

MEINE 25 BESTEN SPECK-WEG- GERICHTE



BONUS

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

vielen Dank dass Du in meinen Bestseller „Schlank trotz Job – In 5 simplen Schritten zur Strandfigur“ investiert hast.

Wie versprochen erhältst Du in diesem Bonusband 25 meiner besten Fett-Weg-Gerichte. Diese Gerichte zählen zu meinen Hauptmahlzeiten, außer an meinem Free-Day. Da gibt es schon eher deftige bayerische Wirtshauskost :-)

Auf dem Weg zur Strandfigur spielt die Ernährung die wichtigste Rolle.

Wichtig beim Abnehmen ist, dass Du dich überwiegend von Eiweiß und Fetten ernährst und wenig Kohlenhydrate zu Dir nimmst. Kohlenhydrate die nicht umgehend von Deinem Körper zur Energiegewinnung verbrannt werden (bsp. durch Sport) setzen sehr schnell als Fett an Deinen Hüften an.

Aus diesem Grund wirst Du auch feststellen, dass viele Gerichte hier in diesem Ratgeber aus wenig Kohlenhydrate bestehen. Wenn Du möchtest kannst Du auch Vollkornreis, Vollkornnudeln, Brot oder Kartoffeln zu diesen Gerichten dazu essen bzw. durch etwas ersetzen. Ich empfehle Dir in diesem Fall dafür zu sorgen, dass die Kohlenhydrate schnell verbrannt werden.

Zudem solltest Du immer ca. 400 – 500 Kalorien unter Deinem Tagesbedarf liegen. Wie Du diesen genau ermittelst, habe ich Dir im Buch „Schlank trotz Job“ erklärt. Das ist von entscheidender Bedeutung beim Abnehmen. Achte deshalb genau auf die Kalorien die Du täglich zu Dir nimmst und bleibe unter Deinem Limit.

Dann und nur dann wirst Du abnehmen. Höre nicht auf andere Diäten in denen versprochen wird, man könne so viel essen wie man möchte.... So etwas funktioniert nicht, das wäre auch zu schön :-)

Du kannst die folgenden Gerichte auch ganz nach Deinen Wünschen variieren, sei es in der Sorte des Gemüses, des Fleisches oder auch in der Wahl der Gewürze.

Bevor wir nun in meine ganz persönliche Gerichte-Küche starten zeige ich Dir vorab noch meine Küchengeheimnisse... kleine Tricks mit großer Wirkung.

Viele der Gerichte lassen sich zuhause zubereiten und auf Arbeit aufwärmen. Wenn Du keine Mikrowelle o. ä. auf Arbeit hast, weiche auf die Gerichte aus die nicht erwärmt werden müssen (belegte Brote oder Jogurt) und koche zu Hause selbst eines der warmen Gerichte.

Denke immer an Dein Ziel das Du dir gesetzt hast und Dein neues Lebensgefühl im Sommer am Strand. Denke nicht an die Einschränkungen bis dahin, wichtig ist das Ziel! Nur so kannst Du dich ständig dazu motivieren. Exakt so habe ich 26 Kilo abgespeckt, ich habe das Ziel immer bildlich vor meinen Augen gehabt.

Ok, nun starten wir aber!

Bei weiteren Fragen oder auch Feedback freue ich mich auf Deine Nachricht. Schreibe mir einfach eine Mail an fabian@schlank-trotz-job.de

Ich wünsche Dir schon jetzt viel Spaß beim Genießen der Gerichte und in Deinem neuen schlanken Körper.

Herzlichst

Dein

Fabian

Meine 10 Küchengeheimnisse

Ein gutes Gericht zaubert man nicht nur aus einem guten Produkt, sondern durch ein paar Feinheiten beim Kochen und guten Gewürzen.

Mache auch Du nicht beim Kochen den Fehler so wie viele andere und versuche alles möglichst schnell zuzubereiten. Du musst dich nicht täglich stundenlang in die Küche stellen, Du musst dir nur ein paar Minuten mehr Zeit nehmen, dann wird aus einem Durchschnittsgericht ein Lieblingsgericht.

1. Das richtige Öl

Zum Braten von Fisch, Fleisch und Gemüse verwende ich überwiegend Raps-Öl, welches wertvolle Omega 3 Fettsäuren enthält, die Dich beim Abnehmen unterstützen. Zudem schmeckt es nicht so intensiv wie Olivenöl. Wichtig: Gehe mit Öl immer sehr sparsam um da dies viele Kalorien enthält, ein Teelöffel reicht vollkommen aus.

2. Die richtige Pfanne

Verwende wenn möglich immer eine beschichtete Pfanne, dadurch klebt das Fleisch, Fisch oder Gemüse nicht an. Du sparst Dir viel kalorienhaltiges Öl. Wenn Du keine beschichtete Pfanne hast, investiere hierin. Es gibt günstige Pfannen schon für rund 20 Euro. Wichtig ist, dass Du mit keinen Metallgegenständen (Messer, Gabel etc.) in der Pfanne rührst oder schneidest. Verwende nur Kochlöffel aus Holz oder Plastik.

3. Hochwertiges Fleisch

Auch diese Frage wird mir oft gestellt. Hier muss ich ehrlich antworten: investiere auch hier den ein oder anderen mehr und kaufe Fleisch beim Metzger Deines Vertrauens. Das Fleisch aus dem Supermarkt ist nur sehr selten mit der frischen Ware eines Metzgers zu vergleichen.

