



FRÜHSTÜCKSVARIANTEN

MÜSLI + KNÄCKEBROT MIT KÄSE

2 Tassen Tee, 50 ml Trinkmilch (Kuhmilch), 1 EL Haferflocken, 1 TL Zitronensaft, ½ Becher Joghurt teilentrahmt, ½ Birne, 1 Scheibe Knäckebrot, 1 TL Butter, 1 Scheibe Hartkäse Dreiviertelfettstufe, *Energie 317,5 kcal*

VOLLKORNBROT MIT MARMELADE UND EI

2 Tassen Kaffee oder Tee, 50 ml Trinkmilch (Kuhmilch) fettarm, 35 g Grahambrot, 3 g Butter, 20 g Konfitüre, Gelee oder Marmelade, 1 Hühnerei, *Energie 255,4 kcal*

KLEINER BRUNCH

2 Tassen Kaffee, 50 ml Trinkmilch (Kuhmilch) fettarm, 1 Glas Orangen- und Apfelsaft mit Mineralwasser, 150 g Joghurt teilentrahmt, 1 Roggenbrötchen, 1 Msp. Senf, 1 dünne Scheibe Schinken gekocht, ungeräuchert vom Schwein, ½ Grapefruit frisch, *Energie 372,9 kcal*

MÜSLI UND APFEL

2 Tassen Kaffee oder Tee, 150 g Joghurt vollfett, 4 EL Getreideflocken, ½ Apfel, ½ Orange, *Energie 352,9 kcal*



ZWISCHENMAHLZEITEN

ORANGENUARK

2 EL Quark Halbfettstufe, 1 Orange, *Energie 86,5 kcal*

KEKSE/KUCHEN

1 Tasse Kaffee oder Tee, 2 – 3 Minivollkornkekse, *Energie 74,6 kcal*

KAFFEE MIT OBSTKUCHEN

1 Tasse Kaffee mit Milch, 1 schmales Stück Obstkuchen aus Hefeteig fettarm, *Energie 150,5 kcal*

MOLKE MIT FRUCHTSAFT

200 ml Glas, *Energie 120,1 kcal*

OLIVEN

5 schwarze Oliven, gesäuert, *Energie 53,0 kcal*



ABENDESSEN ZUR WAHL

BUNTER TURKEY

4 Salatblätter, zerzupft, 1 Tomate in Scheiben, ¼ Stange Bleichsellerie in kleinen Stücken, ¼ Avocado in feinen Streifen, 1 Frühlingszwiebel in Röllchen. Marinade: 2 EL Sonnenblumenöl, 1 EL Weißweinessig, 1 TL Senf, Pfeffer, Salz, 1 frische Putenbrustscheibe in Streifen, 1 EL Sonnenblumenöl zum Braten, Pfeffer, Salz
ZUBEREITUNG: Zutaten auf dem Teller verteilen, mit der Marinade übergießen. Die Putenbruststreifen im Öl scharf anbraten, pfeffern, salzen und auf dem Salat anrichten.

ARABICO

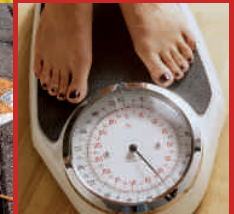
4 feste Kartoffeln, gewürfelt, 2 EL kaltgepresstes Olivenöl, Salz, 2 EL Sherryessig, ½ TL Zimt, 150 g TK-Erbesen.
ZUBEREITUNG: Die Kartoffelwürfel in dem Öl goldbraun braten, zwischendurch salzen. Essig und Zimt zufügen und gut umrühren. Dann die Erbsen untermischen und noch 6 Minuten mitgaren. Dazu passt ein grüner Salat.

KAKEROKO

4 Blätter krause Endivie, 2 Blätter Radicchio, 5 Büschel Felsalat, ½ rote Paprika, gewürfelt, 4 weiße Champignonköpfe, 3 TL Balsamessig, ½ TL Himbeermarmelade o. Ä., 1 Messerspitze Senf, 200 g Hähnchenbrustfilet, 1 Zwiebel, fein gewürfelt, 2 EL ungehärtetes Kokosfett, Pfeffer, Salz, etwas Rosmarin
ZUBEREITUNG: Die klein gezupften Blattsalate und die in dünne Scheiben geschnittenen Champignons mischen. Aus Öl, Essig, Marmelade, Senf, Pfeffer und Salz eine Marinade anrühren und darüberträufeln. Das Hähnchenbrustfilet in dünne Stücke schneiden. Zwiebel im Fett glasig dünsten. Fleisch kurz anbraten und dann Paprika zufügen und etwa 5 Minuten weiterbraten. Mit Pfeffer, Salz und Rosmarin würzen und dann vorsichtig auf den Salat geben. Dazu Baguette servieren.

