

21 TAGE STOFFWECHSELKUR

DER BODY-BOOSTER ©

VERLIERE 8-12% DEINES KÖRPERGEWICHTES
INNERHALB VON NUR 21 TAGEN!

DEINE
21 TAGE STOFFWECHSELKUR

...und wir begleiten dich. Wir, dass sind Uilke Eppinga und ich, Joachim Lembcke.

Wir sind Experten für gesunde und Stoffwechsel-optimierende Ernährung und führen Menschen nicht nur zu ihrem Wunsch/ und Zielgewicht, sondern auch zu erheblich mehr Vitalität und Energie in ihrem Leben.

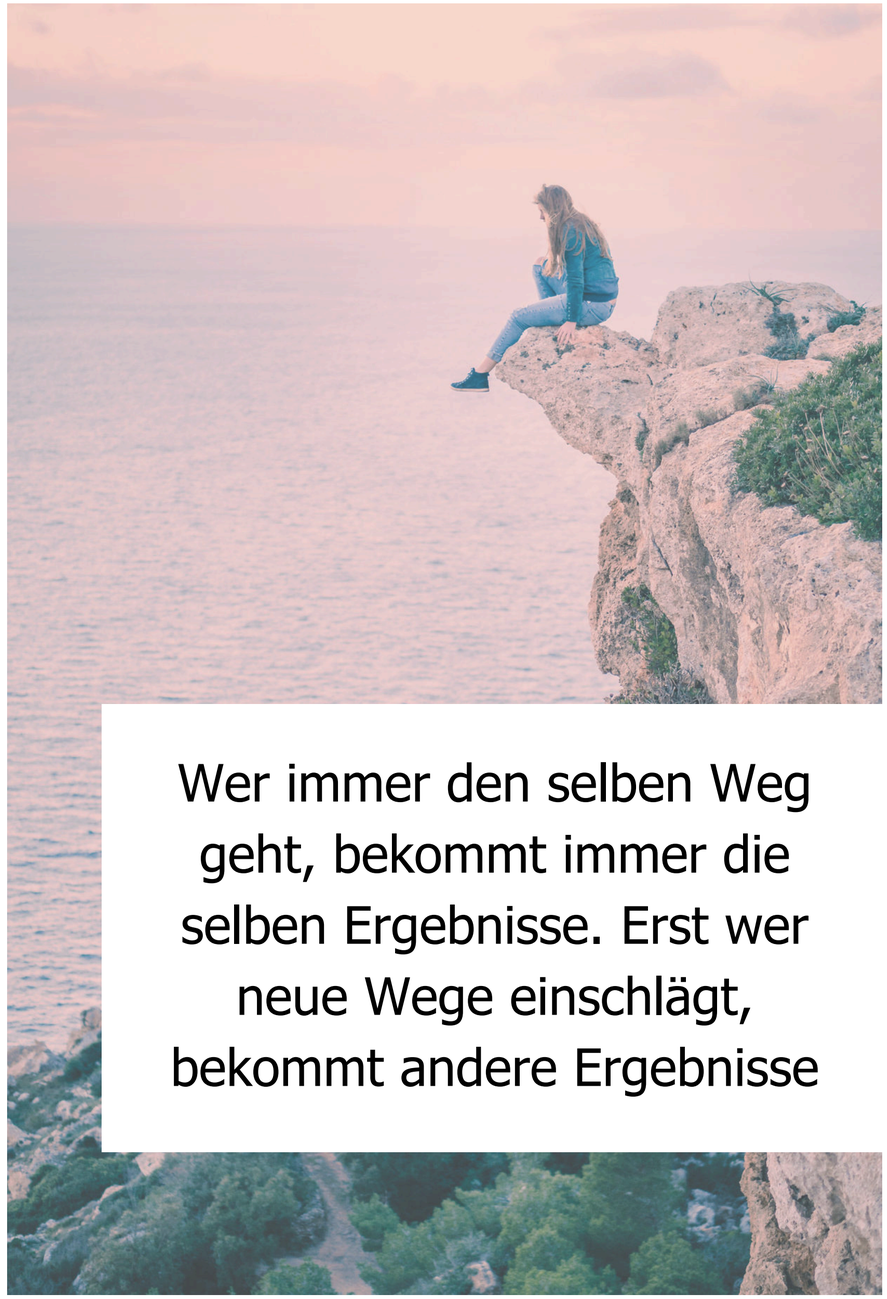
Mit unserem Wissen begleiten wir dich auf deinem Weg, deiner Transformation zu einem neuen Lebensgefühl. In dieser Broschüre findest du alle wichtigen Informationen rund um die 21 Tage Stoffwechselkur, den Body-Booster. Wir erklären den gesamten Ablauf und dir steht eine tolle und leckere Auswahl gesunder Rezepte zur Verfügung.



Joachim Lembcke



Uilke Eppinga



Wer immer den selben Weg geht, bekommt immer die selben Ergebnisse. Erst wer neue Wege einschlägt, bekommt andere Ergebnisse



Inhaltsverzeichnis

S.2 VORWORT

S.4 INHALTSVERZEICHNIS

S.6 VORBEREITUNG

S.10 ZEITLICHER ABLAUF

S.12 DIE LADETAGE

S.14 DIE 21 TAGE STOFFWECHSELPHASE

S.16 WICHTIGE HINWEISE

S.18 PROTEINREICHE LEBENSMITTEL

S.20 OBST

S.22 GEMÜSE

S.24 EMPFOHLENER TAGESABLAUF

S.26 MEHR ZU LR VITALSTOFFEN

S.28 SUPPORT/ UNTERSTÜTZUNG

S.32-100 REZEPTE FÜR 21 GENUSSVOLLE TAGE

S.102 VEGANA ECKE

S.104 NEXT STEP - WAS IST DANACH

S.106 TUE GUTES UND WERDE BELOHNT

S.108 IMPRESSUM

VORBEREITUNG

Lies dir am besten die folgenden Seiten einmal komplett durch, damit du einen Überblick über den Ablauf der Kur bekommst. Solltest du Fragen haben, sprich mit deinem persönlichen Ansprechpartner/ Ansprechpartnerin und/ oder nutze die extra für Teilnehmer eingerichtete Facebook-Gruppe.

Motivation

- Mache dir dein WARUM ganz klar und gehe mit dir eine persönliche Verpflichtung ein! Am besten schriftlich.
- Setze dir Ziele. Ein genau definiertes Hauptziel und evtl. auch noch kleine Zwischenziele. Je besser du es dir alles vorstellen kannst, umso besser.
- Wähle einen Zeitraum in dem keine großen Ablenkungen wie Geburtstage, Feiern oder ähnliches sind.
- Mach bitte unbedingt **VORHER Bilder!!!**
- Vermesse dich mit einem Maßband (Brust, unter der Brust, Taille (Bauch), Hüfte, Oberarm und Oberschenkel)
- Wenn du eine Waage hast, dann wiege dich.
- Suche dir ein Kleidungsstück, in das du wieder passen möchtest.
- Frauen sollten besser nicht direkt vor der Periode starten, damit die 21 Tage entspannt sind. Ausnahme: Am Ende der Periode mit den beiden Schlemmertagen starten.



© Body-Booster

Die Jugend ist für alle
da, aber das Altern
nur für die, die auch
bereit sind etwas dafür
zu tun!

DER ZEITLICHE ABLAUF

Idealerweise wird nach der 21 Tage Stoffwechselkur eine 3-/ bzw. 6 Monats Darm-/ Stoffwechselkur angehängt, um den Körper noch optimaler aufzustellen/ zu versorgen und das Immunsystem zu stärken. Komme also nach der Kur direkt auf uns zu, wir sind gerne für dich da.

Die Stoffwechselkur - der Body-Booster

STEP BY STEP

2 Ladetage
21 Tage Stoffwechselphase
Individuelle Verlängerung bei Bedarf
21 Tage Stabilisierungsphase
Optional: 6 Monate Darm-/ Stoffwechselkur



DIE LADETAGE

1.Phase - 2 Tage

... sind der Beginn zu
deiner Stoffwechselkur

In dieser 1.Phase deiner Kur **musst** du so richtig reinhauen! Bei der Lebensmittelauswahl gibt es nur eine einzige Einschränkung - **kein Alkohol!**

Damit du dein Ziel von 8-12% Gewichtsverlust in 21 Tagen erreichst, **musst du** in den Ladetagen zwischen 3500 kcal (Frauen) und 4000 kcal (Männer) täglich aufnehmen. Fettreiche Lebensmittel sind in diesen beiden Tagen besonders erwünscht.

Bitte die Vitalstoffe schon gemäß der Übersicht einnehmen

Nüsse und Samen aller Art sind hervorragend geeignet, Avocado, Lachs und Olivenöl ebenso. Gerne kann in diesen Tagen auch noch eine fette Torte genossen werden oder was sonst den Gelüsten so entspricht.

Je mehr in diesen beiden Tagen geladen wird, umso besser für den Erfolg der Kur. Wenn du zu wenig isst, hat das einen negativen Einfluss auf das Endergebnis!

In den folgenden 21 Tagen wird die in diesen Tagen entsprechende Kalorienmenge weiter verbrannt, während nur ca. 20% davon über die Nahrung aufgenommen werden.

Vitalstoffe und die Einnahme.....

Body-Booster Salz und **Vitastoffe:**

Mit den Ladetagen beginnt auch die Einnahme vom **Body-Booster Salz** und bei Bedarf auch die 5-tägige Einnahme vom **BB-Shot!**

- **5 x täglich** wird das Body-Booster Salz eingenommen, jeweils 1Prise, wie auf dem Bild unten zu sehen ist. Möglichst mit gleichem zeitlichen Abstand über den Tag verteilt. Wer den BB-Shot zusätzlich nutzt, bitte 3x1 Pipette über den Tag verteilt, an den zwei Ladetagen und den **ersten drei** Stoffwechseltagen.
- **Morgens -** 30ml Aloe Vera Drinking Gel Peach und ein Teelöffel Vita Aktiv mit 200ml Wasser mischen und mit 4x Pro Balance einnehmen. Wenn du Colostrum Liquid nutzt, bitte 1x Teelöffel einnehmen.
- **Mittags** - 30ml Aloe Vera Drinking Gel Peach und 4 x Pro Balance mit Wasser einnehmen. Solltest du Omega3 im Set haben, bitte eine Kapsel mit oder vor dem Essen.
- **Abends -** 30ml Aloe Vera Drinking Gel Peach und 4 x Pro Balance mit Wasser einnehmen. Solltest du Omega3 im Set haben, bitte zwei Kapseln mit oder vor dem Essen. Wenn du Colostrum Liquid nutzt, bitte 1x Teelöffel einnehmen.
- **Zur Nacht -** 1x Kapsel Pro12 mit 100ml Wasser und Liver Support, wenn es zu Deinem Set gehört



Das Salz hält für 35 Tage. Die Menge wie auf dem Bild ist völlig ausreichend.

© Body-Booster

DIE 21 STOFFWECHSELTAGE

2. Phase

Halte dich bitte an die Angaben der Vitalstoffmengen und versuche die fünf Mahlzeiten mit ca. 2,5 Std Abstand einzunehmen, so kannst du sie an deinen Tagesablauf anpassen. Falls es aber mal zeitlich nicht ganz so gut klappt, ist es für einen Tag nicht so dramatisch. Die Uhrzeiten hier in der Übersicht sind ein grober Anhalt. Solltest Du den BB-Shot noch zusätzlich nutzen, bitte nur an den ersten drei Tagen der Stoffwechseltage!

MORGENS:

- Body-Booster Salz im Mund zergehen lassen
- Folgende Vitalstoffe **plus 300ml Wasser** zu einem Shake quirlen: 30ml Aloe Vera Drinking Gel Peach, 1 Teelöffel Vita Aktiv und 2 Messlöffel Fiber Boost.
- Nach dem **anrühren direkt trinken**, bevor es dickflüssig wird. Gerne direkt dazu 4x Pro Balance und 1x Teelöffel Colostrum (Colostrum, wenn es zum Set gehört).