Der Unterschied liegt nicht nur an der Frische der Ware, sondern auch an der Zucht des Tieres. Bei Supermarktfleisch muss die Zucht des Tieres aufgrund der Masse oft schnellstmöglich erfolgen, demzufolge werden hier Tiere oft schnell „hochgemästet“. Nicht nur das Tier leidet enorm darunter, sondern auch die Qualität des Fleisches die DU zu dir nimmst.

4. Knoblauch

Knoblauch ist gesund für Deinen Körper. Wichtig ist nur, dass Du den Knoblauch schneidest und nicht durch eine Knoblauchpresse drückst. Dadurch presst Du auch die wertvollen ätherischen Öle aus dem Knoblauch heraus. Bitte beachte, dass Knoblauch Blutdrucksenkend ist! Falls Du also Probleme mit einem niedrigen Blutdruck hast, verzichte lieber auf Knoblauch oder halte Rücksprache mit Deinem Arzt.

5. Gemahlener Chili

Bei den Gewürzen in einem gutsortierten Supermarkt findest Du auch gemahlene Chili. Teste dieses Gewürz also aus, Vorteil ist es, dass Chili die Verdauung fördert.

6. Fleisch ohne Haut

Achte beim Kauf des Fleisches darauf, dass es keine Haut hat. Darin sind unnötige Kalorien gebunden die Du dir sparen oder durch andere Lebensmittel ersetzen kannst. Wichtig ist auch, dass Du Fleisch oder Fisch NICHT paniertest sondern Natur zubereitest.

7. Sahne statt Milch

Verwende keine Sahne in Deinen Gerichten, ersetze diese durch Milch. Den Unterschied schmeckt man nur minimal, Sahne ist eine der größten Kalorienbomben beim Kochen.

8. Fleisch braten

Lege das Fleisch ca. 30 Minuten vor dem Braten aus dem Kühlschrank, sodass es Zimmertemperatur annimmt. Dadurch ist es beim Braten nicht so empfindlich wie in gekühltem Zustand und die Qualität leidet nicht.

Zudem ist es wichtig, dass Du Fleisch zu Beginn scharf anbrätst und bei max. halber Hitze fertig garst und nicht auf voller Stufe! Dadurch wird das Fleisch hart und trocken, nehme Dir also hier ein paar Minuten mehr Zeit. Genau diese Minuten machen einen großen Unterschied aus.

9. Probieren geht über Studieren

Probiere Gerichte in verschiedenen Varianten, also mit verschiedenen Gewürzen, Fleisch- oder Fischarten und auch mit verschiedenem Gemüse aus. Wichtig ist, dass Du beim Abnehmen abwechslungsreiche Gerichte zur Auswahl hast, sonst vergeht Dir schnell die Lust.

10. Vollkornreis, Vollkornnudeln und Kartoffeln

Wie bereits erwähnt sind die meisten Gerichte hier kohlenhydratarm. Wenn Du aber keinesfalls auf Reis, Nudeln, Brot oder Kartoffeln verzichten möchtest, kannst Du gerne darauf zurückgreifen.

Wichtig ist hier, dass Du bei Reis, Nudeln und Brot stets auf die Vollkornvariante zurückgreifst. Diese haben mehr Ballaststoffe und sättigen daher länger. Zudem achte auf Deine Kalorienaufnahmen, nur wenn Du unter Deinem Tagesbedarf liegst, nimmst Du ab.

Was ist was? Erklärungen von wichtigen Fachbegriffen und Abkürzungen

Halbe Hitze

Wenn Du an deinem Herd die einzelnen Herdplatten bsp. bis Stufe 9 hochdrehen kannst, bedeutet halbe Hitze Stufe 4 – 5.

Ganze Hitze

Wenn Du an deinem Herd die einzelnen Platten bsp. bis Stufe 9 hochdrehen kannst, bedeutet ganze Hitze Stufe 9.

Scharf anbraten

Bei hoher Hitze kurz von beiden Seiten anbraten, ca. 30 Sekunden pro Seite. Dadurch verschließen sich die Poren des Fleisches und es bleibt saftig, es tritt nur noch wenig Flüssigkeit aus.

Anschwitzen

Bei milder Hitze in einer Pfanne mit etwas Öl oder Butter das Lebensmittel langsam weich dünsten ohne dass es Farbe nimmt.

Beizen

Ein Nahrungsmittel in Salz einlegen um es entweder zu konservieren (vor vielen hundert Jahren wurde Fisch bsp. in Holzfässern mit Salz eingelegt um es so über lange Zeit haltbar zu machen) oder auch um es „geschmeidiger“ zu machen (bsp. eine geschnittene Zwiebel salzen und 10 Minuten ziehen lassen, dann lässt sie sich einfacher kauen)

EL - Esslöffel (großer Löffel)

TL - Teelöffel (kleiner Löffel)

Msp. - Messerspitze

TK - Tiefkühlware

Kommen wir nun zu meinen 25 besten Speck-Weg-Gerichten, unterteilt nach Frühstück, Mittag- und Abendessen

Frühstück

Klassisches Rührei mit Schinken



Zutaten: 1 halber EL Butter, 1 Scheibe Koch-Hinterschinken, 3 Hühnereier, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Gebe in eine heiße Pfanne die Butter und brate bei halber Hitze für ca. 30 Sekunden den Schinken an, welchen Du vorher in kleine Rechtecke geschnitten hast. Anschließend füge die drei Hühnereier hinzu, lasse sie bei halber Hitze ca. 1 Minute braten. Erst dann verquirlen mit einem Kochlöffel das Eiweiß und Eigelb. Zum Schluss noch mit Salz und Pfeffer abschmecken, fertig!

Pro Portion ca. 310 Kalorien

Hühnereier enthalten sehr viele Vitamine und Eiweiß, daher ist es bestens zum Abnehmen geeignet. Es hält lange satt und ist eines meiner Lieblingsfrühstücke.

