

# die ABNEHMLösung

Isabels 60-tägige

**ERWEITERTE  
ERNÄHRUNGS**

**PLÄNE**



# Inhaltsverzeichnis

Einleitung	4
Ernährungspläne für Proteintypen	5
Ernährungspläne für Kohlenhydrattypen	26
Ernährungspläne für gemischte Typen	47
Rezepte	68
Lachs mit Mandelkruste	69
Rucola-Orangen-Salat	70
Spargel mit Käse	71
Spargel mit Pistazien	72
Gebackenes Stubenküken	73
Grüner Beete-Salat	74
Gegrillter Knoblauch-Heilbutt	75
Cajun-Goldmakrele mit Ahornsirup	76
Hähnchenbrust mit Spinat, Birnen und Blaukäse	77
Hühnchen-Eintopf	78
Blattkohl mit Tomaten	79
Cranberry-Wildreis mit Buchweizensalat	80
Flunder mit Zitronen-Pfeffer-Gemüse	81
Frischer Thunfischsalat	82
Frontier-Büffelburger mit grüner Tomaten-Salsa	83
Knoblauch-Zwiebel-Burger	84
Gegrillter Zackenbarsch	85
Gegrillter Gemüsesalat nach mediterraner Art	86

Gegrillter Seebarsch	87
Gourmet-Heilbutt	88
Schinken-Käse-Frittata	89
Kräuter-Blumenkohl mit Salat aus grünen Bohnen	90
Kabeljau mit Knoblauch und Zitrone	91
Zitronen-Stubenküken mit Lauch	92
Linsen und Reis nach Art des Mittleren Ostens	93
Marokkanischer Lamm-Eintopf	94
Kartoffelsalat ohne Mayonnaise	95
Granatbarsch mit Frühlingszwiebel-Ingwer-Sauce	96
Gebratener Roter Schnapper	97
Hähnchen mit Parmesan II	98
Schweinekoteletts mit Sauce aus schwarzen Kirschen	99
Kartoffel-Bacon-Pfanne	100
Geröstete Makrele mit Avocado-Salat	101
Gerösteter Streifenbarsch	102
Rosmarin-Hähnchen mit Wurst und Kartoffeln	103
Rührei mit Hühnerleber	104
Gebratener Gelbflossen-Thunfisch	105
Shrimpsalat	106
Mais-Frittata mit Rindfleisch	107
Süßkartoffelpfanne	108
Thunfischsalat	109
Uruguayischer Rindfleischeintopf	110
Vegetarisches Sandwich	111
Weißfisch mit Koriander-Pesto	112
Schnelle Schweinekoteletts	113
<b>Wer ist eigentlich Isabel De Los Rios?</b>	<b>114</b>

# Einleitung

## Die erweiterten Ernährungspläne der Abnehmlösung

Wie Du schon gelesen hast und sehen kannst, ist die Abnehmlösung ein gesunder, aber auch leckerer Weg, sich zu ernähren, gleichzeitig abzunehmen und gesund zu werden. Wenn Du an diesem Punkt ankommst, solltest Du schon Teil 1 der Anleitung gelesen haben, genauso die Einleitung der gebrauchsfertigen Speisepläne der Abnehmlösung. Wenn Du diese Pläne bis jetzt noch nicht gelesen hast, ist es wichtig, dass Du das gleich jetzt nachholst.

Die Einleitung der gebrauchsfertigen Ernährungspläne wird Dir genau zeigen, wie Du die Pläne anwendest, die Du unten findest. Gehe also am besten jetzt einen Schritt zurück und lies sie Dir durch. Wenn Du Teil 2 schon gelesen hast, ist das klasse! Das wird Dir weiterhelfen.