Bei Bedarf kann auch Fiber-Boost mit Kaffee & Wasser angemischt und das Aloe Vera Drinking Gel mit 1x Teelöffel Vita Aktiv separat getrunken werden. Wichtig ist nur, dass alle oben aufgeführten Vitalstoffe und mind. 300ml Wasser zugeführt werden.

VORMITTAGS:

- Body-Booster Salz im Mund zergehen lassen
- 1x Obst gemäß **Obstliste**
- Ausreichend Wasser, Kräutertee oder schwarzer Kaffee

MITTAGS:

- Body-Booster Salz im Mund zergehen lassen
- Vor dem Essen: 30ml Aloe Vera Drinking Gel Peach, 4x Pro Balance und 1x Kapsel Omega3 (wenn vorhanden).
- 300-500 Gramm Gemüse oder Salat (**siehe Gemüse-Liste**)
- plus 120 Gramm Proteinreiche Nahrungsmittel (**siehe Protein-Liste**)

Nutze gerne die **umfangreiche Rezeptliste** für das Mittag-/ oder Abendessen. Die Menge von bis zu 500 Gramm Gemüse oder Salat stellt sicher, dass viel Volumen aufgenommen wird. Die Proteinquelle kannst du frei wählen, dass macht es schön abwechslungsreich. Du kannst auch alles am Vorabend zubereiten und am nächsten Tag kalt essen oder kurz erwärmen.

© Body-Booster

NACHMITTAGS:

- Body-Booster Salz
- 1x Obst gemäß **Obstliste**
- Ausreichend Wasser, Kräutertee oder schwarzer Kaffee

ABENDS:

- Body-Booster Salz im Mund zergehen lassen
- Vor dem Essen: 30ml Aloe Vera Drinking Gel Peach, 4x Pro Balance, 2x Kapseln Omega3 (wenn vorhanden) und 1x Teelöffel Colostrum (wenn es zum Set gehört)
- 300-500 Gramm Gemüse oder Salat (**siehe Gemüse-Liste**)
- plus 120 Gramm Proteinreiche Nahrungsmittel (**siehe Protein-Liste**)

Nutze gerne die umfangreiche Rezeptliste für das Mittag-/ oder Abendessen. Die Menge von bis zu 500 Gramm Gemüse/ Salat stellt sicher, dass viel Volumen aufgenommen wird. Die Proteinquelle kannst du frei wählen, dass macht es schön abwechslungsreich. Du kannst auch alles am Vorabend zubereiten und am nächsten Tag kalt essen oder kurz erwärmen.

VOR DEM SCHLAFEN:

- 1x Kapsel Pro12 mit 100ml Wasser und Liver Support, wenn es zu Deinem Set gehört

TIPPS:

Bitte möglichst das Abendessen um 19.00 Uhr als letzte Mahlzeit einnehmen, sodass dein Darm 12 Stunden Erholung hat und nach der Verdauung, auf Reinigung und Regeneration umschalten kann. Trinke 2,5 bis 3,0 Liter pro Tag, denn schließlich entgiftest du dich.



WICHTIGE HINWEISE

... was ist erlaubt und
was darfst du auf gar
keinen Fall machen!

Erlaubt:

- Anbraten im eigenen Saft oder Wasser
- Gewürze: Pfeffer, Paprika, Muskat, Senf (ohne Zucker), Essig (ohne Zucker), Tabasco, Wasabi, Samba Olek (ohne Zucker), Gemüsebrühe (Hefe-/ und Zuckerfrei), Schabziger Klee, Majoran, Knoblauch, Zwiebeln, Chili
- Tomatensoße (ohne Zucker)
- Frische Kräuter, Zitronensaft
- Konjaknudeln (nur die mit Null Kohlehydraten)



Tipps:

- Unbedingt die Vitalstoffe einnehmen, um die Entgiftung zu unterstützen. Toxine, die der Körper nicht ausscheiden kann, werden wieder im Fett eingelagert. Nur mit den richtigen Vitalstoffen kann ein Halten des Gewichts nach der Kur gewährleistet werden. Die Einnahme wird für mindestens 6 Monate nach der Kur empfohlen. Noch effektiver ist es, wenn man mit den Vitalstoffen schon ein paar Wochen vor der Kur startet.

- Mindestens 2,5-3,0 Liter Flüssigkeit pro Tag. Am besten stilles Wasser und Tee (z.B. Herbal-Fasting Tee von LR). Kaffee möglichst reduzieren.

- Für eine Salatsoße 1 Salatgurke pürieren und mit Zitronensaft und frischen Kräutern und Knoblauch würzen.

- Falls doch mal ein Restaurantbesuch ansteht. Fettfreies Essen bestellen. Salat ohne Dressing bestellen und mit etwas Zitronensaft selber anmachen.

© Body-Booster

Nicht erlaubt

- Anbraten in Fett oder Öl
- Jede Form von Ölen oder Fetten
- Salz (nur in minimalen Mengen)
- Kohlenhydrate (Getreideprodukte) in jeglicher Form
- Alkohol, Sport, Stress
- Mahlzeiten auslassen (Magenträgheit)
- Honig
- Alle Milchsorten
- Zucker
- Milchprodukte (außer den Erlaubten in unseren Rezepten)
- Sojaprodukte (außer für 100% Veganer)



PROTEINREICHE LEBENSMITTEL

30 GRAMM EIWEISS PRO MAHLZEIT, DAS ENTSPRICHT CA:

- 120 Gramm Fleisch (vor der Zubereitung)
- 150 Gramm weißer Fisch (vor der Zubereitung)
- 100 Gramm Harzer Roller
- 100 Gramm Hüttenkäse (nur für Vegetarier)
- Veganer bekommen auf Seite 50 alle Infos

Erlaubt:

Mageres Fleisch (Rind, Kalb, Huhn, Pute, Lammfilet, Wild). Weißer Fisch (weißes Fleisch), Eier (nur Eiweiß), Pferdefleisch, Meeresfrüchte, Garnelen, Hummer, Krabben, Thunfisch im eigenen Saft, Thunfischsteak, Tintenfisch, Harzer Käse, Quäse, Hüttenkäse (nur für Vegetarier!)

Nicht erlaubt:

Schweinefleisch, Edamame, Kürbis, Lachs (weil rot), Aal, sämtliche Milchprodukte (außer den Erlaubten in unseren Rezepten), Algen, Erbsen, Kichererbsen, Linsen, Quinoa, Tofu, Nüsse, Kerne, Lachschinken, Leberwurst, Trockenfleisch, Haferflocken, Ente, Gans, Soja und Produkte die Soja enthalten (Ausnahme: nur für 100% Veganer).



© Body-Booster

OBST

2 X TÄGLICH MAX. 100 GRAMM!

- Bitte kein Obst aus Spanien oder den Niederlanden nutzen, da es sehr mit Schadstoffen belastet ist
- Bio & Demeter sind die besten Kriterien für gutes Obst

Erlaubt:

- Säuerlicher Apfel
- Beeren (Handvoll Himbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren, Brombeeren und andere Beeren)
- Orange
- Grapefruit

Nicht erlaubt:

Banane, Weintrauben, Kiwi, Pflaume, Wassermelone (alle Melonen), Ananas, Kirschen, Aprikose, Granatapfel, Feigen, Mandarine, Trockenobst, Mangos, Papaya, Dosenobst, Birne, Marone, Mirabelle, Nektarine, Pflaume, Zwetschge, Quitte, Weintrauben, Avokado, Sternfrucht, Rhabarber, Kaki, Litschi, Maracuja, Datteln, Hagebutten, Sanddorn, Cranberry, Quitten, Pomelo, Limette, Nashi, Physalis, Ugli.



© Body-Booster

GEMÜSE

2 X TÄGLICH MINDESTENS 300 BIS 500 GRAMM PRO PORTION

- Bitte kein Gemüse aus Spanien oder den Niederlanden nutzen, da es sehr mit Schadstoffen belastet ist
- Bio & Demeter sind die besten Kriterien für gutes Gemüse



Erlaubt:

Gurke, Blattspinat, Mangold, Fenchel, Salat, Brokkoli, Grünkohl, Rosenkohl, Pilze aller Art, Spargel, Paprika, große Tomaten, Radieschen, Zucchini, Zwiebeln, Rucola, Frühlingszwiebeln, Kohl, Blumenkohl, Artischocken, Auberginen, Chicorée, frische grüne Bohnen, Knoblauch, Ingwer, jeder frisch selbstgemachte Kohl, alle frischen Kräuter, Spargel, Stangensellerie, Chilli, Peperoni Natur, Lauch.

Nicht erlaubt:

Kartoffeln, Süßkartoffeln, Steckrüben, Rote Bete, Mais, Linsen, Kichererbsen, Erbsen, Oliven, gefrorenes Gemüse aus dem Supermarkt (wegen Zucker), Möhren/ Karotten, Schwarzwurzeln, Sellerieknolle, Zuckerschoten, Pastinaken, Rüben jeglicher Art, Kürbis, Sprossen.

© Body-Booster



EMPFOHLENER TAGESABLAUF

Dies ist ein beispielhafter Tagesablauf für die 21 Tage Stoffwechselkur, damit du ein Gefühl für den Ablauf bekommst. Natürlich kannst du den Ablauf deinem Lebens-/ und Arbeitsrhythmus anpassen. Versuche aber die Abstände zwischen den Mahlzeiten auf 2,5 Std einzuhalten.

7:00 Uhr	Frühstücks-Shake mit Fiber Boost & weiteren Vitalstoffen, plus Body-Booster Salz
9:30Uhr	Zwischenmahlzeit mit Obst & Body-Booster Salz
13:00 Uhr	Mittagessen gemäß Plan, plus Vitalstoffen & Body-Booster Salz
16:00 Uhr	Zwischenmahlzeit mit Obst & Body-Booster Salz
19:00 Uhr	Abendessen gemäß Plan, plus Vitalstoffen & Body-Booster Salz
22:00 Uhr	Pro12 mit 100ml Wasser

MEHR ÜBER...

... die anderen Vitalstoffe
von LR Health&Beauty..

Erlaubt:

- Aloe Vera Drinking Peach
- Pro Balance
- Vita Aktiv
- Colostrum
- Pro 12
- Cannaloe (max. 3 Dragees tgl.)
- Super Omega-3
- Fiber Boost
- Alle Cistus Produkte
- Active Freedom Kapseln
- Woman Phyto
- Reishi
- Herbal Fasting Tee

LR Aloe-Vera
Film

Nicht erlaubt

- Alle anderen Aloe Vera Drinking Gele
- 5in1 Beauty Elixir & 5in1 Men´s Shot
- Mindmaster Peformance Drinks
- Mindmaster Extreme Sticks
- Nightmaster
- Protein Power
- Body-Mission Shakes, Suppen & Riegel

© Body-Booster



Wer ist eigentlich LR Health & Beauty?

Seit 1985 steht LR für MEHR!

Neben mehr Gesundheit und Schönheit bedeutet dieses: mehr Freiheit, mehr Gemeinschaft, mehr Familie, mehr Möglichkeiten … Die innovativen, hochwirksamen Gesundheits- und Schönheitsprodukte „Made in Germany" stärken die Gesundheit und steigern das Wohlbefinden. Die Produkte werden nach den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt und mit den besten natürlichen Inhaltsstoffen hergestellt.

Es gibt keinen Hersteller auf dem Europäischen Markt, der so viel Wert auf Qualität und Wirksamkeit seiner Produkte legt, wie das Unternehmen LR Health & Beauty.

Für die Aloe Vera betreibt man sogar eigene Anbaugebiete im Hochland von Mexiko und das unabhängige Institut Fresenius zertifiziert unter anderem diesen hochwertigen Anbau, der wertvollsten Heilpflanze der Welt. Schau dir gerne den LR Aloe-Vera Film an, um mehr zu erfahren!

Support

...wir bringen dich
vom Start bis ins Ziel,
garantiert..

Facebook-Gruppe

In unserer Facebook-Gruppe kannst du jederzeit Fragen zur 21 Tage Stoffwechselkur stellen. Scan den QR-Code und wenn du in die Gruppe kommen möchtest, benötigen wir zur Verifizierung aber unbedingt noch die Antworten auf diese drei Fragen:

1. Wie lautet deine LR Partner-/ bzw. Kundennummer?
2. Wer hat dir die 21 Tage Stoffwechselkur empfohlen?
3. Wann wirst du mit der Kur starten?

