



15 Rezepte
für ein
schmackhaftes
Abendessen

FABIAN PRELL

An alle Schlingel!

Dieses Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt!

Jede Verwertung – auch auszugsweise – ist nur mit meiner schriftlichen Zustimmung erlaubt.

Ich weise ausdrücklich darauf hin, dass eine unerlaubte Verwertung knallhart durch meinen Anwalt abgemahnt und die Forderung eingetrieben wird!

Natürlich darfst du dir diese Datei für deinen privaten Gebrauch ausdrucken und nutzen.

Alle Rechte vorbehalten.

1. Auflage, Oktober 2018

© Fabian Prell – schlank-trotz-job.de

Haftungsausschluss

Alle in diesem Ratgeber vorgestellten Tipps, Aussagen und Ergebnisse usw. sind echt! Ich habe diesen Ratgeber nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Aber auch ich bin nicht frei von Fehlern. Daher muss ich dir an dieser Stelle sagen, dass alle Informationen die du in dieser Anleitung vorfindest, falsch sein könnten. Deswegen weise ich an dieser Stelle auch ganz klar darauf hin, dass ich keinerlei Haftung für die hier und in meinen Produkten bereitgestellten Informationen übernehmen kann. Weder für die Richtigkeit, noch für die Wirksamkeit. Sieh diese Informationen daher als Unterhaltung und Motivation an, jedoch nicht als verbindliche Empfehlung oder Ersatz für eine medizinische Erkrankung.

Haftung für Links

Mein Angebot enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte ich keinen Einfluss habe. Deshalb kann ich für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werde ich derartige Links umgehend entfernen.

Urheberrecht

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitte ich um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werde ich derartige Inhalte umgehend entfernen.

Datenschutz

[Zur Datenschutzerklärung](#)

Rezept #1: Schinken-Champignon-Omelette mit Schnittlauch



Zutaten:

- 2 Hühnereier
- 2 Scheiben Koch-Hinterschinken
- 4 kleine Champignons
- 1 TL Butter
- frischer Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer

Nährwertangabe:

336 Kalorien
 30 g Eiweiß
 2 g Kohlenhydrate
 22 g Fett

Zubereitung:

Wärme eine Pfanne vor und gib den TL Butter hinein.

Verquirlen zwischenzeitlich die Eier in einer Schüssel und schneide den Schinken in kleine Stücke. Putze die Champignons und schiebe sie in Scheiben.

Gib die Eier-Schinken-Champignon-Masse in die Pfanne und brate sie langsam. Schneide den Schnittlauch fein und gib ihn darüber. Würze das Omelette mit Salz und Pfeffer.

Wende das Omelette in der Pfanne, nach dem es ungefähr zur Hälfte durchgebraten ist.

Hinweis: ob du die komplette Eiermasse auf einmal oder mehrere Male teilst und mehrere Omelettes brätst, bleibt dir überlassen.

Guten Appetit 😊

Rezept #2: Speck-Bohnen-Pfanne



Zutaten für 3 Portionen:

- 150 g Räucherspeck
- 100 g Cabanossi
- 150 g Kidneybohnen (Dose)
- 150 g weiße Bohnen (Dose)
- 100 ml passierte Tomaten
- 1 EL Öl
- Paprikapulver geräuchert
- Salz
- Pfeffer

Nährwertangabe pro Portion:

415 Kalorien
 25 g Eiweiß
 14 g Kohlenhydrate
 27 g Fett

Zubereitung:

Erhitze eine Pfanne und schwitze bei ca. halber Hitze den Räucherspeck und die Cabanossi im Öl etwas an.

Gib die beiden Bohnen mit hinzu und lasse alles weitere 3 Minuten langsam vor sich hin braten.

Gib nun die passierten Tomaten darüber und schmecke alles mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver ab (sei beim Paprikapulver nicht sparsam :-)

Wer es etwas cremig mag, kann einen Schuss Sahne zum Schluss darüber geben. Wenn dir das Gericht nicht cremig genug ist, kann etwas von dem Bohnensud aus der Dose nehmen und wahlweise einen Schuss Sahne hinzufügen.

Tip: ich verwende dieses [geräucherte Paprikapulver von Amazon](#)

Rezept #3: Hühnchengulasch mit Paprika



Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g Hühnchenbrust
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- Gemüsebrühe
- Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß + geräuchert

Nährwertangabe:

251 Kalorien
 33 g Eiweiß
 6 g Kohlenhydrate
 9 g Fett

Zubereitung:

Schneide die Hühnchenbrust in kleine Würfel. Erhitze eine Pfanne und brate bei halber Hitze die Hühnchenbrustwürfel von allen Seiten im Olivenöl an.

