

Rezepte Zur Traumfigur

Rezepte Gesunde ERNÄHRUNG



*Hier erhalten Sie schon einmal eine kleine Sammlung von Rezepten, die Ihrem Körper weniger als 201 kcal zuführen. Ich wünsche Ihnen schon einmal viel Spaß beim **Nachkochen** und genießen dieser **köstlichen** Rezepte.*

„Gesund abnehmen ohne Verzicht“

Immer lecker Essen und das beste daran man wird bzw. bleibt trotzdem schlank!
Was will Mann und Frau mehr? Hier bekommen Sie eine kleine Sammlung von raffinierten Gourmet-Rezepten, mit denen sie Diät Stress vermeiden und endlich die ersehnte Traumfigur erlangen bzw. Halten.

Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern guten Appetit viel Spaß beim Nachkochen und beim Pfunde purzeln lassen.

**Der beste Weg, wie Sie schlank werden
und dass endlich ohne zu hungern!**

Abnehmen Ohne Hunger Ist Jederzeit Möglich

Inhaltsverzeichnis

Baked Egg surprise.....	
Eier mit Joghurt - Kräuter – Soße.....	
Fischfrikassee in Blätterteigpasteten.....	
Lachs auf Gurken-Dill-Gemüse.....	
Krabben-Cocktail.....	
Orangen Roastbeef zum Buffet.....	
Schweinebauch mit Joghurtsoße.....	
Ananas-Weißkohl-Gemüse.....	
Äpfel im Zwiebelbeet.....	
Apfel Rotkohl.....	
Artischocken gebraten.....	
Auberginen indische Art.....	
Avocado – Salat.....	
Blech-Kartoffeln.....	
Blumenkohlkost.....	
Bohnen mit Tomaten und Salbei.....	
Bohnensalat mit Rucola.....	
Bundmöhren mit Buttermandeln.....	

Bunter Gemüsesalat.....	
Folienkartoffel mit Dipp.....	
Kartoffelgulasch.....	
Eierstich.....	
Gefüllte Eier.....	
Kräuter-Omelette.....	
Omelettes aus Sprossen.....	
Spiegeleier überbacken.....	
Verlorene Eier.....	
Fischfrikassee in Blätterteigpastete.....	
Kartoffelgulasch.....	

Eier

Baked Egg surprise

4 Portionen

4 Eier
100 g Gruyere gerieben
4 Esslöffel Sahne
1 Esslöffel Butter für die Form
1 Prise Pfeffer
1 Prise Salz
1/2 Bund Schnittlauch

Die Eier sorgfältig trennen und jedes Eigelb in eine separate Tasse geben. Das Eiweiß zusammen mit dem Salz steif schlagen und den Pfeffer darunter ziehen. Die Masse in vier ausgebutterte, feuerfeste Portionteller verteilen. Mit einem Esslöffel eine Vertiefung in die Masse drücken und je ein Eigelb hineingleiten lassen. Den Rahm mit dem Schnittlauch vermischen und je einen Esslöffel davon um die Eigelbe gießen- (**nicht darüber**) !. Das ganze mit Greyerzer bestreuen und mit vorgeheizten Ofen bis 220° 8-10 Minuten backen. Das Eigelb sollte noch leicht flüssig sein.
„Sofort servieren“

Pro Portion: 160 kcal/695 kJ

Eier mit Joghurt - Kräuter - Soße

6 Portionen

6 Eier
30 g Butter
1 Chilischote
1 Teelöffel Kümmel (gemahlen)
1 Prise Kardamon
4 zw. Koriander (frisch)
1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 Prise Zucker

Die Eier 4 Min. kochen, kalt abschrecken und pellen. Kalt werden lassen.

Für die Soße die Butter zerlassen. Die gehackte Chilischote, den Kümmel und das Kardamon zugeben. Vorsichtig unter wenden dünsten. Die Pfanne vom Herd nehmen. Die Gewürze auf ein Küchenpapier geben.