Champignon-Omelett

Zutaten: 3 Champignons, 1 halber EL Butter, 3 Hühnereier, Salz, Pfeffer, etwas Milch

Zubereitung: Gebe in eine heiße Pfanne die Butter und brate darin bei mittlerer Hitze die in Scheiben geschnittenen Champignons ca. 1 Minute von beiden Seiten an. Anschließend gibst Du die drei Hühnereier und einen Schuss Milch in eine Schüssel und rührst diese mit einem Schneebesen kräftig um, sodass sich Eiweiß, Eigelb und Milch vermischen. Diese Masse gibst Du auf die Champignons und lässt diese bei mittlerer Hitze solange braten, bis sie zu einem Omelett geworden sind. Du brauchst dabei nicht umrühren.

Pro Portion ca. 350 Kalorien

Vollkorn-Burger

Zutaten: zwei Scheiben Vollkornbrot, Kräuterfrischkäse, 1 Essiggurke (aus dem Glas), 1 reife Tomate, 2 große Scheiben Putenwurst, Bruschetta Gewürz

Zubereitung: Bestreiche die beiden Vollkornbrotscheiben dünn mit Kräuterfrischkäse (alternativ kannst Du auch normalen Frischkäse nehmen). Die bestrichenen Seiten bestreust Du noch leicht mit Bruschetta Gewürz (alternativ eignet sich auch eine griechische Gewürzmischung, schmeckt ebenfalls sehr lecker!). Nun schneidest Du die Tomate und Gurke in Streifen und belegst damit die beiden Brotscheiben. Auf einer der Brotscheiben legst Du nun die beiden Putenwurst Scheiben. Wenn Du möchtest kannst Du diese in er Hälfte einmal „umschlagen“, dann sieht es noch schmackhafter aus. Nun nimmst Du die Scheibe Brot auf der keine Wurst ist und legst diesen als „Deckel“ auf die andere belegte Brotscheibe. Der Vollkorn-Burger ist fertig und schmeckt sehr lecker, Guten Appetit!

Pro Burger ca. 430 Kalorien

Eier-Hähnchen-Burger:

Zutaten: zwei Scheiben Vollkornbrot, Frischkäse, 2 große Scheiben Hähnchenbrust, 1 gekochtes Ei, etwas Kresse (alternativ ein Salatblatt), Salz, Pfeffer

Zubereitung: Bestreiche die beiden Vollkornbrotscheiben dünn mit Frischkäse. Darauf garnierst Du etwas Kresse oder ein Salatblatt. Nun schneidest Du das gekochte Ei in Scheiben und gibst die Scheiben zusammen mit der Hähnchenbrust auf eine der Vollkornbrot-Scheiben. Im Anschluss noch leicht mit Salz und Pfeffer würzen und die zweite Vollkornbrot Scheibe als „Deckel“ benutzen. Fertig ist der Eier-Hähnchen-Burger.

Pro Burger ca. 450 Kalorien

Tomate-Mozzarella-Burger:

Zutaten: zwei Scheiben Vollkornbrot, Kräuterfrischkäse, 1 große reife Tomate, ein halbe Mozzarella-Kugel (ca. 60 Gramm), Basilikum, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Bestreiche die beiden Vollkornbrotscheiben dünn mit Frischkäse. Anschließend schneide die Hälfte der Mozzarella-Kugel in Scheiben, ebenso die Tomate. Belege eine Vollkornbrot-Scheibe damit und gebe im Anschluss frisch geschnittenen Basilikum darüber. Schmecke das Ganze mit Salz und Pfeffer ab. Im Anschluss noch „Deckel drauf“ und fertig ist der Tomate-Mozzarella-Burger. Ist wirklich sehr lecker!

Pro Burger ca. 440 Kalorien

Haferflocken mit Honig und Milch:



Zutaten: 4 EL Haferflocken, 200 ml Fettarme Milch (1,5 %), 1 EL Honig

Zubereitung: Dies ist eines der einfachsten Rezepte: Nehme eine Schüssel, gebe die Haferflocken und einen 1 EL Honig hinein. Anschließend füllst Du die kleine Schüssel mit Milch auf und rührst kräftig mit einem Löffel herum, sodass sich der Honig schön verteilt. Ich persönlich lasse dieses Frühstück noch 5 Minuten stehen, damit die Haferflocken weicher werden. Dies ist aber Dir selbst überlassen.

Pro Portion ca. 350 Kalorien

Himbeer-Shake:

Zutaten: 250 g Himbeeren (TK-Ware), 250 ml Fettarme Milch, optional eine Msp. Vanillemark

Zubereitung: Gebe Die gefrorenen Himbeeren zusammen mit der Milch in ein Mixgerät und mixe solange, bis die Konsistenz leicht cremig ist. Optional kannst Du noch eine Messerspitze Vanillemark geben und unterrühren.