Schneide zwischenzeitlich die Paprika in kleine Würfel und gib sie mit in die Pfanne. Schneide die Zwiebel in kleine Würfel und gib sie ebenfalls mit hinzu. Gieße mit Gemüsebrühe soweit auf, dass noch etwas vom Fleisch und Gemüse nicht bedeckt ist.

Lass alles weitere 5 Minuten köcheln und schmecke das Gulasch mit Salz, Pfeffer und viel Paprikapulver ab. Füge zum Schluss einen Schuss Sahne hinzu.

Guten Appetit ☺

Tip: ich verwende diese [glutenfreie Little-Lunch-Gemüsebrühe von Amazon](#)

Rezept #4: Brokkoli-Tofu-Pfanne mit Sesam



Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g Brokkoli
- 300 g Räuchertofu
- 50 g Sesam
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver geräuchert

Nährwertangabe:

432 Kalorien
 32 g Eiweiß
 10 g Kohlenhydrate
 28 g Fett

Zubereitung:

Bringe Wasser in einem Topf zum Kochen und gib 1 TL Salz hinzu. Schneide den Brokkoli in Röschen und lass diesen bei 2/3 Hitze im Topf köcheln. Erhitze zwischenzeitlich eine beschichtete Pfanne und röste bei halber Hitze den Sesam ohne der Zugabe von Fett/Öl an.

Erhitze eine große Pfanne und gib 1 EL Olivenöl hinzu. Schäle die Zwiebel und schneide sie in Halbringe. Schneide den Tofu in Würfel. Schwitze sie im Öl bei halber Hitze an und gib den gewürfelten Tofu hinzu.

Gib den Brokkoli aus dem Topf in ein Sieb und fange etwas vom Kochwasser in einer Tasse auf. Gib nun den vorgekochten und abgetropften Brokkoli mit in die Pfanne und würze alles kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver.

Gibt etwas vom Kochwasser mit in die Pfanne, damit das Gericht nicht zu trocken ist.

Zum Schluss den Sesam darüber streuen, kurz ziehen lassen, fertig.

Rezept #5: Zucchini spaghetti mit Garnelen



Zutaten:

- 1 große Zucchini
- 1 Zwiebel
- 250 g Garnelen (TK)
- 20 g Parmesan
- 15 g Pinienkerne
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Nährwertangabe:

432 Kalorien
 32 g Eiweiß
 10 g Kohlenhydrate
 28 g Fett

Zubereitung:

Erhitze eine kleine beschichtete Pfanne und röste bei halber Hitze die Pinienkerne. Zwischenzeitlich erhitze eine große Pfanne, gib 1 EL Olivenöl hinein und füge die Garnelen hinzu.

Schneide die gewaschene Zucchini mit einem Messer oder dem Küchengerät Lurch in dünne Spaghettistreifen. Gib die Zucchiniastreifen in die große Pfanne und brate sie bei halber Hitze.

Schäle zwischenzeitlich die Zwiebel, schneide sie in Halbringe und gib sie mit zu den Zucchiniastreifen. Brate das Gericht weitere 5 Minuten und wende dabei mehrmals das Gemüse und die Garnelen.

Schmecke zum Schluss das Gericht mit Salz und Pfeffer ab, gib die Pinienkerne dazu und reibe den Parmesan über das Gericht.

Tipp: ich verwende den [Lurch-Spiralschneider von Amazon](#)

Rezept #6: Bacon-Hähnchen-Rollen mit Paprikagemüse



Zutaten:

- 250 g Hähnchenbrust
- 3-4 Scheiben Bacon
- 1 rote Paprika
- 50 g Erbsen (TK)
- 2 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer
- Paprika geräuchert

Nährwertangabe:

647 Kalorien
 64 g Eiweiß
 13 g Kohlenhydrate
 34 g Fett

Zubereitung:

Erhitze eine Pfanne und gib einen EL Olivenöl hinein. Schneide zwischenzeitlich die Hähnchenbrust in mind. daumendicke Stücke, würze sie mit Salz und Pfeffer und umwickle sie mit den Baconstreifen.

Brate die Hähnchen-Bacon-Rollen bei halber Hitze in der Pfanne an. Erhitze einen Topf und gib einen EL Olivenöl hinein.