Hier sind ein paar Tipps, die Du Dir bei der Anwendung der Speisepläne merken solltest:

- Merke Dir, dass jeder Mensch, der Abnehmlösungs-Programm mitmacht, ein Individuum ist. Die Speisepläne unten sind nur Vorschläge, sie sind nicht in Stein gemeißelt. Wenn in der Liste der Zutaten ein Lebensmittel auftaucht, mit dem Dein Körper nicht gut zurechtkommt, dann lass es weg und nimm stattdessen etwas aus der entsprechenden Tabelle in der DAL Anleitung für die Stoffwechseltypen. Wenn Du zum Beispiel kein Rindfleisch magst oder es nicht gut verträgst, dann ersetze dieses Protein mit einem anderen Protein aus Deiner Tabelle, von dem Du weißt, dass es besser für Dich ist. Wenn Gemüse vorkommt, das Dir nicht schmeckt, dann nimm stattdessen ein anderes Gemüse, das Du lieber magst.
- Dir wird auffallen, dass an einigen Tagen dasselbe Essen als Mittag- und Abendessen vorgesehen ist oder ein Snack zweimal vorkommt. Das macht es leicht für Dich, die Speisepläne einzuhalten, weil Du dadurch nur einmal kochen musst. Wenn Du zu den Leuten gehörst, die gerne zu Mittag und zu Abend verschiedene Speisen essen, dann kannst Du natürlich eine der Mahlzeiten an dem Tag durch das Essen für einen anderen Tag ersetzen.
- Die Portionsgrößen sind nicht immer angegeben, weil eine Portion für jeden Menschen anders ist. Du solltest für genaue Anweisungen dazu die Einleitung der fertigen Speisepläne lesen. Dort lernst Du, wie Du Rezepte an Deine Bedürfnisse anpasst.
- Ich gebe als Süßstoff Honig an. Honig muss immer roh sein, Du musst ihn aber auch nicht verwenden. Stattdessen kannst Du auch Stevia und/oder Xylitol benutzen.
- Du findest die Rezepte direkt unterhalb der Speisepläne. Wie bei jedem Rezept, das im Programm der Abnehmlösung empfohlen wird, solltest Du immer die DAL Regeln einhalten (lies Dir dazu noch mal den Rezepte-Ratgeber durch, wenn Du mehr erfahren willst).

Guten Appetit!

# Ernährungspläne für Proteintypen



# Tag 1

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
Frühstück				
Lammwurst				
Paprika, Zwiebeln und Spinat				
Kokosöl				
Gesamt				
Snack				
Heidelbeeren				
Kokoscreme				
Gesamt				
Mittagessen				
Rindfleischburger				
Zwiebeln, sautiert in Kokosöl				
Tomaten in Scheiben				
Gebackene Kartoffeln				
Butter				
Gesamt				
Snack				
Heidelbeeren				
Kokoscreme				
Gesamt				
Abendessen				
Knoblauch-Zwiebel-Burger				
Spinatsalat				
Paprika, Tomaten und Zwiebeln				
Apfelweinessig und Olivenöl				
Gesamt				
Insgesamt				

## Tag 2

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Putenwurst				
Spinat-Avocado-Omelette				
Kokosöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Apfel				
Walnusscreme				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Parmesan-Hähnchen				
Gedünsteter Blumenkohl				
Quinoa				
Butter				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Apfel				
Walnusscreme				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Parmesan-Hähnchen				
Rucolasalat				
Blumenkohl, Avocado und Karotten				
Apfelweinessig und Olivenöl				
Quinoa				
Butter				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

## Tag 3

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
Frühstück				
Schweinefleisch				
Spinat, Paprika, Tomaten				
Kokosöl				
Himbeeren				
Gesamt				
Snack				
Himbeeren				
Walnüsse				
Gesamt				
Mittagessen				
Schweinekoteletts mit Sauce aus schwarzen				
Kirschen, gedünstete Brokkoli, Karotten				
Butter				
Gesamt				
Snack				
Himbeeren				
Walnüsse				
Gesamt				
Abendessen				
Schweinekoteletts mit Sauce aus schwarzen				
Kirschen, Karotten und Erbsen				
Butter				
Römersalat				
Brokkoli, Paprika, Tomaten				
Apfelweinessig und Olivenöl				
Gesamt				
Insgesamt				



## Tag 4

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Ziegenkäseomelette				
Spinat, rote Zwiebeln				
Kokosöl				
Weizenfreies Brot				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Birne				
Mandeln				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Lachs mit Mandelkruste				
Geröstete Kartoffeln				
Gedünstete grüne Bohnen				
Butter				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Birne				
Mandeln				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Lachs mit Mandelkruste				
Gedünstete grüne Bohnen				
Butter				
Gemischter grüner Salat				
Apfelweinessig und Olivenöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