Die Korianderblättchen von den Stielen zupfen und hacken. Den Joghurt, die fein geschnittene Limettenschale, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren.

Die übrigen Gewürze hinzufügen und abschmecken. Die Eier in eine Schüssel geben und mit der Soße übergießen.

Pro Portion: 190 kcal/795 kJ

Fisch & Fleisch

Fischfrikassee in Blätterteigpasteten

8 Portionen

1 Pk (300 g) Kabeljau-Filet, tiefgefroren 2 EL Kapernflüssigkeit

1 L Salzwasser 1 EL Essig

2 EL Butter 1 TL Würze Tischflasche

2 EL Mehl 1 Prise Salz

1/2 l Fischfond 1 Prise Pfeffer, frisch gemahlen

1 Eigelb 8 Blätterteig - Pasteten

2 EL Kapern

2 EL Kapernflüssigkeit

1 L Salzwasser 1 EL Essig

2 EL Butter 1 TL Würze Tischflasche

2 EL Mehl 1 Prise Salz

1/2 l Fischfond 1 Prise Pfeffer, frisch gemahlen

1 Eigelb 8 Blätterteig – Pasteten

Das Kabeljaufilet an Tauen lassen, waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen und den Fisch ca. 5 Min. darin ziehen lassen. Den Fisch herausnehmen und abtropfen lassen. Den Fischfond aufheben. In einer Pfanne Butter heiß werden lassen

und das Mehl darin hellgelb andünsten. Den Fischfond mit dem Schneebesen einrühren und zum kochen bringen. Das Eigelb unterrühren. Die Kapern zugeben und mit Kapernflüssigkeit, Essig, Würze, Tischflasche, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Die Fischwürfel in die Soße geben und heiß werden lassen. Die Blätterteigpasteten nach Packungsanweisung heiß werden lassen und das Frikassee hinein füllen.

Pro Portion: 197 kcal/824 kJ

Lachs auf Gurken - Dill - Gemüse

2 Portionen

1 Salatgurke
1 Zwiebel
20 g Butter
2 Prisen Salz
2 Prisen Pfeffer
2 EL Weißwein (trocken)
2 EL Dill
2 Lachsfilets
2 EL Zitronensaft
1 EL Sahne
2 zw Dill
2 Schb. Zitrone

Die Gurke schälen, halbieren und quer in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Butter in einer Kasserolle erhitzen und darin die Zwiebelwürfel anbraten. Die Gurkenstreifen dazugeben, kurz anschwitzen und mit Salat und Pfeffer würzen. Mit Wein angießen und einen 1 EL fein gehackten Dill untermischen. Zugedeckt 4-5 Min. bei schwacher Hitze schmoren.

Die Lachsscheiben waschen, trockentupfen, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft geträufelt. Die Fische auf das Gurkengemüse legen und zugedeckt bei schwacher Hitze 4-5 Min. gar dämpfen. Herausnehmen und warm stellen. Nun die geschlagene Sahne und den restlichen fein gehackten Dill unter das Gemüse ziehen. Anschließend auf 2 Teller verteilen. Den Fisch dazu anrichten und mit einem Dillzweig und einer Zitronenscheibe garnieren.

Pro Portion: 140 kcal/587 kJ

Krabben - Cocktail

6 Portionen

100 g Mayonnaise

100 g Joghurt

je 4 EL Tomatenketchup und Schlagsahne

2 EL Weinbrand

200 g Ananas (Dose)

750 g Krabben (in Salzlake)

3 - 4 Lauchzwiebeln

Cheyennepfeffer

4 Stauden Chicorée.

Die Mayonnaise mit Joghurt, Ketchup, Sahne und Weinbrand verrühren. Die Ananas und die Krabben abtropfen lassen. Die Ananas klein würfeln. Die Lauchzwiebeln putzen. Die weißen Teile fein würfeln und die Grünen Teile in dünne Ringe schneiden. Alles, bis auf die Zwiebelringe, unter die Mayonnaise heben. Würzen und mit Ananassaft abschmecken. Die Chicoréeblätter vom Strunk lösen, waschen und trocknen. Dekorativ auf eine Platte setzen. Die Krabben darauf verteilen und mit Zwiebelringen garnieren.

