



Woche 9 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Bewegung braucht gute Vitalstoffe als Grundlage. Mit den Smoothie- und Fitnessdrink-Vorschlägen kannst du dir in dieser Woche einen Energie-Kick gleich zum Start in den Tag holen.

Für die Hauptmahlzeiten stand die schlankmachende asiatische Küche Pate. Die leichten, aber sättigenden Rezepte sind mit wenig Aufwand zuzubereiten. 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:

Der Fitness-Vormittag

1. *Power-Drink mit Kurkuma*
2. *Beeren-Smoothie*
3. *Ingwer-Booster*
4. *Rote-Bete-Smoothie*
5. *Grüner Sattmacher*
6. *Herzhafter Smoothie*
7. *Buttermilch-Drink*

Hauptmahlzeiten

1. *Asiatische Möhren-Nudeln*
2. *Hähnchen in Kokossauce*
3. *Gemüse-Bratreis mit Ei*
4. *Lachsnudeln mit Pilzen*
5. *Pak Choi aus dem Wok*
6. *Kabeljau mit Mais*
7. *Kürbispfanne mit Garnelen*



Woche 9 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

FITNESS-VORMITTAG

1. *Power-Drink mit Kurkuma*
2. *Beeren-Smoothie*
3. *Ingwer-Booster*
4. *Rote-Bete-Smoothie*
5. *Grüner Sattmacher*
6. *Herzhafter Smoothie*
7. *Buttermilch-Drink*

Die Zubereitung für alle Fitness-Drinks und -Smoothies ist dieselbe: Alle Zutaten von evtl. Schale befreien, kleinschneiden und in einem Mixer pürieren. Möglichst gleich genießen, damit die empfindlichen Vitamine und Mineralstoffe so gut wie möglich erhalten bleiben und vom Organismus verwertet werden können.



Woche 9 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

1. Power-Drink mit Kurkuma (1 Person)

1	kl. Orange
1	Banane
1	Karotte
1 TL	Kurkuma
1 TL	zerstoßener Leinsamen
200 ml	Hafer-, Soja- oder Mandelmilch

2. Beeren-Smoothie (1 Person)

125 g	Beeren nach Wahl
1 TL	Chia-Samen
1/2	Banane
1 EL	Zitronensaft
1	Handvoll Minzblätter
50 ml	Mandel- oder andere Pflanzenmilch

3. Ingwer-Booster (1 Person)

1	kl. Orange
1 TL	geschroteter Leinsamen
1	Kiwi
1	mandelgroßes Stück Ingwer
1/1 TL	Agavendicksaft oder Honig
50 ml	Wasser

4. Rote-Bete-Smoothie (1 Person)

50 g	Rote Bete, vorgekocht
1	Orange
1 EL	Zitronensaft
1 TL	Chia-Samen
50 g	Rucola
20 g	Spinat
100 ml	Wasser



Woche 9 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

5. Grüner Sattmacher (1 Person)

1	Handvoll Spinat
1/4	Gurke
1	Birne
1	Banane
1/2 TL	Zimt
200 ml	Wasser

6. Herzhafter Smoothie (1 Person)

1/2	grüner Salat
1	Handvoll Petersilie
1	Apfel
1	Tomate
1/2 Tasse	Rotkohl, klein gehackt
1/2 TL	Himalaya-Salz, 1 Prise Chili
	leicht gewärmtes Wasser

7. Buttermilch-Drink

300 ml	Buttermilch oder Pflanzenmilch
100 ml	Grapefruitsaft
1 TL	Zitronensaft
1	Prise Kurkuma
	Ahornsirup, Bio-Qualität



Woche 9 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

HAUPTMAHLZEITEN

1. *Asiatische Möhren-Nudeln*
2. *Hähnchen in Kokossauce*
3. *Gemüse-Bratreis mit Ei*
4. *Lachsnudeln mit Pilzen*
5. *Pak Choi aus dem Wok*
6. *Kabeljau mit Mais*
7. *Kürbispfanne mit Garnelen*



Woche 9 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

1. Asiatische Möhren-Nudeln (2 Personen)

300 g	Möhren
1/2	Zucchini
200 g	Schweinefilet, Bio-Qualität
200 g	breite Reismudeln
2 EL	Butter
100 g	Kokosmilch
50 ml	Gemüsebrühe
1/2 Bd.	Koriander oder Petersilie
	Salz, Pfeffer, Chilipulver
etwas	Zitronensaft
etwas	Honig

Zubereitung:

Möhren schälen. Zucchini putzen, waschen und längs in 1 cm dicke Steifen schneiden. Von beiden mit einem Spargelschäler hauchdünne Steifen abziehen oder abhobeln. Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Ingwer schälen, fein reiben. Fleisch abbrausen, trockentupfen und in feine Streifen schneiden.

