



## Woche 8 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

---

Wie wäre es, passend zum Wochenthema, einen Großputz für die Gefäße zu starten? Dem Zitronen-Knoblauch-Drink wird nachgesagt, dass er einen günstigen Einfluss auf die Gesunderhaltung der Blutbahnen und sogar auf bereits bestehende Gefäßveränderungen haben kann.

Außerdem kannst du in dieser Woche schon zum Frühstück mit einem der gesündesten Öle eine gute Grundlage für deine Ernährung des Tages legen.

Und bei den Hauptmahlzeiten sind es ebenfalls die guten Fette und Öle, die in den Rezepten als ideale Geschmacksträger dienen. Du kannst hier, wie immer, nach deinen Vorlieben Zutaten austauschen. Die Vorschläge sind jeweils für 2 Personen berechnet und alternativ für mittags oder abends geeignet, je nachdem wieviel Zeit du hast. Wenn du Gemüse nicht frisch bekommst: wähle die Tiefkühl (TK)-Variante.

*Hier die Rezepte im Überblick:*

### Zitronen-Knoblauch-Kur

*Wellness für die Gefäße*

#### Frühstück

*Leinöl-Quark-Frühstück*

#### Hauptmahlzeiten

1. *Zwiebelfisch*
2. *Pasta-Pfanne mit Mozzarella*
3. *Hühnerfrikassee*
4. *Zucchini-Puffer*
5. *Tomaten-Spinat-Frittata*
6. *Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf*
7. *Gemüse-Omelett*



## Woche 8 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

# Zitronen-Knoblauch-Kur

## Zitronen-Knoblauch-Drink (für 1 Liter)

1 l	Wasser
4	Bio-Zitronen, ungespritzt
1	Bio-Limette
30 St.	Knoblauchzehen, Bio
3 cm	Frischen Ingwer, Bio
1 -2 TL	Kurkuma, gemahlen, Bio
1 TL	Schwarzen Pfeffer

### Zubereitung:

Die Zitronen und die Limette abwaschen und vierteln, den Knoblauch schälen. Zitronen, Limetten, Knoblauch, Ingwer und etwas Wasser in einem leistungsstarken Mixer durchmischen, bis eine breiige Masse entstanden ist. In einen Topf füllen, das restliche Wasser dazugeben und alles einmal kurz aufkochen lassen.

Nun die Gewürze hinzugeben und unterrühren. Durch ein Sieb gießen und so heiß wie möglich in eine Flasche abfüllen. Sobald der Trank abgekühlt ist, im Kühlschrank aufbewahren (hält sich dort gut 4 Wochen).

### Anwendung als Kur:

3 Wochen lang täglich zu einer Hauptmahlzeit ein Schnapsglas (25 ml) davon trinken. Eine Woche pausieren und das Ganze nochmals für 3 Wochen wiederholen.

### Tipp:

Wer mag, kann die Zitronen-Knoblauch-Restmasse in einem Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren und zum Würzen von Salatsaucen, Marinaden oder Gemüsezubereitungen nutzen.

Sie wirkt auch wohltuend als Umschlag bei Gelenkbeschwerden.





## Woche 8 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

# FRÜHSTÜCK

## Leinöl-Quark-Frühstück (1 Person)

- 200 g Quark, mittlerer Fettgehalt
- 1 EL Leinöl, Bio-Qualität
- 2 TL Leinsamen oder Chiasamen
- 1 TL Kürbiskerne oder Nüsse
- 2 EL nach Geschmack frische Beere, Trauben, Mango, Banane oder Apfel

### Zubereitung:

Den Quark mit dem Leinöl vermischen, bis eine homogene Masse entstanden ist. Mit den Samen und Nüssen bestreuen sowie den kleingeschnittenen Früchten toppen.

Die tolle Wirkung dieser besonderen Kombination auf unseren Organismus liegt in den Inhaltsstoffen beider Komponenten: Quark hat einen hohen Anteil an schwefelhaltigen Aminosäuren. Leinöl enthält zahlreiche essenzielle Fettsäuren, in besonderem Maße Omega 3-Fettsäuren.

Im Zusammenspiel verstärken sich diese Effekte noch weiter. Die wertvollen Fettsäuren des Leinöls werden durch den Quark besser vom Körper aufgenommen. Außerdem hält das Quark-Leinöl-Frühstück lange satt.