Pro Portion: 185 kcal/780 kJ

Orangen Roastbeef zum Buffet

24 Portionen

4 Orangen (unbehandelt)

1 EL Limettesaft

Kreuzkümmel (Cumin).

Zimt

Pfeffer

Salz

12 Scheiben Roastbeef (als Aufschnitt)

½ Bund Petersilie

Die Orangen waschen. Etwas Schale von einer Frucht sehr dünn abschneiden und in feine Späne teilen (etwa ein TL). Den Saft aus pressen, mit der Orangenschale, den Limettesaft und den Gewürzgurken verrühren. Das Fleisch darin mindestens 2 Stunden Marinieren.

Die Schalen der restlichen Orangen so mit einem Messer abschneiden, dass auch die Weisse Haut mit entfernt wird. Das Fruchtfleisch in 24 gleichmäßige Scheiben schneiden. Die abgetropften Roastbeefscheiben der Länge nach halbieren und auf den Orangen anrichten. Mit den Petersilienblättern garnieren.

Pro Portion: 32 kcal/136 kJ

Schweinebauch mit Joghurtsoße

4 Portionen

4 Scheiben Schweinebauch
1 Zwiebel
50g Butter
1 EL Mehl
300g Joghurt
6 TL Soße 'double' (für dunkles Fleisch und Wild)
2 TL Pfefferkörner
Salz
Pfeffer

Für die Soße die Zwiebeln schälen und dann fein hacken. 30 g Butter in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin anschwitzen, das Mehl darüber Stäuben und unter ständigem Rühren den Joghurt zugeben. Die Soße (double) und die grünen Pfefferkörner zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt etwa 10 Min. bei milder Hitze köcheln lassen.

Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Fleischscheiben darin auf beiden Seiten braun braten und dann herausnehmen und warm stellen. Den Bratenfond in die Soße geben und nochmals kurz erwärmen. Dann Sofort servieren.

Gemüse

Ananas - Weißkohl - Gemüse

1 kleiner Weißkohl (etwa 500 g)
1/2 Ananas
1 Bund Lauchzwiebeln
1 TL grüne Pfefferkörner (Glas)
2 EL Butter oder Margarine
50 g Schlagsahne
Salz
Pfeffer.

Den Weißkohl putzen, waschen, vierteln und den harten Strunk heraus schneiden. Die Viertel quer in sehr feine Streifen hobeln. Von der Ananas den Schopf und den Stielansatz abschneiden. Die Ananas schälen, längs vierteln und den Strunk entfernen. Die Viertel längs halbieren und in dünne Scheiben teilen.

Die Lauchzwiebeln waschen, putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden die Pfefferkörner hacken. Den Weißkohl in der heißen Butter unter gelegentlichem umrühren andünsten. Im geschlossenen Topf etwa 8 Min. bei mittlerer Hitze garen.

Die Lauchzwiebeln, die Ananas und die Pfefferkörner zum Weißkohl geben und mit erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Sahne beträufeln.

Pro Portion: 160 kcal/670 kJ

Äpfel im Zwiebelbeet

4 Portionen

400 g Zwiebeln
Paprikapulver
1/4 TL Salz
90 g Saure Sahne
50 g Käse (gerieben)
1 Ei
Pfeffer
125 ml Gemüsebrühe.

Zunächst die Zwiebeln schälen, in 3 mm dicke Scheiben schneiden und in eine gefettete Gratinform geben. Das ganze mit Paprika und Salz würzen. Nun die Äpfel schälen, die Kerngehäuse entfernen, quer halbieren und in das Zwiebelbeet setzen.