Facebook Gruppe

Zoom-Support

Jeden Donnerstag um 20:15 Uhr findet ein Body-Booster Support-Call statt, bei dem Uilke Eppinga jede Frage zur Stoffwechselkur beantworten wird. Der Link zum Zoom-Meeting wird jeden Donnerstag auch zusätzlich in der Facebook-Gruppe gepostet. Wer kein Facebook-Profil hat, kann den hier den QR-Code scannen oder den folgenden Link kopieren oder klicken:

https://us06web.zoom.us/j/87534510835

Zoom-Support Call

Es wird aber noch ein zusätzlicher Kenncode benötigt, damit du am Zoom-Call teilnehmen kannst. Den Kenncode findest du im **Body-Booster Portal**. Aus Gründen des Datenschutzes, teilen wir den Kenncode nicht in diesem E-Book.

© Body-Booster

Telegram-Erfahrungsberichte

In unserem Telegram-Kanal kannst du Videos und Bilder von Teilnehmern sehen, die bereits erfolgreich an der 21 Tage Stoffwechselkur teilgenommen haben. Der Kanal ist anonym und nur Administratoren sind Teilnehmer sichtbar. Scan einfach den QR-Code mit dem Handy und trete dem Kanal bei.

Wir würden uns natürlich sehr darüber freuen, wenn Du uns später auch ein Video oder Vorher/ Nachher Bilder senden würdest :-).

Body-Booster Erfahrungsberichte

Wie geht es eigentlich weiter nach der Kur?

Obwohl du wahrscheinlich noch gar nicht gestartet bist, ist es trotzdem wichtig zu wissen, was kommt nach den 21 Tagen, bzw. nach der Kur!? Wir wollen, dass diese Kur deine Gesundheit auf ein komplett neues Level bringt und dieses der Start für ein Leben voller Energie und Lebensqualität wird. Nach der Kur empfehlen wir dir folgendes:

- Stabilisiere Dein Gewicht für mindestens 3 Wochen auf +/- 1 Kilo. Stell dich täglich auf die Waage und wenn du mehr als 1 kg Differenz ausweist, als beim Ende der Kur, ersetze bei +1 kg eine Mahlzeit wie bei der Kur (Mittags oder Abends) oder bei -1kg erhöhe die Menge der Mahlzeiten. Nach 3 Wochen hast du einen Set-Point erreicht, der dich relativ stabil begleiten wird.
- Du bist nach der Kur im Hoch des Stoffwechsels. Alles was du jetzt noch zusätzlich für deine Gesundheit tust, ist viel effektiver. 90% der Teilnehmer starten im Anschluss noch eine Darm-Stoffwechselkur, um das Immunsystem zu stärken, Gelenkprobleme zu reduzieren, Hautprobleme loszuwerden. Circa 85% der Volkskrankheiten sind Ernährungsbedingt und eine Darm-Stoffwechselkur kann dich bei gesundheitlichen Problemen unglaublich gut unterstützen. Schau gerne im folgenden Telegram-Kanal, welche Verbesserungen bisherige Teilnehmer erfahren haben:

Darm-Stoffwechselkur Erfahrungsberichte

Gib dem Körper
was er braucht
und er zeigt dir
was er kann!

Joachim Lembcke



REZEPTE

... für genussvolle 21 Tage



© Body-Booster

Huhn mit Ingwer-Orangen-Soße

ZUTATEN

+ 120 GR HÄHNCHENBRUST, GESCHNETZEL
+ 1/2 ROTE ODER GELBE PAPRIKA
+ 50 GRAMM ZUCCHINI (KLEIN SCHNEIDEN)
+ 2 KLEINE CHAMPIGNONS
+ 1 ORANGE
+ 1 KLEINES STÜCK FRISCHER INGWER
+ 1 FRÜHLINGSZWIEBEL
+ EINE PRISE SALZ UND PFEFFER

ZUBEREITUNG

Erhitze in einer beschichteten Pfanne den fein gehackten Ingwer mit dem Knoblauch, der Zucchini, die Champignons und den Saft einer Orange. Sobald die Soße köchelt, gebe die geschnetzelte Hähnchenbrust hinzu und koche das Ganze gut durch (ca. 5 Minuten lang, kommt auf die Dicke des Fleisches an). Zuletzt gibst du die in dünne Scheiben geschnittenen Frühlingszwiebeln drüber und schmeckst das Hühnchen mit Salz und Pfeffer ab.



Hähnchen-Lauch-Curry-Pfanne

ZUTATEN

+ 120G HÜHNERBRUST, HÄHNCHEN BRUSTFILET
+ 130G LAUCH / PORREE, FRISCH (NATURPRODUKT)
+ 170G CHAMPIGNONS, FRISCH (NATURPRODUKT)
+ 80G TOMATEN, FRISCH (NATURPRODUKT)

ZUBEREITUNG

Die Hähnchenstücke mit Wasser anbraten, das geschnittene Gemüse in einer separaten Pfanne anbraten und mit etwas Wasser köcheln lassen und mit Curry (Salz, Cayennepfeffer) würzen. Die Hähnchenstücke dazu geben, ggf. etwas Wasser, nochmals Currypulver zugeben und etwas köcheln lassen.



Salat mit gegrilltem Putenfilet

ZUTATEN

+ 120 G PUTENBRUSTFILET
+ 100 G GURKE
+ 5 RADIESCHEN
+ 3 TOMATEN
+ 100 G BLATTSALAT
+ 1 EL ZITRONENSAFT, EINE PRISE SALZ UND PFEFFER

ZUBEREITUNG

Als erstes gibst du das Putenfilet in eine beschichtete Pfanne und grillst es von beiden Seite einige Minuten an. Anschließend würfelst du die Gurke in kleine Stücke und pürierst sie mit dem Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einem schönen Dressing. Nach Wunsch kannst du auch noch ein paar Kräuter wie z.B. Dill hinzufügen. Danach schneidest du die Tomaten und Radieschen in kleine Stücke. Schon ist der Salat fertig. Blattsalat, mit dem Gemüse und dem Dressing vermischen und anrichten.



Brokkoli mit Hähnchenfiletstreifen

ZUTATEN

+ 300 G BROKKOLI
+ 1 FRÜHLINGSZWIEBEL
+ 1 SCHALOTTE
+ 1 ROTE CHILISCHOTE
+ 120G HÄHNCHENBRUSTFILET

ZUBEREITUNG

Den Brokkoli waschen putzen und in Röschen schneiden und in wenig Wasser 10 Minuten dünsten. Frühlingszwiebel, Schalotte und Chili waschen und klein schneiden. Hähnchenbrustfilet in dünne Streifen schneiden. Hähnchenbrust fettfrei 4-5 Minuten anbraten evtl. etwas Wasser dazugeben. Dann die Zwiebeln und die Chili dazu und weitere 1-2 Minuten braten. Mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken.



Hähnchenbrust auf Weißkohl

ZUTATEN

+ 120G HÄHNCHENBRUST
+ 200G WEISSKOHL
+ 100G FENCHEL
+ 100G ZUCCHINI
+ (WÜRZEN WAS ERLAUBT IST)

ZUBEREITUNG

Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden. Leicht würzen durch mischen. Alles in eine Auflaufform geben, Hähnchen in Streifen schneiden und oben drauf. Alles für ca. 25min bei 180 Grad (Umluft) in den Backofen.



Putenkeule auf Gemüsebeet

(für 4 Personen oder mehrere Tage)

ZUTATEN

+ 500G PUTENKEULE
+ 200G CHAMPIGONS
+ 200G ROSENKOHL
+ 100G FENCHEL
+ 100G ZUCCHINI

ZUBEREITUNG

Putenkeule würzen (würzen was erlaubt ist). Gemüse kleinschneiden alles in eine Auflaufform und Römertopf geben und bei 180 Grad Umluft in den Ofen für eine Stunde in Ofen.



Porree-Suppe mit Chili-Pute

ZUTATEN

+ 400G LAUCH/PORREE
+ 120G PUTENBRUST (MAGER)
+ CHILIPULVER
+ FRISCHE KRÄUTER

ZUBEREITUNG

Lauch klein schneiden und waschen. In einen Topf geben und mit etwas Wasser auffüllen, salzen und ggf. etwas zuckerfreie Brühe dazugeben. Ca. 5 bis 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken und mit dem Mixer/Mixstab leicht pürieren. Putenbrust in Streifen schneiden, ohne Fett anbraten und mit Salz, Pfeffer und Chilli würzen.



Feldsalat mit Senfdressing und Hähnchenbrust

ZUTATEN

+ SENF (OHNE ZUCKER)
+ PFEFFER (MITTELSCHARF UND SCHARF)
+ MEERSALZ
+ 125 G HÄHNCHENBRUSTFILET
+ 1EL GEFRIERGETROCKNETE KRÄUTERMISCHUNG (PETERSILIE, SCHNITTLAUCH, ZWIEBELN, KNOBLAUCH)
+ 150 G FELDSALAT

ZUBEREITUNG

Feldsalat waschen und putzen. 1 EL mittelscharfer Senf und 1 TL scharfer Senf mit 1 - 2 EL Wasser verrühren. Pfeffer, Meersalz und Kräuter dazugeben und über den Feldsalat geben. Hähnchenbrustfilet in Scheiben schneiden, braten und anrichten.



Hähnchen-Spargel Pfanne

ZUTATEN

+ 250G FRISCHER SPARGEL GERN GEMISCHT GRÜN/WEISS,
+ 120G PUTENBRUST
+ 150 ML WASSER
+ FRISCHE KRESSE
+ GEMÜSEBRÜHE 1 TL (OHNE GESCHMACKSVERSTÄRKER)
+ HIMALAYA SALZ & PFEFFER
+ ½ ROTE PAPRIKA + ½ STANGENSELLERIE

ZUBEREITUNG

Putenbrust waschen und in dünne Streifen schneiden. In einer Pfanne mit Wasser kurz scharf anbraten bis sie zwar durchgegart, aber nicht trocken sind. Herausnehmen und beiseite stellen. In 2 - 3 cm lange Stücke schneiden und in dem Bratensaft ca. 8 - 10 Minuten dünsten, dabei auf Bissfestigkeit prüfen. Das gebratene Fleisch wieder hinzugeben und erhitzen alles mit der Brühe, Himalaya Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. noch etwas Wasser hinzu und am Ende mit der Kresse dekorieren und servieren.



Restepfanne

ZUTATEN

+ 120G HÄHNCHENBRUSTFILET
+ 500G REST GEMÜSE
+ (FENCHEL/BLUMENKOHL/KOHL)
+ TOMATE
+ 2 ZEHEN KNOBLAUCH
+ (WÜRZEN WAS ERLAUBT IST)

ZUBEREITUNG

Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Gemüse mundgerecht schneiden. Alles für ca. 10min in die Pfanne, fertig! Guten Appetit



Salat mit pikanten Zwiebel-Putenfilet

ZUTATEN

+ GEMISCHTER SALAT NACH WAHL Z.B. LOLLO ROSSO, LOLLO BIANCO, EICHBLATT
+ 1 GELBE PAPRIKA + 3 TOMATEN
+ 120G PUTENMINIFILET + 3 GROSSE GEMÜSEZWIEBELN
+ 2 KNOBLAUCHZEHEN
+ SAMBAL OLEK (OHNE ZUCKER) + HIMALAJA SALZ
+ PFEFFER + CHILI

ZUBEREITUNG

Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden und in 2 Teelöffel Sambal Olek marinieren, Zwiebel in dünne Streifen schneiden, Knoblauch sehr fein schneiden und ebenfalls in einer Marinade von 4 Esslöffel Wasser und 2 Teelöffel Sambal Olek ziehen lassen. Fleisch in beschichteter Pfanne anbraten und mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken und abkühlen lassen. Zwiebeln in Marinade dünsten, bis sie schön weich sind, danach rausnehmen und abkühlen lassen. Salat mit „„Salatsauce mit eingelegten Zwiebeln" anrichten und einen Teil der lauwarmen Zwiebeln untermischen. Restliche Zwiebeln mit Fleisch vermengen und zum Salat beigeben.



