



3-TAGE-ERNÄHRUNGSPLAN

So essen Sie sich schlank! Dieser **Plan soll nur als Anreiz** dienen – tauschen Sie Rezepte gerne nach Wunsch und Laune. Viel Spaß!

TAG 1

FRÜHSTÜCK SALATGURKE-MINZ-SMOOTHIE FÜR 2 GLÄSER:

100 g Gurke, 2 Handvoll Minzblätter, 80 g Obers, 300 ml ungesüßter Mandeldrink und 80 g Kokosmus in einen Mixer geben und zu einem Smoothie mixen.

MITTAG KOHLRABI-PFANNE MIT FASCHIERTEM FÜR 2 PERSONEN:

300 g Kohlrabi, Salz, 1 EL Gemüsebrühe, 1 kleine Zwiebel, 1 EL Olivenöl, 40 g gewürfelte Katenschinken, 200 Faschiertes, Pfeffer, ½ Bund Schnittlauch, 3 Stängel Schnittlauch, 3 Stängel Petersilie, 100 g Sauerrahm, geriebene Muskatnuss

ZUBEREITUNG:

Kohlrabi schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Salzwasser zum Kochen bringen und Gemüsebrühe einrühren, Kohlrabi hineingeben. Zwiebel würfeln und in einer großen Pfanne mit Olivenöl und dem Schinken anbraten. Faschiertes würzen und mit in die Pfanne geben, scharf anbraten. Nach etwa 7 Minuten Kohlrabi abgießen, etwas von der Brühe behalten. Faschiertes mit 3 EL Gemüsebrühe abgießen und Kohlrabi hinzugeben. Sauerrahm hinzu und die Sauce mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Petersilie hinzugeben und köcheln lassen. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

ABEND OFEN-MELANZANI MIT HUHN FÜR 2 PERSONEN:

300 g Hühnerbrust, 1 Zweig Thymian, 1 Zweig Oregano, 3 EL Olivenöl, 200 g Melanzani, Salz, 1 EL Tomatenmark, 1 EL Kräuteresig, 50 g Mozzarella, 30 g Parmesan

ZUBEREITUNG:

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Hühnerfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Kräuter klein hacken. In einer Schüssel 2 EL Olivenöl, Thymian und Oregano verrühren und Fleisch in der Marinade wälzen. Melanzani in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden, von beiden Seiten gut salzen. Tomatenmark, 1 EL Olivenöl und Kräuteresig verrühren. Melanzani darin wenden und gleichmäßig in einer Auflaufform auslegen. Mozzarella klein zupfen und auf Melanzani verteilen. Parmesan reiben und darüberstreuen. 20 Min. im Ofen garen. Fleisch aus der Marinade nehmen und in einer Pfanne anbraten. Die restliche Marinade in die Pfanne geben und weitere 2 Min. köcheln lassen.

TAG 2

FRÜHSTÜCK GEMÜSE-OMELETT FÜR 2 PERSONEN:

50 g Melanzani, 50 g Champignons und 50 g Brokkoli klein schneiden. 1 EL Olivenöl erhitzen und 20 g Speckwürfel anbraten, das Gemüse hinzufügen. 30 g Parmesan reiben und 4 Eier und 30 g Obers damit verquirlen. 1 TL Pesto Rosso unter das Gemüse rühren und die Ei-Masse hinzufügen. Bei mittlerer Hitze fertig braten.