Nun für die Füllung saure Sahne, Käse, Ei, Paprika und Pfeffer mischen und in den ausgehöhlten Äpfeln verteilen. Schließlich die Gemüsebrühe über die Zwiebeln gießen. Etwa 30 Min. bei 220° im Ofen backen, danach herausnehmen, mit Silberfolie abdecken und nochmals 10 Min. in den Backofen.

Pro Portion: 168 kcal/708 kJ

Apfel Rotkohl

2 Portionen

400 g Rotkohl
100 g Apfel
1 kleine Zwiebel
2 Gewürznelken
1 Lorbeerblatt
20 g Schmalz
1 Spritzer flüssiger Süßstoff
Salz
schwarzer Pfeffer

100 ml entfettete, heiße Fleisch - oder Knochenbrühe.

Den Kohlkopf putzen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Den Rotkohl in feine Streifen schneiden. Den Apfel vierteln und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und mit den Nelken und dem Lorbeerblatt spicken.

Das Schmalz in einem Schmortopf zerlassen, dann den Kohl und die Apfelscheiben in das Fett geben. Mit dem Essig, dem Süßstoff, Salz und Pfeffer würzen und gut umrühren. Die Fleischbrühe dazugießen und die Zwiebel dazugeben. Das Gemüse zugedeckt bei mittlerer Hitze 30-40 Min. schmoren lassen. Dabei ab und zu umrühren. Die Zwiebel herausnehmen und den Rotkohl eventuell nochmals würzen.

Pro Portion: 170 kcal

Artischocken gebraten

4 Portionen

6 Artischocken (klein)
1 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
1/2 Bund Petersilie
Salz und Pfeffer.

Die Artischocken waschen und die äußeren Blätter abzupfen. Nun den Stielspitze zulaufend schälen, die Artischocken achteln und mit Zitronensaft beträufeln. Anschließend in heißem Öl etwa 5 Min. schmoren. Dabei mehrmals umrühren.

Den gepressten Knoblauch und die gehackte Petersilie zugeben. Das ganze mit Salz und Pfeffer würzen und weitere 2 Min. erwärmen.
Auf einem vorgewärmte Teller heiß servieren.

Pro Portion: 61 kcal/255 kJ

Auberginen indische Art

4 Portionen

500 g Auberginen
1 Zwiebel
2 Peperoni (grün)
2 TL Senfpulver (schwarz)
4 Knoblauchzehen
1 TL Currypulver
1/2 TL Kurkoma
1 EL Curry
1 Spr Essig
1 TL Öl (Sonnenblumen, zum anbraten)
Salz.

Die Auberginen in etwa 1 cm große Würfel schneiden, in Öl anbraten und beiseite stellen. Nun die Zwiebeln schälen und fein schneiden. Zusammen mit den Peperoni, den Knoblauchzehen und dem Curry anbraten. Die Auberginen dazu geben und alles noch einmal etwa 15 Min. schmoren lassen.

Pro Portion: 150 kcal/630 kJ

Avocado - Salat

6 Personen

6 Tassen handlich zerkleinerter grüner Salat
3 reife, mittelgroße Tomaten, in Stücke geschnitten
5 grüne Zwiebeln, gehackt
1 kleine Gurke, gewaschen und in Würfel geschnitten
3 EL Zitronensaft
1/3 TL Knoblauchgranulat
1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
1/2 TL Salz
1 große, reife, geschälte Avocado.

Grüner Salat, Tomaten, Zwiebeln und Gurke werden gründlich gemischt. 2 EL Zitronensaft werden mit Knoblauchgranulat, schwarzen Pfeffer und Salz gemischt und über die Salatsmischung gegeben. Die Avocado halbieren, entkernt und in dünne Scheiben schneiden. Diese Scheiben werden oben auf dem Salat strahlförmig verteilt und mit dem restlichen Zitronensaft beträufelt, damit sich die Avocado nicht braun verfärben. Sofort servieren.

