Schnell Abnehmen Deutschland

Das Rezeptbuch

10 GRATIS REZEPTE

Vielen Dank für Dein Interesse an unserem Abnehmkonzept.
Rezepte sind natürlich immer nur Puzzleteil zum Erfolg, aber hier erhältst Du schon einmal einen kleinen Einblick in unsere Arbeit.

Manchmal muss es eben schnell gehen.

Sommersalat mit gegrillter Pute

Zutaten pro Person

- 100 g Putenschnitzel
- 100 g Gurke, in kleine Stücke geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, fein geschnitten
- 1 Tomate in Stücke geschnitten
- etwas frischer Dill
- 1 Frühlingszwiebel in Ringe geschnitten
- 50 g gemischte Blattsalate, gewaschen
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Gurke und Knoblauch zusammen pürieren und mit Dill, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Tomate und Frühlingszwiebel mit den Blattsalaten mischen und mit der Gurken-Soße anmachen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Grill oder Pfanne erhitzen. Das Putenschnitzel mit erlaubten Gewürzen Ihrer Wahl bestreuen und Fleisch von beiden Seiten einige Minuten grillen/anbraten.

Rindersteak mit Barbecue u. Spinat

Zutaten pro Person

- 100 g mageres Rindersteak
- 150 g Spinat, tiefgekühlt

<u>Zutaten für die Barbecue-Soße:</u>

- 100 g Tomatenmark
- 50 ml Apfelessig
- 3 Esslöffel Zitronensaft
- 2 bis 3 Spritzer Tabasco
- 1 Zwiebel, fein gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen, fein gewürfelt
- 1 Prise Chili-Pulver
- ½ Teelöffel Sojasoße
- 1 Teelöffel Petersilie, fein gehackt
- Cayenne-Pfeffer
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den tiefgekühlten Spinat in einem Topf erwärmen und würzen. Alle Zutaten für die Barbecue-Soße in einem kleinen Topf verrühren und zum Kochen bringen. Fünf Minuten köcheln lassen und – wenn nötig – etwas Wasser hinzugeben. Fleisch in beschichteter Pfanne von beiden Seiten fettfrei scharf anbraten oder grillen.