Bild kann vom Original abweichen

Hähnchen mit Sauerkraut Salat

ZUTATEN

+ 200G FELDSALAT
+ 120G HÄHNCHENBRUST
+ SAUERKRAUT
+ 1/2 ZITRONE
+ CURRY + PFEFFER + SALZ

ZUBEREITUNG

Die Hähnchenbrust in kleine Stücke schneiden und mit Pfeffer, Salz und Curry würzen. Dann in einer beschichteten Pfanne goldig anbraten. Den Feldsalat auf dem Teller garnieren und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen und die halbe Zitrone darüber auspressen. Die goldbraunen Hähnchenstückchen dann auf dem Salat verteilen und mit beliebig viel Sauerkraut bedecken.



Bild kann vom Original abweichen

Thunfischfrikadellen

ZUTATEN

+ 1 DOSE THUNFISCHFILET IM EIGENEN SAFT
+ 1 EIKLAR
+ 1 SCHEIBE ZWIEBEL + 1 FRÜHLINGSZWIEBEL
+ ZUR WÜRZE: EINE PRISE SALZ, PFEFFER, KNOBLAUCH

ZUBEREITUNG

Schlage das Eiweiß in einer Schüssel steif. Als kleiner Tipp von uns: Um nicht das Eigelb wegwerfen zu müssen, verwenden wir gerne Eiklar, das man bereits fertig kaufen kann. Hacke als nächstes die Zwiebel klein und lasse den Thunfisch abtropfen. Nun vermische Zwiebel, Thunfisch und Gewürze und hebe den Eischnee vorsichtig unter. Forme anschließend aus dem Teig die Frikadellen und brate diese in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze an.

Tipp: Als Beilage eignet sich ein grüner Salat. Wenn wir Thunfischfrikadellen machen, verdoppeln wir gerne die Portion. Denn die fleischlose Frikadellen-Variante ist einfach perfekt zum Mitnehmen geeignet. Auch kalt schmecken sie am nächsten Tag noch super.



Tomaten-Thunfischsalat

ZUTATEN

+ 3 TOMATEN
+ 1 DOSE THUNFISCHFILET IM EIGENEN SAFT
+ 100 GRAMM EISBERGSALAT
+ 1 KLEINES BUND PETERSILIE
+ 1 EL BALSAMICO (OHNE ZUCKER)

ZUBEREITUNG

Als erstes wäscht du den Salat, zerrupfst ihn und schneidest die Tomaten in dünne Scheiben.
Anschließend bereitest du die Thunfisch-Creme vor. Gieße dazu den Saft vom Thunfisch ab und vermische diesen zusammen mit der gewaschenen und klein geschnittenen Petersilie und dem Balsamico gut durch. Als nächstes richtest du den Salat und die Tomaten-Scheiben auf einem Teller schön an und gibst die Thunfisch-Creme drüber. Du kannst auch noch eine kl. Zwiebel oder eine kl. Paprika nutzen, musst dann aber den Anteil der Tomaten reduzieren.



Curry Blumenkohl mit Barsch

ZUTATEN

+ 120-150G BARSCH
+ 300-500G BLUMENKOHL
+ PRISE SALZ/ PFEFFER UND CURRY
+ 1 EL ZITRONENSAFT

ZUBEREITUNG

Blumenkohl klein schneiden mit Salz/ Pfeffer, Zitronensaft und Curry würzen und auf Wasser anbraten. Die letzten 10min den Fisch (in Mundgerechte Stücke vorher schneiden) darauf legen und mitdünsten (Deckel drauf). Mit Kräutern dekorieren.



Gedämpfter Kabeljau auf Fenchelbett

ZUTATEN

+ CA. 150G KABELJAU
+ 1 KLEINE ZITRONE
+ 2 GANZE FENCHEL
+ PFEFFER & SALZ

ZUBEREITUNG

Kabeljau mit Haushaltpapier abtupfen und mit wenig Zitronensaft begießen. Fenchel mit Raffel od. Messer in Scheiben schneiden. Fenchel auf einem Lochblech für Dampfgarer verteilen. Kabeljau mit wenig Salz und Pfeffer würzen und auf vorbereitetes Fenchelbett legen. Beides im Dampfgarer auf ca. 100° bei 5 - 6 Minuten garen lassen. Gemüse und Fisch auf Teller anrichten und allenfalls etwas mit Fenchelblättern garnieren und servieren.



Kabeljaufilet auf Blattspinat

ZUTATEN

+ 150G KABELJAUFILET
+ 300G BLATTSPINAT
+ FRISCH GEPRESSTER ZITRONENSAFT
+ SALZ & PFEFFER

ZUBEREITUNG

Spinatblätter sorgfältig von Stielen befreien und gründlich waschen. Dann auf dem Backpapier auslegen. Kabeljaufilet trocken tupfen und mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer beträufeln, auf Blattspinat legen. Backpapier schließen und bei 180°C auf mittlerer Schiene für 20 Min. garen. Bei Bedarf kann der Spinat in der Grammzahl noch bis 500G erweitert werden.



Ofen-Fisch im Petersilien Mantel

ZUTATEN

+ 150G KABELJAUFILET (ABTROPFGEWICHT)
+ 2 BUND BLATTPETERSILIE
+ SAFT EINER ½ ZITRONE
+ SALZ & PFEFFER
+ 300-500G BUNTEN SALAT DAZU (GURKE, TOMATE, ZWIEBELN, ETC).
+ DRESSING FÜR SALAT IST BEI DEN HINWEISEN ZU FINDEN

ZUBEREITUNG

Kabeljaufilet auf ein Ofenblech mit Backpapier legen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Blattpetersilie waschen, trocken tupfen und grob zerhacken. Die Petersilie auf dem Fisch verteilen und mit dem Zitronensaft übertreufeln. Mit einem zweiten Backpapier abdecken. Alles bei 160 - 180 Grad Umluft, mittlere Schiene und ca. 20 Minuten im Ofen garen. Nach den 20 Minuten das obere Backpapier abnehmen und weitere 15 Minuten garen lassen. Garzeit kann je nach Leistung des Backofens variieren. Dazu einen bunten Salat reichen.



Saiblings Filet mit Brokkoli

ZUTATEN

+ 150G SAIBLING FILET
+ 200 G BROKKOLI
+ 100 G GESCHÄLTE TOMATEN
+ 100 G PILZE NACH SAISON
+ SALZ & PFEFFER

ZUBEREITUNG

Tomaten heiß über brühen und schälen. Fischfilet kurz anbraten, dünsten (mit Kräutern garnieren). Pilze in die Pfanne dazugeben. Eventuell frische Meeresalgen und Brokkoli kurz über brühen (einen Teil des Gemüses in der Küchenmaschine pürieren für die Soße).



Bild kann vom Original abweichen

Kabeljaufilet im Tomatenbett

ZUTATEN

+ 150G KABELJAUFILET
+ 120G TOMATEN
+ 180G BROCCOLI
+ FRISCH GEPRESSTER ZITRONENSAFT
+ SALZ UND PFEFFER

ZUBEREITUNG

Tomaten und Broccoli waschen und in Scheiben schneiden auf Backpapier auslegen. Kabeljaufilet trocken tupfen und mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer beträufeln, auf Tomatenbett legen. Backpapier schließen und bei 180°C auf mittlerer Schiene für 20 Min. garen.



Bild kann vom Original abweichen

Seezungen-Röllchen

ZUTATEN

+ 150G SEEZUNGE
+ 50 G ZUCCHINI
+ 3 TOMATEN (250G)
+ 1 FRÜHLINGSZWIEBEL
+ BALSAMICO-ESSIG (ODER ALTEN SHERRY-ESSIG - ALLES OHNE ZUCKER!)

ZUBEREITUNG

Seezungen filetieren, salzen, pfeffern und zu separaten Röllchen zusammenrollen. Auf einen Teller tun und ab in den Kühlschrank. Tomaten vierteln und entkernen, den Saft auffangen, das Tomatenfruchtfleisch in kleinere Würfel schneiden. Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Zucchini längs vierteln und in Scheiben (3mm) schneiden. Frühlingszwiebel in Wasser anschwitzen, die Tomatenwürfel und den aufgefangenen Saft hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Eventuell vor dem Anrichten nochmals kräftig erwärmen falls die Soße zu trocken, ist mit ein wenig Wasser strecken. Die Seezungenröllchen im Wasserdampf ca. 4 - 5 Minuten dünsten (die Röllchen sollen gerade weiß geworden sein). Die Zucchini in Gemüsebrühe andünsten etwas salzen und pfeffern.



Bild kann vom Original abweichen

Zucchini-Spaghetti mit Thunfischtomatensoße

ZUTATEN

+ 2 KLEINE ZUCCHINI
+ 2 GROSSE TOMATEN
+ 2 SCHALOTTEN
+ 3/4 DOSE THUNFISCH IM EIGENEN SAFT (120G)
+ FETTFREIE GEMÜSEBRÜHE (ZUCKERFREI)
+ FRISCHE KRÄUTER NACH WAHL

ZUBEREITUNG

Schalotten, Tomaten in kleine Würfelschneiden und in einer keramikbeschichteten Pfanne kurz anbraten und mit etwas Gemüsebrühe ablöschen. Thunfisch dazu geben und einige Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Nun die Zucchini gut abspülen und mit Schale durch einen Julienne-Schneider drehen. 1Min dünsten, etwas salzen und fertig.



Bild kann vom Original abweichen

Rosenkohl mit Thunfisch

ZUTATEN

+ 300 BIS 500 GRAMM FRISCHEN ROSENKOHL
+ 1 DOSE THUNFISCH IN EIGENEM SAFT
+ SALZ & PFEFFER
+ MUSKATNUSS

ZUBEREITUNG

Den Rosenkohl putzen. Im Topf mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und mit wenig Wasser dünsten bis er bissfest ist. Wasser abgießen. Thunfischdose öffnen, abgießen. Den Thunfisch über den Rosenkohl im Topf geben. Vermischen und auf zwei Teller geben.



Fischteller auf Blattspinat

ZUTATEN

+ INSGESAMT 150G FRISCHER FISCH
+ ZANDER, GARNELEN, WOLFSBARSCH, GOLDBRASSE ,

FORELLENFILET ODER VENUSMUSCHELN

+ 150G SPINAT FRISCH ODER TK (OHNE ZUCKER)
+ ½ ZWIEBEL,
+ STEINSALZ
+ PFEFFER

ZUBEREITUNG

Fische pfannenfertig kaufen, in einer beschichteten Pfanne anbraten und warm stellen.
Den Blattspinat mit der Zwiebel kurz dünsten. Alles würzen und anrichten.



Grüner Salat mit Thunfisch

ZUTATEN

+ 150 GR. THUNFISCH IN WASSER
+ 2 TOMATEN + 1/2 GURKE
+ GRÜNER SALAT
+ LAUCHZWIEBELN
+ ROTE ZWIEBEL
+ ESSIG + SALZ + GETROCKNETE SALATKRÄUTER

ZUBEREITUNG

Salat waschen und putzen, Thunfisch abtropfen, Tomate, Gurke und Zwiebel schneiden. Thunfisch mit Essig, Salz, Kräuter nach Belieben würzen und miteinander vermischen, auf Salatbett anrichten.



Marinierte Goldbrasse auf Zucchini-Lauchgemüse

ZUTATEN

+ 150G MARINIERTES FISCHFILET
+ 10G KAPERN + 1 KNOBLAUCHZEHE
+ KRÄUTER NACH WUNSCH
+ 100G ZUCCHINI + 100G LAUCH
+ 25G ZWIEBEL + STEINSALZ + PFEFFER
+ ½ ZITRONE

ZUBEREITUNG

Zucchini und Lauch knackig dünsten. Das Goldbrassenfilet auf der Haut anbraten mit Kapern, Knoblauch, Kräutern und Zwiebel marinieren und auf ein Backblech legen. 3 Minuten bei 180 Grad im vorgeheizten Backofen garen, alles würzen und anrichten.