## Tag 5

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Rinderspeck				
Rührei mit Spinat				
Gedünstete Karotten				
Butter				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Hartgekochte Eier				
Kirschen				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Wildschnitzel				
Brauner Reis & Wildreis				
Gemischter grüner Salat mit Sellerie & Karotten				
Apfelweinessig und Olivenöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Hartgekochte Eier				
Kirschen				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Wildschnitzel				
Brauner Reis & Wildreis				
Gemischter grüner Salat mit Sellerie & Karotten				
Apfelweinessig und Olivenöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

## Tag 6

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Hühnerwurst				
Süßkartoffelpfanne				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Sellerie				
Erdnussbutter				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Putenburger mit Bacon				
Gegrillter Spargel				
Butter				
Süßkartoffelbrei				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Sellerie				
Erdnussbutter				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Hühnersuppe mit Karotten, Sellerie & Zwiebeln				
Brauner Reis				
			15	
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

## Tag 7

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Speck				
Salat & Tomate				
Weizenfreies Brot				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Banane				
Kokoscreme				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Büffelburger mit Tomaten-Salsasauce				
Römersalat				
Sellerie, Paprika, Zwiebeln, Oliven				
Apfelweinessig und Olivenöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Mandeln				
Kokoscreme				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Büffelburger mit Tomaten-Salsasauce				
Römersalat				
Sellerie, Paprika, Zwiebeln, Oliven				
Apfelweinessig und Olivenöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

## Tag 8

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
Frühstück				
Joghurt aus Vollmilch				
Erdbeeren				
Honig				
Leinsamenflocken				
Gesamt				
Snack				
Pfirsich				
Pekannüsse				
Gesamt				
Mittagessen				
Frischer Thunfischsalat				
Zitronensaft und Olivenöl				
Reiswaffeln				
Gesamt				
Snack				
Pfirsich				
Pekannüsse				
Gesamt				
Abendessen				
Gebratener Gelbflossen-Thunfisch				
Brokkoli, Bok Choy, Zwiebeln, Kohl				
Brauner Reis				
Gesamt				
Insgesamt				

## Tag 9

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Steak mit Eiern				
Mesclun-Salat				
Apfelweinessig und Olivenöl				
Kartoffeln, in Butter gebraten				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Pflaume				
Mandeln				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Chefsalat				
Grünes Gemüse, Zwiebeln, Sellerie				
Cherrytomaten				
Speck, Pute, roher Schweizerkäse, Speck				
Hartgekochte Eier				
Apfelweinessig und Olivenöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Pflaume				
Mandeln				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Steak				
Cranberry-Wildreis mit Buchweizensalat				
Gemischter grüner Salat				
Apfelweinessig und Olivenöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

## Tag 10

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Cranberry-Wildreis mit Buchweizensalat (von gestern), pochierte Eier				
Spinat mit Knoblauch, in Kokosöl sautiert				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Kürbiskerne				
Grüner Apfel				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Hähnchen-Kebab				
Pilze, Zwiebeln, Paprika				
Kartoffelsalat ohne Mayonnaise				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Kürbiskerne				
Grüner Apfel				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Hähnchen-Kebab				
Pilze, Zwiebeln, Paprika				
Spinat und Knoblauch, in Kokosöl sautiert				
Kartoffelsalat ohne Mayonnaise				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

## Tag 11

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Geräucherter Lachs				
Friskkäse				
Römersalat				
Weizenfreie Brötchen				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Macadamianüsse				
Erdbeeren				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Sardinen in Olivenöl				
Grünes Gemüse, Sellerie, Oliven, Tomaten				
Frischer Zitronensaft, Olivenöl				
Friskkäse mit Reiswaffel				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Macadamianüsse				
Erdbeeren				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Gebackene Forelle				
Gedünsteter Rosenkohl				
Römersalat				
Sellerie, Salatgurke, Tomaten				
Apfelweinessig und Olivenöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				



## Tag 12

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
Frühstück				
Speck, Leber, Zwiebeln				
Weizenfreies Brot				
Gesamt				
Snack				
Pfirsich				
Cashewkerne				
Gesamt				
Mittagessen				
Schnelle Schweineschnitzel				
Blumenkohl mit Salat aus grünen Bohnen				
Salat aus Babyspinat				
Gesamt				
Snack				
Pfirsich				
Cashewkerne				
Gesamt				
Abendessen				
Schnelle Schweineschnitzel				
Blumenkohl mit Salat aus grünen Bohnen				
Salat aus Babyspinat				
Gesamt				
Insgesamt				

