



## Woche 4 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

Für den Start in den Tag empfehle ich ein Schälchen Hafer- oder gemischte Flocken mit einer Prise Zimt und als „Dressing“ Mandel- oder Hafermilch. Gib' als erste von 5 Portionen Frischem eine Handvoll deiner Lieblingsfrüchte darüber (Apfel, Banane, Orange, Kiwi, Beeren). Vermeide aber Fertigmüslis, die oft mit viel Zucker haltbar gemacht sind.

Bei den Rezepten für die Hauptmahlzeiten spielen in dieser Woche passend zum Thema Vitamine und Co. Gemüse die Hauptrolle. Die Vorschläge sind jeweils für 2 Personen berechnet und alternativ für mittags oder abends geeignet, je nachdem wieviel Zeit du hast. Wenn du Gemüse nicht frisch bekommst: wähle die Tiefkühl (TK)-Variante.

Trinke weiterhin 1 Glas Wasser pro Stunde; besonders warm hilft es gut gegen Hungergefühle.

*Hier die Rezepte im Überblick:*

### HAUPTMAHLZEITEN

1. *Kartoffel-Gemüse-Pfanne mit Hähnchenkeulen*
2. *Brokkoli mit Zitrone*
3. *Pastinakensuppe mit Ingwer*
4. *Zucchiniudeln mit Lachs*
5. *Gemüsetopf*
6. *Tomatenreis*
7. *Spitzkohl-Curry*

### NEBENMAHLZEITEN

1. *Apfel-Möhren-Salat mit Walnüssen*
2. *Wintersalat mit Feta*
3. *Rote Linsen-Salat mit Roter Bete*
4. *Garnelen im Salatbett*
5. *Avocado-Bohnensalat*
6. *Ruccolasalat mit Schinken*
7. *Bowl mit Kürbis und Bulgur*



## Woche 4 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

---

# HAUPTMAHLZEITEN

1. Kartoffel-Gemüse-Pfanne mit Hähnchenkeulen
2. Brokkoli mit Zitrone
3. Pastinakensuppe mit Ingwer
4. Zucchini-Nudeln mit Lachs
5. Gemüsetopf
6. Rosenkohl-Auflauf
7. Spitzkohl-Curry



## Woche 4 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 1. Kartoffel-Gemüsepfanne mit Hähnchenkeulen

2	Hähnchenkeulen
500 g	Kartoffeln
1	Zwiebel
2 St.	Lauchzwiebeln
1 kl.	Tomate
1/2	Zucchini
1	Paprikaschote, gelb
2 kl.	Knoblauchzehen
1 EL	Olivenöl
30 g	Kräuterbutter
1 EL	Kokosöl
1 Zweig	Rosmarin
je 1/2 TL	Thymian, Oregano
	Chilipulver, Pfeffer, Salz (ohne Rieselhilfen)

#### Zubereitung:

Backofen auf 180° C vorheizen. Die Hähnchenkeulen zusammen mit der klein gehackten Knoblauchzehe, Olivenöl, Thymian, Oregano, Rosmarin, Salz und Pfeffer in einer Schüssel bei Zimmertemperatur ziehen lassen. Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden, Paprika entkernen, in Stücke schneiden, Zwiebel würfeln, alles mit den Kräutern und Knoblauch auf gefettetes Backblech geben, mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen, in den Ofen schieben. Die Hähnchenkeulen auf darüberliegenden Grillrost legen. 1 Std. braten.

Nach 30 Minuten die Zucchini und Lauchzwiebeln (in Scheiben bzw. Ringe geschnitten) zum Gemüse hinzugeben; die Keulen mit Kräuterbutter bestreichen.





## Woche 4 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 2. Brokkoli mit Zitrone und Mandeln

250 g	Brokkoli
1 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
2	Bio-Zitronen
1 EL	glatte Petersilie
30 g	Parmesan
1 EL	Mandelplättchen
	Kräutersalz, grober Pfeffer, frisch gemahlen

#### **Zubereitung:**

Brokkoli waschen, in Röschen teilen, den zarten Teil des Stiels in feine Scheiben schneiden. Kurz in kochendem Salzwasser garen. Öl in einer Pfanne leicht erhitzen, fein geschnittene Knoblauchscheiben und Mandelplättchen kurz anbraten, dann den Brokkoli, die geriebene Schale einer halben Zitrone und gehackte Petersilie hinzugeben. Salzen, pfeffern und mit dem Saft einer Zitrone beträufeln. Alles kurz durchgaren lassen, dann geriebenen Parmesan darüberstreuen und auf gewärmten Tellern servieren.