Fischgulasch

(für 2 Personen oder zwei Tage)

ZUTATEN

+ 300G WEISSEN FISCH
+ 1 EL ZITRONENSAFT
+ 1 ZWIEBEL + 1 KNOBLAUCHZEHE
+ 200G ZUCCHINI + 200G STAUDENSELLERIE
+ 1 TOMATE + 2 EL TOMATENMARK
+ 100 ML FETTFREIE GEMÜSEBRÜHE (OHNE ZUCKER) + SALZ + PFEFFER + PAPRIKA

ZUBEREITUNG

Fisch waschen, trocken tupfen, grob würfeln und mit dem Zitronensaft beträufeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Gemüse waschen und würfeln oder in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch andünsten (notfalls mit etwas Gemüsebrühe). Tomatenmark und Stangensellerie kurz anrösten, Brühe angießen und 5 Minuten kochen. Gemüse und Fisch dazu, weitere 5 Min kochen (zugedeckt). Mit Salz und Pfeffer und Paprika würzen.


Bild kann vom Original abweichen

Warmer Thunfischsalat mit Kräutern

ZUTATEN

+ 100 G ZWIEBELN
+ 200 G TOMATEN
+ 120 BIS 150 G THUNFISCH IN WASSER
+ 100 G GEMÜSEBRÜHE (OHNE ZUCKER)
+ KRÄUTER NACH GESCHMACK (GLATTE PETERSILIE, DILL, SCHNITTLAUCH)

ZUBEREITUNG

Kleingewürfelte Zwiebeln in Gemüsebrühe andünsten bis sie glasig sind, dann die gewürfelten Tomaten dazugeben. Kurz mit anbraten, dann den Thunfisch ohne Wasser dazugeben. Salz und Pfeffer nach Geschmack sowie die verschiedenen Kräuter mit servieren.


Bild kann vom Original abweichen

Salat mit gedünstetem Kabeljau & Senf Vinaigrette

ZUTATEN

+ 200 - 250G BLATTSALAT
+ 100G KLEINE TOMATEN + ½ BUND RADIESCHEN
+ 150G KABELJAU + 1EL SENF (OHNE ZUCKER)
+ 1EL ZITRONENSAFT + SALZ + PFEFFER + ½ KÄSTCHEN KRESSE

ZUBEREITUNG

Salat waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen und vierteln. Radieschen waschen und in feine Scheiben schneiden. Alles auf einem Teller anrichten. Kabeljau mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und ein wenig Gemüsebrühe in einer Pfanne mit Deckel bei milder Hitze etwa 10-15 min dünsten. Dann auf dem Salat anrichten. Senf, Zitronensaft, Salz, Pfeffer gut verrühren und über Fisch und Salat träufeln, zum Schluss die Kresse darüber schneiden und servieren.



Fischsuppe mit bunten Gemüse

ZUTATEN

+ ½ ROTE PAPRIKA + 1/2 GRÜNE PAPRIKA
+ 1-2 KNOBLAUCHZEHEN + 1 KLEINE ZWIEBEL
+ 2 SELLERIESTANGEN + 2 TOMATEN
+ 120 - 150G KABELJAU + ½L GEMÜSEBRÜHE (OHNE ZUCKER)
+ 1 LORBEERBLATT + SALZ + PFEFFER + PAPRIKA

ZUBEREITUNG

Paprika vierteln und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln in feine halbe Ringe schneiden. Die Knoblauchzehe in dünne Scheiben schneiden. Sellerie in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Tomate in Würfel schneiden. Alles, außer die Tomate, anschmoren und mit Gemüsebrühe ablöschen. Lorbeerblatt hinzufügen. Fisch in mundgroße Stücke schneiden und obenauf verteilen. Ca. 7 Min. köcheln lassen. Jetzt die Tomatenwürfel hinzufügen und nochmal ca. 2 Min ziehen lassen. Das Ganze mit etwas frisch gemahlenen Pfeffer abschmecken und vielleicht noch etwas salzen, je nach Geschmack.



Salat mit mariniertem Rindfleisch



ZUTATEN

+ 100 G ZARTES RINDFLEISCH, IN DÜNNE SCHEIBEN GESCHNITTEN
+ 1 MITTELGROSSE ROTE ZWIEBEL
+ 100 G RUCOLA
+ 100 G TOMATEN

1 KLEINES STÜCK GURKE

1 EL ZITRONENSAFT + 1 EL APFELESSIG

1 EL GEMÜSEBRÜHE (ZUCKERFREI) + SALZ (PRISE) UND PFEFFER

ZUBEREITUNG

Verrühre für die Marinade als erstes den Zitronensaft mit der Gemüsebrühe, Salz und Pfeffer und lege das Rindfleisch darin am besten über 2-3 Stunden ein. Als nächstes wasche den Rucola und schneide die Tomaten, Zwiebeln und Gurken in dünne Scheiben. Danach gibst du das Rindfleisch in eine beschichtete Pfanne und brätst dieses circa 6 Minuten an. Nun kannst du alles schön auf einem Teller anrichten.
Für das Salatdressing verwendest du den Bratenfond vom Rindfleisch und kochst diesen mit etwas Gemüsebrühe auf, löscht ihn mit Essig ab und träufelst ihn über den Salat. Lecker!

Rinderhack mit Gemüse



ZUTATEN

+ 120 GRAMM RINDERHACK (BIO)
+ 4 CHAMPIGNONS
+ 2 STAUDENSELLERIE
+ 1 PAPRIKA
+ 3 TOMATEN
+ EINE PRISE DILL

ZUBEREITUNG

Champignons, Paprika und Sellerie würfeln. Die Tomaten würfeln und pürieren (incl. dem Dill) und mit dem Hack, Champignons, Paprika und Sellerie für 25 Minuten in den vorgeheizten Ofen bei 175 Grad.

Rinderbouillon

ZUTATEN

+ 120G RINDERHACK
+ 100G ROSENKOHL
+ 100G FENCHEL
+ 150G PORREE
+ 1 ZWIEBEL + 3 KNOBLAUCH ZEHEN
+ 2 LORBEER BLÄTTER
+ 3 KÖRNER PIMENT

ZUBEREITUNG

1,5-2L Wasser in den Topf geben. Hackfleisch, Piment, Zwiebel, Knoblauch und die Lorbeerblätter und bisschen Salz auf mittlere Hitze garen (nicht kochen!). Anschließend das Gemüse hinzufügen und mindestens 1-2 Std bei kleiner Hitze ziehen lassen.



Gemüsepfanne mit Rindfleisch

ZUTATEN

+ 120G MAGERES RINDFLEISCH
+ 150G ROT / GELB / GRÜNER PAPRIKA
+ 5 CHAMPIGNONS
+ 1 K. ROTE ZWIEBEL
+ 1 LAUCHZWIEBEL
+ 1 TL. KRÄUTER, SALZ & PFEFFER
+ CHILI FLOCKEN

ZUBEREITUNG

Das Rindfleisch in einer beschichteten Pfanne oder im Wok scharf anbraten. Die rote Zwiebel und die Lauchzwiebel zugeben und etwas mit braten. Dann Paprika in die vor gebräunte Fleisch/ Zwiebelmasse geben und unter ständigem rühren weiterbraten. Champignons nur noch ganz kurz anbraten, mit Salz, Pfeffer, Chili Flocken abschmecken und Kräuter am Schluss dazu geben. Noch einmal wenden, dann anrichten.



Spitzkohl mit (BIO) Rinderhackfleisch

ZUTATEN

+ 120G RINDERHACK (BIO)
+ 2 KNOBLAUCH-ZEHEN
+ 200G SPITZKOHL
+ 150G PORREE
+ 150G STAUDENSELLERIE
+ (WÜRZEN WAS ERLAUBT IST)

ZUBEREITUNG

Das Hackfleisch würzen und den klein gehackten Knoblauch hinzufügen. Das ganze in einer beschichteten Pfanne anbraten. Das kleingeschnittene Gemüse hinzufügen ist ca. 10 Minuten mit anschwenken .



Rinderfilet auf Selleriepüree

ZUTATEN

+ 120G RINDERFILET
+ 100G SELLERIE
+ SALZ & PFEFFER

ZUBEREITUNG

Sellerie putzen, schälen grob würfeln und in Salzwasser gut 20 Min garen, anschließend im Mixer fein pürieren. Rinderfilet mit Wasser garen (ohne Fett), auf den gewünschten Garpunkt.



Gefülltes Rinderfilet mit geschmolzener Tomate

ZUTATEN

+ 1 RINDERFILET A 120G
+ 320G TOMATEN
+ 100G GLATTE PETERSILIE + 50G BASILIKUM
+ 1 KNOBLAUCHZEHE + 2EL BALSAMICO (OHNE ZUCKER)

ZUBEREITUNG

Rinderfiletscheibe in einer Grillpfanne oder beschichteten Pfanne von jeder Seite ca. 1 Min bei starker Hitze angaren und dann für ca. 5 Min in den auf 140 ° Grad vorgeheizten Backofen geben.

In der Zwischenzeit die Tomaten in Scheiben schneiden, Petersilie und Basilikum zupfen und fein schneiden, Knoblauch fein hacken, Tomaten und gehackten Knoblauch in die heiße Pfanne geben und erhitzen, bis die Tomatenscheiben anfangen weich zu werden. Dann mit Balsamico ablöschen, gehackte Kräuter zugeben und mit Steinsalz würzen. Rinderfiletscheibe aus dem Ofen nehmen und abgedeckt ca. 2 Min. ruhen lassen. Rinderfiletscheibe längs schneiden, ca. 1 cm nicht durchschneiden. Dann aufklappen und die geschmolzenen Tomaten auf die Rinderfiletscheibe geben. Alles leicht mit Steinsalz würzen.



Wirsingkuppeln (reicht für drei Mahlzeiten)

ZUTATEN

+ 4 GROSSE WIRSINGBLÄTTER
+ 360G RINDERHACKFLEISCH,
+ 1 EL DIJON SENF (OHNE ZUCKER)
+ 1 EL GEHACKTER INGWER
+ ¼ TL GEMAHLENE KORIANDERSAMEN
+ ¼ TL GEMAHLENER KARDAMOM
+ 1 TL. STEINSALZ + 2 EL GEHACKTE PETERSILIE + ¼ TL. KURKUMA

ZUBEREITUNG

Die Wirsingblätter in kochendem Salzwasser 5 min. blanchieren. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken und den Strunk herausschneiden, Rinderhackfleisch mit Dijon Senf, Ingwer, Koriandersamen, Kardamom, Kurkuma, Salz und Petersilie vermischen. Ein Wirsingblatt in einen Schöpflöffel legen und mit 1/4 Hackfleischmasse füllen. Die losen Enden des Wirsingblatts über die Füllung legen und gut andrücken. Mit den restlichen Wirsingblättern ebenfalls so verfahren. Die Wirsingkuppeln in einen Dämpfeinsatz geben und bei mittlerer Hitze in ca. 15 Minuten gar dämpfen.



Rindfleisch-Selleriestangen Suppe

ZUTATEN

+ 120G RINDFLEISCH

+ 1 BIS 2 BUND SELLERIESTANGEN (JE NACHDEM, WIEVIEL GEMÜSE MAN REIN MÖCHTE)

+ ZWIEBELN EBENFALLS NACH WUNSCH

ZUBEREITUNG

Mageres Rindfleisch in kleine Würfel schneiden, leicht andünsten/anbraten. Mit Kohlenhydratfreier Gemüsebrühe ablöschen und weich kochen. Je nach Topf und Fleisch, ist die Garzeit unterschiedlich. Die Selleriewürfel werden 15 Minuten vor Schluss in die Rindersuppe getan und mit gekocht. Gewürz nach Geschmack: Steinsalz, Pfeffer, frische Petersilie, Liebstöckle, Dill, etc. Zum Schluss die Zwiebeln in Scheiben schneiden und in Wasser andünsten, bis sie braun und glasig sind, salzen und auf die Suppe zum Garnieren drauf.