MITTAG THAI-CURRY MIT GARNELEN FÜR 2 PERSONEN:

1 Knoblauchzehe, 1 Frühlingszwiebel, 1 Stück Ingwer, 30 g Kokosfett, 2 EL gelbe Currypaste, 1 EL Sojasauce, 50 g Erdnussmus, 200 ml Kokosmilch, 100 ml Gemüsebrühe, 200 g Brokkoli, ½ Limette, 250 g Garnelen, Salz/Pfeffer, 100 g Sauerrahm, 2 Zweige Koriandergrün

ZUBEREITUNG:

Knoblauch pressen. Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Ingwer klein hacken. Knoblauch, Frühlingszwiebel und 1 TL Ingwer in Kokosfett anbraten. Nach 1 Min. 1 EL Currypaste, Sojasauce und Erdnussmus hinzugeben. Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen, noch 1 EL Curry einrühren. Brokkoli in Röschen in die Sauce geben und aufkochen. Sobald das Curry etwas eingedickt ist, Garnelen und Limettensaft hinzufügen, anschließend ca. 5 Min. leicht köcheln lassen und danach abschmecken. Den Sauerrahm erst direkt vor dem Servieren einrühren und Teller mit Koriander darüberstreuen.

ABEND ERNUSSUPPE FÜR 2 PERSONEN:

1 EL ungesalzene Erdnüsse, 1 Jungzwiebel, ½ Knoblauchzehe, 1 EL Kokosöl, 250 ml Gemüsesuppe, 250 ml Kokosmilch, 60 g Erdnussbutter, Salz, Pfeffer, 1 TL Limettensaft, 1 TL Chiliflocken

ZUBEREITUNG:

Erdnüsse hacken und ohne Fett in einer Pfanne rösten. Zwiebel u. Knoblauch schälen und würfeln. Kokosöl im Topf erhitzen u. die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig andünsten. Mit Gemüsesuppe und Kokosmilch ablöschen und aufkochen. Erdnussbutter einrühren und Suppe ca. 10 Min. kochen lassen. Suppe mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Mit gerösteten Erdnussstücken und Chiliflocken bestreuen.

TAG 3

FRÜHSTÜCK BEERENSHAKE FÜR 2 PERSONEN:

100 g frische Beeren der Saison (z. B. Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren), 200 ml Mandeldrink, 250 g Sojajoghurt Natur, 2 TL Mandelmus, ½ TL gemahlene Vanille

ZUBEREITUNG:

Die Beeren verlesen, eventuell vorsichtig waschen und trocken tupfen. Große Erdbeeren eventuell etwas zerkleinern. Alle Zutaten in den Mixer geben und gut pürieren.

MITTAG LACHS-GURKEN-SALAT FÜR 2 PERSONEN:

200 g Salatgurke, Salz, Pfeffer, 300 g geräucherter Lachs, 1/2 Bund Schnittlauch, 100 g Crème fraîche, 1 TL Dijonsenf, ½ Zitrone

ZUBEREITUNG:

Gurke schälen, und in hauchdünne Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Lachs in dünne etwa 5 cm lange Streifen schneiden. Für Dressing Schnittlauch waschen, in Röllchen schneiden und mit Crème fraîche und Senf vermischen. Die Zitrone auspressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Zitronensaft einrühren. Gurken auf einem Teller verteilen, den Lachs darauf anrichten und das Dressing darüber gießen.

ABEND ZUCCHINI-LASAGNE FÜR 2 PERSONEN:

1 Zucchini, Salz, 1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, 200 g Faschiertes, Pfeffer, 150 g gehackte Tomaten, 1 Stängel Basilikum, 1 Stängel Oregano, 60 g Gouda

ZUBEREITUNG:

Zucchini in 2 mm dünne Scheiben schneiden. Ofen auf 200 Grad vorheizen, Küchenpapier ausbreiten und die Scheiben darauflegen, beide Seiten gut salzen. Zwiebel schälen und würfeln, Knoblauch in dünne Scheiben schneiden, beide in Olivenöl anbraten. Faschiertes würzen, und in der Pfanne mit anbraten, mit den gehackten Tomaten ablöschen. Kräuter hacken und hinzufügen. Boden einer Form mit der Sauce bedecken und darauf eine Lage Zucchiniplatten schichten, dann wieder Sauce. Schichten wiederholen, bis alle Zutaten verbraucht sind. Für die letzte Schicht Gouda reiben und darauf streuen. Im Ofen ca. 25 Min. garen.