



Woche 1

Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Für die erste Woche starten wir mit vertrauter „Hausmannskost“. Gar nicht gewöhnlich sind jedoch entweder die Gewürze oder auch Fleisch- bzw. Weißmehl- und Kuhmilchalternativen.

Die Rezepte sind jeweils für 2 Personen berechnet, die Gerichte wahlweise als Mittag- oder Abendessen geeignet, in jedem Fall kalorienreduziert im Vergleich zum Original.

Zum Frühstück empfehle ich in dieser Woche **kernige Haferflocken mit Hafer- oder Mandelmilch**, alternativ **griechischem Joghurt** sowie **frischen Früchten (Apfel, Orange, Kiwi, Mango)** oder **Tiefkühlbeeren (am Abend vorher auftauen)**. Mit etwas **Zimt verfeinern**.

Als Hauptmahlzeit eignen sich in der kalten Jahreszeit **Suppen** (auf Vorrat für 4 Personen kochen und einfrieren) oder in den wärmeren Monaten **Salate der Saison** (mittags) oder **Anti Pasti, Mozzarella mit Tomaten und Basilikumblättern** (abends).





Woche 1

Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Gefüllte Paprika

4 kl.	Rote Paprika
1.1/2	Zwiebel
1 Dose	gesch. Tomaten (200 g)
1 Bund	Basilikum
1 TL	Olivenöl
200 g	Rindertatar oder Veggies-Hack (getrocknetes Sojagranulat)
100 g	Mozzarella
150 g	Vollkornreis
2-3 TL	Kräutersalz, Pfeffer, Chilipulver, Gemüsebrühe

Zubereitung:

Von den Paprikaschoten großzügig die Kappe abschneiden, diese in kleine Stücke schneiden und in dem Öl mit 1 Zwiebel andünsten. Mit den geschälten Tomaten und Saft ablöschen und würzen.

1/2 Zwiebel in feine Würfel schneiden, mit Tatar bzw. in heißer Gemüsebrühe eingeweichtem Sojahack mischen und würzen. Die gefüllten Paprika mit Mozzarella bedecken, auf die Soße in eine Auflaufform setzen und bei 200° Umluft ca. 20 Min backen. Zum Schluss mit gehacktem Basilikum bestreuen. Dazu gibt es gekochten Reis.





Woche 1

Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Sauerkrauteintopf (4 Port., für 2 Tage)

400 g	Kartoffeln
240 g	Sauerkraut
50 g	rote Linsen
1 gr.	Zwiebel
1 EL	Olivenöl
150ml	Gemüsebrühe
50ml	Apfelsaft
Je 1 TL	Paprikapulver, Kurkuma, Pfeffer, Curry, 2 Lorbeerblätter

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen, in Streifen schneiden; Zwiebel abziehen, würfeln, in großem Topf mit dem Olivenöl 2 Min. anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen. Kartoffeln, Linsen und die Gewürze dazugeben; ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze abgedeckt köcheln. 5 Min. vor Ende der Kochzeit das Sauerkraut dazugeben, nochmals abschmecken.





Woche 1

Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Thunfisch mit Dinkelpasta

160 g	Dinkel- oder Kichererbsennudeln
1-2 Dosen	Thunfisch
200 g	passierte Tomaten
200 g	Champignons
100 g	Wasser
1	mittelgroßen Apfel
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
	Cayennepfeffer, Kräutersalz, Oregano, Kardamom

Zubereitung:

Nudeln nach Packungshinweis kochen.

Zwiebel und Knoblauch abziehen und fein würfeln, Apfel waschen und würfeln, alles zusammen in Topf andünsten; Champignons, Thunfisch, passierte Tomaten, Wasser, und Gewürze hinzufügen, bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln.





Woche 1

Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Süßkartoffel-Eintopf (für 2 Tage)

350 g	Süßkartoffeln
1 Dose	Kidneybohnen
2	Möhren
500 ml	Gemüsebrühe
1 TL	Kräuteressig
1 TL	Olivenöl
1 TL	Curry
1/2 TL	Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer
1	Lorbeerblatt
	ein paar Wacholderbeeren

Zubereitung:

Süßkartoffeln schälen, würfeln, Karotten in Ringe schneiden. Zwiebel, Knoblauch abziehen, klein würfeln bzw. hacken; in Topf anschwitzen; Süßkartoffeln und Möhren dazugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen. Wacholderbeeren, Lorbeerblatt hinzugeben, bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln; Kidneybohnen, Gewürze und Essig dazugeben, weitere 5-10 Min. köcheln, bis die Süßkartoffeln bissfest sind.





Woche 1

Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Gemüsepfanne mit Lachs

1/2	Blumenkohl
50 g	Champignons
2	Scheiben Lachsfilet
1	Paprika
1 kl.	Zucchini
1 kl.	Schalotte
1 EL	Olivenöl
1 TL	Paprikapulver
½ TL	Kardamom
	Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung:

Blumenkohl in Röschen schneiden und mit Zwiebel im Olivenöl goldbraun braten; Paprika in Streifen, Zucchini und Pilze in Scheiben schneiden, dazugeben, würzen und ca. 5 Min. bissfest braten. Dazu je 1 Scheibe Lachs pro Person in Extrapfanne braten, mit Salz, Pfeffer, etwas Zitrone abschmecken.





Woche 1

Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Kartoffelsalat mit Rotbarsch

250 g	Kartoffeln
2	Scheiben Rotbarschfilet
$\frac{1}{2}$	Gurke
$\frac{1}{2}$	Avocado
2 EL	Kräuteressig
1 EL	Kokosöl
$\frac{1}{2}$ TL	Senf
20 g	Mandelmilch (oder andere Pflanzenmilch)
10 g	Dill
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln bissfest kochen, abziehen, in Scheiben schneiden; Fischfilet würfeln, salzen, in Kokosöl goldbraun braten. Senf mit Mandelmilch vermengen, Fleisch der $\frac{1}{2}$ Avocado in Spalten schneiden, Dill hacken, beides mit restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen, abschmecken, lauwarm servieren.





Woche 1

Rezepte

leicht + fit

Basiskurs in gesunder Ernährung und Bewegung

Omelett mit Räuchertofu

4	Eier
100 g	Räuchertofu
1 kl.	Tomate
1 kl.	Bund Frühlingszwiebeln
30 g	Hafermilch
	Kokosöl
	Kurkuma, Kräutersalz, Cayennepfeffer, Petersilie

Zubereitung.

Eier mit Hafermilch verquirlen, in Ringe geschnittene Frühlingszwiebeln in Öl anbraten, Tomate und in Würfel geschnittenen Tofu dazugeben, rühren und stocken lassen, bis die Masse goldgelb ist. Auf den Teller geben, zusammenklappe, mit Petersilie bestreuen.