Nudeln nach Packungsanleitung garen. Möhren und Zucchini in Salzwasser 1-2 Minuten kochen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Inzwischen in einer großen Pfanne etwas Butter erhitzen. Schweinefilets darin ca. 4 Minuten braten, salzen, pfeffern, herausnehmen. Zwiebeln und Ingwer in übriger Butter andünsten. Kokosmilch und Brühe zugeben, 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Chili, Honig und Zitronensaft abschmecken.

Nudeln, Möhren, Zucchini und Fleisch unter die Sauce mischen. Koriander oder Petersilie hacken und darüber streuen.





Woche 9 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

2. Hähnchen in Kokossauce (2 Personen)

300 g	Hähnchenbrust
1	Paprika
1 Dose	Kokosmilch
1	Zucchini, klein
10	braune Champignons
1 EL	Erdnussöl
2 TL	Garam Marsala
1 EL	dkl. Sojasauce
1 EL	Tomatenmark
1 TL	Currypulver, 1 Prise Salz

Zubereitung:

Hähnchenbrustfilets und Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in der Pfanne richtig heiß werden lassen; Fleisch von allen Seiten kurz anbraten und mit 1 TL Garam Masala und einer Prise Salz würzen.

Fleisch herausnehmen und zur Seite stellen.

Gemüse in die Pfanne geben und bissfest garen, Fleisch wieder hinzufügen.

Kokosmilch, Sojasauce, Curry, Garam Masala und Tomatenmark hinzufügen und alles kurz nochmals aufkochen.

Dazu passen Basmati-Duftreis und ein Gurkensalat.





Woche 9 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

3. Gemüsebratreis mit Ei

80 g	Basmatireis
160 ml	Wasser
150 g	Chinakohlblattherzen
2	Möhren
1	Zwiebel
80 g	Erbsen (TK)
2	Eier
2 EL	Kokosöl
	grobes Meersalz, bunter Pfeffer aus der Mühle
	helle Sojasauce
	etwas Chilisauce, evtl. Gewürzgurken

Zubereitung:

Den Basmatireis gründlich unter kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen. Wasser mit Salz in einem kleinen Topf erhitzen, den Reis zugeben, kurz aufkochen lassen und mit Deckel bei kleinster Temperatur ca. 15 Minuten garen lassen. Den Herd ausstellen und den Reis noch 3 Minuten stehen lassen, dann erst den Deckel öffnen, in ein großes Gefäß umfüllen und ausbreiten, damit er schnell auskühlt.

Chinakohlblattherzen in kleine Würfel schneiden. Möhren schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und würfeln. Erbsen auftauen lassen.

Spiegeleier in kleiner Pfanne mit Kokosöl braten. Mit Meersalz buntem Pfeffer aus der Mühle würzen.

Im Wok Sonnenblumenöl erhitzen, das Gemüse zugeben und anbraten. Dabei mit Tomatenmark, heller Sojasauce, und Gemüsebrühe würzen. Den gekochten Reis zugeben und unterrühren.

Den Gemüsebratreis auf 2 Teller verteilen, jeweils das Spiegelei daraufsetzen und servieren. Dazu evtl. Gewürzgurken und süße Chilisauce reichen.





Woche 9 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

4. Lachsnudeln mit Sesam

150 g	Reisnudeln
1	Paprikaschote
2 St.	Pak Choi
4	Kräuterseitlinge
2	Frühlingszwiebeln
120 g	Sojabohnensprossen
4 EL	Sojasauce
1	Knoblauchzehe
1 Bd.	Koriander oder glatte Petersilie
2 St.	Lachsfilet
1	Chilischote
1	Scheibe Ingwer,
2 EL	Sesam, frisch

Zubereitung:

Die Reisnudeln nach Verpackungsangabe kochen, auf ein Sieb stürzen, kurz abschrecken und in einer Schüssel bereitstellen. Die Reisnudeln mit Sojasauce, Sesamöl und etwas Chili abschmecken und über heißem Wasser warm stellen.

Gemüse in Streifen oder kleine Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Den Koriander oder Petersilie in feine Streifen schneiden.

Zuerst Pilze und Zwiebel im Wok anbraten, dann restliches Gemüse nach und nach zugeben. Das Gemüse nach dem Anbraten mit Sojasauce, Chili und Sesamöl abschmecken und kurz dünsten lassen.

Den Lachs in Stücke schneiden, kurz zum Gemüse in den Wok geben und mit Deckel pochieren bzw. garziehen lassen.

