

# Das Geheimnis für einen flachen Bauch

## Speiseplan

Der erfolgreiche Weg zur  
Fettverbrennung



---

## **Wichtiger Hinweis:**

Ohne schriftliche Genehmigung darf dieses Buch auf keinen Fall vervielfältigt werden, ausgenommen sind kurze Zitate.

Die in diesem Buch zum Ausdruck gebrachten Ideen, Konzepte und Meinungen haben ausschließlich Informationscharakter und sind zu Bildungszwecken gedacht. Die Informationen wurden sorgfältig recherchiert und geprüft, dennoch kann der Autor keine Haftung für die Richtigkeit übernehmen.

Die gesundheitlichen Tipps, Informationen und Anleitungen können nicht den Besuch beim Arzt ersetzen, ebenso wenig wie eine ärztliche Diagnose, eine medizinische Beratung oder Behandlung. Der Leser sollte vor Beginn einer Diät oder einer neuen Gesundheitstherapie immer seinen persönlichen Arzt befragen. Der Autor ist nicht haftbar für etwaige Schäden oder negative Konsequenzen aus den in diesem Buch dargestellten Informationen. Ziehen Sie bei Beschwerden unbedingt Ihren Arzt zu Rate.

---

## Impressum

© eBook: Das Geheimnis für einen flachen Bauch - Speiseplan

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssystemen jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung.

Hinter dem Pseudonym Anna verbirgt sich die Autorin Saskia Wetzig

Name des Autors: Saskia Wetzig

Anschrift des Autors: c/o Easy-Lifestyle  
Frauengasse 10a  
94032 Passau

Webadresse: <https://geheimnis-flacher-bauch.com>

E-Mail: [support@geheimnis-flacher-bauch.com](mailto:support@geheimnis-flacher-bauch.com)

Bilder des E-Books (Urheber): Pixyabay

Elena Shashkina / Shutterstock.com

Egorov Artem / Shutterstock.com

Marian Weyo / Shutterstock.com

Stockcreations / Shutterstock.com

Seba Tataru / Shutterstock.com

AS Food studio / Shutterstock.com

Liliya Kandrashevich / Shutterstock.com

koss13 / Shutterstock.com

gorillaimages / Shutterstock.com

Anna Hoychuk / Shutterstock.com

B.G. Photography / Shutterstock.com

Greatstockimages / Shutterstock.com

---

siamionau pavel / Shutterstock.com

Andrew Riverside / Shutterstock.com

IhorZigor / Shutterstock.com

Auflage des E-Books: 2. Auflage

Jahr der Veröffentlichung: 2020

Weitere Informationen zum Impressum finden Sie auf meiner Webseite <https://geheimnis-flacher-bauch.com/impressum/>

Hinweis zum Datenschutz finden sie auf der Webseite <https://geheimnis-flacher-bauch.com/datenschutz/>

Weiter Hinweise sind noch auf der Homepage der Webseite.

---

## Inhaltsverzeichnis

<b>Leitfaden zum Speiseplan .....</b>	<b>7</b>
<b>Woche 1 .....</b>	<b>10</b>
<b>Woche 2 .....</b>	<b>18</b>
<b>Rezepte .....</b>	<b>26</b>
<b>Fleisch / Geflügel.....</b>	<b>26</b>
Hähnchenbrust .....	26
Gegrillte Hähnchenbrust mit Salat .....	27
Gegrillte Hähnchenbrust mit großem Salat .....	28
Hähnchenbrust gefüllt mit Feta und Spinat .....	29
Truthahn Burger mit Joghurt-Zitrone und Dill .....	30
Hähnchenbrust mit sonnengetrockneter Tomaten-Oregano Butter ..	31
Gegrilltes Lendensteak mit Champignons und Zwiebeln .....	32
Gegrilltes Lenden-Steak mit Salat .....	33
Putenfleischbällchen.....	34
Apfel-Zwiebel-Putenfleischbällchen in weißer Sauce.....	35
Zerkleinerter Truthahn in Tomatensauce .....	36
Schweinelende mit Ingwer und Soja.....	37
<b>Fisch / Meeresfrüchte .....</b>	<b>38</b>
Gebratener Lachs.....	38
Lachs in Kokosnussöl.....	39
Gegrillter Lachs mit Dill und Senf.....	40
Lachssalat .....	41

---

Tilapia mit Pistazienkruste und Zitronenmayonnaise .....	42
Tilapia in Zitronenbutter .....	43
Thunfisch-Salat.....	44
Jakobsmuscheln mit Kokosnussskrusten .....	45
Garnelen in Limetten-Korianderbutter.....	46
Garnelen mit Zitrone und Knoblauch .....	47
<b>Salate / Beilagen / Gemüse.....</b>	<b>48</b>
Eier Omelett .....	48
Spinat Pilz Omelett.....	49
Gekochte Haferflocken mit Leinsamen .....	50
Bohnensalat .....	51
Gerösteter Rosenkohl.....	52
Gedünsteter Spargel .....	53
Gebratene Zucchini .....	54
Linsensalat mit Feta .....	55
Avocado- und Tomatensalsa .....	56
Krautsalat .....	56
Gedünsteter Brokkoli mit Zitrone .....	57
Mangold mit Speck .....	58
Gedünsteter Blumenkohl .....	59
Eiersalat .....	60
Gerösteter Blumenkohl.....	61
Cesar-Salat .....	62

---

Gebratene Paprika und Zwiebeln .....	63
Grüner Salat .....	64

---

# Leitfaden zum Speiseplan

Der Speiseplan beinhaltet abwechslungsreiche Mahlzeiten für einen Zeitraum von 14 Tagen. Nach 14 Tagen beginnen Sie ihn wieder von vorn. Dabei habe ich für alle Speisen, welche ein Rezept beinhalten, mit einer grafischen Erkennung und mit diesem Symbol  für Sie gearbeitet.

Beachten Sie bitte, dass Sie morgens nicht mit einem Frühstück in den Tag starten! Das Morgendliche Training beginnt gleich nach dem Aufstehen, mit einem Glas Wasser, damit Sie etwas im Magen haben und Ihr Kreislauf stabil ist. Erst nach dem Training starten Sie mit Ihrer ersten Mahlzeit, dem Frühstück.

Bei dem Verzehr der Nahrung ist es wichtig, dass Sie eine bestimmte Reihenfolge beachten. So erreichen Sie, dass die Insulinfreisetzung im Körper langsamer abläuft. Essen Sie deshalb zuerst immer die proteinhaltige Nahrung und erst danach die Kohlenhydrate.

Halten Sie sich streng an die Portionsgrößen und nutzen Sie für das Abwiegen eine Digitalwaage. Das erleichtert das Ermitteln der richtigen Größe der Portion. Sie werden sehen, nach kurzer Zeit haben Sie ein Gefühl dafür, wie groß eine Portion ist.

Denken Sie auch an einen ausreichenden Wasserkonsum und beenden Sie ihn am besten vor 19 Uhr, sonst müssen Sie nachts öfter auf Toilette und das stört Ihren Schlaf erheblich. Die Betonung liegt dabei auf stilles

---

Wasser, denn mit kohlenensäurehaltigem Wasser kann Ihr Körper wenig anfangen. Glauben Sie mir, es ist nur eine Gewöhnungssache.