Klassischer Rinderbraten / Festtagsbraten

(für 4 Personen oder mehrere Tage)

ZUTATEN

+ 500 G MAGERER RINDERBRATEN

+ 2 STANGEN LAUCH + 3 TOMATEN

+ 2 ZWIEBELN + 2-3 KNOBLAUCHZEHEN,

+ 1 GROSSES STÜCK STANGENSELLERIE

+ FETTFREIE GEMÜSEBRÜHE + LORBEERBLATT

+ ETWAS KÜMMEL + TOMATENMARK + DIJON-SENF + SALZ

ZUBEREITUNG

Den Rinderbraten von allen Seite würzen und in einem großen Topf scharf anbraten. Das Gemüse dazugeben und mitbraten, dann mit fettfreier Gemüsebrühe aufgießen und den Braten gut 1,5 Stunden köcheln lassen. Das mitgekochte Gemüse ist die Basis für unsere Soße. Braten aus dem Topf nehmen, Lorbeerblatt entfernen und das Gemüse mit einem Stabmixer pürieren. Etwas Tomatenmarkt und Senf dazugeben und auf köcheln und nach belieben abschmecken. Den Braten in Scheiben schneiden und mit Gemüsebeilage zurück in die Soße geben.



Steak mit Chicorée

ZUTATEN

+ 120G RINDER-STEAK (MAGER)
+ 4 CHICORÉE
+ PFEFFER, SALZ, ZIMT, FLEUR DE SEL. (SALZKRISTALLE)

DIJON-SENF (OHNE ZUCKER)

ZUBEREITUNG

Backofen auf ca. 200°C vorheizen, Chicorée waschen und halbieren. Den Chicorée mit der Schnittfläche nach unten in eine Auflaufform legen und etwas Salz und Pfeffer darüber geben. Etwas Wasser in die Auflaufform geben, sodass der Boden der Form gut bedeckt ist. Den Chicorée ca. 35 bis 45 Minuten bei 200°C im Ofen garen bis er weich und leicht gebräunt ist. Kurz vor Ende der Garzeit des Chicorees eine Pfanne gut vorheizen und in die heiße Pfanne das Steak geben. Mit Pfeffer und Zimt würzen.

Nach ca. 2 bis 2 ½ Minuten das Steak wenden und auch diese Seite mit Zimt und Pfeffer würzen und ca. 2 bis 2 ½ Minuten braten. Nach dem Braten das Steak auf einem Teller anrichten, Fleur de Sel. darüber geben (bei Bedarf Dijon Senf) und den gebackenen Chicorée dazu geben.



Bild kann vom Original abweichen

Rinderroulade auf Zucchini-Spaghetti

ZUTATEN

+ 120G RINDERROULADE
+ 1 (200G) ZUCCHINI
+ 1 EL DIJON SENF
+ SALZ + PFEFFER
+ FETTFREIE GEWÜRZBRÜHE (OHNE GESCHMACKSVERSTÄRKER UND ZUCKER)
+ 1 MITTELGROSSE ZWIEBEL

ZUBEREITUNG

Die Zucchini waschen und putzen. Zum füllen der Roulade 3-4 dünne Zucchinischeiben mit dem Sparschäler längs abschälen. Mit dem Gemüseschäler die restliche Zucchini zu Spaghetti vorbereiten. Das Fleisch von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Senf bestreichen und mit Zucchinischeiben und Zwiebeln belegen. Vorsichtig aufrollen und mit Zahnstocher fixieren. Die Roulade von allen Seiten anbraten, mit etwas Wasser ablöschen und garen. Die Zucchini-Spaghetti dazu geben und nach belieben bissfest dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Gemüsebrühe abschmecken.



Bild kann vom Original abweichen

Rindergulasch mit Zwiebeln und Paprika

ZUTATEN

+ 120 GRAMM RINDFLEISCH
+ 200 GRAMM ZWIEBELN
+ 200 GRAMM PAPRIKA
+ 150ML GEMÜSEBRÜHE (ZUCKERFREI)
+ 1 DOSE TOMATENSTÜCKE (ZUCKERFREI)

ZUBEREITUNG

120 Gramm Rindfleisch (ohne Fett) sanft anbraten. Gut würzen mit Salz, Pfeffer, Paprika. Je 200 g Zwiebeln und rote Paprika grob würfeln, zum Fleisch geben und mit anbraten. Mit fettfreier Gemüsebrühe angießen. Eine Dose Tomatenstücke zugeben. Köcheln lassen bis das Fleisch zart ist (ca.1 Stunde), evtl. zwischendrin Flüssigkeit zugeben. Abschmecken und fertig!



Duett von Rinderfiletstreifen und exotischen Pilzen

ZUTATEN

+ 250G EXOTISCHE PILZE, Z. B. KRÄUTERSEITLINGE, SHIITAKE, STOCKSCHWÄMMCHEN, AUSTERNPILZE, MANDELPILZE, PFIFFERLINGE
+ 100G RINDERFILET + 20 G HÜTTENKÄSE MAGER
+ ½ APFEL + 50 G SALATGURKE + 1 LAUCHZWIEBEL + 1 TOMATE ALS GARNITUR
+ SALZ + PFEFFER + ½ K. ZWIEBEL

ZUBEREITUNG

Pilze mit einer kl. Bürste säubern und in mittelgroße Streifen schneiden. In der Pfanne zusammen mit dem Schinken und der Zwiebel ca. 5 Min. anbraten. Filetstreifen mit Salz u. Pfeffer in beschichteter Pfanne medium anbraten. Pilze u. Fleisch auf Teller anrichten, mit Lauchzwiebeln bestreuen. Hüttenkäse mit in Streifen geschnittene Salatgurke und Apfel mischen und in der Mitte platzieren. Mit Tomaten garnieren.



Kohlrabi Chili con Carne

(für 4 Personen oder mehrere Tage)

ZUTATEN

+ 600G TATAR (RIND)
+ 3 KOHLRABI + 4 TOMATEN ODER WAHLWEISE EINE DOSE TOMATEN
+ 1 ZWIEBEL + 2 CM INGWER
+ 2 ROTE CHILISCHOTEN + 1 CHINESISCHE KNOBLAUCHZEHE
+ ¼ 1 FETTFREIE GEMÜSEBRÜHE (ZUCKERFREI)
+ HIMALAJA-SALZ + FRISCH GEMAHLENER PFEFFER + GEHACKTE PETERSILIE

ZUBEREITUNG

Kohlrabi klein würfeln (1x1cm), Zwiebel, Ingwer, Knoblauch und Chilischoten fein hacken. Hackfleisch (Tatar) in einer beschichteten Pfanne (ohne Zugabe von Fett) anbraten. Zwiebel, Ingwer, Chilischoten, Knoblauchzehe hinzugeben und andünsten. Tomaten hinzufügen mit einem ¼ Liter Gemüsebrühe ablöschen. Kohlrabi unterheben und 15 Min auf mittlere Hitze köcheln lassen. Mit Salz &Pfeffer abschmecken und gehackte Petersilie darüber streuen.



Bild kann vom Original abweichen

Tagliata

ZUTATEN

+ 120G RINDER-MINUTENSTEAK
+ 300G TOMATEN + 50G RUCOLA
+ BALSAMICO-ESSIG OHNE ZUCKER
+ HIMALAYA SALZ + PFEFFER
+ 1 ZITRONE + 2 ZWEIGE ROSMARIN + WASSER

ZUBEREITUNG

Ofen auf 250°C Ober-/ Unterhitze vorheizen. Zitrone auspressen, Rosmarinnadeln von den Zweigen lösen und klein schneiden. Zitronensaft, etwas Wasser und Rosmarin mischen. Salz dazu geben. Rindfleisch ohne Fett scharf anbraten. 5 Minuten in Alufolie ruhen lassen. Die Tomaten danach in der Pfanne anbraten, kurz mit einem Schuss Wasser und/oder Balsamico ablöschen. Rindfleisch in Streifen schneiden. Tomaten und Fleisch in einer Auflaufform verteilen, Sud (Zitronensaft, Rosmarin und Pfannensud) darüber gießen und für 7 - 8 Minuten in den Ofen geben. Dann auf einem Teller anrichten, Rucola darauf oder darunter und etwas Balsamico. Auf Wunsch auch Pfeffer.



Bild kann vom Original abweichen

Rouladen mit Brokkoli

ZUTATEN

+ 2 RINDERROULADEN À 60G ODER 1 ROULADE MIT 120 G
+ 2 - 3 ESSIGGURKEN (OHNE ZUCKER IM SUD!) + 7 TL SENF (OHNE ZUCKER)
+ 3 ZWIEBELN + SALZ + PFEFFER + 3 TL. TOMATENMARK
+ 1 FLEISCHTOMATE + 1 SCHUSS ESSIG + BRÜHEPULVER (OHNE ZUCKER USW.)
+ 2 LORBEERBLÄTTER
+ 1 BROKKOLI

ZUBEREITUNG

Rouladen ausbreiten, salzen, pfeffern, mit Senf (5 TL) bestreichen. Essiggurken und eine Zwiebel fein würfeln, auf die Rouladen geben. Rouladen aufrollen und mit Zahnstochern feststecken. In einem Topf (wenn vorhanden Schnellkochtopf) von allen Seiten mit Wasser anbraten. Die restlichen Zwiebeln würfeln, zusammen mit Tomatenmark mit anbraten. Mit Essig ablöschen, Wasser dazugeben. Gehackte Tomate dazugeben. 2 TL Senf, Gewürze und Lorbeer dazugeben. 2 h kochen bzw. im Schnellkochtopf auf Stufe - 2 / 20 - 30 min. Brokkoli-Röschen ca. 10 min in Brühe kochen. Alles zusammen anrichten.



Kalbsschnitzel mit Balsamico-Zwiebeln

ZUTATEN

+ 100G KALBSSCHNITZEL
+ 400G ZWIEBELN
+ 5 EL ACETO BALSAMICO (OHNE ZUCKER)
+ SALZ + PFEFFER
+ EVTL. TOMATEN

ZUBEREITUNG

Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. In einen Topf mit etwas Wasser geben und darin ca. 10 Min dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Aceto Balsamico ablöschen. Wer möchte kann ganz zum Schluss noch Tomatenspalten dazu geben, dann aber die Zwiebelmenge entsprechend reduzieren. Das Kalbsschnitzel in einer beschichteten Pfanne mit wenig Wasser kurz von beiden Seiten braten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Balsamico-Zwiebeln anrichten.



Hackeintopf

ZUTATEN

+ 120G MAGERES RINDERGEHACKTES
+ ½ SPITZKOHL
+ 1 KNOBLAUCHZEHE
+ 2 ZWIEBELN
+ ½ L PASSIERTE TOMATEN
+ SALZ + PAPRIKA + CURRY + PFEFFER

ZUBEREITUNG

Zubereitung: Rinderhack anbraten ohne Fett, Zwiebeln, Knoblauch und Gewürze dazu, dann in streifen geschnittenen Spitzkohl, kurz weiterdünsten, Tomatenpüree dazu, abschmecken.



Bild kann vom Original abweichen

Scharfe Tomatensuppe mit Hackfleischbällchen

ZUTATEN

+ 120 G TATAR
+ 400 G PASSIERTE TOMATEN,
+ 100 ML GEMÜSEBRÜHE(ZUCKERFREI)
+ 1 ZWIEBEL
+ SAMBAL OLEK (OHNE ZUCKER)
+ SALZ + PFEFFER UND OREGANO

ZUBEREITUNG

Zwiebel sehr fein hacken, mit Tatar, 1 Tel. Senf, Salz und Pfeffer vermengen. Aus dem fertig gewürzten Fleischteig ca. 10-12 Bällchen formen und in einer beschichteten Pfanne von allen Seiten anbraten. In der Zwischenzeit passierte 'Tomaten mit Gemüsebrühe erhitzen und mit Salz, Pfeffer, Sambal Olek (Achtung sehr scharf) und Oregano abschmecken. Hackfleischbällchen mit der "Tomatensuppe" anrichten.



