen

100 ml Weißwein

2 Köpfe Romanesco

500 g Kirschtomaten

2 rote Zwiebeln

1/2 Avocado

2 EL frischer Zitronensaft

150 g Joghurt (0,1 % Fett)

2 EL Kürbiskerne

1/2 Bund Schnittlauch

2 EL gehackte Walnüsse

1 Knoblauchzehe

Sättigende Salate sind eine gute Hauptmahlzeit
und haben nur wenig Kalorien.



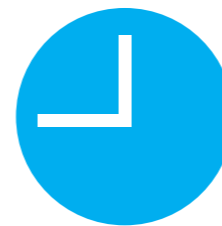
NÄHRWERTE PRO PERSON

KCAL: 285

EIWEISS: 23 G

FETT: 14 G

KOHLENHYDRATE: 12 G



ZUBEREITUNGSZEIT

ca. 25 Minuten

ZUBEREITUNG

1

Garnelen aus der Packung nehmen und zum Auftauen in Weißwein legen. Romanesco putzen und Röschen abteilen. In Salzwasser blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken. Kirschtomaten waschen, abtrocknen und halbieren. Zwiebeln von der Schale befreien und in feine Ringe schneiden.

2

Avocado mit Zitronensaft, Joghurt, Salz, Pfeffer und Mineralwasser pürieren. Schnittlauch waschen, in feine Ringe schneiden und zum Dressing geben. Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch ins Öl pressen. Garnelen abtupfen und im Öl von allen Seiten anbraten.

3

Alle Zutaten mischen und auf Tellern anrichten. Avocadodressing darüber geben und bestreut mit einem Mix aus gehackten Walnüssen, Kürbiskernen, Leinsamen und Kresse servieren.

SALAT

VEGETARISCH

FISCH

SNACK

ITALIENISCHER BROTSALAT



Lecker leichter Party-Salat

ZUTATEN

PERSONEN: 8

- 2 Zitronen (nur der Saft davon)
- 1 Fladenbrot
- 2 Knoblauchzehen
- 100 g schwarze Oliven mit Stein
- Salz, Pfeffer, Zucker, Olivenöl
- 1 kg Fleischtomaten
- 1 Salatgurke
- 4 Lauchzwiebeln
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 50 g Parmesan
- 2 Bund glatte Petersilie
- 4 Stiele Pfefferminze