Kohlenensäurehaltiges Wasser hat nichts mit gesunder Ernährung zu tun. Auch wenn Sie als Mahlzeiterersatz nur einen der vorgegebenen Snacks zu sich nehmen wollen, trinken Sie ebenfalls die gleiche Menge Wasser wie bei einer normalen Mahlzeit.

Was die Snacks betrifft, so sind für jeden Tag genau zwei Snacks oder Zwischenmahlzeiten vorgesehen. Wichtig ist, dass Sie beide Snacks nicht zur gleichen Zeit essen, sondern als getrennte Mahlzeit. Die meisten Rezepte sind in der Regel für eine Person dimensioniert. Nur wenn die benötigten Mengen an Zutaten so klein sind, dass es sie in der benötigten Menge nicht zu kaufen gibt z.B. einen halben Apfel, dann habe ich jeweils die Anzahl der Portionen so gewählt, dass ein ganzer Apfel am Tag verbraucht wird. So sind Sie in der Lage die Zutaten vollständig zu verbrauchen und müssen nicht etwas davon wegwerfen. Auch ist es möglich die Rezepte, welche nur für eine Person ausgelegt sind, zu vervielfältigen. Nehmen Sie dann entsprechend einfach nur mehr Zutaten.

Wenn Sie Smoothies als Mahlzeit nutzen, können Sie diesen einen Tag zuvor in Ruhe zubereiten und ihn dann im Kühlschrank aufbewahren. Das schafft Zeit für den stressigen Folgetag. Bei allen anderen Mahlzeiten können Sie ebenfalls so verfahren. Diese müssen dann nur kurz aufgewärmt werden.

Der Schummeltag ist gegenüber den restlichen Tagen kalorienreicher und kohlenhydratreicher, aber übertreiben Sie die Zucker- und Fett-

---

Portionen nicht. Naschen Sie nicht bei jeder Mahlzeit an dem Tag, denn das wäre bereits zu viel. Nutzen Sie bewusst eine Mahlzeit dafür und genießen Sie dann die extra Portion Zucker oder Fett.

---

# Woche 1

## *MONTAG*



Rezepte im Anhang

### **Aufstehen**

- 250 ml Wasser + Workout

### **Frühstück**

- 113 g geräucherter Lachs
-  Gekochte Haferflocken mit Leinsamen
- ½ Birne
- 250 ml Wasser/Tee

### **Mittagessen**

-  Truthahnburger mit Joghurt-Zitrone und Dill auf Salat- und Tomatenbett
- ½ Avocado
- 250 ml Wasser/Tee

### **Snack**

- hartgekochtes Ei
- 2 Dill Essiggurken
- 6 Mandeln
- 250 ml Wasser

### **Abendessen**

-  Hähnchenbrust mit sonnengetrockneter Tomaten-Oregano-Butter
- 75 g Couscous
-  5 gedünstete Spargelstangen
- 250 ml Wasser

### **Snack am**

- 170g fettarmer Joghurt

### **Abend**

- 72 g Heidelbeeren
- 250 ml Wasser



## Aufstehen

- 250 ml Wasser + Workout

## Frühstück



Eier Omelett

- 2 Scheiben Putenspeck
- 72 g Heidelbeeren
- 250 ml Wasser/Tee

## Mittagessen



113 g Hähnchenbrust



1 Portion Bohnensalat

- 250 ml Wasser/Tee

## Snack

- 170 g fettarmer Jogurt
- 14 g dunkle Schokolade (70% Kakaoanteil)
- 250 ml Wasser

## Abendessen



Lachs in Kokosnussöl



150 g gerösteter Rosenkohl

- 250 ml Wasser

## Snack am

## Abend

- 56 g Putenbrustscheiben
- 6 Mandeln
- ½ Birne
- 250 ml Wasser





## Aufstehen

- 250 ml Wasser + Workout

## Frühstück



Eier Omelett



Avocado- und Tomatensalsa

- 1 Apfel
- 250 ml Wasser/Tee

## Mittagessen



113 g gegrilltes Lendensteak mit Salat

- 150 g Zuckermelone
- 250 ml Wasser/Tee

## Snack

- 170 g fettarmer Joghurt
- 14 g dunkle Schokolade (70% Kakaoanteil)
- 250 ml Wasser

## Abendessen



Tilapia in Zitronenbutter

- 100 g brauner Reis



90 g Krautsalat

- 250 ml Wasser

## Snack am

- 85 g Putenbrustscheiben

## Abend

- 6 Mandeln
- 4 Gewürzgurken
- 250 ml Wasser





## Aufstehen

- 250 ml Wasser + Workout

## Frühstück

- 2 kleine Würstchen
-  Gekochte Haferflocken mit Leinsamen
- 80 g Erdbeeren
- 250 ml Wasser/Tee

## Mittagessen

-  113 g Putenfleischbällchen
-  1 Portion Bohnensalat
-  45 g Gedünsteter Brokkoli
- 250 ml Wasser/Tee

## Snack

- 56 g geräucherter Lachs
- 75 g Zuckermelone
- 1 Dill Essiggurke
- 250 ml Wasser

## Abendessen

-  Gegrillter Lachs mit Dill und Senf
-  1 Portion Mangold mit Speck
-  50 g gerösteter Blumenkohl
- 250 ml Wasser

## Snack am

## Abend

- 56 g Putenbrust in Scheiben, 4 Cherry Tomaten, 6 Mandeln, 250 ml Wasser





### Aufstehen

- 250 ml Wasser + Workout

### Frühstück

- 2 Kleine Putenwürstchen
-  Eier Omelett
- 160 g Honigmelone
- 250 ml Wasser/Tee

### Mittagessen

-  113 g gebratener Lachs
-  1 Portion Grüner Salat
- 140 g Erdbeeren
- 3 EL Kokosnus raspeln
- 250 ml Wasser/Tee

### Snack

- 170 g fettarmer Jogurt
- 14 g dunkle Schokolade (70% Kakaoanteil)
- 250 ml Wasser

### Abendessen

-  Tilapia mit Pistazienkruste und Zitronenmayonnaise
-  Gebratene Zucchini
- 250 ml Wasser

### Snack am

- 56 g Putenscheiben

### Abend

- 4 Stangensellerie
- 6 Cashewnüsse
- 250 ml Wasser





## Aufstehen

- 250 ml Wasser + Workout

## Frühstück

-  Gekochte Haferflocken mit Leinsamen
- 2 Scheiben Putenwurst
- 36 g Heidelbeeren
- 250 ml Wasser/Tee

## Mittagessen

-  Thunfischsalat
-  1 Portion Linsensalat mit Feta
- 250 ml Wasser/Tee

## Snack

- 1 hartgekochtes Ei
- 2 Dill Essiggurken
- 8 Mandeln
- 250 ml Wasser

## Abendessen

-  Gegrilltes Lendensteak mit Champignons und Zwiebeln
-  1 Portion Grüner Salat
- 250 ml Wasser

## Snack am

- 170 g fettarmer Jogurt

## Abend

- 6 Macadamiannüsse
- 250 ml Wasser





## SCHUMMELTAG

Der Schummeltag hat eine sehr wichtige Aufgabe zu erfüllen. Er soll Ihnen helfen, dass Sie sich glücklich fühlen und motiviert dranbleiben. Durch den Schummeltag wird verhindert, dass Sie nicht aufgeben und durchhalten. An dem Tag können Sie deshalb Sachen essen, welche die restlichen Tage tabu sind. Es ist eine Art Belohnung für Ihre Geschmacksnerven und Ihren Geist und soll Ihre Motivation stärken.