Die vorbereiteten Reisnudeln und das Gemüse anrichten. Den Lachs obenauf setzen und mit Sesam bestreut servieren.





Woche 9 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

5. Pak Choi aus dem Wok (2 Personen)

800 g	Pak Choi
2	Knoblauchzehen
1	rote Chilischote
2 EL	Sesamöl
2 TL	gerösteter Sesam
2 EL	Hoisinsauce
1 TL	Birkenzucker
1 TL	geröstetes Sesamöl
1/2 EL	Speisestärke

Zubereitung:

Von den Pak Choi die Strünke abschneiden, die Blätter ablösen, waschen und abtropfen lassen. Die grünen Blätter von den weißen Teilen abschneiden und beides getrennt in mundgerechte Stücke schneiden.

Knoblauch schälen und hacken. Chilischote, falls verwendet, waschen, entkernen und ebenfalls hacken.

Für die Sauce geröstetes Sesamöl, Hoisinsauce, Birkenzucker und Speisestärke mit 2 EL Wasser verrühren. Inzwischen einen Wok auf höchster Stufe aufheizen. Wenn ein hineingegebener Wassertropfen verdampft, ist der Wok heiß genug. Nun das Bratöl zugießen, Knoblauch und Chili 10 Sekunden unter Rühren vorsichtig braten. Die weißen Pak-Choi-Teile hineingeben und 30 Sekunden braten, dann die grünen Teile zufügen und weitere 30 Sekunden braten, immer wieder rühren.

Die Hitze auf mittlere Stufe regulieren, die Sauce am Wokrand zugießen, alles gut vermischen und noch ca. 1 Minuten braten. Den Pak Choi auf Teller verteilen und mit Sesam bestreuen.





Woche 9 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

6. Kabeljau mit Mais (2 Personen)

4	Kabeljaufilets
125 g	Baby-Mais
4	Frühlingszwiebeln
1/2	Paprikaschote, rot
1	Möhre
1	Stange Staudensellerie
1	Knoblauchzehe
1 EL	Kokosöl
1 EL	Reiswein
1 EL	Sojasauce
1 EL	Austernsauce
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Fischfilets waschen, trockentupfen und jeweils halbieren. Den Mais waschen und trockentupfen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in etwa 4 cm lange Stücke schneiden. Die Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Die Möhren schälen und schräg in dünne Scheiben hobeln.

Die Knoblauchzehen schälen und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Den Staudensellerie waschen, putzen und quer in Scheiben schneiden. Den Mais, die Frühlingszwiebeln, die Paprikaschote, die Möhren und den Staudensellerie in Salzwasser zusammen ca. 4 Minuten leicht bissfest blanchieren.

Einen Wok oder eine Pfanne erhitzen. Den Knoblauch kurz anrösten, dann die Fischfilets hineinlegen. Auf der einen Seite ca. 2 Minuten goldbraun braten, dann wenden und mit 4 EL Wasser, Reiswein, der Soja- und Fischsauce ablöschen. Die Hitze reduzieren und weitere 1 - 2 Minuten gar ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse abgießen und auf Tellern verteilen. Die Fischfilets mit der Sauce darauf geben und servieren.





Woche 9 Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

7. Asiatische Kürbispfanne (2 Personen)

200 g	Hokkaidokürbis
1	Schalotte
15 g	frischen Ingwer
1 kl.	rote Peperoni
150 g	Lachsfilet
50 g	geschälte Garnelen
15 g	Cashewkerne
1 TL	Kokosblütenzucker
1 EL	Sojasauce
1 EL	Sesamöl
1/2	Limette
1 EL	Sesamsaat
1 Bd.	Koriander oder Petersilie

Zubereitung:

Den halben Kürbis entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Schalotte schälen und in feine Scheiben schneiden. Ingwer ebenfalls schälen und in feine Stifte schneiden. Peperoni waschen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Lachsfilets würfeln.

Kürbiswürfel mit etwas Öl in eine Pfanne geben und goldbraun braten. Die fertigen Würfel in eine Schüssel umfüllen. Lachswürfel und Garnelen nacheinander in der Pfanne scharf anbraten und zu dem Kürbis geben.

Ingwer, Schalotte, Peperoni und Cashewkerne leicht in der Pfanne anrösten. Den Zucker hinzugeben und karamellisieren. Zusammen mit Sojasauce und Sesamöl aufkochen lassen.

Alle gebratenen Zutaten in der Pfanne miteinander vermengen. Etwas Schale der Limette abreiben und dazugeben. Die Limette halbieren, auspressen und den Saft ebenfalls hinzugeben.

Mit Sesamsaat und Koriander oder Petersilie garnieren.