HEISSE KANAREN

5 Pellkartoffeln, 3 EL Olivenöl, Saft von einer halben Zitrone, 3 EL Wasser, ½ kleine Knoblauchzehe, körniger Chilipfeffer, Salz, ½ TL klein gerebelter Rosmarin, 1 EL fein gehackte Petersilie
ZUBEREITUNG: Öl, Zitrone und Wasser mit den Gewürzzutaten verrühren und mindestens eine Stunde durchziehen lassen. Kartoffeln garen und auf einem Teller mit der Gabel zerteilen. Etwas salzen und die Kräutersauce über die heißen Kartoffeln gießen.



REZEPTE VON
DO., 4. MÄRZ
BIS MI., 10. MÄRZ

DER SPECK MUSS WEG

DIE GROSSE ABNEHM-AKTION IM **WOCHENBLATT**

EXKLUSIV-PARTNER:



ALLE REZEPTE AUCH UNTER www.wochenblatt.net



HAUPTGÄNGE



DONNERSTAG, 4. MÄRZ

MÖHRENSALAT für 2 Personen

100 g Mohrrübe/Karotte, 50 g Feldsalat, 1 EL Joghurt vollfett (3,5 %), 1 TL Sonnenblumenöl. Dazu gibt es: 40 g Graubrot-Mehrkornbrot, 1 kl. Scheibe Camembert.

Dessert: 75 g rote Johannisbeeren, 50 g schwarze Johannisbeeren oder tiefgekühlte Beerenmischung

ZUBEREITUNG: Möhrensalat: Für die Salatsoße 1 TL Öl, 1 EL Joghurt (3,5% F.), Zitronensaft, Salz, Pfeffer und gehackte Petersilie verrühren. Die Soße mit 100 g geriebenen Möhren vermengen und auf 50 g Feldsalat anrichten. Brot: 40g (zusätzlich 75 kcal),
Energie: 218,5 kcal

FREITAG, 5. MÄRZ

WRAP ITALIANO für 2 Personen

50 g gekochter Schinken vom Schwein, 45 g Tomate, 50 g Perlzwiebeln (Konserven abgetropft), 50 g Rucola oder Lauchzwiebel frisch, 2 Stück (80 g) Wrap, 10 g (2 TL) Saure Sahne 10 % Fett, 40 g (2 EL) Tomatenmark, 10 g (2 EL) Parmesan

ZUBEREITUNG: Tomaten würfeln und abgetropfte Zwiebeln in Scheiben schneiden. Die Wraps kurz in der Mikrowelle oder Pfanne erwärmen. Anschließend die Wraps dünn mit saurer Sahne und Tomatenmark bestreichen und mit Schinken, Zwiebelscheiben und Rucola belegen. Den Parmesan drüberhobeln und die Wraps rollen und halbieren. In Butterbrotpapier eingepackt sind sie auch sehr gut als Verpflegung unterwegs oder als Pausensnack geeignet.
Energie: 246,6 kcal

SAMSTAG, 6. MÄRZ

SPARGEL MIT BÄRLAUCHSOSSE für 2 Personen

1 kg frischer grüner Spargel, 1 TL Salz mit Jod, Fluor, Folsäure, 1 Prise Zucker, 15 g (1 EL) Butter, 15 g (1 Stück klein) Schalotte, 1 Zehe Knoblauch, 15 g (1 EL) Butter, 30 ml (2 EL) trockener Weißwein, 5 g (1 TL) Gemüsebrühe gekörnt, 150 ml Spargelsud, 100 g (½ Packung) Sahne, 3 g (1 TL) Mehl geröstet oder Soßenbinder hell, 50 g (1 Bund) Kräutermischung, 100 g (1 Bund) Bärlauch frisch, 100 g gekochter Schweineschinken, 400 g Pellkartoffeln

ZUBEREITUNG: Einen hohen Topf mit Wasser erhitzen, 1 Teelöffel Salz sowie eine Prise Zucker zugeben sowie etwas Butter. Währenddessen Spargel nur unten schälen und putzen. Siedend ca. 10 Min. bissfest garen. Sauce: Schalotte fein würfeln, Knoblauch zerdrücken, beides in Butter andünsten. Mehl zugeben und mit Weißwein und aufgelöster Gemüsebrühe ablöschen, dann Sahne unterrühren. Kräuter und fein gehackten Bärlauch erst kurz vor dem Servieren unter die Sauce heben. Servieren mit frischem Schinken und Pellkartoffeln.
Energie: 575 kcal

SONNTAG, 7. MÄRZ

PORTULAKSALAT MIT SOJAKERNEN für 2 Personen

150 g Portulak oder Feldsalat, 1 Kopf Radicchio, 4 frische Pflaumen oder 1 Birne, 20 g (2 TL) Sojabohnen geröstet, 25 g frische Knollensellerie Dressing: 1 TL Pflaumenmus, 15 g (1 EL) Essig, 15 g (1 EL) Rapsöl, 50 g Blauschimmelkäse Rahmstufe, 1 g Salz mit Jod, Fluor, Folsäure, 1 g (1 Prise) Pfeffer