Wenn Sie jetzt aber glauben an dem Tag alles essen zu können und so viel wie Sie wollen ohne Konsequenz, muss ich Sie enttäuschen. Ein wesentlicher Grundsatz bleibt bestehen. Er besagt, Sie können nicht alles Essen, es gibt auch an diesem Tag gewisse Verhaltensregeln. Das bedeutet künstliche Fruktose, Saccharose und keine HFCS, also keine Kekse, Kuchen und die meisten Dinge, die in einer Schachtel vorkommen, sind weiterhin tabu. Bleiben Sie auch beim Verzehr von Fett maßvoll. Zwar habe ich Ihnen Fett versprochen und es ist auch gut für Sie, aber es kann Sie trotzdem dick machen, wenn Sie zu viel davon essen nur an diesem einen Tag.

Nutzen Sie den Tag besser zur unbegrenzten Aufnahme von Proteinen und Kohlenhydraten, denn an dem Tag sollen Sie mehr Kalorien zu sich nehmen als an den anderen Tagen. Denn das erhöht kurzfristig Ihren Leptin-Spiegel, reguliert so Ihren Hunger, steigert Ihren Stoffwechsel und motiviert Sie. Auch Ihr Libido wird gesteigert und der Dopaminspiegel

---

hört sich.

Erhöhen Sie die Effektivität dieses Tages zusätzlich durch eine kleine sportliche Aktivität.

### **Sorgen Sie für sportliche Aktivität.**

Integrieren Sie in den Tag einen ausgedehnten Spaziergang, einen Fahrradausflug oder ein aktives Spiel mit Ihren Kindern. Damit bringen Sie Ihr Blut in Bewegung, steigern Ihren Energieumsatz und schaffen so einen guten Ausgleich zu der erhöhten Kalorien-Zufuhr an diesem Tag.

Zusammenfassung nach dem Ampelprinzip:

Erlaubt sind ein hoher Protein- und Kohlenhydratgehalt.

Mäßige Zunahme an fettreichen Nahrungsmitteln.

Ein niedriger Zuckerkonsum.

Keine Zunahme von Alkohol.

---

# Woche 2

*MONTAG*



Rezepte im Anhang

## Aufstehen

- 250 ml Wasser + Workout

## Frühstück

- 200 g normaler Hüttenkäse
- 6 gemahlene Mandeln
- 120 g Himbeeren
- 1 Scheibe Putenspeck
- 250 ml Wasser/Tee

## Mittagessen



113 g Lachssalat

- ½ Avocado



1 Portion Grüner Salat

- 250 ml Wasser

## Snack

- 1 hartgekochtes Ei
- 2 Essiggurken
- 6 Mandeln
- 250 ml Wasser

## Abendessen



Hähnchenbrust gefüllt mit Feta und Spinat

- 70 g Vollkornnudeln



5 gedünstete Spargelstangen

- 250 ml Wasser

## Snack am

- 56 g Putenbrust, 3 Macadamia-Nüsse

## Abend

- 3 Cherry Tomaten, 250 ml Wasser





### Aufstehen

- 250 ml Wasser + Workout

### Frühstück

- 113 g geräucherten Lachs
-  Eier Omelett
- 250 ml Wasser/Tee

### Mittagessen

-  113 g gegrillte Hähnchenbrust mit Salat
- ½ Avocado
- 250 ml Wasser/Tee

### Snack

- 100 g Hüttenkäse
- ½ Birne
- 250 ml Wasser

### Abendessen

-  Zerkleinerter Truthahn in Tomatensauce
- 70 g Vollkornnudeln
-  1 Portion Grüner Salat
- 250 ml Wasser

### Snack am

- 56 g gegrilltes Hähnchen

### Abend

- ½ Birne
- 250 ml Wasser





## Aufstehen

- 250 ml Wasser + Workout

## Frühstück

- 1 hart gekochtes Ei
- Gekochte Haferflocken mit Leinsamen
- 250 ml Wasser/Tee

## Mittagessen

- 113 g gebratener Lachs
- 1 Portion Linsensalat mit Feta
- 1 Portion gerösteter Blumenkohl
- 250 ml Wasser/Tee

## Snack

- 170 g fettarmer Jogurt
- 14 g dunkle Schokolade (70% Kakaoanteil)
- 250 ml Wasser

## Abendessen

- 113 g Garnelen in Limetten-Korianderbutter
- Avocado- und Tomatensalsa
- 1 Portion Grüner Salat
- 250 ml Wasser

## Snack am

- 56 g Putenbrust in Scheiben

## Abend

- 4 Cherry Tomaten
- 8 Cashewnüsse
- 250 ml Wasser





### Aufstehen

- 250 ml Wasser + Workout

### Frühstück

- 170 g fettarmer Jogurt
- 2 EL Kokosnussraspeln
- 7 gemahlene Mandel
- 70 g Heidelbeeren
- 250 ml Wasser/Tee

### Mittagessen



- 1 Portion Eiersalat

- ½ Avocado
- 250 ml Wasser/Tee

### Snack

- 100 g Hüttenkäse oder Quark
- 6 Mandeln
- 250 ml Wasser

### Abendessen



- Apfel-Zwiebel-Putenfleischbällchen in weiser Sauce

- 70 g Vollkornnudeln
- 1 Portion Grüner Salat
- 250 ml Wasser

### Snack am

- 56 g Putenbrust in Scheiben

### Abend

- 6 Pekannüsse
- ½ Apfel
- 250 ml Wasser





## Aufstehen

- 250 ml Wasser + Workout

## Frühstück

- Eier Omelett
- 1 Scheibe kanadischer Speck
- ½ Apfel
- 250 ml Wasser/Tee

## Mittagessen



Großer Salat

- 250 ml Wasser/Tee

## Snack

- 170 g fettarmer Joghurt
- 14 g dunkle Schokolade (70% Kakaoanteil)
- 250 ml Wasser

## Abendessen



5 Jakobsmuscheln mit Kokosnussskruste



1 Portion Grüner Salat

- 250 ml Wasser

## Snack am

- 56 g Putenbrust in Scheiben

## Abend

- ½ Apfel
- 10 Pistazien
- 250 ml Wasser





## Aufstehen

- 250 ml Wasser + Workout

## Frühstück

- 113 g geräucherten Lachs
- 100 g Hüttenkäse oder Quark
- 150 g Cantaloupe-Melone
- 250 ml Wasser/Tee

## Mittagessen

-  113 g Garnelen mit Zitrone und Knoblauch
- 1 Portion Cesar-Salat ohne Croutons
- 250 ml Wasser/Tee

## Snack

- hartgekochtes Ei
- 2 Essiggurken
- 6 Mandeln
- 250 ml Wasser

## Abendessen

-  Schweinelende mit Ingwer und Soja
- 100 g Brauner Reis
-  1 Portion Gebratene Paprika und Zwiebeln
- 250 ml Wasser

## Snack am

## Abend

- 56 g Putenbrust in Scheiben
- 4 Stangensellerie
- 2 Paranüsse
- 250 ml Wasser



---

## SCHUMMELTAG

Der Schummeltag hat eine sehr wichtige Aufgabe zu erfüllen. Er soll Ihnen helfen, dass Sie sich glücklich fühlen und motiviert dranbleiben. Durch den Schummeltag wird verhindert, dass Sie nicht aufgeben und durchhalten. An dem Tag können Sie deshalb Sachen essen, welche die restlichen Tage tabu sind. Es ist eine Art Belohnung für Ihre Geschmacksnerven und Ihren Geist und soll Ihre Motivation stärken.