Dazu passen Ofenkartoffeln oder auch Fischfilet.





## Woche 4 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 3. Pastinakensuppe mit Ingwer

500 g	Pastinaken
1	Birne, mittelgroß
250 g	Mandelmilch
300 ml	Wasser
1 TL	gehackter Ingwer
1 TL	Kokosöl
1 TL	Thymian, getrocknet
	Kräutersalz, Pfeffer, frische Kresse oder krause Petersilie

#### **Zubereitung:**

Pastinaken schälen, in Stücke schneiden, in einem Topf mit dem Öl 5-7 Min. bei mittlerer Hitze köcheln. Die Birne waschen, halbieren, zu den Pastinaken geben, Ingwer und Wasser hinzufügen, weitere 10 Minuten köcheln lassen. Dann Thymian und restliche Gewürze dazugeben und alles pürieren. Die Suppe mit etwas Kresse oder Petersilie garnieren.

Die Pastinake ist eine sehr alte Gemüsesorte, wurde von der Kartoffel fast verdrängt. Heute schätzt man sie wieder wegen ihres fein nussigen Geschmacks, ihrer Vielseitigkeit in der Zubereitung: Man kann sie dünsten, frittieren, backen, kochen und pürieren und sogar als Rohkost in den Salat raspeln. Ihr hoher Gehalt an B-Vitaminen sowie den Mineralstoffen Eisen und Zink machen sie besonders für Gesundheitsbewusste interessant.





## Woche 4 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 4. Zucchiniudeln mit Lachs

2	Lachsfilets à ca. 150 g
350 g	Cherrytomaten
2	kleine Zucchini
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
40 g	Fetakäse
1 EL	Olivenöl
	getrocknetes Basilikum und Rosmarin
	schwarze Sesamkörner
	Salz, Pfeffer, Chilipulver, Paprikapulver

#### **Zubereitung:**

Den Backofen auf 220° C vorheizen. Knoblauch und Zwiebel abziehen und klein hacken. Hälfte der gehackten Zwiebel mit Knoblauch und Öl in einem Topf andünsten. Tomaten halbieren und hinzugeben, ca. 5 Min. köcheln lassen, dann pürieren. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer würzen. Lachsfilets mit etwas Öl beträufeln, salzen, pfeffern. Auf gefettetes Blech in den Ofen geben und ca. 10 Min. grillen. Zucchini mit Spiralschneider oder Sparschäler in dünne Fäden bzw. Streifen schneiden. Die übrigen Zwiebelwürfel in Öl in einer Pfanne anbraten, Zucchini Gemüse hinzufügen, einige Minuten bei mittlerer Hitze garen, bis alles bissfest ist.

Mit Lachsfilets, Fetakäse anrichten und Sesamkörnern bestreuen.





## Woche 4 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 5. Gemüsetopf (für 2 Tage)

1/2	Weißkohl
250 g	Prinzessbohnen
1 l	Gemüsebrühe
1	Kohlrabi
1	Zucchini
2	Paprikaschoten, rot, gelb
2	Zwiebeln
1 Stange	Lauch
1 Bund	Frühlingszwiebeln
2	Knoblauchzehen
1 Bund	Petersilie
1 Dose	geschälte Tomaten
3 TL	Oregano, getrocknet
2 TL	Kreuzkümmelpulver
2 TL	Korianderpulver
	ein paar Lorbeerblätter, Sojasauce, Tabasco, Salz, Pfeffer

#### **Zubereitung:**

Alle Gemüse waschen und putzen. Den Weißkohl in feine Streifen, Kohlrabi, Zucchini, Paprikaschoten, Lauch, Zwiebeln und Frühlingszwiebeln in kleine Würfel bzw. Ringe schneiden. Bohnen in Stücke schneiden, Knoblauch und Petersilie fein hacken.