Wasche mittlerweile die Paprika und schneide sie in kleine Stücke. Gib sie in den Topf und füge die Erbsen hinzu. Schäle die Knoblauchzehe und schneide sie in sehr kleine Würfel. Gib sie mit in den Topf.

Würze das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver. Lass das Fleisch und das Gemüse für weitere 5 Minuten bei schwacher Hitze im Topf bzw. der Pfanne.

Tipp: ich verwende diese [beschichtete Tefal-Pfanne von Amazon](#)

Rezept #7: Fisch-Gemüse-Pfanne mit Curry



Zutaten:

- 200 g Alaska Seelachsfilet (nicht paniert)
- 1 kleine Zucchini
- ½ rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Schuss Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Curry
- Optional: Fischsoße

Nährwertangabe:

305 Kalorien
 37 g Eiweiß
 7 g Kohlenhydrate
 14 g Fett

Zubereitung:

Erhitze eine Pfanne und brate bei halber Hitze den frischen oder tiefgefrorenen Seelachs an.

Wasche und schneide zwischenzeitlich die Zucchini und ½ Paprika in Würfel. Gib sie mit in die Pfanne und wende gelegentlich den Fisch und das Gemüse.

Drehe nun die Hitze auf ca. 1/3 zurück, schäle den Knoblauch, würfel ihn ganz fein und gib ihn mit in die Pfanne.

Würze nun den Fisch und das Gemüse mit Salz, Pfeffer und Curry. Gib einen Schuss Sahne hinzu und verrühre das Gericht vorsichtig und wende den Fisch.

Tipp: wer mag kann einen Schuss [Thai-Pride-Fischsoße](#) dazugeben

Rezept #8: Lachsfilet mit Karottensalat



Zutaten:

- 1 Lachsfilet (125 g)
- 250 Karotten
- ½ Zwiebel
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL regionaler Essig
- Salz
- Pfeffer
- Steviapulver
- Frische Petersilie

Nährwertangabe:

625 Kalorien
 32 g Eiweiß
 47 Kohlenhydrate
 34 g Fett

Zubereitung:

Bringe in einem Topf Wasser mit etwas Salz zum Kochen und gib geschälte Karotten hinein. Koche sie 10 Minuten bei halber Hitze und fast geschlossenem Deckel.

Erhitze zwischenzeitlich eine Pfanne und gib 1 EL Öl hinein. Würze den Lachs mit Salz und Pfeffer und brate ihn zuerst von der Hautseite bei halber Hitze und gib einen Deckel auf die Pfanne. Drehe das Kochfeld der Pfanne auf 1/3 Hitze zurück und wende den Lachs. Mixe das Salatdressing aus dem Essig, Öl, Salz, Pfeffer und Stevia an.

Schneide die gekochten und leicht bissfesten Karotten in Scheiben und gib sie in eine Schüssel. Gib das Dressing darüber und menge frischgeschnittene Petersilie unter den Salat.

Tipp: bereite den Salat 3 Stunden vor dem Verzehr zu. Dadurch zieht er nochmal gut durch und hat einen intensiveren Geschmack.

Rezept #9: Rindersteak mit Sour Cream



Zutaten:

- 1 Rindersteak (200 g)
- 1 TL Avocadoöl
- 125 g Magerquark
- 25 g Creme legere (Dr. Oetker)
- 1 TL Essig
- ½ kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe, 1 kleine Essiggurke
- Salz, Pfeffer, Stevia, Kräuter nach Belieben

Nährwertangabe:

441 Kalorien
61 g Eiweiß
10 g Kohlenhydrate
15 g Eiweiß

Zubereitung:

Gib für die Sour Cream den Magerquark und die Creme legere in eine Schüssel. Schneide die kleine ½ Zwiebel zusammen mit der Essiggurke und der Knoblauchzehe in feine Würfel und vermenge sie mit dem Magerquark und der Creme legere.

Gib nun einen TL Essig mit in die Sour Creme und schmecke sie mit Salz, Pfeffer und Stevia ab. Erhitze eine Pfanne und gib einen EL Avocadoöl hinein. Würze das aufgetaute bzw. frische Steak mit Salz und Pfeffer und brate es bei hoher Hitze von beiden Seiten scharf an. Brate es bis zur gewünschten Garstufe.