Wenn Sie jetzt aber glauben an dem Tag alles essen zu können und so viel wie Sie wollen ohne Konsequenz, muss ich Sie enttäuschen. Ein wesentlicher Grundsatz bleibt bestehen. Er besagt, Sie können nicht alles Essen, es gibt auch an diesem Tag gewisse Verhaltensregeln. Das bedeutet künstliche Fruktose, Saccharose und keine HFCS, also keine Kekse, Kuchen und die meisten Dinge, die in einer Schachtel vorkommen sind weiterhin tabu. Bleiben Sie auch beim Verzehr von Fett maßvoll. Zwar habe ich Ihnen Fett versprochen und es ist auch gut für Sie, aber es kann Sie trotzdem dick machen, wenn Sie zu viel davon essen nur an diesem einen Tag.

Nutzen Sie den Tag besser zur unbegrenzten Aufnahme von Proteinen und Kohlenhydraten, denn an dem Tag sollen Sie mehr Kalorien zu sich nehmen als an den anderen Tagen. Denn das erhöht kurzfristig Ihren Leptin-Spiegel, reguliert so Ihren Hunger, steigert Ihren Stoffwechsel und motiviert Sie. Auch Ihr Libido wird gesteigert und der Dopaminspiegel höht sich.

---

Erhöhen Sie die Effektivität dieses Tages zusätzlich durch eine kleine sportliche Aktivität.

**Sorgen Sie für sportliche Aktivität.**

Integrieren Sie in den Tag einen ausgedehnten Spaziergang, einen Fahrradausflug oder ein aktives Spiel mit Ihren Kindern. Damit bringen Sie Ihr Blut in Bewegung, steigern Ihren Energieumsatz und schaffen so einen guten Ausgleich zu der erhöhten Kalorien-Zufuhr an diesem Tag.

Zusammenfassung nach dem Ampelprinzip:

Erlaubt sind ein hoher Protein- und Kohlenhydratgehalt.

Mäßige Zunahme an fettreichen Nahrungsmitteln.

Ein niedriger Zuckerkonsum.

Keine Zunahme von Alkohol.

---

# Rezepte

## Fleisch / Geflügel

### Hähnchenbrust

---

113 g Hähnchenbrust • 1 Esslöffel Olivenöl • Salz und Pfeffer • Zitrone

---

 Zutaten für 1 Person

---

*Tip:* Die Hähnchenbrust sollte nicht zu dick sein. Klopfen Sie diese auf ca. 1,5 cm dicke. Warten Sie, dass die Pfanne heiß genug ist, bevor Sie die Brust hineinlegen. Braten Sie die Brust mindestens 3 Minuten von jeder Seite an. Falls sich das Fleischstück beim Wenden noch nicht lösen lässt, dann lassen Sie es noch eine Minute weiterschmoren. Es löst sich automatisch, wenn es fertig ist.

1. In einer Pfanne das Olivenöl auf oberster Stufe erhitzen.
2. Die Hähnchenbrust auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Sobald das Öl heiß ist, die Hähnchenbrust in die Pfanne geben.
4. Von beiden Seiten ca. 3 Minuten anbraten.
5. Das Fleisch ist servierfertig sobald es innen weiß ist.
6. Zum Abschluss drücken Sie etwas Zitrone über dem Fleisch aus.

---

## Gegrillte Hähnchenbrust mit Salat

---

113 g gegrillte Hähnchenbrust (Zubereitung siehe Anleitung als Rezept)

• 1 Teelöffel Balsamico-Essig • 1 Teelöffel Dijon-Senf • 1 Esslöffel gehackte rote Zwiebel • 6 halbierte Cherry-Tomaten • 1 halbe mittelgroße Gurke, entkernt und zerkleinert • 1 Esslöffel Olivenöl

---

 Zutaten für 1 Person

---

1. Vermischen Sie Tomaten, Gurke und Zwiebeln in einer Schüssel.
2. Für das Dressing mischen Sie Senf, Olivenöl und Essig zusammen.
3. Geben Sie das Dressing zu dem Salat dazu.



---

## Gegrillte Hähnchenbrust mit großem Salat

---

113 g gegrillte Hähnchenbrust (Zubereitung siehe Anleitung als Rezept)

• 1 Teelöffel Balsamico-Essig • 1 Teelöffel Dijon-Senf • 1 Esslöffel gehackte rote Zwiebel • 6 halbierte Cherry-Tomaten • 1 halbe mittelgroße Gurke, entkernt und zerkleinert • 1 Esslöffel Olivenöl • 95 g Römersalat zerkleinert • 1 Teelöffel Feta-Käse • 83 g Kichererbsen



Zutaten für 1 Person

---

1. Vermischen Sie Tomaten, Gurke, Zwiebeln, Feta und den Salat in einer Schüssel.
2. Für das Dressing mischen Sie Senf, Olivenöl und Essig zusammen.
3. Geben Sie das Dressing zu dem Salat dazu und heben das Hähnchen unter.

---

## Hähnchenbrust gefüllt mit Feta und Spinat

---

225 – 280 g Hähnchenbrust • 2 Esslöffel Olivenöl • ¼ klein geschnittene Zwiebel • 30 g Spinatblätter • Prise Muskatnuss • Prise Salz und Pfeffer • ¼ zerbröselten Feta-Käse (Schafskäse)

---

### Zutaten für 2 Personen

---

1. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.
2. 1 Esslöffel Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer antihafbeschichteten Pfanne geben.
3. Die Zwiebeln hinzufügen und ca. zwei weitere Minuten köcheln lassen, bis es weich ist.
4. Muskatnuss hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Pfanne vom Herd nehmen, den Feta Käse einrühren und abkühlen lassen.
6. Mit einem scharfen Messer eine Tasche in den Seiten der Hähnchenbrust schneiden.
7. Die Füllung hinzufügen und darauf achten, dass sie vollständig hineinpasst
8. 1 Esslöffel Olivenöl in der Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
9. Beide Seiten der Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen.
10. Anschließend beide Seiten des Fleisches zwei bis drei Minuten goldgelb anbraten.
11. Das Hähnchen im Ofen bei 180 Grad für 10 Minuten fertig braten.

---

## Truthahn Burger mit Joghurt-Zitrone und Dill

---

450 g Truthahn im Fleischwolf zerkleinert • 2 Zehen Knoblauch • 1 große Schalotte gehackt • 2 Esslöffel frischer Thymian gehackt • 2 Esslöffel frischer Koriander gehackt • ½ kleine Paprika, entkernt und gehackt • 1 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel • 1 Teelöffel Salz • 1 Ei • 1 Esslöffel Olivenöl zum Braten

### Joghurt Sauce:

1 Becher Naturjoghurt • 1 Esslöffel frischer Zitronensaft • 5 Esslöffel Olivenöl • 2 Teelöffel frischer Dill gehackt • ¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer



Zutaten für 4 Personen

---

1. Für die Joghurtsauce den Joghurt mit Zitronensaft, Olivenöl, Dill und Pfeffer verrühren und gut vermischen.
2. Für die Zubereitung des Truthahnburgers Olivenöl in einer großen antihaftbeschichteten Pfanne erhitzen.
3. Kombinieren Sie alle Zutaten für den Truthahnburger in einer großen Schüssel und vermischen Sie diese gut.
4. Teilen Sie die Mischung in vier gleichmäßige Häufchen und formen Sie daraus Frikadellen.
5. In der Pfanne bei mittlerer Hitze fünf bis sechs Minuten pro Seite braten.
6. Zum Servieren den Burger auf ein Bett aus Salat und Tomaten legen und mit Joghurtsoße übergießen.