Bild kann vom Original abweichen

LAMM À LA MEDITERRAN

ZUTATEN

+ 100 GRAMM PAPRIKA
+ 200 GRAMM ZUCCHINI
+ 120 GRAMM LAMM FILET
+ SCHNITTLAUCH, THYMIAN, ROSMARIN, PFEFFER & SALZ

ZUBEREITUNG

Die Zucchini und Paprika halbieren, säubern und würfeln. Lamm in Würfel schneiden, Lamm in sehr heißer Pfanne kurz 1-2 Minuten anbraten. Das Gemüse und Kräuter dazugeben und weitere 3 Minuten kurz anbraten. Das Gemüse sollte bissfest bleiben. Salzen, pfeffern und Schnittlauch dazu geben.



Bild kann vom Original abweichen

Fenchelsalat mit Orange

ZUTATEN

+ 1 KLEINE ORANGE
+ 300 G FRISCHEN FENCHEL
+ 1 EL ZITRONENSAFT
+ 1 TL WEISSWEINESSIG
+ 1 SCHOTE GRÜNES CHILI
+ 1 BECHER EISMEER-SHRIMPS (150 GRAMM SHRIMPS)

ZUBEREITUNG

Putze als erstes den Fenchel, zupfe das Grün ab und halbiere die Fenchelknolle. Schneide nun den Strunk heraus und teile den Fenchel in dünne Scheiben. Schäle anschließend die Orange, schneide sie in dünne Spalten und fange den Orangensaft auf, der hierbei entsteht. Vermische nun für das Dressing und den Zitronensaft zusammen mit Essig, dem grünen Chili und dem frischem Orangensaft. Nun kannst Du alles gemeinsam auf einem Teller anrichten und die Eismeershrimps (Deine Eiweißquelle bei diesem Gericht) dazu genießen. Guten Appetit!

Tipp: Fenchel kann gerne roh gegessen oder auch leicht gedämpft werden.



Garnelen auf Blattspinat

ZUTATEN

+ 150G GARNELEN
+ 125G BLATTSPINAT
+ 50G WEISSKOHL
+ 50G FENCHEL
+ 3 ZEHEN KNOBLAUCH
+ (WÜRZEN WAS ERLAUBT IST)

ZUBEREITUNG

Das ganze in die Pfanne für ca. 10min, bis alles gar ist.



Zucchini-Nudeln mit Garnelen und Tomatensoße

ZUTATEN

+ 150G TK-GARNELEN (GEKOCHT UND GESCHÄLT)
+ 1 SCHALOTTE
+ 2 KNOBLAUCHZEHEN
+ 1 DOSE GESCHÄLTE/GEHACKTE TOMATEN (ZUCKERFREI)
+ 2 - 3 SCHMALE ZUCCHINI (JE CA. 220-250G)
+ 1 ZUCCHINI

ZUBEREITUNG

TK-Garnelen ca. 1 Std, auftauen und abtropfen lassen. Zucchini mit dem Spiralschneider in feine Streifen schneiden, in heißem Wasser für ca. 5 Minuten Dampfgaren. Zwiebel und Knoblauch würfeln, in einer beschichteten Pfanne andünsten. Garnelen dazu und kurz braten. Mit Tomaten ablöschen, einkochen lassen, würzen (Salz, Pfeffer, Kräuter nach Geschmack) Mit Zucchini-Nudeln, Soße und Garnelen anrichten.



Black Tiger Prawns & Brokkoli

ZUTATEN

+ 150 GRAMM BLACK TIGERS PRAWNS (GARNELEN)
+ 1-2 KNOBLAUCHZEHEN
+ 350 BIS 500GRAMM BROKKOLI

ZUBEREITUNG

1-2 Knoblauch Zehen anbraten (fettfrei) und mit Wasser ablöschen (gibt etwas schönen Bratensaft) und darin den Brokkoli kurz andünsten (Nährstoffe bleiben erhalten) und mit frischer Zitrone beträufeln. Im Anschluss 150g Black Tigers (anfangs dunkel) in heiße Pfanne anbraten mit etwa Pfeffer und Kräuter bestreuen und sobald sie rosa sind, mit wenig Wasser abschrecken.



Miesmuscheln in Tomaten-Paprika Sud

ZUTATEN

+ 1 KG MIESMUSCHELN
+ 1 ROTE PAPRIKA + 1 ZWIEBEL
+ 1 KNOBLAUCHZEHE + 2 FRÜHLINGSZWIEBELN
+ 1 DOSE GESTÜCKELTE TOMATEN + 200ML GEMÜSEBRÜHE (OHNE ZUCKER)
+ SALZ & PFEFFER

ZUBEREITUNG

Die Miesmuscheln gründlich waschen und die bereits geöffneten Muscheln aussortieren. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe in kleine Würfel schneiden und anschließend die Zwiebelwürfel und den Knoblauch in einem großen Topf ohne Fett glasig andünsten. Die Paprika in sehr kleine Würfel schneiden, die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Die Paprikawürfel und die Frühlingszwiebeln zu dem Zwiebel-Knoblauch-Gemisch mit in den Topf geben und alles nochmal kurz zusammen andünsten. Danach alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und die Dose gestückelte Tomaten hinzu geben. Mit wenig Salz und kräftig Pfeffer würzen. Alles zusammen kurz aufkochen. Anschließend die gewaschenen Miesmuscheln in den Topf geben, mit einem Deckel abdecken und circa 10 Minuten kochen lassen.



Scharfe Garnele

ZUTATEN

+ 100G LAUCH
+ 100G WEISSKOHL
+ 100G CHAMPIGONS
+ 100G ZUCCHINI
+ 100G FENCHEL
+ 2 KNOBLAUCH ZEHE
+ 150G GARNELEN
+ 20 GRAMM RUCCOLOA + 1 SCHUSS SAMBA OLEK (OHNE ZUCKER)

ZUBEREITUNG

Würzen mit Salz, Pfeffer und Samba Olek. Ca. 10min in der Pfanne im eigenen Saft schmoren. Zum Schluss mit Ruccola dekorieren.



Spinat mit Ei und Garnelen

ZUTATEN

+ 250G BLATTSPINAT
+ ZWEI KLEINE ZWIEBELN
+ GEMÜSEBRÜHE (OHNE ZUCKER)
+ SALZ & PFEFFER
+ 1 EI (EIKLAR)
+ 3 GARNELEN

ZUBEREITUNG

Zwiebeln klein schneiden und würfeln. Die gewürfelten Zwiebeln anschwitzen, den Spinat dazu geben und kochen lassen. Mit der Gemüsebrühe und den Gewürzen den Spinat abschmecken. Das Eiklar und die Garnelen in einer Pfanne anbraten. Alles auf einem Teller anrichten.



Bild kann vom Original abweichen

Scampi mit gegrillten Zucchini

ZUTATEN

+ 150G SCAMPI
+ 200G ZUCCHINI
+ HIMALAYA SALZ
+ ETWAS ZITRONENSAFT
+ KNOBLAUCH NACH BELIEBEN

ZUBEREITUNG

Scampi mit Himalaya Salz und etwa 1/2 Zitrone marinieren, anschließend auf dem Grill oder der Grillpfanne braten. Zucchini in Scheiben längs schneiden, ebenfalls grillen. 1/2 Zitrone auspressen, Knoblauch nach Belieben in den Saft pressen und über die Zucchini und Scampi träufeln, anrichten.



Bild kann vom Original abweichen

Omelett

ZUTATEN

+ 3 EIER (OHNE DOTTER, BITTE VORHER TRENNEN)
+ 2 TOMATEN
+ ETWAS FRISCHE PETERSILIE, EINE PRISE SALZ, PFEFFER, MUSKAT

ZUBEREITUNG

Als Erstes gibst du die Eier in eine große Schüssel zusammen mit einer Prise Salz, Pfeffer und wenn du magst, Muskat. Nun verquirlst du dieses schön. Jetzt benötigst du eine gut beschichtete Pfanne, da Fett ja während der Diätphase bei der Stoffwechselkur nicht erlaubt ist und gibst die Eimasse hinein. Lasse das Ganze in Ruhe etwas anbacken. In der Zwischenzeit kannst du die Petersilie und die Tomaten klein schneiden. Sobald das Ei fast fertig ist, streue den Schnittlauch auf das Omelett und schlage es zur Hälfte ein. Du kannst noch ein wenig Basilikum und/ oder Spinatblätter dazu tun



Bild kann vom Original abweichen

Gemüsepuffer

ZUTATEN

+ 500 G KAISERGEMÜSE (ZUCKERFREI UND BITTE DIE KAROTTEN ENTFERNEN)
+ 4 EIKLAR
+ ZUM WÜRZEN: EINE PRISE SALZ UND PFEFFER

ZUBEREITUNG

Lasse das Kaisergemüse (ohne Karotten) bevor du anfängst schon einmal auftauen und heize den Backofen auf 180 Grad vor. Nun püriere das Kaisergemüse mit einem Pürierstab und würze die Gemüsemasse mit Salz und Pfeffer. Rühre anschließend 1 Eiklar unter das Kaisergemüse und schlage die übrigen 3 Eiklar steif. Hebe den Eischnee unter die Masse. Aus ca. 2 Esslöffeln Gemüse-Ei-Masse formst du nun auf einem Backblech deine Gemüsepuffer. Diese gibst du für 15 Minuten in den Ofen.



Bild kann vom Original abweichen

Kalte Gurkensuppe

ZUTATEN

+ 1 GANZE SALATGURKE (CA. 300 G)
+ 100 G KÖRNIGER FRISCHKÄSE, TWORAG 2,5% (97 KCAL)
+ 1 TL WÜRZPASTE ODER GEMÜSEBRÜHE (ZUCKERFREI)
+ 1 TL DILL (FRISCH ODER TK)
+ 3 EISWÜRFEL (OPTIONAL)

ZUBEREITUNG

Gurke schälen und in Stücken in den Mixer geben. Alle anderen Zutaten ebenfalls in den Mixer geben. Am besten frisch aus dem Kühlschrank. Eiswürfel optional dazugeben. Mit einer Prise Salz würzen. Alles Zutaten mixen und ggf. mit einem Spitzer Zitrone noch mal verfeinern.

Trotz dessen Frischkäse ein Milchprodukt ist, haben wir uns für die Vegetarier entschieden, dieses Gericht bei den Rezepten zu lassen. Wer Fleisch oder Fisch isst, sollte eine andere Mahlzeit auswählen



Rohkostsalat

ZUTATEN

+ 150 G SPITZKOHL
+ 150 G SALATGURKE
+ 150 G ROTKOHL
+ 25 G SCHNITTLAUCH
+ 1 EL ESSIG
+ PROTEINQUELLE NACH WAHL

EINE PRISE SALZ UND PFEFFER ZUM WÜRZEN

ZUBEREITUNG

Als erstes raspelst du den Rotkohl und und den Spitzkohl fein. Die Gurke schneidest du in kleine Stücke. Anschließend wird der Schnittlauch in dünne Rollen geschnitten. Und für das Dressing Essig, Gurkenwasser, eine Prise Salz und Pfeffer mischen. Such Dir gerne eine Proteinquelle (bitte Menge gemäß Plan beachten) nach Wahl aus, denn zum zum Salat schmeckt ja bekanntlich alles.



Ayurvedische Blumenkohlpfanne

ZUTATEN

+ 300G BLUMENKOHL, FRISCH (NATURPRODUKT)
+ 50G ZWIEBEL, FRISCH (NATURPRODUKT)
+ 1 EL. KURKUMA (NATURPRODUKT) + 0.5TL CHILI-PULVER (DIVERSE)
+ 1 EL CURRYGEWÜRZ, PULVER (NATURPRODUKT)
+ 0.5TL KREUZKÜMMEL (CUMIN) (NATURPRODUKT)
+ 50G GRÜNE BOHNEN + 0.5 TL GEMÜSEBRÜHE FETTFREI (DURCHSCHNITTSWERT)
+ PROTEINQUELLE FREIER WAHL

ZUBEREITUNG

Zwei kleine Zwiebeln und ein Stück Knoblauch mit 1EL Kurkuma, 1/2 TL. Chili-Pulver, 1 EL Curry und 1/2 tl Kreuzkümmel im Wasser anbraten. Ein wenig Wasser in die Pfanne geben und diesen Vorgang wiederholen bis die Kräuter-Zwiebelmischung einer Paste gleicht. 50 g grüne Bohnen in der Paste für ca. 3 Minuten auf mittlerer Hitze anbraten. Den Blumenkohl im Mixer klein machen und mit den Bohnen in die Pfanne geben. Etwas Wasser mit Gemüsebrühe anrühren und köcheln lassen. Dabei sparsam mit dem Wasser umgehen, es soll keine wässrige Konsistenz bekommen. Mit einer Prise Salz und Pfeffer würzen. Die freie Proteinquelle parallel anrichten (bitte Menge gemäß Plan beachten).