Tipp: viele Öle haben ihren Rauchpunkt bei rund 200° C. Wird die Pfanne über diese Temperatur erhitzt (was bei scharfem Anbraten von Steaks der Fall ist), beginnt das Öl zu rauchen und es entstehen Giftstoffe. Daher ist es besonders wichtig ein Öl mit hohem Rauchpunkt zu wählen. Die Auswahl ist hier begrenzt. Mein Geheimtipp ist ein Öl, das im deutschsprachigem Raum kaum bekannt ist: Avocadoöl. Hier liegt der Rauchpunkt bei 260° C. Das Öl ist somit bestens zum Braten mit hoher Temperatur geeignet. Ich verwende dieses [Avocadoöl von Amazon](#).

Rezept #10: Schweinegeschnetzeltes mit Champignon-Lauch-Gemüse



Zutaten:

- 200 g Schweineschnitzel
- 3 Stangen Lauch
- 100 g Champignons
- 1 TL Butterschmalz
- Salz
- Pfeffer
- 50 ml Gemüsebrühe
- Sahne
- 2 – 3 TL Schuhbecks Pilzgewürz

Nährwertangabe:

357 Kalorien
 50 g Eiweiß
 4 g Kohlenhydrate
 16 g Fett

Zubereitung:

Erhitze eine Pfanne und gib einen TL Butterschmalz hinein. Wasche und schneide zwischenzeitlich das Schweineschnitzel in Streifen und würze sie mit Salz und Pfeffer.

Brate sie in der Pfanne bei halber Hitze und wasche und schneide zwischenzeitlich den Lauch in kleine Ringe. Putze nun die Champignons und schneide sie in Viertel.

Gib die geviertelten Champignons und den Lauch mit in die Pfanne.

Lösche mit der Gemüsebrühe das Schweinegeschnetzelte ab und gib einen Schuss Sahne hinzu.

Schmecke nun das Gericht mit Salz, Pfeffer und [Schuhbecks Pilzgewürz](#) ab.

Guten Appetit 😊

Rezept #11: Zucchini-Hähnchen Grillspieße



Zutaten für 3 Portionen:

- 300 g Hähnchenbrust
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zucchini
- 300 g Feta
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Nährwertangabe:

583 Kalorien
 58 g Eiweiß
 5 g Kohlenhydrate
 35 g Fett

Zubereitung:

Wasche und schneide die Hähnchenbrust in kleine Stücke.

Wasche die Paprika und Zucchini. Schneide die Paprika in mundgerechte Stücke; halbiere die Zucchini und schneide sie anschließend in Halbkreise.

Schneide nun den Feta in mundgerechte Stücke und spieße die vorbereiteten Zutaten abwechselnd auf einem Holz- oder Eisenspieß auf.

Würze das Gemüse und Fleisch mit Salz und Pfeffer. Gib den EL Olivenöl in eine Schüssel und trage mit einem kleinen Pinsel das darin enthaltene Öl auf den Spießen auf.

Tipp: wer mag kann eine fein gewürfelte Knoblauchzehe mit in das Öl. Alternativ presse den Knoblauch. Ich verwende [diese Knoblauchpresse von Amazon](#).

Rezept #12: Currywurst mit Pommes



Was?? Curry Wurst mit Pommes soll ein Gericht zum Abnehmen sein? Ja! Mein Rezept schon. Und ich verspreche dir: die Currywurst schmeckt mega lecker, hat wenig Kalorien und hält satt!

Zutaten:

- 3 Geflügelwiener mit Magermilch-Jogurt (gibt es bei Netto)
- 100 ml [Heinz Ketchup light](#) (50 % weniger Zucker)
- 150 g festkochende Kartoffeln
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Butter, Salz, Curry

Nährwertangabe:

458 Kalorien
25 g Eiweiß
42 g Kohlenhydrate
21 g Fett

Zubereitung:

Schäle die Kartoffeln und schneide sie in dünne Pommesstreifen. Gib sie in eine Schüssel und darüber 1 EL Sonnenblumenöl. Vermenge das Öl mit den Pommesstreifen.

Backe die Pommes in einer Heißluftfritteuse bei 200 Grad und je nach Stärke für 15 – 20 Minuten, alternativ im Backofen. Erhitze eine Pfanne, schneide die Geflügelwiener ein und brate sie bei halber Hitze in der Pfanne in einem TL Butter.

Erhitze zwischenzeitlich das Ketchup in einer Schüssel in der Mikrowelle und schwenke die Pommes im Backofen bzw. der Heißluftfritteuse. Richte die Currywurst appetitlich auf einem Teller an, würze die Pommes mit Salz und gib das Ketchup über die Currywurst. Zum Schluss noch die Currywurst mit Curry bestreuen – fertig!