---

## Hähnchenbrust mit sonnengetrockneter Tomaten-Oregano Butter

---

*113 g Hähnchenbrust • 1 Teelöffel Olivenöl • 1 Esslöffel Butter • 1 Esslöffel sonnengetrocknete Tomaten gehackt • 1 Teelöffel frischer Oregano gehackt • Salz und Pfeffer*



Zutaten für 1 Person

---

1. Die Butter ggf. in der Microwelle erwärmen und mit den Tomaten und dem Oregano mischen, danach im Kühlschrank erkalten lassen
2. Das Olivenöl in einer Pfanne bei starker Hitze erhitzen.
3. Die Hähnchenbrust beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne drei bis vier Minuten von jeder Seite anbraten.
4. Die Butter auf Ober- und Unterseite der Hähnchenbrust bestreichen und in der Pfanne belassen, bis das innere des Fleisches gar ist.

---

## Gegrilltes Lendensteak mit Champignons und Zwiebeln

---

*113 g Lendensteak • 70 g geschnittene Champignons • 114 g in Scheiben geschnittene Zwiebeln • Salz und Pfeffer • 2 Esslöffel Olivenöl*

---

### Zutaten für 1 Person

---

1. Das Steak mit einem Fleischklopper von beiden Seiten klopfen, um es weich zu machen.
2. Anschließend auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
3. 1 Esslöffel Olivenöl in eine Pfanne geben und wenn das Öl heiß genug ist, das Steak dazu geben.
4. Das Steak auf jeder Seite ca. vier Minuten anbraten. Je nach Belieben, ob das Steak blutig oder medium sein soll, muss es evtl. länger in der Pfanne verbleiben.
5. Das Steak aus der Pfanne nehmen, mit Folie abdecken und vor dem Schneiden 15 Minuten ruhen lassen.
6. Restliches Öl in die Pfanne geben und Champignons und Zwiebeln dazu geben und ca. 10-15 Minuten kochen lassen.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über dem Steak servieren.

---

## Gegrilltes Lenden-Steak mit Salat

---

*113 g Lendensteak gebraten in dünnen Scheiben geschnitten • 1 Tomate in Stücke geschnitten • 155 g Blattspinat • Salz und Pfeffer • 1 rote Zwiebel • 1 Esslöffel Olivenöl • 1 Teelöffel Balsamico Essig • 1 Paprika zerkleinert • 1 Tomate in Stücke geschnitten • 3 kleine Champignons in Scheiben geschnitten*

---

### Zutaten für 1 Person

---

1. Das Steak mit einem Fleischklopper von beiden Seiten klopfen, um es weich zu machen.
2. Anschließend auf beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.
3. 1 Esslöffel Olivenöl in eine Pfanne geben und wenn das Öl heiß genug ist, das Steak dazu geben.
4. Das Steak auf jeder Seite ca. vier Minuten anbraten. Je nach Belieben, ob das Steak blutig oder medium sein soll, muss es evtl. länger in der Pfanne verbleiben.
5. Das Steak aus der Pfanne nehmen, mit Folie abdecken und vor dem Schneiden 15 Minuten ruhen lassen.
6. Fügen Sie in eine Schüssel Spinat, Champignons, Tomate, Zwiebel, Paprika und das in Scheiben geschnittene Steak hinzu.
7. Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer zugeben und verrühren.

---

## Putenfleischbällchen

---

*450 g Truthahn im Fleischwolf zerkleinert • 3 Knoblauchzehen • ½ Zwiebel • Petersilie gehackt nach Geschmack • Salz und Pfeffer nach Geschmack • ½ Teelöffel Oregano • 1 Ei • 1 Esslöffel Olivenöl*

---

 Zutaten für 4 Personen

---

1. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und zu kleinen Fleischbällchen formen.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
3. Die Fleischbällchen fünf bis sechs Minuten von allen Seiten anbraten und durchgaren.

---

## Apfel-Zwiebel-Putenfleischbällchen in weißer Sauce

---

*450 g Truthahn im Fleischwolf zerkleinert • 3 Knoblauchzehen • 1 Zwiebel • ½ Apfel fein gehackt • 1 Esslöffel gehackter Koriander • Salz und Pfeffer nach Geschmack • 400 g natriumarme, fettarme Pilzcremesuppe aus der Dose • 1 Ei • 1 Esslöffel Olivenöl*



Zutaten für 4 Personen

---

1. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen und zu kleinen Fleischbällchen formen.
2. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen.
3. Die Fleischbällchen fünf bis sechs Minuten von allen Seiten anbraten und durchgaren.
4. Die Fleischbällchen aus der Pfanne entfernen und die Pilzcremesuppe hinzufügen. Bei Bedarf die Suppe mit Milch oder Wasser verdünnen.
5. Wenn die Suppe zu köcheln beginnt, fügen Sie die Fleischbällchen hinzu und lassen es noch 5 Minuten ziehen.

---

## Zerkleinerter Truthahn in Tomatensauce

---

*680 g zerkleinerter Truthahn • 1 Esslöffel Olivenöl • 1 mittelgroße Zwiebel, fein gehackt • 2 Knoblauchzehen • 2 Esslöffel Tomatenmark • 2 Dosen (800 g) ganze Tomaten, abgetropft und gehackt • 1 Teelöffel getrockneter Oregano • 1 Lorbeerblatt • Salz und Pfeffer nach Geschmack*

---

 Zutaten für 6 Personen

---

1. In einem großen Topf das Öl bei mittlerer Hitze erwärmen und die Zwiebeln andünsten.
2. Knoblauch hinzufügen und zwei Minuten weiter dünsten.
3. Restliche Zutaten außer den Truthahn hinzufügen und offen ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis eine dickflüssige Sauce entsteht.
4. In einer weiteren Bratpfanne den zerkleinerten Truthahn mit etwas Öl anbraten, bis er gebräunt und gar ist.
5. Anschließend die angebratenen Truthahnstücke zum Topf hinzufügen und nach Geschmack Salzen und Pfeffern.

---

## Schweinelende mit Ingwer und Soja

---

450 g Schweinfilet in Scheiben geschnitten • 1 Esslöffel natriumarme Sojasauce • 1 Esslöffel frischer gehackter Ingwer • ½ Teelöffel Sesamöl • 2 Knoblauchzehen fein gehackt • 2 Esslöffel Reisessig • ½ Zwiebel • 8 Esslöffel Olivenöl für Marinade • 1 Esslöffel Olivenöl zum Braten



Zutaten für 4 Personen

---

1. Jede Filet-Scheibe mit dem Fleischklopper auf ca. 1 cm dicke weichklopfen.
2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und die Fleischstücke dazu. Mindestens 1 Stunde max. 12 Stunden einziehen lassen.
3. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Filet-Scheiben auf jeder Seite fünf Minuten anbraten.
4. Schweinfleisch aus der Pfanne nehmen und 10 Minuten ruhen lassen.
5. Optional können die Reste der Marinade in der Pfanne zum Kochen gebracht werden und dann 1-2 Minuten köcheln. Danach über das Schweinfleisch gießen.