Pro Portion ca. 230 Kalorien

Apfel-Birnen-Jogurt:

Zutaten: ein halber Apfel, eine halbe Birne, 300 Gramm Naturjogurt, etwas Stevia in Pulverform (ähnlich wie Süßstoff)

Zubereitung: Schneide die beiden Hälften des Apfels und der Birne in kleine Würfel und gebe sie mit dem Jogurt in eine Schüssel. Streue nun etwas Stevia in Pulverform auf den Jogurt. Im Anschluss vermengst Du alles mit einem Löffel und schmeckst das Jogurt ab. Wenn es Dir noch nicht süß genug ist, gebe noch etwas mehr Stevia hinein. Ich persönlich lasse das Ganze noch ein paar Minuten ziehen, das ist Dir aber frei überlassen :-)

Pro Portion ca. 290 Kalorien

Mittagessen

Garnelen mit Gemüse alá Italia

Zutaten: 250 g Garnelen (TK-Ware aus dem Discounter), Basilikum, eine halbe Zwiebel, kleine Knoblauchzehe, 1 Karotte, 2 Champignons, eine halbe Dose stückige Tomaten, Salz, Pfeffer, Stevia (Pulver), Öl

Zubereitung: Brate die Garnelen in einem halben EL Öl in der Pfanne ca. bis zur Hälfte. Zwischenzeitlich schneidest du das Gemüse in kleine Streifen oder Würfel. Gebe nun die Karotte in die Pfanne, diese benötigt von dem verschiedenen Gemüse am längsten Zeit zum Garen. Gebe nach ca. weiteren 2 Minuten das restliche Gemüse hinein und brate es bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten. Würze es nun alle Nahrungsmittel in der Pfanne mit Salz und Pfeffer und übergieße sie anschließend mit einer halben Dose stückigen Tomaten. Da Tomaten einen leicht säuerlichen Geschmack haben, streue etwas Stevia hinein und schmecke das Ganze ab. Guten Appetit

Pro Portion ca. 330 Kalorien

Seelachs auf asiatischem Gemüse



Zutaten: 300 g Alaska Seelachs (TK-Ware aus dem Discounter), einen kleinen Lauch, eine Karotte, 3 Champignons, eine halbe Paprika Schote, etwas Milch, Curry, Salz, Pfeffer, optional eine Msp. Currypaste und ein Schuss Soja-Soße

Zubereitung: Bereite zuerst das Gemüse soweit vor, dass es beinahe fertig gebraten ist. Schneide hierzu zuerst das Gemüse in kleine Streifen oder Würfel. Brate zuerst die Karotte bei halber Hitze in der Pfanne mit einem EL Öl an. Nach ca. 2 Minuten gibst Du das restliche Gemüse in die Pfanne und brätst es weitere 2 – 3 Minuten. Zwischenzeitlich erhitzt Du eine weitere (beschichtete) Pfanne und gibst einen halben EL Öl hinein. Hier gibst Du die gefrorenen Seelachsfilets hinein und brätst diese bei halber Hitze zuerst von einer Seite an. In der Zwischenzeit würzt Du dein Gemüse mit vorerst nur Curry und Pfeffer. Da Curry sehr salzig ist, brauchst Du vielleicht kein Salz. Das musst Du am Schluss selbst abschmecken und für Dich entscheiden. Ich persönlich und auch viele meiner Leser würzen das

Gemüse mit reichlich Curry und verzichten auf Salz. Lösche das Gemüse mit einem Schuss Wasser ab und lasse es ca. 1 Minute auf dreiviertel Hitze etwas einköcheln. Anschließend drehst Du die Platte auf ca. halbe Hitze zurück und gibst einen Schuss Milch hinzu. Rühre hin und wieder um und lasse die Milch gut mit dem Gemüse vermischen.

In der Zwischenzeit ist der Lachs von einer Seite fertig gebraten. Wende diesen nun vorsichtig in der Pfanne und würze den Fisch auf der bereits gebratenen Seite leicht mit Curry und Pfeffer. Nach weiteren rund 2 Minuten ist der Fisch fertig und auch Dein Gemüse. Lass es Dir schmecken.

Pro Portion ca. 310 Kalorien

Fleischpflanzerl mit Bratkartoffeln

Zutaten: 200 g gemischtes Hackfleisch (Rind und Schwein), 1 TL Senf, 1 Zwiebel, Semmelbrösel, Majoran, 1 Ei, 200 g Kartoffeln, Salz, Pfeffer, 2 EL Butter, optional Schnittlauch oder Petersilie

Zubereitung: Koche zuerst die Kartoffeln weich und lasse sie etwas abkühlen.

Im Anschluss schneidest Du die Hälfte der Zwiebel in kleine Würfel und schwitzt diese in einer Pfanne in ein bisschen Butter an, sodass sie glasig bleiben und keine Farbe annehmen. Vermische nun das Hackfleisch mit dem Senf, füge die Zwiebeln hinzu und würze das Fleisch mit Salz, Pfeffer und Majoran. Anschließend gebe rund 2 EL Semmelbrösel hinzu damit die Masse besser bindet.

Erhitze eine beschichtete Pfanne und gebe 1 EL Butter oder Butterschmalz hinein. Forme das Hackfleisch in mehrere Fleischpflanzerl (im Norden Deutschlands heißen diese Frikadellen und werden ein bisschen anders zubereitet). Brate diese bei halber Hitze an. Das Braten der Fleischpflanzerl kann rund 15 – 20 Minuten dauern. Wenn Du einen Deckel für die Pfanne hast, gebe diesen auf die Pfanne. Dadurch speichert sich die Hitze unter dem Deckel und das Fleisch gart schneller.

Erhitze eine weitere Pfanne und gebe 1 EL Butter hinein. Schneide die gekochten und geschälten Kartoffeln in Scheiben und brate diese bei halber Hitze ca. 3 – 4 von jeder Seite an. Gebe kurz vor Ende die andere Hälfte der Zwiebel kleingeschnitten hinzu.

Würze zum Schluss die Bratkartoffeln mit Salz und Pfeffer und füge optional etwas kleingeschnittenen Schnittlauch oder Petersilie hinzu.

Pro Portion ca. 670 Kalorien.

Dieses Gericht hat etwas mehr Kalorien als die meisten Gerichte in diesem Buch. Es zählt mehr zu den „deftigen“ Gerichten, kann aber dennoch zum Abnehmen verzehrt werden wenn Du den restlichen Tag über auf die weitere Kalorienaufnahme achtest.