## Tag 13

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Shake aus rohen Eiern, roher Sahne				
Kokoscreme, Leinsamenflocken,				
Heidelbeeren und Honig				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Spargel mit Käse				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Lammburger				
Gedünsteter Spargel				
Butter				
Maiskolben				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Spargel mit Käse				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Marokkanischer Lamm-Eintopf				
Brauner Reis und Wildreis				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

## Tag 14

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Kartoffel-Bacon-Pfanne				
Rührei				
Gedünstete Brokkoli				
Butter				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Birne				
Hartgekochtes Ei				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Rosmarin-Hähnchen mit Wurst und Kartoffeln				
Rucolasalat mit Sellerie und Bete				
Apfelweinessig und Olivenöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Birne				
Hartgekochtes Ei				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Rosmarin-Hähnchen mit Wurst und Kartoffeln				
Rucolasalat mit Sellerie und Bete				
Apfelweinessig und Olivenöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

## Tag 15

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Hühnerwurst				
Spargel, Paprika, Zwiebeln				
Pflaume				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Spargel mit Pistazien				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Geröstete Makrele mit Avocadosalat				
Maiskolben				
Butter				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Spargel mit Pistazien				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Geröstete Makrele mit Avocadosalat				
Gedünsteter Spargel				
Butter				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

## Tag 16

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Zucchini-Frittata				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Apfel				
Macadamianüsse				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Putenburger				
Spinatsalat mit Zucchini, Karotten, Salatgurken und Sonnenblumenkernen				
Apfelweinessig und Olivenöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Apfel				
Macadamianüsse				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Gebratene Frühlingszwiebeln				
Gebackene Süßkartoffel				
Butter				
Spinat und Knoblauch, sautiert in Kokosöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

## Tag 17

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Frittata mit Mais und Rindfleisch				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Birne				
Pekannussbutter				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Uruguayischer Rindereintopf				
Brauner Reis				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Birne				
Pekannusscreme				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Uruguayischer Rindereintopf				
Brauner Reis				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

## Tag 18

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Rührei mit Hühnerleber				
Spinat und Knoblauch, sautiert in Kokosöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Bananen, Walnüsse				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Rührei mit Hühnerleber				
Gemischter grüner Salat mit Brokkoli &				
Kichererbsen, Apfelweinessig und Olivenöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Bananen und Walnüsse				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Cajun-Hühnerschenkel				
Blattkohl mit Tomaten				
Gebackene Süßkartoffel				
Butter				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

## Tag 19

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Frittata mit Käse und Speck				
Mesclun-Salat				
Apfelweinessig und Olivenöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Beeren (Heidelbeeren, Erdbeeren, Himbeeren)				
Nüsse (Paranüsse, Macadamianüsse, Pekannüsse, Walnüsse, Kürbiskerne)				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Shrimpsalat				
Römersalat				
Apfelweinessig und Olivenöl				
Geröstete Kartoffeln				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Verschiedene Beeren				
Verschiedene Nüsse				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Shrimpsalat				
Römersalat				
Apfelweinessig und Olivenöl				
Geröstete Kartoffeln				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				



## Tag 20

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Omelette mit Speck, Tomaten und Avocados				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Sellerie und Karotten				
Walnusscreme				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Lammschnitzel				
Marokkanischer Blumenkohl				
Quinoa				
Butter				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Sellerie und Karotten				
Walnusscreme				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Lammschnitzel				
Marokkanischer Blumenkohl				
Quinoa				
Butter				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

# Ernährungspläne für Kohlenhydrattypen



# Tag 1

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
Frühstück				
Hüttenkäse				
Erdbeeren				
Leinsamenflocken				
Gesamt				
Snack				
Weintrauben				
Mandeln				
Gesamt				
Mittagessen				
Gebratenes Stubenküken mit Zitrone und Lauch				
Grüner Bete-Salat				
Gesamt				
Snack				
Weintrauben				
Mandeln				
Gesamt				
Abendessen				
Gebratenes Stubenküken mit Zitrone und Lauch				
Grüner Bete-Salat				
Gesamt				
Insgesamt				