## Woche 8 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

---

# HAUPTMAHLZEITEN

1. *Zwiebelfisch*
2. *Pasta-Pfanne mit Mozzarella*
3. *Hühnerfrikassee*
4. *Zucchini-Puffer*
5. *Tomaten-Spinat-Frittata*
6. *Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf*
7. *Gemüse-Omelett*



## Woche 8 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 1. Zwiebfisch (2 Personen)

125 g	Zwiebeln
1 TL	Kokosöl
300 g	Pellkartoffeln
200 g	Fischfilet nach Wahl
1/2	Apfel
80 g	Sauerrahm (10% Fett)
150 ml.	Gemüsebrühe
1,5 EL	Reismehl
	Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Dill

#### **Zubereitung:**

Backofen auf ca. 200° Grad vorheizen.

Die Kartoffeln in der Schale kochen, anschließend pellen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln im Fett ca. 10 Min. andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen und zum Schluss den geriebenen Apfel hinzugeben.

Die Gemüsebrühe mit den Gewürzen und 1 bis 2 TL frischem oder getrocknetem Dill und der sauren Sahne vermischen (nicht kochen).

Eine Auflaufform mit den gegarten Kartoffelscheiben auslegen und den gewürzten Fisch darauflegen. Darüber die gedünsteten Zwiebeln geben und mit der Soße übergießen. Abdecken und im Backofen ca. 20 Min. garen. Als Variation kannst du die Kartoffel auch mit Möhren-, Zucchini- oder Tomatenscheiben schichten.

Als Beilage eignet sich hervorragend ein grüner Salat mit Joghurtsauce (fettarm).





## Woche 8 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 2. Pasta-Pfanne mit Mozzarella

250 g	Nudel aus Linsen- oder Erbsenprotein
200 g	Hackfleisch oder Soja-Granulat (eingeweicht in Gemüsebrühe)
250 g	Passierte Tomaten
50 g	Tomatenmark
60 g	Zwiebeln
100 g	Mini-Mozzarella light
100	Cherrytomaten
1 TL	Kokosöl
100 ml	Wasser mit 1 TL Gemüsebrühe
1	Zehe Knoblauch
1 TL	Oregano
1 TL	Basilikum
	Salz, Pfeffer, Pasta-Gewürz

#### Zubereitung:

Die Nudeln nach Packungsangaben zubereiten. Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch zusammen mit dem Hack kurz und scharf anbraten. Das Tomatenmark in die Pfanne geben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Die Gewürze und passierten Tomaten hinzugeben und zu einer Soße vermischen. Das Ganze für 5 Minuten köcheln lassen und währenddessen die Cherrytomaten waschen und halbieren. Jetzt noch die fertigen Nudeln und Cherrytomaten hinzufügen und alles gut vermischen.

Kurz erhitzen lassen und mit Basilikum und Mini-Mozzarella-Kugeln servieren.





## Woche 8 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 3. Hühnerfrikassee (2 Personen)

450 g	Hähnchenbrustfilets, Bioqualität
1,5	Zwiebeln
1/2 Bd.	Suppengrün
100 g	Möhren
100 g	Kl. Champignons
150 g	Erbsen
1/4	Zitrone
125 g	Sojacreme
1	Lorbeerblatt
	Pfeffer, Salz, Muskatnuss, Kerbel zum Garnieren

#### Zubereitung:

Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen, in 1/2 l Wasser mit wenig Salz zum Kochen bringen. Entstehenden Schaum mit einer Schaumkelle abschöpfen. Inzwischen Zwiebeln ungeschält halbieren. Suppengrün putzen, Möhre und Sellerie schälen und alles grob zerkleinern.

Zwiebeln und Suppengrün zusammen mit Lorbeerblatt und Pfefferkörnern zum Hähnchen geben und bei mittlerer Hitze 35 Minuten kochen.

Hähnchenbrust aus dem Topf nehmen und beiseitelegen. Fond durch ein Sieb geben und auffangen. 750 ml Fond abmessen und mit der Sojacreme zum Kochen bringen. Bei starker Hitze in 15-20 Min. auf 550 ml einkochen lassen. Inzwischen Hähnchenfleisch in 2 cm große Würfel schneiden, die Möhren- und geputzte Champignons zum eingekochten Fond in den Topf geben und 10 Min. bei mittlerer Hitze köcheln.

Erbsen und Fleisch dazugeben und weitere 3 Min. köcheln lassen. Die Zitrone auspressen und etwas Muskat abreiben. Hühnerfrikassee mit Salz, Pfeffer, Muskat und Zitronensaft würzen und nach Belieben mit Kerbel garnieren.