Putenschnitzel mit Zaziki



Zutaten: 300 g Putenschnitzel, 250 g Magerquark (20 % Fett), 1 – 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, 4 – 5 Scheiben einer Salatgurke

Zubereitung: Zuerst bereiten wir den Zaziki zu. Hierfür geben wir den Magerquark in eine Schüssel. Wenn dieser etwas fest ist und sich nicht gut rühren lässt, gebe einen kleinen Schuss Mineralwasser hinzu und er wird sehr geschmeidig. Anschließend schneide 1 oder 2 Knoblauchzehen ganz klein und gebe sie zum Quark hinzu. Wie viel Du genau nimmst, bleibt dir überlassen. Gebe vorerst nur eine hinzu, wenn es zu wenig ist noch eine weitere. Schneide nun die Salatgurken-Scheiben in ganz kleine Würfel und gebe sie zum Quark hinzu. Anschließend schmeckst Du den Zaziki nur noch mit Salz und Pfeffer ab – fertig. Mehr ist es nicht, einfach aber sehr lecker.

Ist der Magerquark fertig, nimmst Du nun eine Pfanne und erhitzt diese. Gebe einen halben EL Öl hinein und würze zwischenzeitlich die Putenschnitzel von beiden Seiten leicht mit Salz und Pfeffer, optional kannst Du auch etwas Chilipulver verwenden. Das regt die Verdauung an.

Brate nun die Schnitzel von beiden Seiten scharf an und drehe im Anschluss die Hitze auf ca. halbe Hitze zurück. Lasse nun die Putenschnitzel noch 4 – 6 Minuten durchgaren. Guten Appetit.

Das Gericht mag sich etwas einfach oder langweilig anhören: viele meiner Leser schmeckt dieses Gericht sehr gut und mir persönlich auch. Dieses Gericht ist perfekt für den Muskelaufbau und die Fettverbrennung geeignet, aufgrund dem vielen Eiweiß und wenig Kohlenhydraten. Es sättigt zudem sehr lange.

Pro Portion ca. 580 Kalorien.

Alternative: Du kannst das Putenfleisch auch durch Hähnchenfleisch (am besten Hähnchenbrust ohne Haut) ersetzen. In diesem Fall pro Portion ca. 500 Kalorien.

Hähnchenschnitzel mit Kartoffeln und Kräuterquark

Zubereitung: Zutaten: 300 g Hähnchenschnitzel, 200 g Kartoffeln, 125 g Magerquark, Salz, Pfeffer, Chiligewürz, Gewürze (nach Deinem Geschmack), 1 EL Butter, Öl

Koche zuerst die Kartoffeln bis sie weich sind und lasse sie etwas abkühlen.

Nun würzt Du die Hähnchenschnitzel leicht mit Salz und Pfeffer und brätst diese bei halber Hitze in einem halben EL Öl in einer Pfanne an. Brate die Schnitzel von beiden Seiten – je nach Stärke – ca. 2 – 3 Minuten an, drehe anschließend die Hitze zurück und lass das Fleisch noch sanft innen durchgaren.

In der Zwischenzeit gebe den Magerquark in eine Schüssel. Falls dieser wieder etwas fest sein sollte, gebe einen Schuss Mineralwasser hinzu und er wird geschmeidig. Würze nun den Quark mit Salz, Pfeffer und etwas Chili. Im Anschluss gibst Du noch Kräuter hinzu, die Dir schmecken (bsp. Dill, Petersilie, Rosmarin, Schnittlauch, Basilikum usw.)

Schäle die Kartoffeln und schneide mit einem Messer die Kartoffel in der Mitte leicht ein. Nun kannst Du die Kartoffel etwas „aufbrechen“. Richte die Kartoffeln auf einem Teller an und gebe in und auf die Kartoffel den Kräuterquark. Nun noch die Hähnchenschnitzel auf den Teller und Bon Appetit!

Pro Portion ca. 600 Kalorien.

Die Beilage (Kartoffel mit Kräuterquark) eignet sich auch super zu anderen Fleisch- und auch Fischarten. Probiere es einfach aus :-)

Spargel-Omelett

Zutaten: 3 Eier, 150 g Spargel, 50 g Cocktailtomaten, etwas Milch, Basilikum, Salz, Pfeffer, Öl

Zubereitung: Schäle den Spargel und schneide die holzigen Enden ab. Schneide anschließend den Spargel in dünne Streifen und dünste die in einer Pfanne mit einem halben EL Öl ca. 2 Minuten an. Halbiere die Cocktailtomaten und gebe diese kurz vor Ende der Garzeit des Spargels mit in die Pfanne.

In der Zwischenzeit verrühre die 3 Eier mit einem Schuss Milch in einer Schüssel. Würze dies mit Salz, Pfeffer und Basilikum. Gebe anschließend die Eiermasse in die Pfanne über den Spargel und Tomaten. Lasse das Omelett bei halber Hitze ca. 4 – 7 Minuten durchgaren, bis es fest geworden ist. Guten Appetit!

Pro Portion ca. 430 Kalorien

Rinder-Hüfsteaks mit Champignons-Zucchini Gemüse



Zutaten: 2 Rinderhüft-Steaks (ca. 400 g), 1 EL Butter, 1 kleine Knoblauchzehe, 5 Champignons, 1 halbe Zucchini, Salz, Pfeffer, Stevia (Pulver), Öl

Warum Steaks aus der Hüfte? Ich persönlich nehme Rindersteaks nur aus der Hüfte. Grund hierfür ist, dass das Fleisch aus der Hüfte am geschmackintensivsten und sehr zart ist. Es ist zwar nicht so zart wie das Rinderfilet, dafür schmeckt es aber intensiver und ist immer noch zart genug. Von Vorteil ist auch, dass ein Steak aus der Hüfte ein bisschen günstiger ist als das Filetstück.