---

## Fisch / Meeresfrüchte

### Gebratener Lachs

---

*113 g Lachs • 1 Teelöffel Olivenöl • Salz und Pfeffer*

---

 Zutaten für 1 Person

---

1. Das Öl in einer antihaftbeschichteten Pfanne erwärmen.
2. Mit Salz und Pfeffer die hautfreie Seite des Lachses würzen.
3. Den Lachs mit der gewürzten Seite nach unten in der Pfanne zwei Minuten braten
4. Danach die Seite wenden und nochmals zwei Minuten braten
5. Anschließend die Hitze zurückdrehen und zugedeckt noch eine weitere Minute in der Pfanne belassen, bis er gar ist.

---

## Lachs in Kokosnussöl

---

*113 g Lachs • 1 Esslöffel Kokosnussöl • Salz und Pfeffer*

---

 Zutaten für 1 Person

---

1. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Auf ein Backblech ein Stück Folie zum leichten Reinigen legen
3. An der Stelle wo das Lachs-Filete liegt, wird die Hälfte vom Kokosnussöl verteilt.
4. Anschließend streuen Sie Salz und Pfeffer auf das Öl.
5. Legen Sie den Lachs mit der Haut nach unten auf die Folie und verteilen Sie den Rest des Öls auf der Oberseite, auch hier noch etwas Salz und Pfeffer hinzufügen
6. Je nach gewünschter Garzeit verbleibt der Lachs ca. 8-10 Minuten im Ofen.
7. Der Lachs ist gar, wenn er sich mit der Gabel leicht ablöst und sich die Haut leicht ablöst.

---

## Gegrillter Lachs mit Dill und Senf

---

*113 g Lachs • 1 Esslöffel gemahlene Senfkörner • 1 Teelöffel frischer Dill  
gehackt • 1 Teelöffel Olivenöl • Salz und Pfeffer*

---

 Zutaten für 1 Person

---

6. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.
7. Auf ein Backblech ein Stück Folie zum leichten Reinigen legen
8. An der Stelle wo das Lachs-Filet liegt, wird die Hälfte vom Olivenöl verteilt.
9. Anschließend streuen Sie Salz und Pfeffer auf das Öl.
10. Die Seite mit der Haut wird mit den gemahlene Senfkörnern eingestrichen und mit dem Dill bestreut.
11. Der Lachs wird mit der Haut nach unten hingelegt.
12. Anschließend verbleibt der Lachs ca. 8-10 Minuten im Ofen.
8. Der Lachs ist gar, wenn er sich mit einer Gabel leicht ablöst und sich die Haut leicht ablöst.

---

## Lachssalat

---

*113 g gekochter zerkleinerter Lachs • ½ rote und grüne Paprika gewürfelt • ½ Gurke entkernt und gewürfelt • ½ kleine Zwiebel gehackt • 1 Esslöffel Mayonnaise • Salz und Pfeffer • frischer Zitronensaft • 1 Teelöffel frischer Dill gehackt*

---

 Zutaten für 1 Person

---

1. In einer großen Schüssel Paprika, Gurke, Zwiebel, Mayonnaise und Dill mischen.
2. Den Lachs vorsichtig unterheben, so dass er nicht zu sehr zerkleinert wird.
- 3.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas Zitronensaft drüber.



---

## Tilapia mit Pistazienkruste und Zitronenmayonnaise

---

*4x 100 g-170 g Tilapia Filets • 90 g Pistazien fein gehackt • 15 g gehackte Petersilie • 1 Ei geschlagen • ¼ Teelöffel Salz und ½ Teelöffel Pfeffer*

Zitronenmayonnaise:

*• 4 Esslöffel • 2 Teelöffel Zitronensaft*

---

 Zutaten für 4 Personen

---

1. Den Ofen auf 200 Grad vorheizen.
2. Die Mayonnaise und Zitrone mischen und Beiseite stellen.
3. Das geschlagene Ei in einen tiefen Teller geben.
4. In einer anderen Schüssel mischen Sie Pistazien, Petersilie, Salz und Pfeffer.
5. Nun panieren Sie den Fisch, indem Sie den Fisch zuerst in dem Ei wenden und anschließend in der Pistazienmischung.
6. Legen Sie den Fisch auf ein Backblech und backen ihn ca. 8-10 Minuten im Ofen.
7. Den Fisch mit einem kleinen Löffel Mayo zum Dippen servieren.

---

## Tilapia in Zitronenbutter

---

*113 g Tilapia • 1 Esslöffel Butter • frische Zitrone • Salz und Pfeffer*

---

 Zutaten für 1 Person

---

1. Die Hälfte der Butter in einer Pfanne schmelzen lassen.
2. Beide Seiten vom Fisch salzen und pfeffern
3. Den Fisch in der Pfanne zwei bis drei Minuten von jeder Seite anbraten
4. Zum Schluss den Rest der Butter und den Zitronensaft drüber geben.

---

## Thunfisch-Salat

---

*170 g Thunfisch aus der Dose in Wasser • 1 Esslöffel gehackter Sellerie  
• 1 Esslöffel gehackte rote Zwiebel • ½ Teelöffel gehackter Petersilie • 2  
Esslöffel Mayonnaise • ½ Esslöffel gemahlene Senfkörner • frischer  
Zitronensaft*



Zutaten für 1 Person

---

1. In einer kleinen Schüssel den Thunfisch mit einer Gabel zerkleinern.
2. Alle Zutaten außer Zitronensaft hinzufügen und gut umrühren.
3. Mit Zitronensaft abschmecken.

---

## Jakobsmuscheln mit Kokosnussskrusten

---

*6 große Jakobsmuscheln • 1 Tasse geriebene Kokosnuss zum Panieren  
• 2 Eier verquirlt • 1 Zitrone • 3 Esslöffel Kokosnussöl • Salz und Pfeffer*

---

### Zutaten für 1 Person

---

1. Achten Sie darauf, dass die Jakobsmuscheln sehr trocken sind.
2. Auf beiden Seiten salzen und pfeffern.
3. In einem tiefen Teller die Eier und in einem anderen tiefen Teller die geriebene Kokosnuss bereitstellen.
4. Die Jakobsmuscheln nacheinander in dem verquirlten Ei und in der geriebenen Kokosnuss wenden.
5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Muscheln hinzufügen.
6. Jede Seite zwei bis drei Minuten anbraten. Mit dem Finger auf die Jakobsmuschel drücken. Sie sollte etwas fest sein und etwas zurückfedern, wenn sie gar ist.
7. Wenn sie gar ist, dann auf einem Teller mit Küchentuch abkühlen lassen.
8. Etwas Zitronensaft darüber träufeln und genießen.