Zucchini und Zwiebelwürfel mit Knoblauch in Pfanne vorsichtig anbraten.

Das restliche Gemüse in einen großen Topf füllen, mit Gemüsebrühe auffüllen und Petersilie und Gewürze hinzugeben. Ca. 1 Stunde bei geringer Hitze köcheln lassen.

Zucchini, Zwiebel und Knoblauch und die geschälten Tomaten in die Suppe geben, nochmal kurz ordentlich erhitzen. Mit Sojasauce, Tabasco, Salz und Pfeffer abschmecken.





## Woche 4 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 6. Rosenkohl-Auflauf

500 g	Rosenkohl
60 g	Räuchertofu
1	Zitrone
125 ml	Kochsahne oder Sojasahne
75 ml	Gemüsebrühe
1 EL	Butter
30 g	geriebener Käse
1 EL	Olivenöl
1	Knoblauchzehe
1 EL	Semmelbrösel
1 St.	Geriebene Muskatnuss
1 EL	Gemahlene Mandeln
	Salz, Kurkumapulver, Pfeffer, Zimt

#### Zubereitung:

Den Backofen auf 200° C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Rosenkohl putzen, waschen, halbieren; Knoblauch schälen und hacken. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen, Rosenkohl und Knoblauch darin ca. 5 Min. anbraten, mit 1 EL Zitronensaft ablöschen.

Sahne und Gemüsebrühe hinzugeben, aufkochen sowie mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Alles in eine ofenfeste, mit Butter gefettete Form geben. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden, auf dem Gemüse verteilen. Käse mit Semmelbröseln und Mandeln mischen, auch über den Rosenkohl streuen.

Den Auflauf etwa 20 Min. backen, bis der Käse geschmolzen ist und eine goldbraune Färbung hat. Dazu passen kleine Pellkartoffeln und ein frischer grüner Salat mit Zitronen- und Öl-Dressing.

Rosenkohl enthält viel Vitamin A und C und ist außerdem reich an Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium sowie verschiedenen sekundären Pflanzenstoffen.





## Woche 4 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 7. Spitzkohl-Curry

250 g	Spitzkohl
250 g	Kartoffeln
1	Möhre
1	Paprika, rot
2	Lauchzwiebeln
250 ml	Gemüsebrühe
150 ml	Kokosmilch
20 g	Frischen Ingwer
1 kl.	Chilischote
1/2 Bund	Koriander oder Petersilie
1 EL	Currypulver
	Sesamöl, Meersalz, grober Pfeffer

#### Zubereitung:

Kartoffel, Spitzkohl, Möhre, Paprika schälen bzw. putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Frühlingzwiebeln in Ringe geschnitten in heißem Sesamöl glasig dünsten. Das Gemüse mit in die Pfanne geben und kurz mit garen, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze bissfest köcheln lassen.

Die Chilischote, den Ingwer und Koriander oder Petersilie ganz fein hacken, in die Pfanne hinzugeben. Mit Kokosmilche auffüllen, Currypulver hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles köcheln, bis das Gemüse noch leicht bissfest ist.

**Variante:** Statt des Spitzkohls kannst du auch andere Winterkohllarten probieren. Sie alle sind wichtige Vitamin C-Lieferanten.





## Woche 4 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

---

# NEBENMAHLZEITEN

1. *Apfel-Möhren-Salat mit Walnüssen*
2. *Wintersalat mit Feta*
3. *Rote Linsen-Salat mit Roter Bete*
4. *Garnelen im Salatbett*
5. *Avocado-Bohnensalat*
6. *Ruccola-Salat mit Räuchertofu*
7. *Bowl mit Kürbis und Bulgur*



## Woche 4 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 1. Apfel-Möhren-Salat mit Walnüssen

250 g	Möhren
1 kl.	Apfel
2 EL	Walnüsse
1 EL	Pinienkerne
2 EL	Kräuternessig
1	Orange
1 cm	Ingwer, frisch
	Pfeffer, Kräutersalz, Zimt

#### Zubereitung:

Möhren schälen, Apfel waschen, entkernen, beides in eine Salatschüssel reiben. Aus dem Saft der Orange, geriebenen Ingwer, Öl, Essig, Salz, Pfeffer ein Dressing mixen, mit der Möhren-Apfelmasse vermengen und einige Zeit im Kühlschrank ziehen lassen.