Die perfekte Zubereitung:

Wärme deinen Backofen auf 120 Grad vor und schiebe in die Mitte des Ofens ein Rost. Erhitze anschließend eine Pfanne auf hohe Hitze und gebe anschließend einen halben EL Öl hinein. Würze die Steaks leicht mit Pfeffer und Salz. Hier streiten sich auch die Geister drüber: viele Köche sind der Ansicht, man sollte das Fleisch erst nach dem Braten würzen, andere wiederum würzen es vorher. Ich persönlich würze es auch vor dem Braten. Wie Du das machst, ist dir selbst überlassen. Brate nun die Steaks von beiden Seiten für ca. je 30 Sekunden kräftig an. Wickle jedes der Steaks in Alufolie ein, achte aber darauf dass es nicht mehr als zwei-lagig wird (also nicht das Steak 4 – 5 Mal in Alufolie einwickeln).

Gebe anschließend die in Alu gepackten Steaks auf das Rost im Ofen. Je nach Stärke und der Garstufe benötigen die Steaks noch ca. 10 – 15 Minuten.

In der Zwischenzeit schneide die Champignons und Zucchini in mittelgroße Stücke und brate diese in der gleichen Pfanne an. Nach 3 – 4 Minuten gebe eine kleingeschnittene Knoblauchzehe hinzu und drehe die Hitze auf kleine Hitze zurück. Gebe das Stück Butter mit in die Pfanne und lass ihn langsam schmelzen. Anschließend gibst Du noch etwas Stevia darüber um dem Gemüse eine leicht süße Note zu verleihen, aber nicht viel!

Die 3 wichtigsten Fleisch-Garstufen:

Rare = außen angebraten, innen fast komplett roh und nur leicht warm. Hier sollte man sich im Klaren darüber sein, dass es fast roh ist.

Medium rare = außen scharf angebraten, innen zwischen „rosa“ und „rot“. Diese Garstufe wird von den meisten Köchen und Gästen gewählt.

Well done = das Steak wurde komplett durchgebraten, ist auch im Inneren nicht rosa oder blutig. Bitte beachte, dass das Fleisch leicht trocken sein kann und definitiv nicht so saftig ist wie bei der Garstufe Medium rare.

Mit einem einfach Drucktest kannst Du herausfinden, welche Garstufe Dein Steak hat.

Drücke hierzu kurz mit Deinem Zeigefinger auf das Fleisch.

Fühlt es sich so an wie...

... Deine Unterlippe ist es **Rare**

... Deine Nasenspitze ist es **Medium rare**

... Dein Kinn ist es **Well done**

Sind die Steaks fertig, wendest Du diese in der Butter der Gemüsepfanne. Nun kann angerichtet werden.

Pro Portion ca. 660 Kalorien

Zum genauen Braten des Steaks gehört etwas Fingerspitzengefühl und Erfahrung. Wie Du vielleicht weißt sind Rindersteaks nicht gerade günstig, deswegen solltest Du – je nachdem wie es Dein Portemonnaie zulässt – nur hin und wieder zu Rindersteaks greifen.

Auch dies ist ein Gericht welches aufgrund des hohen Eiweißgehalts sehr gut zum Abnehmen und Muskelaufbau geeignet ist.

Abendessen

Gemischter Salat mit Ei

Zutaten: 250 g Blattsalat, 2 gekochte Eier: für das Dressing: 1 halber Becher Jogurt, 1 TL süßer Senf, 1 TL mittelscharfer Senf, Chili, 1 EL Dill, Salz, Pfeffer, etwas Wasser

Zubereitung: Gebe den gewaschenen Blattsalat (gewaschen) in eine Schüssel. Schneide die beiden gekochten Eier in Streifen und gebe sie dazu. Für das Dressing gebe in eine kleine Schüssel einen halben Becher Jogurt, die beiden TL süßen und mittelscharfen Senf, sowie einen EL Dill. Vermische das Dressing gründlich und schmecke es mit Salz, Pfeffer und einer Prise Chili ab.

Gebe das Dressing über den Salat und hebe es leicht unter. Lass den Salat noch 10 Minuten ziehen bevor Du ihn mit Genuss verzehrst.

Pro Portion ca. 270 Kalorien.

Schafskäse auf Tomaten und gerösteten Croutons

Zutaten: 150 g Schafskäse, 4 reife Tomaten, 1 große Scheibe Vollkornbrot, Olivenöl, Basilikum, Salz, Pfeffer

Zubereitung: erhitze eine Pfanne und gebe einen EL Olivenöl hinein. Zwischenzeitlich schneide das Brot in mittelgroße Würfel und röste diese bei halber Hitze im Öl für ca. 1 - 2 Minuten. Schneide die Tomaten in kleine Stückchen und gebe diese mit in die Pfanne. Nach ca. 1 – 2 Minuten gibst Du den Schafskäse, den Du vorher ebenfalls in Würfel geschnitten hast, mit in die Pfanne. Nun kannst Du die Hitze ausschalten und noch das Essen noch 2 – 3 Minuten ziehen lassen. In dieser Zeit kannst Du dies mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken. Ich wünsche einen guten Appetit.