## Woche 8 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 4. Zucchini-Puffer (2 Personen)

300 g	Mittelgroße Bio-Zucchini
20 g	zarte Haferflocken
15 g	Geriebenen Parmesan
1	Ei
2 EL	Olivenöl
	Chiliflocken, nach Bedarf
	Knoblauch, nach Bedarf Salz, Pfeffer

#### Zubereitung:

Die Zucchini waschen und die Enden abschneiden, grob raspeln und die Masse auf ein frisches Küchenhandtuch legen. Das Tuch wie einen Beutel zusammendrücken und das Wasser herauspressen. In einer kleinen Schüssel das Ei mit etwas Salz und Pfeffer und nach Geschmack Chili verschlagen.

In einer größeren Schüssel die Zucchini mit den Haferflocken, Parmesan, dem verschlagenen Ei und einer gepressten Knoblauchzehe vermischen, sodass ein Teig entsteht. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und mit einem Löffel etwas Zucchini-Masse hineingeben. Mit dem Löffelrücken glattstreichen bzw. andrücken. Nach 3-4 Min. wenden und von der anderen Seite anbraten.

Dazu passt ein erfrischender Tzatziki-Dip.







## Woche 8 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 5. Tomaten-Spinat-Frittata (2 Personen)

1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
80 g	Blattspinat
100 g	Kirschtomaten
1 EL	Olivenöl
4	Eier
2 EL	Hafer- oder Mandelmilch
50 g	Feta
	Salz, Pfeffer, Muskat
	Etwas Kokosöl

#### Zubereitung:

Den Backofen auf 225° C vorheizen.

Eine Auflaufform fetten, Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln. Den Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Tomaten waschen und halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotten und Knoblauchwürfel kurz darin andünsten. Den tropfnassen Spinat zufügen und zusammenfallen lassen.

Eier und Milch mit einem Schneebesen verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In eine Auflaufform füllen, Spinat und dann die Tomaten mit der Schnittfläche nach oben darauf verteilen. Den Feta anschließend mit einer Gabel zerbröseln und darüberstreuen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 15 Min. backen.





## Woche 8 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 6. Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf (Familienportion)

75 g	Gekochter Schinken oder Räuchertofu
400 g	Kartoffeln
300 g	Kohlrabi
100 ml	Milch
75 g	Hafersahne
25 g	Parmesan
250 g	Salatgurke
1/2 TL	Butter
1/2	Zwiebel
1/2 EL	Olivenöl
1/2	Zitrone
2,5 EL	Joghurt
1/4 Bd.	Dill

#### **Zubereitung:**

Den gekochten Schinken oder Räuchertofu klein würfeln. Kartoffeln waschen und schälen. Vom Kohlrabi die zarten grünen Blätter abtrennen und aufheben, den Rest schälen und zusammen mit den Kartoffeln mit einem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben schneiden.

Kohlrabiblätter fein hacken; Kartoffel- und Kohlrabischeiben in einer großen Schüssel mit Schinken bzw. Tofu und gehacktem Kohlrabigrün mischen. Salzen, pfeffern und etwas Muskat dazu reiben.

Eine flache Auflaufform mit Butter fetten und den Kartoffel-Kohlrabimix einschichten. Milch und Sahne verrühren und gleichmäßig über den Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf gießen. Käse grob reiben und ebenfalls darüber streuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C auf der mittleren Schiene ca. 45 Min. backen.

Inzwischen die Gurke waschen, in dünne Scheiben hobeln. Dill waschen, trockenschütteln, fein hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Die halbe Zitrone auspressen.

1-2 EL Zitronensaft, Öl, und Joghurt in einer großen Schüssel zu einem Dressing verrühren. Dill, Zwiebelwürfel und Gurkenscheiben zufügen. Alles miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Kartoffel-Kohlrabi-Auflauf servieren.





## Woche 8 Rezepte

*leicht + fit*

*Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung*

### 7. Gemüse-Omelett (2 Personen)

250 g	Paprikaschoten, rot, gelb
2	Tomaten
1	Zweig Thymian
1	Knoblauchzehe
1 EL	Olivenöl
2	Eier
40 g	Saure Sahne
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss, glatte Petersilie

#### **Zubereitung:**

Zwiebel schälen und würfeln. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, würfeln; Thymian waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen, halbieren.

Eine beschichtete Pfanne mit der halbierten Knoblauchzehe ausreiben. Öl darin erhitzen, Zwiebelwürfel und Thymian bei mittlerer Hitze andünsten. Tomatenwürfel hinzufügen und weitere 2-3 Min. dünsten.

Eier und saure Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer und geriebenem Muskat würzen. Die Eimischung über das Gemüse gießen und bei mittlerer Hitze nach Geschmack 5-8 Min. köcheln lassen.

Petersilie waschen, hacken, auf das Gemüse-Omelett streuen und servieren.