---

## Garnelen in Limetten-Korianderbutter

---

*113 g Garnelen ohne Schale und Innereien • 15 g gehackter Koriander  
• 1 Esslöffel Butter • 1 Teelöffel gehackte Schalotte • 1 Limette • Salz  
und Pfeffer*

---

 Zutaten für 1 Person

---

1. Die Butter bei mittlerer Hitze in die Pfanne geben, Schalotte hinzufügen und eine Minute lang dünsten.
2. Die Garnelen hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Nach etwa zwei Minuten beginnen sich die Garnelen zu wellen. Dann sollten sie gewendet werden und weitere zwei Minuten gegart werden.
4. Koriander hinzufügen und frischen Limettensaft auspressen.
5. Die Garnelen sind gar, wenn sie auf beiden Seiten orangefarben sind und sich zusammengerollt haben.

---

## Garnelen mit Zitrone und Knoblauch

---

*113 g Garnelen ohne Schale und Innereien • 30 g gehackte Petersilie  
• 1 Esslöffel Olivenöl • 1 Teelöffel gehackte Schalotte • 1 Zitrone • 2  
gehackte Knoblauchzehen • Salz und Pfeffer*



Zutaten für 1 Person

---

1. Das Öl bei mittlerer Hitze in die Pfanne geben, Schalotte hinzufügen und eine Minute lang dünsten.
2. Die Garnelen hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Nach etwa zwei Minuten beginnen sich die Garnelen zu wellen. Dann sollten sie gewendet werden und weitere zwei Minuten gegart werden.
4. Petersilie hinzufügen und frischen Zitronensaft auspressen.
5. Die Garnelen sind gar, wenn sie auf beiden Seiten orangefarben sind und sich zusammengerollt haben.

---

## Salate / Beilagen / Gemüse

### Eier Omelett

---

*3 Eier • 1 Teelöffel Kokosnussöl • Salz und Pfeffer nach Geschmack  
• Knoblauchpulver*

---

 Zutaten für 1 Person

---

1. Trennen Sie von 2 Eiern das Eiweiß und mischen Sie es mit dem ganzen Ei.
2. Geben Sie das Öl bei mittlerer Hitze in eine Pfanne und warten bis es heiß ist.
3. Gießen Sie nun die Eimischung in die Pfanne und warten ca. 1 bis 2 Minuten bis das Ei beginnt fest zu werden.
4. Die Eimischung sollte die gesamte Pfanne gleichmäßig ausfüllen.
5. Würzen Sie mit Salz, Pfeffer, Knoblauch
6. Mit einem Pfannenwender drehen Sie die Hälfte des Omeletts auf sich selbst um (in der Mitte zusammenfalten).
7. Hitze abschalten, noch eine Minute warten und anschließend servieren.

---

## Spinat Pilz Omelett

---

*3 Eier • 1 Teelöffel Kokosnussöl • Salz und Pfeffer nach Geschmack  
• Knoblauchpulver • 2 Esslöffel gehackter gekochter Spinat • 1 Esslöffel  
gehackte gekochte Champignons*

---

 Zutaten für 1 Person

---

1. Trennen Sie von 2 Eiern das Eiweiß und mischen Sie es mit dem ganzen Ei.
2. Geben Sie das Öl bei mittlerer Hitze in eine Pfanne und warten bis es heiß ist.
3. Gießen Sie nun die Eimischung in die Pfanne und warten ca. 1 bis 2 Minuten bis das Ei beginnt fest zu werden.
4. Spinat und Pilze auf der Oberfläche gleichmäßig verteilen, würzen Sie mit Salz, Pfeffer, Knoblauch.
5. Mit einem Pfannenwender drehen Sie die Hälfte des Omeletts auf sich selbst um (in der Mitte zusammenfallen).
6. Hitze abschalten, noch eine Minute warten und anschließend servieren.



---

## Gekochte Haferflocken mit Leinsamen

---

*5 Esslöffel Haferflocken • 1 Tasse Wasser • 1 Prise Zimt • 1 Esslöffel Sahne • 1 Esslöffel gemahlener Leinsamen*

---

 Zutaten für 1 Person

---

1. Haferflocken und das Wasser in eine Schüssel geben und drei Minuten in der Mikrowelle erhitzen.
2. Umrühren und zwei Minuten ruhen lassen
3. Sahne und Zimt hinzufügen
4. Gemahlene Leinsamen darüber geben.

---

## Bohnensalat

---

*1 Dose (425 g) schwarze Bohnen gespült und abgetropft • 1 Dose (425g) Kidneybohnen gespült und abgetropft • 1 Dose (425 g) Kichererbsen gespült und abgetropft • ½ rote Zwiebel gehackt • 2 Stangen Staudensellerie • 75 g zerbröselter Feta Käse • 1 Bund Petersilie • 3 Esslöffel Apfelweinessig • 4 Esslöffel Olivenöl • 1 Teelöffel Salz, ¼ Teelöffel Pfeffer*



Zutaten für 8-10 Portionen

---

1. In einer großen Schüssel alle Zutaten wie Bohnen, Zwiebel, Sellerie, Petersilie und Feta Käse mischen
2. In einer kleinen Schüssel das Dressing zubereiten aus Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer
3. Das Dressing zum Salat hinzufügen und untermischen
4. Einige Stunden im Kühlschrank ruhen lassen, damit die Bohnen den Geschmack aufsaugen können

---

## Gerösteter Rosenkohl

---

*450 g Rosenkohl • 2 Esslöffel Olivenöl • 1 Teelöffel Salz, ½ Teelöffel Pfeffer • 1 Teelöffel Knoblauchpulver*

---

 Zutaten für 3 Personen

---

1. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Das Ende der Rosenkohlröschen abschneiden und das restliche Stück halbieren und vierteln.
3. Die geviertelten Stücke in kaltem Wasser abspülen.
4. Mit einem Küchentuch abtrocknen (sehr wichtig).
5. In einer großen Schüssel die Rosenkohlstücke mit dem Olivenöl, Salz und Pfeffer bestreichen.
6. Auf ein Backblech auslegen und darauf achten, dass sie sich nicht überlappen.
7. 25 Minuten schmoren lassen, bis die Ränder braun und knusprig sind.

---

## Gedünsteter Spargel

---

*1 Bund Spargelstangen • Salz und Pfeffer • Zitrone*



Zutaten für 3 bis 4 Portionen

---

1. Schneiden Sie die weißen Enden des Spargels ab, etwa einen Zentimeter lang.
2. Verwenden Sie einen Dampfgarbehälter oder einen großen Topf mit Einsatz und Wasser am Boden.
3. Dicke Stangen sollten sechs bis acht Minuten, dünne Stangen drei bis fünf Minuten gegart werden. Der Spargel ist fertig, wenn er hellgrün und zart, aber noch leicht knusprig ist.
4. Eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen und frische Zitrone auspressen.

---

## Gebratene Zucchini

---

450 g Zucchini in Streifen geschnitten (5 cm lang und 6 mm dick) • 2 Teelöffel Olivenöl • 1 Knoblauchzehe • Prise Salz und Pfeffer • 2 Esslöffel geriebener Parmesankäse

---

 Zutaten für 4 Personen

---

1. Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen.
2. Knoblauch hinzufügen und 10 Sekunden dünsten.
3. Zucchini dazufügen und etwa zwei Minuten köcheln lassen, bis sie braun sind.
- 4.
5. Nochmals schwenken und weitere ein bis zwei Minuten kochen lassen, bis sie weich sind.
6. Würzen mit Salz, Pfeffer und Parmesankäse und in der Pfanne schwenken.