Pro Portion ca. 520 Kalorien

Hähnchenbrust auf Curry-Jogurt-Gemüse

Zutaten: 300 g Hähnchenbrust (ohne Haut), 1 Becher Jogurt (150 g), 4 Champignons, 1 Lauch, 1 Karotte, Curry, Pfeffer, optional Salz

Zubereitung: schneide die Hähnchenbrust in 4 – 5 Teile und würze diese leicht mit Curry und Pfeffer. Anschließend brate diese auf halber Hitze in einem halben EL Öl für ca. 3 – 4 Minuten pro Seite. Schneide zwischenzeitlich das Gemüse in Würfel oder Streifen und gebe zuerst die Karotte mit in die Pfanne. Nach ca. 2 Minuten gebe noch das andere Gemüse hinzu und brate es ebenfalls bei halber Hitze rund 1 – 2 Minuten an. In der Zwischenzeit schmecke den Jogurt mit Curry und Pfeffer ab. Sobald dieser fertig ist, übergieße damit das Fleisch und das Gemüse und verrühre es. Schalte die Herdplatte aus und lass das Ganze noch 2 – 3 Minuten ziehen.

Pro Portion ca. 440 Kalorien

Eiweißshake

Zutaten: 500 ml fettarme Milch (1,5 %), 3 EL Eiweißpulver, Geschmacksrichtig ist Dir frei überlassen. Bei Amazon und Co. gibt es viele verschiedene Geschmäcker wie bsp. Schokolade, Vanille, Banane usw.

Zubereitung: in einem Mixer oder einem speziellen Eiweißshaker mischt Du die Milch mit dem Eiweißpulver – fertig!

Pro Portion ca. 250 Kalorien

Der Shake ersetzt eine komplette Mahlzeit. Das Eiweiß sättigt sehr gut und ist für den Muskelaufbau und Fettabbau hervorragend geeignet. Ich persönlich greife gerne darauf zurück. Außerdem wird dadurch auch der Drang nach Süßem schnell befriedigt.

Cevapcici mit Vollkorn-Tomatenreis und Knoblauchjogurt



Zutaten: 6 Cevapcici (TK-Ware, 150 g), 60 g Vollkornreis (ungekocht), ein Becher Jogurt (150 g), halbe Dose Tomaten, eine Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Öl

Zubereitung: den Vollkornreis gemäß Packungsbeschreibung kochen. Kurz vor Ender der Kochzeit in einer Pfanne einen halben EL Öl erhitzen und die Cevapcici von beiden Seiten bei mittlerer Hitze ca. 6 – 8 Minuten braten. In der Zwischenzeit das Jogurt mit Salz, Pfeffer und klein geschnittener Knoblauchzehe anrühren und abschmecken.

Den Topf mit dem gekochten Reis gießt Du nun in ein Sieb ab und erwärmst eine halbe Dose Tomaten darin. Diese schmeckst Du mit Salz und Stevia-Pulver und (optional) mit Kräutern leicht ab bevor Du den Reis darauf gibst. Den Reis richtest Du in der Mitte des Tellers an, die Cevapcici gibst Du darauf und begießt diese leicht mit dem Knoblauchjogurt.

Das Gericht macht wenig Arbeit und schmeckt sehr lecker.

Pro Portion ca. 680 Kalorien.

Forelle in Kräuterbutter auf Paprika-Zucchini Gemüse

Zutaten: 1 küchenfertige Forelle (TK-Ware, ca. 150 g pro Forelle), eine halbe Zucchini, eine Paprikaschote, eine halbe Zwiebel, eine kleine Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß, Basilikum, 1 EL Butter, Öl, Prise Zucker oder Stevia

Vortag: die Forelle am Vortag in Frischhaltefolie wickeln und über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Achte darauf, dass der Fisch mit der Folie gut abgedeckt ist, sonst riecht der komplette Kühlschrank am nächsten Tag nach Fisch.

Zubereitung: würze den Fisch von innen leicht und von außen kräftig mit Salz und Pfeffer. Brate bei halber Hitze die Forelle in einem halben EL Öl von beiden Seiten ca. je 7 – 8 Minuten. Wenn die Möglichkeit besteht, gebe einen Deckel auf die Pfanne.

In der Zwischenzeit kannst Du in einer extra Pfanne das Gemüse zubereiten. Schneide hierfür das Gemüse in kleinen Streife oder Würfel. Gare zuerst die Paprikaschote in einem halben EL Öl bei halber Hitze. Nach 3 Minuten gebe das restliche Gemüse hinzu und gare es bei halber Hitze weitere 2 – 3 Minuten. Würde zum Schluss das Gemüse mit Salz, Pfeffer und ein bisschen Paprika edelsüß.

Sobald der Fisch fertig gegart ist, schneidest Du den Knoblauch in ganz kleine Würfel und gibst diese in den Fisch hinein. Klappe hierzu den offenen Bauch des Fisches ein Stückchen auf.

Richte nun das Gemüse auf einem Teller an und gebe in die leere und noch warme Gemüsepfanne das Stück Butter. Lass dies langsam schmelzen und gebe eine Prise Zucker oder Stevia darüber.

In der Zwischenzeit richtest Du den Fisch auf dem Teller an, klappe nochmal seinen Bauch auf und gebe mit einem Löffel nun die geschmolzene Butter hinein.

Lass es Dir schmecken!

Pro Portion ca. 300 Kalorien

Erdbeer-Power-Shake

Zutaten: 250 ml fettarme Milch (1,5 %), 100 g Erdbeeren (TK), 1 EL Haferflocken, 1 TL Honig, 1 EL gehackte Walnüsse

Zubereitung: Alle Zutaten in einen Mixer geben und solange mixen, bis der Shake eine cremige Konsistenz hat. Die Erdbeeren müssen vorher nicht aufgetaut werden. Schmeckt fruchtig gut und gibt viel Power!