Fenchel-Pommes

ZUTATEN

+ 1 FENCHELKNOLLE CA. 150 G (47 KCAL)
+ 120 FLEISCH; FISCH ODER VEGANE ODER VEGETARSICHE QUELLE DAZU
+ MEERSALZ AUS DER MÜHLE ODER WÜRZEN WAS ERLAUBT IST

ZUBEREITUNG

Den Fenchel waschen, halbieren und den Strunk in der Mitte keilförmig herausschneiden. Danach den Fenchel in Streifen schneiden (ca. 0,5 cm dick). Die Fenchelstreifen in eine Schüssel geben und und mit groben Meersalz bestreuen. Mit der Hand etwas durchmengen und danach alle Streifen auf einem Backblech verteilen. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen und die Fenchel-Pommes dann für ca. 15 bis 25 Minuten backen. Gegen Ende der Garzeit immer mal nachschauen. Wenn einige Spitzen braun sind, sind sie meist gar und knackig. Am besten mal ein Stück probieren. Die Fenchel-Pommes gemeinsam mit den Fleisch oder Fisch auf dem Teller anrichten.

Tipp: Es sollte noch ein Salat mit Tomaten, Gurken, Zwiebeln und einem Gurkendressing dazu gereicht werden, um die nötige Menge an Gemüse/ Salatmenge zu erreichen.



Tomatensuppe

ZUTATEN

+ CA. 10-15 FRISCHE TOMATEN OD. 3 DOSEN GANZE TOMATEN GESCHÄLT
+ 1 GR ZWIEBEL
+ 1 EL FETTFREIE GEMÜSEBRÜHE (ZUCKERFREI)
+ 1 EL. ITAL. KRÄUTERMISCHUNG + 1 GR. KNOBLAUCHZEHE
+ ESSIG (OHNE ZUCKER) + TOMATENMARK (OHNE ZUCKER)
+ PROTEINQUELLE FREI WÄHLBAR (FLEISCH/ FISCH/ MEERESFRÜCHTE/VEGETARISCH/ VEGAN)

ZUBEREITUNG

Zwiebel klein schneiden, Knoblauch hacken und mit wenig Wasser kurz dünsten, die gewürfelten Tomaten dazugeben. Ca. 15 min gut einkochen lassen, das ganze pürieren und die Gemüsebrühe und ital. Kräuter dazugeben. Zum Schluss mit einem guten Schuss Essig, ohne Zucker abschmecken, nicht zu sparsam sein. Das ganze andicken mit Tomatenmark. Parallel dazu gerne eine Proteinquelle zubereiten



Bohnen-Tomaten Pfanne

ZUTATEN

+ 80G ZWIEBELN, FRISCH (NATURPRODUKT)
+ 200G GRÜNE BOHNEN
+ 200G TOMATEN GEHACKT (DIVERSE)
+ 2 EL TOMATENMARK (OHNE ZUCKER)
+ PROTEINQUELLE FREI WÄHLBAR (FLEISCH/ FISCH/ MEERESFRÜCHTE/VEGETARISCH/ VEGAN)

ZUBEREITUNG

Zwiebeln anbraten in Wasser und 200 g Bohnen hinzugeben. Eine halbe Dose Tomaten, 2 EL Tomatenmark (ohne Zucker) und eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen. 20 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen. Such Dir gerne eine Proteinquelle frei dazu aus (bitte Menge gemäß Plan beachten).



Hüttenkäse Salat

ZUTATEN

+ 3 PAPRIKA + 150 G SALATGURKE + 3 TOMATEN

+ 3 LAUCHZWIEBELN + 1 EL BALSAMICO + ESSIG (WEISS) ZUCKERFREI

+ 1 EL GEMÜSEBRÜHE (ZUCKERFREI) + PFEFFER, SALZ + PAPRIKAPULVER

+ 1 HAND FRISCHEN BASILIKUM + 100 G HÜTTENKÄSE MIT 0,2 % FETT

+ OPTIONAL EINEN GRÜNEN SALAT ZUM ANRICHTEN

ZUBEREITUNG

Für den Salat rote, gelbe und grüne Paprika halbieren von weißen Häuten und Kernen befreien und in Würfel schneiden. Salatgurke schälen, würfeln und mit den Paprikawürfeln mischen. Tomaten in kleine Stücke schneiden und zum Salat geben. Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und mit dem Salat mischen. Aus weißem Balsamico-Essig und Brühe eine Marinade rühren. Mit frisch gemahlenem Pfeffer, Salz und Paprikapulver würzen. Frisches Basilikum klein zupfen, zur Marinade geben und mit Hüttenkäse vermischen. Hüttenkäse-Mischung gut mit dem Salat vermengen. Dann das Ganze auf klein gezupften Salatblättern anrichten (optional, schmeckt auch ohne). Je länger der Hüttenkäse-Salat durchziehen kann (ohne grünen Salat), umso besser schmeckt er; also auch gut vorzubereiten und für unterwegs.



VEGANE ECKE

NICHT LEICHT, ABER DENNOCH MACHBAR

Die veganen Ernährungshinweise für die 21 Tage Stoffwechselkur, sollten bitte nur von Veganern genutzt werden, weil sie nicht auf tierische Proteinquellen zugreifen können, sondern nur auf rein Pflanzliche.

Pflanzliche Proteinquellen enthalten weniger Eiweiß und im Vergleich zu Fleisch oder Fisch, Kohlhydrate, deswegen ist es mit der Ketose immer sehr kritisch.

Wir können deswegen auch nicht die 8-12% Gewichtsverlust garantieren, weil Kohlehydrate aufgenommen werden. Dennoch ist eine tolle Gewichtsreduzierung möglich und meist noch viel besser, als bei allen anderen Handelsüblichen Diäten :-).

Des Weiteren findet natürlich trotzdem eine sehr effektive Entgiftung während der Kur statt und die Teilnehmer mit der veganen Ernährungsweise, sind genauso begeistert über mehr Energie & Lebensqualität, wie alle anderen.

Vegane Empfehlungen

+ Tofu
+ Soja
+ Tempeh
+ Sprossen
+ Soja Joghurt
+ Skyr Pflanzlich

Bitte unbedingt darauf achten, dass der Anteil Kohlehydrate und Fette, immer unter 10% bei 100 Gramm liegt.

Ersetze also gerne die Fleisch/ oder Fischbestandteile in den Rezepten, mit unseren Empfehlungen. Natürlich ist der Geschmack anders, aber vielleicht bei manchen Gerichten deswegen sogar besser :-).



© Body-Booster

Du hast es gerockt!

Herzlichen Glückwunsch, du hast einen wertvollen Schritt zu mehr Lebensqualität & Vitalität absolviert und dir dürfte es richtig gut gehen!

Wenn dir die Art der Ernährung & die Unterstützung mit hochwertigen Vitalstoffen gut getan hat, kannst du gerne den nächsten Schritt auf der Energie-/ und Gesundheitsleiter gehen und dir mal anschauen, was noch alles möglich ist.

DIE DARM-/ STOFFWECHSELKUR

Der nächste Schritt zu noch mehr Gesundheit!

Der Darm ist die Lunge der Vitalstoffe und damit das zentrale Organ für dein Wohlbefinden. Je besser es deinem Darm geht und du ihn versorgst, desto besser geht es dir! Du findest unten QR-Codes, über die du mehr über die unglaublich positiven Wirkungen von Darm-/Stoffwechselkuren erfahren kannst. Bei Fragen zu den Kuren oder wenn du eine Kur für dich nutzen möchtest, wende dich gerne an deinen Empfehler oder Empfehlerin.

Gruß, Joachim & Uilke

Aufzeichnung Darm-Webinar

Kuren Übersicht

Präbiotische Lebensmittel

Erfahrungs-berichte auf Telegram



Dein neuer Körper

...Welche Vorteile liefert Dir ein gesunder und fitter Körper..?



Rückmeldung von Teilnehmern

- Weniger anfällig für Krankheiten
- Verbesserte Gehirnleistung
- Gestärktes Immunsystem
- Mehr Energie, anstatt Müdigkeit
- Schlanke sportliche Figur ohne Fettpolster
- Mehr Glückshormone im Alltag
- Gutes Aussehen, durch kräftige schöne Haare, Haut und Nägel

Du hast tolle Ergebnisse mit der Kur erzielt und möchtest sie auch anderen Menschen empfehlen?

Nichts ist ehrlicher und authentischer, als eine Empfehlung eines Menschen, der aus persönlicher Erfahrung spricht. Wir freuen uns über jede Nachricht oder Videobotschaft von Teilnehmern, die uns an ihrem Ergebnissen teilhaben lassen.

Sende gerne Vorher/ Nachher-Bilder oder ein Video an deinen Empfehlungsgeber/-in oder direkt per WhatsApp uns. Die Nummer findest du im Impressum, auf der letzten Seite.

Tue gutes und werde dafür belohnt...

Wenn du Menschen kennst, denen du die 21 Tage- oder die Darm-/ Stoffwechselkur gerne empfehlen möchtest, lade sie doch zum nächsten Info-Webinar an. Starten sie dann ihre eigene Kur, belohnt Dich das Unternehmen LR Health & Beauty mit tollen Rabatten oder sogar Provisionen auf die erzielten Bestellungen. Jeden Dienstag findet ein Info-Webinar zur 21 Tage Stoffwechselkur statt. Fotografier gerne den QR-Code oder scanne ihn direkt, dann kommst du zur Anmeldeseite des Info-Webinars. Den fotografierten Code kannst du auch an Interessenten senden, die dich dann bei der Anmeldung zum Webinar als Empfehler/ -in angeben können.

Anmeldung zum Info-Webinar

© Body-Booster

IMPRESSUM...

Copyright © 2024 by Joachim Lembcke & Uilke Eppinga

Layout und Inhalte von ©Joachim Lembcke

Rezeptfotos wurden von Canva zur Verfügung gestellt

Bei Fragen und Anregungen kontaktiert uns gerne unter der Email: info@stoffwechsel-verbessern.com

Erfahrungsberichte- und Videos, können gerne per WhatsApp an: +41 79 137 8000 gesendet werden

Joachim Lembcke
BusinessToGo GmbH
Acherweg 4
6460 Altdorf
Schweiz

© Body-Booster

URHEBERRECHT

Alle hier in dem Buch erstellten Beiträge unterliegen dem Schweizer Urheberrecht. Eine unerlaubte Verbreitung bedarf der schriftlichen Genehmigung der Autoren.

Kein Teil dieses Buches, auch auszugsweise, darf in irgendeiner Form kopiert, gespeichert, reproduziert, veröffentlicht oder weitergeleitet werden, egal auf welchem Medium. Dieses Buch dient ausschließlich als Unterstützung der Teilnehmer der 21 Tage Stoffwechselkur - dem Body-Booster und darf zu keinen anderen Zwecken eingesetzt werden.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Für Nebenwirkungen und Folgen, Haftung, Verlust oder Risiko, persönlich oder anderweitig, die aus der Nutzung der Informationen in diesem Heft oder dem Konsumieren der Zutaten, die in den Rezepten aufgeführt sind, entstehen, sind die Autoren nicht verantwortlich.

Der Inhalt erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit, noch kann durch die Autoren Richtigkeit, Aktualität und Ausgewogenheit der dargestellten Informationen garantiert werden. Der Inhalt des Buches stellt keinen Ersatz für einen ärztlichen Rat oder eine medizinische Behandlung dar. Bei gesundheitlichen Fragen konsultiere bitte immer einen Arzt!

Danke für dein Vertrauen und schön, dass du dabei warst!