Mein Master-Tipp: lege dir eine Heißluftfritteuse zu! Hier tropft überschüssiges Fett ab, trotzdem werden die Pommes sehr knusprig und mega lecker! So bekommt man selbstgemachte Pommes im Backofen nie hin. Auch für andere Lebensmittel ist sie bestens geeignet. Ich bereite damit sehr viele Lebensmittel zu und verwende die Heißluftfritteuse [„Princess XL“ von Amazon](#).

Rezept #13: Champignons-Puten-Geschnetzeltes



Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g Putenschnitzel
- 500g Champignons
- 2 Lauchstangen
- 100 ml Fleischbrühe
- 60 ml Schlagsahne
- 1 TL Butter
- Salz
- Pfeffer
- Frische Petersilie
- Pilzgewürz

Nährwertangabe:

357 Kalorien
44 g Eiweiß
3 g Kohlenhydrate
18 g Fett

Zubereitung:

Erhitze eine Pfanne und gib den TL Butter hinein. Wasche das Putenschnitzel und tupfe es mit einem Küchenpapier trocken.

Würze die Putenstreifen leicht mit Salz und Pfeffer und brate sie in der Pfanne bei halber Hitze von allen Seiten an.

Putze und viertel zwischenzeitlich die Champignons und gib sie mit in die Pfanne. Wasche den Lauch, schneide ihn in Ringe und gib sie ebenfalls mit in die Pfanne. Rühre hin und wieder das Bratgut gut durch.

Gieße mit der Fleischbrühe die Pfanne auf und gib die Schlagsahne mit hinein. Schalte auf 1/3 Hitze zurück und schmecke während das Gericht vor sich köchelt, mit Salz, Pfeffer und einem Pilzgewürz alles ab.

Schneide Petersilie fein und gib sie mit dazu.

Guten Appetit 😊

Tipp: achte beim Pilzgewürz darauf, dass es frei von Geschmacksverstärkern ist. Ich verwende [Schuhbecks Pilzgewürz von Amazon](#).

Rezept #14: traumhaftes Kichererbsen-Curry



Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g Kichererbsen (Dose)
- 300 g passierte Tomaten (Dose)
- 200 ml Kokosmilch
- 1 Zwiebel
- 1 EL Kokosöl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 TL Garam Masala
- Salz
- Pfeffer

Nährwertangabe:

481 Kalorien
 14 g Eiweiß
 35 g Kohlenhydrate
 28 g Fett

Zubereitung:

Erhitze einen Topf und gib einen EL Kokosöl hinein.

Schäle und schneide die Zwiebel in feine Würfel und schwitze sie bei halber Hitze im Topf an.

Lasse die Kichererbsen in einem Sieb abtropfen und gib sie mit in den Topf. Öffne die Dose mit den passierten Tomaten und gib sie zusammen mit der Kokosmilch in den Topf.

Schäle und presse den Knoblauch und gib ihn ebenfalls mit in den Topf.

Drehe auf 1/3 Hitze zurück.

Lasse das Kichererbsen-Curry für 5 min köcheln und schmecke das Gericht mit Garam Masala, Salz und Pfeffer ab. Fertig.

Guten Appetit ☺

Tipp: ich verwende dieses [Garam Masala Gewürz von Amazon](#)

Rezept #15: Lachspfanne mit Kräutern



Zutaten:

- 200 g Lachs (frisch oder aufgetaut)
- 75 g Frischkäse
- 1 kleine Zwiebel
- 50 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL Senf
- Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Frische Kräuter nach Belieben

Nährwertangabe:

700 Kalorien
 47 g Eiweiß
 7 g Kohlenhydrate
 54 g Fett

Zubereitung:

Wärme eine Pfanne vor und gib 1 EL Sonnenblumenöl hinein. Schneide zwischenzeitlich den Lachs in mundgerechte Stücke und brate ihn bei halber Hitze in der Pfanne von allen Seiten an.

Schäle und schneide die Zwiebel in kleine Würfel. Gib sie mit in die Pfanne.

Sobald der Lachs und die Zwiebel von allen Seiten angebraten sind, lösche mit der Gemüsebrühe ab. Schneide die Kräuter und gib sie mit hinein.

Gib nun den Frischkäse mit dazu sowie einen Schuss Sahne und 1 TL Senf.

Verrühre die Lachspfanne gut und schmecke sie mit Salz und Pfeffer ab und lasse sie weitere 10 Minuten bei kleiner Hitze ziehen.

Guten Appetit 😊

Tipp: verwende frischen Lachs statt tiefgefroren. Du wirst den Unterschied schmecken! Ich verwende stets nur frischen Lachs.