Pro Portion ca. 250 Kalorien

Scholle auf Blattspinat mit Kartoffeln

Zutaten: 200 g Scholle oder Schollenfilet, nicht paniert (TK-Ware), 200 g Babyspinat, 100 g Kartoffeln, Salz, Pfeffer, 1 EL Butter, etwas Milch, Öl

Zubereitung: Zu Beginn kochst Du die Kartoffeln und lässt diese ein bisschen abkühlen. Anschließend erhitzt Du eine Pfanne und gibst einen halben EL Öl hinein. Würze nun die Scholle von beiden Seiten

mit Salz und Pfeffer und brate sie in der Pfanne. In der Zwischenzeit wäschst Du den Spinat und kaltem Wasser, trocknest ihn mit etwas Küchentrepp und erhitzt anschließend eine weitere Pfanne. Hier gibst Du den EL Butter hinein und dünstest bei ca. ein Drittel Hitze den Spinat an, rühre hin und wieder um. Nach ca. 2 – 3 Minuten würze den Spinat leicht mit Salz und Pfeffer und gebe einen Schuss Milch hinzu (dann wird der Spinat etwas cremiger).

Schäle nun die etwas abgekühlten Kartoffeln ab. Richte den Spinat auf einem Teller an, gebe den Fisch darauf und garniere die Kartoffeln an der Seite. Lass es Dir schmecken.

Pro Portion ca. 350 Kalorien

Broccoliauflauf mit Schinken

Zutaten: 200 g Broccoli, 0,75 l Gemüsebrühe, 2 große Scheiben gekochter Schinken, 100 ml fettarme Milch, Butter zum Einfetten, 3 Eier, 40 g Parmesan (gerieben)

Zubereitung: Backofen auf 190 Grad vorheizen. Wasche und schneide zwischenzeitlich den Broccoli. Gare ihn nun al dente (bissfest) in der Brühe (ca. 4 – 5 Minuten) und lasse ihn anschließend abtropfen.

Verquirlen nun die 3 Eier mit der Milch und würze dies leicht mit Salz und Pfeffer, optional etwas Chili. Fette nun eine Auflaufform mit Butter ein und gebe den Broccoli hinein. Darüber verteilst Du den in Würfel geschnittenen Schinken und gießt anschließend die verquirlten Eier mit Milch darüber. Zu guter Letzt bestreust Du den Auflauf mit dem geriebenen Parmesan.

Auf mittlerer Schiene im Backofen backst Du bei 190 Grad den Auflauf für ca. 30 Minuten.

Pro Portion ca. 530 Kalorien

Gemischter Salat mit Hähnchenbruststreifen

Zutaten: 200 g Blattsalat (bsp. Feldsalat), 300 g Hähnchenbrust, eine halbe Zwiebel, eine halbe Paprikaschote, ohne Haut, Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Stevia, verschiedene Kräuter nach Belieben

Zubereitung: Zuerst wasche den Salat und gebe ihn in eine Schüssel. Schneide die halbe Zwiebel in halbe Ringe und salze diese anschließend in einer kleinen Schüssel. Das Salzen nennt man in diesem Fall auch beizen. Dadurch wird die Zwiebel geschmeidiger und ist beim Essen nicht mehr so hart.

Gebe nun die kleingeschnittene Paprikaschote zum Salat hinzu und mache diesen mit Essig, Salz, Pfeffer, Stevia (Pulver) und verschiedenen Kräutern an. Gebe noch kein Öl dazu. Lasse den Salat nun etwas ziehen.

In der Zwischenzeit schneidest Du die Hähnchenbrust in 4 – Teile, würzt diese leicht mit Salz und Pfeffer und brätst die Stücke bei milder Hitze in einem halben EL Öl an. Nach ca 7 – 8 Minuten sind die Stücke durchgegart.

Nun kannst Du das Öl auf den Salat geben, gehe mit dem Öl aber sehr sparsam um! Mische den Salat gut durch, richte ihn auf einen Teller an und gebe die warmen Hähnchenbruststreifen darauf.

Guten Appetit

Pro Portion ca. 440 Kalorien

So liebe Leserin, lieber Leser,

ich hoffe auch Dir werden meine Gerichte schmecken. Probiere sie einfach mal aus und experimentiere auch ruhig etwas. Durch Experimentieren bin ich schon auf die tollsten Rezepte gestoßen, hab also keine Angst.

Du kannst auch Gerichte untereinander tauschen, also beispielsweise das Champignon-Omelett als Abendessen und nicht als Frühstück. Wichtig ist, dass Du stets ca. 400 – 500 Kalorien unter Deinem Tagesbedarf liegst zum Abzunehmen, sonst klappt es nicht!

Nun wünsche ich Dir einen Guten Appetit.

Herzlichst

Dein

Fabian

Haftungsausschluss:

Der Autor übernimmt keinerlei Gewähr für die Korrektheit, Aktualität, Vollständigkeit oder auch der Qualität der bereitgestellten Informationen und weiteren Informationen. Haftungsansprüche gegen den Autor, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern seitens des Autors kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt.

Alle Angebote sind freibleibend und unverbindlich. Der Autor behält es sich ausdrücklich vor, Teile der Seiten oder das gesamte Angebot ohne gesonderte Ankündigung zu verändern, zu ergänzen, zu löschen oder die Veröffentlichung zeitweise oder endgültig einzustellen.

Impressum:

Herr

Fabian Prell

Ringstraße 44

91341 Röttenbach

Mail: fabian@schlank-trotz-job.de

© 2014 Fabian Prell – Alle Rechte vorbehalten