Pro Portion: ca. 85 kcal

Blech-Kartoffeln

10 Portionen

3 EL Rapsöl
3 TL Salz
3 TL Mohn
3 TL Sesam
3 TL Kümmel
2 kg Kartoffeln

ein Backblech mit Öl bepinseln und mit Salz, Mohn, Sesam und Kümmel bestreuen. Nun die gewaschenen und halbierten Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten darauf geben.

Das Ganze im auf 180° vorgeheizten Backofen etwa eine halbe Stunde backen.

Pro Portion: 176 kcal/736 kJ

Blumenkohlkost

4 Portionen

1/2 Blumenkohl
1 Zwiebel (klein)
1 Gewürzgurke
1 Apfel
1 EL Nüsse
5 EL Schlagsahne
1 EL Öl
1/2 TL Zucker

1/2 Zitrone (Saft davon)
Salz und Pfeffer.

Zunächst dem Blumenkohl waschen, in Röschen teilen und 10 Min. in kaltes Wasser lege. Anschließend die Zwiebel und die Gewürzgurke in kleine Würfel schneiden und den Apfel grob raspeln. Für die Soße, Öl, Zucker, Salz und Pfeffer mischen und den Zitronensaft zugeben. Zum Schluss alles mischen, die Nüsse hinzugeben und sofort servieren.

Pro Portion: 153 kcal/640 kJ

Bohnen mit Tomaten und Salbei

4 Portionen

500 g Buschbohnen
Salz
4 Tomaten
1 Zwiebel
2 EL Butter
Pfeffer
2 TL Salbei (gehackt).

Die Buschbohnen waschen, abfädeln und in kochendem Salzwasser bissfest kochen. Die Tomaten waschen, entstielen und mit heißem Wasser überprühen. Dann die Haut abziehen und Tomaten vierteln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebelwürfel darin goldgelb dünsten. Die Bohnen und die Tomatenviertel zugeben und kurz mit dünsten. Mit Pfeffer, Salz und Salbei würzen und heiß servieren.

Bohnensalat mit Rucola

4 Personen

1 Bd. Frisches oder 1 TL getrocknetes Bohnenkraut
Salz
500 g grüne Bohnen
250 g Kirschtomaten
1 Bund Rucola

1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Balsamico-Essig
Pfeffer
4 EL Olivenöl
2 EL Pinienkerne

Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Das frische Bohnenkraut abbrausen. Die Bohnen kurz abbrausen, putzen, falls nötig die Fäden abziehen und große Bohnen halbieren. Die Bohnen und das Bohnenkraut ins kochende Wasser geben. Das Gemüse ca. 18 Min. bissfest garen. In ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Das Bohnenkraut entfernen.

Die Tomaten waschen, putzen und halbieren. Den Rucola abbrausen, trocken tupfen und die Blätter in Stücke zupfen. Die Zwiebel abziehen, längs vierteln und in Spalten schneiden. Mit Rucola, Tomaten und den Bohnen in einer Schüssel vermengen.

Den Knoblauch abziehen und durchpressen. Mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Das Olivenöl langsam unterrühren. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten. Die Marinade über den Salat geben und mit den Pinienkernen bestreuen. Beim Rösten der Pinienkerne die Pfanne häufig rütteln, damit sie nicht schwarz werden.

Pro Portion: ca. 200 kcal

Bundmöhren mit Buttermandeln

4 Portionen

1 Bund Möhren
2 EL Butter
Zucker, Salz, Pfeffer
50 g Mandeln (gestiftelt).

Die Möhren putzen und ca. 4 cm Grün stehen lassen. In einem Topf 1 EL Butter auslassen und die Möhren zugedeckt darin etwa 10 Min. dünsten. Ab und zu umrühren und mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. In

einer Pfanne die restliche Butter schmelzen und die Mandeln darin rösten.
Die gerösteten Mandeln über die Möhren verteilen.