Die Walnüsse grob hacken, zusammen mit den leicht angerösteten Pinienkernen über die angerichteten Salatteller streuen.

Walnüsse sind reich an B-Vitaminen und den Spurenelementen Mangan (wichtig für den stimmungsaufhellenden Neurotransmitter Dopamin) und Kupfer (stärkt Haut, Haare und Knochen). Deshalb sind sie als Snack zwischendurch ein gesunder Helfer bei Heißhunger.





## Woche 4 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 2. Wintersalat mit Feta

1/2	Paprika, gelb
100 g	Champignons
200 g	Pflücksalat, gemischt
2 große	Blätter Grünkohl
5	Radieschen
50 g	Fetakäse
50 ml	Olivenöl
30 ml	weißer Balsamicoessig
1 EL	Paprikapulver
1	Zitrone
1 TL	Agavendicksaft
1 TL	Senf
1 EL	Knoblauchpulver
	Getrockneter Thymian, Kräutersalz, Pfeffer

#### Zubereitung:

Backofen auf 150° C vorheizen.

Salat, Paprika und Radieschen waschen und kleinschneiden. Die Grünkohlblätterzupfen, mit 1 EL Olivenöl beträufeln und auf dem Backblech verteilen. Abrieb der Zitrone, Salz und Pfeffer sowie Paprikapulver über den Grünkohl streuen. Ca. 10 Minuten im Ofen garen, dann herausnehmen.

Champignons und Paprika mit etwas Öl, Salz, Pfeffer und Thymian mischen. Auf einem tiefen Blech bei 200° C ca. 10 Min. im Ofen garen.

Olivenöl, Balsamicoessig, Agavendicksaft, Senf zu einem Dressing anrühren, evtl. einen Schuss Apfelsaft hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat und Gemüse vermengen, mit Grünkohl und Feta anrichten, das Dressing darüber geben.





## Woche 4 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 3. Rote Linsen-Salat mit Roter Bete

100 g	Rote Linsen
200 g	Rote Bete, gekocht
2	Frühlingszwiebeln
150 ml	Gemüsebrühe
1/2 Kl.	Bund Petersilie
1/2 TL	Senf
3 TL	Apfelessig
2 EL	Olivenöl
1/2 TL	Kreuzkümmel
1/2 TL	Currypulver
1 TL	Honig
	Salz, Pfeffer, grob

#### Zubereitung:

Linsen mit Kreuzkümmel und Curry in 1 TL Olivenöl in einem Topf andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, ca. 10 Min. köcheln. In ein Sieb geben und etwas abkühlen lassen.

Rote Bete in kleine Stücke schneiden; Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Petersilie grob hacken, beides mit Linsen und Roter Bete vermengen.

Aus Öl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten, nochmals abschmecken.

Rote Bete wird schon länger als „Superfood“ mit positiven Wirkungen auf den Blutdruck, auf Haut- und Knochengesundheit gehandelt. Außerdem ist sie reich an Kalzium, Magnesium sowie den Vitaminen A und K.





## Woche 4 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 4. Garnelen im Salatbett

1	Tomate
1/2	Salatgurke
1	Kiwi
1	hartgekochtes Ei
3 TL	natives Olivenöl
2 EL	Weißer Balsamicoessig
3 EL	grob gehackten Dill
3 EL g	Apfelsaft
1 kl. Pkg.	Garnelen (TK)
	Salatblätter, Meersalz, schwarzer Pfeffer, Schnittlauch

#### **Zubereitung:**

Aus Öl, Essig, Apfelsaft, Salz, Pfeffer und Schnittlauchröllchen mit 3 - 4 EL Wasser ein Dressing zubereiten.

Salatblätter auf einer Platte auslegen, darauf Kiwi-, Gurken- und Tomatenscheiben sowie das in Scheiben geschnittene gekochte Ei. Die in der Pfanne kurz rosa gebratenen Garnelen darüber geben und mit dem Dressing beträufeln.