Rindfleischsalat

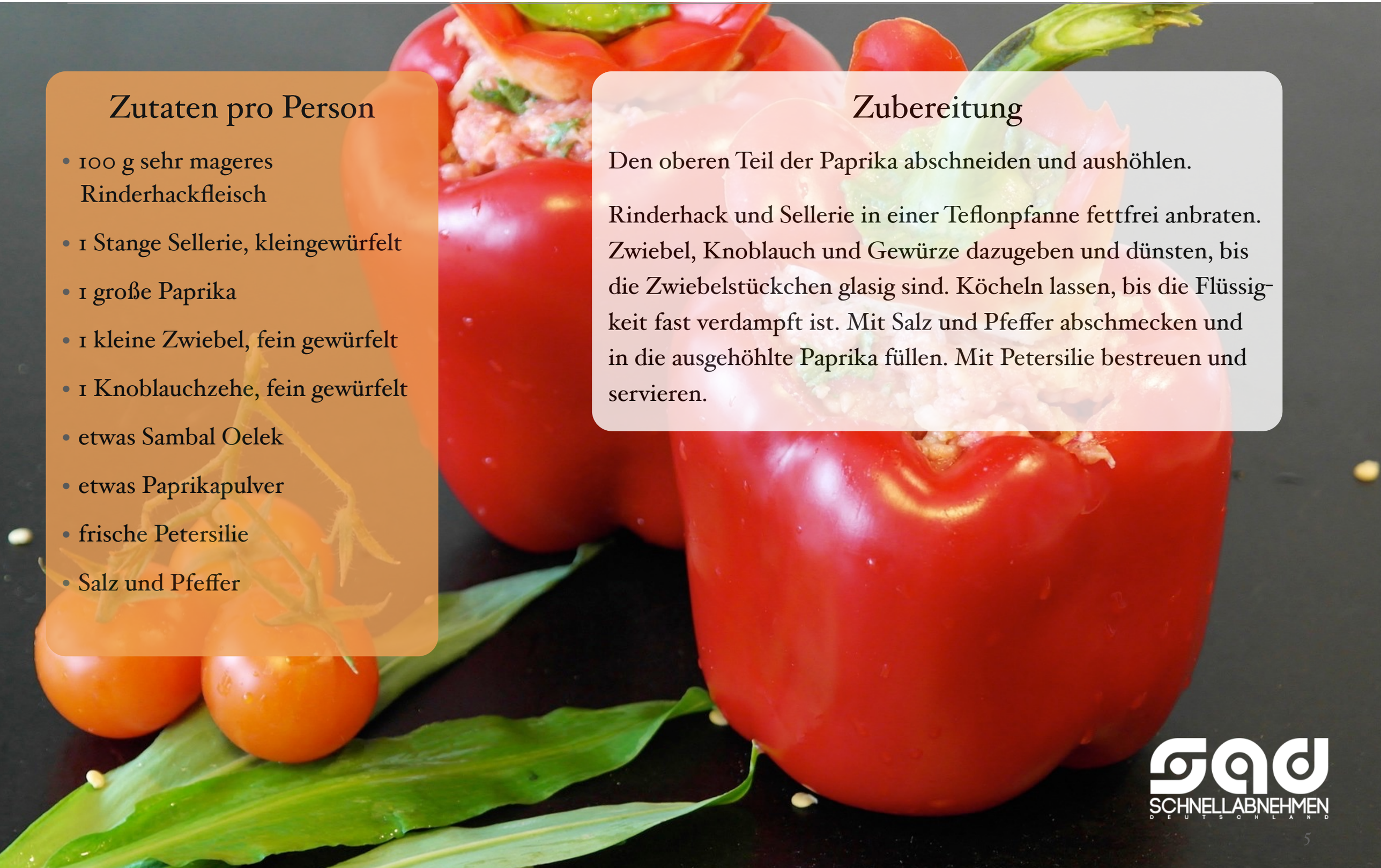
Zutaten pro Person

- 100 g mageres Rindersteak, in Würfel geschnitten
- 1 rote Zwiebel, in Ringe geschnitten
- 50 g Rucola
- 4 Kirschtomaten, vierteln
- 5 Radieschen, in Scheiben geschnitten
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Esslöffel Apfelessig
- 1 Teelöffel Thymian
- 1 kleines Stück Gurke oder Sellerie je nach Belieben, gewürfelt
- 1 Esslöffel Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Zitronensaft, Gemüsebrühe, Thymian und Pfeffer zu einer Marinade verrühren und das Fleisch darin einlegen. Rucola auf einen Teller geben und mit Tomaten, Zwiebeln und Gurke/Sellerie darauf anrichten. Fleisch mit der Marinade in einer beschichteten Pfanne sechs Minuten braten, danach salzen. Das Fleisch in Scheiben schneiden und auf dem Salat anrichten. Bratfond mit etwas Gemüsebrühe aufkochen, mit Essig ablöschen und über den Salat träufeln.

Gefüllte Paprika mit Hackfleisch



Zutaten pro Person

- 100 g sehr mageres Rinderhackfleisch
- 1 Stange Sellerie, kleingewürfelt
- 1 große Paprika
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
- etwas Sambal Oelek
- etwas Paprikapulver
- frische Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Den oberen Teil der Paprika abschneiden und aushöhlen.

Rinderhack und Sellerie in einer Teflonpfanne fettfrei anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Gewürze dazugeben und dünsten, bis die Zwiebelstückchen glasig sind. Köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in die ausgehöhlte Paprika füllen. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

Gurkensalat mit Putenbruststreifen

Zutaten pro Person

- 1 Salatgurke, in feine Scheiben geschnitten
- 2 Teelöffel Apfelessig
- 1 Teelöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel Zwiebeln, fein geschnitten
- Pfeffer
- 1 Packung Putenbruststreifen (ca. 150 g, alternativ auch Hähnchen-Filet-Streifen)

Zubereitung

Alle Zutaten mischen und für mindestens 10 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen, abschmecken und kalt essen.

Mexikanische Tomaten-Hühner-Suppe

Zutaten für 4 Portionen

- 400 g Tomaten, in Stücke geschnitten
- 250 ml Gemüsebrühe, fettfrei
- 400 g Hühnerbrust, gekocht und gewürfelt
- 100 g Zwiebeln, klein gewürfelt
- 100 g Stangensellerie, klein gewürfelt
- 1 Teelöffel Sambal Oelek,
- alternativ Chilipulver
- Kümmel nach Geschmack
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten in einen Topf und lassen Sie alles so lange köcheln, bis das Gemüse weich ist.

Spargelsalat mit Apfel

Zutaten pro Portion

- 200 g frischer weißer Spargel, in Stücke geschnitten
- 1 Apfel, gewürfelt
- 4 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel Zimt
- 1 Esslöffel Zwiebeln, fein gehackt
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Spargelstücke für 10 Minuten in den Zitronensaft einlegen und anschließend bissfest kochen und abkühlen lassen. Apfelwürfel, die Zwiebel und den Zimt miteinander mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Spargelstücke vorsichtig untermischen und 10 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

Rinderhack Frikadellen

Zutaten pro Portion

- 200 g fettarmes Rinderhack
- 1 kleine Zwiebel, fein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Mischen Sie die Zutaten und formen Sie daraus drei bis vier Hamburger. In der Pfanne oder auf dem Grill fettfrei kurz durchbraten.

Thunfisch auf buntem Salat

Zutaten pro Portion

- 100 g Thunfisch in Wasser
- 100 g Tomaten
- 30 g Rucola Salat
- 30 g Feldsalat
- 3 Radieschen
- 30 g Lauchzwiebeln
- etwas Wasser für das Dressing
- 1 TL Senf
- 1/2 TL fettfreie Gemüsebrühe
- etwas Salz und Pfeffer
- ¼ Zitrone

Zubereitung

Die Tomaten und Radieschen in Stücke schneiden und zum Salat in die Schüssel geben. Das Dressing aus Zitronensaft, Gemüsebrühe, Senf, Salz und Pfeffer und etwas Wasser zubereiten und über den Salat gießen. Umrühren und den Thunfisch über den Salat geben. Die kleingeschnittenen Lauchzwiebeln drüberstreuen.

Salat-Wraps mit Huhn

Zutaten pro Portion

- 200 g Hühnerbrust, geschnetzelt
- 1 Stück frischer Ingwer, gehackt
- frischer Knoblauch, fein gehackt
- 1/2 Zwiebel, gehackt
- frische Kräuter, z.B. Petersilie, klein geschnitten
- 100 ml Gemüsebrühe, fettfrei
- einige Salatblätter

Zubereitung

Bei mittlerer Hitze Ingwer, Knoblauch und Zwiebeln dünsten, das Fleisch und die Gemüsebrühe dazugeben und kochen, bis das Fleisch nicht mehr rosa ist. Alles fünf Minuten bei schwacher Hitze weiterkochen, bis die Flüssigkeit fast ganz verschwunden ist. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken, in Salatblätter einwickeln und servieren.