Pro Portion: 132 kcal/553 kJ

Bunter Gemüsesalat

4 Portionen

1 Zucchini
1 Möhre
1 Rettich
1 Paprikaschote (gelb)
1 Paprikaschote (grün)
2 EL Zitronensaft
4 EL Kräuter (gehackt, zum Beispiel Kerbel, Pfefferminze, Petersilie)
Salz, Pfeffer, Zucker
5 EL Rapsöl.

Die Zucchini putzen und waschen. Die Möhre und den Meerrettich schälen.
Die Paprika halbieren, die Kerne entfernen und waschen. Das Gemüse in
gleichmäßig lange, dünne Streifen schneiden. Den Zitronensaft mit den
Kräutern, den Gewürzen und dem Rapsöl verrühren und mit dem Gemüse
vermischen. Den Gemüsesalat vor dem Servieren etwas durchziehen lassen.

Pro Portion: 181 kcal/760 kJ

Bunter Gemüse-Salat

4 Portionen

375 g Möhren
500 g Porree
1 Dose (314 ml) Bambusschösslinge in Stücken
2 Knoblauchzehen
1/2 Topf Koriander
2 EL Öl
5 EL Sojasoße
100 g Asai Gewürzsoße süß-sauer

1/2 TL Sambal Oelek
Salz

Die Möhren in Stifte, den Porree in Ringe und den Bambus in Scheiben schneiden. Den Knoblauch und den Koriander hacken. Das Öl erhitzen. Das Gemüse bei starker Hitze unter Rühren kurz anbraten. Den Knoblauch und den Koriander zufügen. Die Sojasauce und die Gewürzsoße unterrühren. Mit Sambal Oelek, Limettensaft und Salz abschmecken.

Pro Portion: ca. 130 kcal

Folienkartoffel mit Dipp

10 Portionen

10 Kartoffeln (mittelgroß)
3 Z Knoblauch
75 ml Öl (Sonnenblumenöl)
1/4 TL gemahlener Pfeffer
1 Chilischote (klein)
1 Dose Mais (Konserve)
250 g Creme fraîche.

Zunächst die Kartoffeln waschen und trockentupfen. Dann die Knoblauchzehen pressen und mit Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Nun 10 Stückchen Alufolie vorbereiten und jeweils mit dem Knoblauchöl bepinseln und dann die Kartoffeln darin einwickeln.

Für den Dipp: Die Chilischote aufschlitzen und entkernen. Dann ordentlich waschen, trocknen und fein hacken. Schließlich den Mais pürieren, mit den Chiliwürfeln und der Creme fraîche verrühren. Den exotischen Dipp mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: die Kartoffeln an die Glut legen und je nach Größe etwa 30-45 Minuten grillen.

Pro Portion: 140 kcal/585 kJ

Kartoffelgulasch

4 Portionen

500 g Kartoffeln
100 g Speck (durchwachsen)
3 Zwiebeln
1 Salatsgurke
500 ml Gemüsebrühe
3 EL Balsam Essig
Salz, Pfeffer, Petersilie.

Und geschälte Kartoffeln in reichlich Salzwasser 20 Min. garen. In der Zwischenzeit den Speck würfeln und die geschälten Zwiebeln fein hacken. In einer Pfanne den Speck auslassen, herausnehmen und beiseite stellen. Anschließend die Zwiebeln im Speckfett glasig dünsten. Die geschälte, halbierte und in fingerdicke Stücke geschnittene Gurke zugeben und mit Brühe ablöschen. Die Kartoffeln schälen, grob würfeln und zu den Gurken geben. Mit Soßenbinder anklicken und mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Speck würfeln und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Die 11 Grundgesetze- 10 kg in 4 Wochen abnehmen



Abnehmen Gesund & Erfolgreich + Alle Rezepte für die Traumfigur [Hier mal anschauen...](#)

Es ist ausdrücklich erlaubt und erwünscht dieses E-Book weiterzugeben ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und genießen dieser köstlichen Rezepte

Freundliche Beste Grüße Werner
[Body Fitness](#)