ZUBEREITUNG: Salate waschen, Obst in mundgerechte Stücke schneiden, Sojakerne hacken, Sellerie raspeln. Salat mit Dressing vermengen, mit Sojakerne bestreuen und feine Scheiben Blauschimmelkäse dazu reichen. Dazu passt 1 dicke Scheibe Dinkelbaguette (60g, 150 kcal),
Energie: 216,2 kcal

MONTAG, 8. MÄRZ

PUTEN-MÖHREN-PFANNE für 2 Personen

300 g Putenbrust frisch, 1 EL Rapsöl, 60 g (1 Stück) Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 1 TL Bio-Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft, 240 g (2 Stück) Mohrrübe, 1 Msp. Brühe gekörnt, 125 ml Trinkwasser, 1 Prise Salz mit Jod, Fluor, Folsäure, 1 Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG: Pute in Streifen schneiden. Öl in beschichteter Pfanne erhitzen, Pute darin anbraten, dann Zwiebelwürfel, gequetschte Knoblauchzehe zugeben und unter rühren ca. 5 Min. weiter braten. Mohrrübe in feine längliche Streifen schneiden, zusammen mit Zitronenschale und aufgelöster Brühe erneut 5 Min. dünsten, dann mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt: Frischer Frühlingssalat und ggf. eine Scheibe Dinkelbaguette oder eine kleine Tasse Couscous.
Energie : 285,0 kcal

DIENSTAG, 9. MÄRZ

GRIECHISCHER BOHNENSALAT für 2 Personen

150 g grüne Bohnen tiefgefroren, ½ Zwiebel in Ringe, 3 g Olivenöl, 1 EL Weinessig, Bohnenkraut, 2 g Meersalz, 30 g Schafskäse, 180 g geschälte Kartoffeln

ZUBEREITUNG: Bohnen ca. 3 Min. in heißem Wasser blanchieren, 2 – 3 Kartoffeln in der Mikrowelle 3 Min. garen, dann schälen und würfeln. Zutaten für die Marinade mixen, dabei Bohnenkraut zerreibt zugeben. Alles vermengen und zuletzt mit kleinen Stückchen Schafskäse überstreuen. Zum Trinken Tee oder Mineralwasser mit Zitronensaft.
Energie: 261,4 kcal

MITTWOCH, 10. MÄRZ

LINSENSALAT MIT GRANATAPFEL für 2 Personen

125 g Linsen gekeimt frisch, 5 g (1 TL) Kurkuma, 1 kleine Tasse Wasser, Dressing: 15 g (1 EL) Rosinen, 100 g (1 Bund) Sauerampfer frisch, 1 g Weinessig, 1 g Zucker, 15 g (1 EL) Olivenöl, 3 g (1 Msp.) Kreuzkümmel, 1 g Salz mit Jod, Fluor, Folsäure, 50 g Eisbergsalat, 160 g (2 Stück klein) Mohrrübe frisch, 80 g (½ Stück) Granatapfel (notfalls Sauerkirchen)

ZUBEREITUNG: Linsen gekeimt kaufen oder Tellerlinsen zwei Tage mit täglich frischem Wasser übergießen, abgedeckt bei Zimmertemperatur keimen lassen. Dann Linsen mit wenig Salzwasser ca. 10 Min. garen, dann abgießen – falls Kochwasser übrig bleibt, dieses zum Dressing geben. In der Zwischenzeit Dressing zubereiten. Salat waschen und in eine Schüssel legen. Möhren fein raspeln, zu den abgetropften Linsen geben – mit Marinade übergießen und mit Salz abschmecken. Zuletzt Granatapfelkerne über den Salat streuen. Den restlichen Granatapfel gibt es als Zwischenmahlzeit oder als peppige Dreingabe zu einem sonst banalen Obstsalat. Energie: 246,2 kcal

FRÜHSTÜCKSVARIANTEN

Mit dem Frühstück wird ca. 1/5 bis 1/4 der Energiemenge des Tages aufgenommen.

ZWISCHENMAHLZEITEN

Zwischenmahlzeiten sollen nur ca. 1/10 der Energiezufuhr des Tages ausmachen. Die Pausen zwischen den Mahlzeiten sollten mindestens 3 – 4 Stunden betragen, damit die Rhythmik des Magens nicht gestört wird.

HAUPTGÄNGE:

- Alle Rezepte unter 500 kcal-Mengen bei der Zubereitung stets für 2 Personen.
- Kalorienangaben sind pro Person berechnet.

GEWÜRZE

Hilfreich für die Abnehmphase und gegen Frühjahrsmüdigkeit sind Gewürze und Kräuter. Das sind wahre Nahrungsergänzungsmittel – viel leckerer als eine bunte kleine Kapsel. Deshalb sind bei der diesjährigen Rezeptrunde besonders viele Gewürze verwendet worden. Heimisches Frischgemüse ist in Wirklichkeit eh noch nicht zu haben – da sind feurige Gewürze gerade recht.