---

## Linsensalat mit Feta

---

*425 g gekochte Linsen aus der Dose gespült und abgetropft • 1 Esslöffel Apfelessig • 3 Esslöffel Olivenöl • ½ Teelöffel Kreuzkümmel • ¼ Teelöffel frischer Ingwer • 2 Frühlingszwiebeln, in Scheiben geschnitten • 2 Tomaten geschnitten • 75 g zerbröselter Feta Käse*

---

 Zutaten für 4 Personen

---

1. Mischen Sie in einer großen Schüssel Linsen, Zwiebeln, Tomaten und Feta Käse.
2. Das Dressing aus Essig, Olivenöl Kümmel, Ingwer in einer separaten Schüssel zubereiten.
3. Das Dressing zum Salat hinzufügen und unterrühren. Vor dem Servieren einige Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

---

## Avocado- und Tomatensalsa

---

*½ Avocado gewürfelt • 1 große Tomate in Würfeln geschnitten • ½ rote Zwiebel gewürfelt • ½ zerkleinerte Jalapeño (optional) • 2 Esslöffel Limettensaft • ¼ Teelöffel Salz • ⅛ Teelöffel Pfeffer • 4 g frischer Koriander*



Zutaten für 1 Person

---

1. Avocado, Tomate, Jalapeño und Koriander in einer Schüssel mischen.
2. Salz, Pfeffer und Limettensaft hinzufügen und mischen.

## Krautsalat

---

*90 g Grünkohl zerkleinert • 90 g Rotkohl zerkleinert • 2 Frühlingszwiebeln in feine Scheiben geschnitten • 2 Esslöffel Mayonnaise • 2 Teelöffel Weißweinessig • Salz und Pfeffer nach Geschmack*



Zutaten für 2 Personen

---

1. Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen und servieren.

---

## Gedünsteter Brokkoli mit Zitrone

---

*1 Bund Brokkoli • ½ Esslöffel Olivenöl • ½ Teelöffel frischer Zitronensaft  
• Salz und Pfeffer nach Geschmack*

---

 Zutaten für 4 Personen

---

1. Die Stiele vom Brokkoli entfernen und die restlichen Röschen halbieren.
2. In kochendem Wasser 4-5 Minuten lang dünsten bis sie hellgrün und zart, aber noch knackig sind.
3. Brokkoli abtropfen lassen und Olivenöl, Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer hinzufügen.

---

## Mangold mit Speck

---

*1 Teelöffel Olivenöl • 1 Knoblauchzehe zerdrückt • 1 Bund*

*Mangoldstängel in 1cm Stücke und Blätter in Streifen geschnitten • 60 g Speck gewürfelt • 175 ml Hühnerbrühe • Salz und Pfeffer nach Geschmack*



Zutaten für 4 Personen

---

1. Olivenöl und Speck in einer antihafbeschichteten Pfanne geben und wenn der Speck goldbraun ist, dann den Knoblauch hinzufügen.
2. Wenn der Knoblauch zu bräunen beginnt, dann entfernen Sie diesen aus der Pfanne und entsorgen ihn.
3. Mangoldstängel und Hühnerbrühe hinzufügen und kochen bis die Brühe verdampft ist.
4. Mangoldblätter dazugeben und anbraten bis sie weich sind.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

---

## Gedünsteter Blumenkohl

---

*1 Blumenkohl • 1 Teelöffel Butter • 50 g geriebener Parmesankäse • 2 Esslöffel Sahne • ½ Teelöffel Muskatnuss • Salz und Pfeffer nach Geschmack*

---

 Zutaten für 3 Personen

---

2. Die Blumenkohlröschen vom Stiel trennen und dämpfen bis sie sehr zart sind. Anschließend abtropfen lassen.
3. Butter, Sahne, Muskatnuss und Parmesankäse in den Topf geben und mischen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, bei Bedarf Sahne hinzufügen oder etwas Blumenkohlwasser.

---

## Eiersalat

---

*2 hart gekochte Eier • 2 Esslöffel Mayonnaise • 1 Teelöffel Dijon-Senf  
• 2 Esslöffel Staudensellerie • 2 Esslöffel gehackte Dill Pickle • 1  
Esslöffel gehackte Frühlingszwiebel • Salz und Pfeffer nach Geschmack*



Zutaten für 1 Person

---

1. Zerkleinern und zerdrücken Sie die hart gekochten Eier oder falls vorhanden in einem Eierschneider längs und quer zerteilen.
2. Mayonnaise, Senf, Sellerie und Zwiebeln dazugeben und mischen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

---

## Gerösteter Blumenkohl

---

*200 g Blumenkohlröschen • 2 Esslöffel Olivenöl • 1 Teelöffel Salz • ½ Teelöffel Pfeffer • 1 Teelöffel Knoblauchpulver • 1 Teelöffel Currypulver*

---

 Zutaten für 2 Personen

---

1. Ofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Die Blumenkohlröschen in kaltem Wasser abspülen und vollständig abtrocknen (wichtig).
3. In einem tiefen Teller Olivenöl, Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und Currypulver vermischen und die Blumenkohlröschen damit bestreichen.
4. Auf ein Backblech alle Blumenkohlröschen gleichmäßig verteilen, so dass sie nicht überlappen.
5. 25 Minuten garen, bis die Ränder braun und knusprig sind.

---

## Cesar-Salat

---

*180 g Römersalat • 2 Ölsardinen • 1 Knoblauchzehe • 1 Zitrone • 4  
Esstöffel Olivenöl • 25 g Parmesan • ½ Teelöffel gemahlener schwarzer  
Pfeffer*

---

 Zutaten für 2 Personen

---

1. Die Sardinen, den Knoblauch und den Saft einer Zitrone zu einem glatten Teig in einer Küchenmaschine pürieren.
2. Während des Pürierens langsam das Olivenöl hinzufügen. (Es kann auch mehr Öl hinzugefügt werden, wenn es zu dickflüssig ist)
3. Pfeffer und Parmesankäse einrühren.
4. Das Dressing zum Römersalat geben und unterheben.

---

## Gebratene Paprika und Zwiebeln

---

*1 rote Paprika in Streifen geschnitten • 1 Zwiebel in Streifen geschnitten  
• 1 Esslöffel Olivenöl • Salz und Pfeffer nach Geschmack • ½ Teelöffel  
getrocknetes Basilikum*

---

 Zutaten für 2 Personen

---

1. In einer heißen Pfanne bei mittlerer Hitze Öl hinzufügen.
2. Die Paprika und Zwiebel hinzufügen und zwei Minuten dünsten.
3. Die Hitze auf niedrigste Stufe zurückdrehen und unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten weiterkochen.
4. Mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken.

---

## Grüner Salat

---

*1 Kopf Römersalat zerkleinert • 1 rote Zwiebel gehackt • 2 große Tomaten • 130 g Gurke geschnitten • 92 g grüne und rote Paprika geschnitten*

### Dressing

*6 Esslöffel Olivenöl • 2 Esslöffel Balsamico Essig • 1 Teelöffel Dijon Senf • ½ Teelöffel Salz • 1 Knoblauchzehe • ¼ Teelöffel Pfeffer*

---

 Zutaten für 6 Portionen

---

5. Für das Dressing in einer kleinen Schüssel Öl, Essig, Senf, Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen
6. Für den Salat den Römersalat, Zwiebel, Tomaten und Gurke mischen
7. Fügen Sie nun das Dressing zum Salat dazu.