Dill ist mehr als ein Gurkengewürz: Dank seiner ätherischen Öle wird er auch als krampflösender Tee bei Magenbeschwerden und Blähungen geschätzt.





## Woche 4 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 5. Avocado-Bohnen-Salat mit Thunfisch

200 g	Grüne Bohnen
1	Avocado
2	Tomaten
2	Frühlingszwiebeln
100 g	Thunfisch aus der Dose
1/2	Zitrone
3 TL	Ölivenöl
3 EL	Apfelsaftf
	Pfeffer, Salz, italienische Kräuter, Bruschetta-Gewürz

#### Zubereitung:

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Tomaten klein würfeln, mit dem Saft einer halben Zitrone, Apfelsaft, Salz, Pfeffer, Kräutern und Bruschetta-Gewürz zu einem Dressing vermengen.

Die Avocado schälen, entkernen, in Stücke schneiden und zusammen mit gegarten, abgekühlten Bohnen und dem Thunfisch unter das Dressing heben.

Frühlingszwiebeln punkten durch ihre ätherischen und schwefelhaltigen Öle du durch ihren milden Duft. Ihr sekundärer Pflanzenstoff Allicin wirkt gegen Erkältungen und Entzündungen und als Antioxidans.





## Woche 4 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 6. Ruccola-Salat mit Schinken

2	Handvoll Ruccola
50 g	Hauchdünn geschnittener Schinken (alternativ: Räuchertofu)
6	Cocktailtomaten
30 g	Parmesan
2 TL	Olivenöl
3 EL	Weißer Balsamicoessig
1 TL	Kräutersalz, etwas frisch gemahlener Pfeffer

#### **Zubereitung:**

Ruccola und geviertelte Tomaten auf den Tellern verteilen. Öl, Essig und Gewürze zu einem Dressing vermischen und darüber geben.

Den Schinken oder Tofu in feinen Scheiben darauf legen, mit gehobeltem Parmesan bestreuen. Dazu schmeckt Tomatenreis: 150 g Vollkornreis bissfest garen. 1 EL Kokosöl in eine Pfanne geben, Ringe einer Frühlingszwiebel anbraten, 1 klein gehackte Knoblauchzehe und in Würfel geschnittene Tomaten dazugeben, dünsten lassen.

Den gekochten Reis in die Pfanne dazugeben, mit je 1/2 TL Paprikapulver, Basilikum, Thymian und Oregano (getrocknet) würzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch etwas nachgaren lassen.





## Woche 4 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 7. Bowl mit Kürbis und Bulgur

1 kg	Hokkaidokürbis
125 g	Bulgur
250 ml	Salzwasser
4	Handvoll Grünkohl
2	Zwiebeln
4 EL	Salatkernmischung
2 EL	Olivenöl
1 EL	Butter
1 TL	Birkenzucker
1/2 TL	Cayennepfeffer
	Salz, Pfeffer, Chilipulver, Kokosöl

#### Zubereitung:

Backofen auf 200° C vorheizen. Den Kürbis waschen und mit Schale würfeln; in einer Schüssel mit 1 EL Öl, 1 TL Chilipulver und etwas Salz und Pfeffer vermengen. Das Backblech mit Papier auslegen, Kürbiswürfel darauf verteilen, ca. 30 Minuten backen, bis die Ränder sich bräunen.

Zwiebeln schälen, halbieren, in Scheiben schneiden, in etwas Kokosöl glasig anschwitzen, Birkenzucker unterrühren und karamellisieren lassen. Beiseitestellen.

Wasser zum Kochen bringen, Bulgur darin 10 Min. bei schwacher Hitze köcheln, Butter unterrühren, beiseitestellen. Restliches Öl in Pfanne erhitzen, Grünkohl mit Prise Salz hinzufügen, bissfest braten. Salatkernmischung in kleiner Pfanne anrösten, beiseitestellen.

Bulger, Kürbis, Grünkohl und Zwiebeln auf Schalen verteilen. Mit Salatkernen bestreuen.