## Tag 2

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Eieromelette, in Kokosöl gebraten				
Brokkoli, Paprika, Tomaten				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Wassermelone				
Pistazien				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Gebratener Roter Schnapper				
Brauner Reis				
Zucchini				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Wassermelone				
Pistazien				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Gebratener Roter Schnapper				
Brauner Reis				
Zucchini				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

## Tag 3

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Hirse				
Aprikosen, Honig, Pinienkerne, geschälte Mandeln				
Apfelmus				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Apfelmus				
Mandeln				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Hähnchenbrust mit Spinat, Birnen und Blaukäse				
Spinatsalat mit Salat, Radieschen, Zucchini und Gurken				
Apfelweinessig und Olivenöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Apfelmus				
Mandeln				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Hähnchenbrust mit Spinat, Birnen und Blaukäse				
Spinatsalat mit Salat, Radieschen, Zucchini und Gurken				
Apfelweinessig und Olivenöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

## Tag 4

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
Frühstück				
Gedünsteter Blattkohl				
Polenta				
Hühnerwurst				
Gesamt				
Snack				
Ananas				
Hüttenkäse				
Gesamt				
Mittagessen				
Vegetarisches Sandwich				
Gesamt				
Snack				
Ananas				
Hüttenkäse				
Gesamt				
Abendessen				
Hühnerwurst				
Sautierte Tomaten, Paprika, Aubergine und Kohl				
Kokosöl				
Basmatireis				
Gesamt				
Insgesamt				

## Tag 5

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Vollmilchjoghurt				
Pfirsich				
Honig				
Leinsamenflocken				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Kiwi				
Hartgekochtes Ei				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Strauß in Kräutern mariniert				
Pastinakensuppe mit grünen Bohnen				
Radicchio-Wasserkresse-Salat				
Apfelweinessig und Olivenöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Kiwi				
Cashewkerne				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Strauß in Kräutern mariniert				
Pastinakensuppe mit grünen Bohnen				
Radicchio-Wasserkresse-Salat				
Apfelweinessig und Olivenöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

## Tag 6

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Eieromelette mit Kokosöl				
Tomaten, Zwiebeln, Spinat, Avocado				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Warzenmelone				
Sonnenblumenkerne				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Gebratener Knoblauch-Steinbutt				
Quinoa				
Gedünsteter Rosenkohl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Warzenmelone				
Sonnenblumenkerne				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Gebratener Knoblauch-Steinbutt				
Quinoa				
Gedünsteter Rosenkohl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				



## Tag 7

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Buchweizencerealien				
Rohe Vollmilch				
Heidelbeeren				
Leinsamenflocken				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Tomaten				
Mozzarella				
Basilikum				
Olivenöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Chefsalat: Putenbrust, Mozzarella, hartgekochte Eier, Schinken				
Römersalat, Sellerie, Cherrytomaten				
Apfelweinessig und Olivenöl				
Reiswaffeln				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Tomaten				
Mozzarella				
Basilikum				
Olivenöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Putenbrust				
Kartoffelbrei				
Karotten, Mais, Erbsen				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

## Tag 8

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Reiscerealien mit Honig und Äpfeln				
Sonnenblumenkerne				
Rühreier mit Butter				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Honigmelone				
Mandelbutter				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Kabeljau mit Knoblauch und Zitrone				
Mediterraner Gemüsesalat				
Wildreis				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Honigmelone				
Mandelcreme				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Kabeljau mit Knoblauch und Zitrone				
Mediterraner Gemüsesalat				
Wildreis				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

## Tag 9

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
Frühstück				
Sautierter Spinat mit Fetakäse				
Kokosöl				
Wassermelone				
Gesamt				
Snack				
Salatgurke und Paprika				
Cashewbutter				
Gesamt				
Mittagessen				
Flunder mit Zitronen-Pfeffer-Gemüse				
Buchweizen				
Gesamt				
Snack				
Salatgurke und Paprika				
Cashewbutter				
Gesamt				
Abendessen				
Flunder mit Zitronen-Pfeffer-Gemüse				
Buchweizen				
Gesamt				
Insgesamt				

## Tag 10

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Langsam gekochte Haferflocken				
Pekannüsse				
Honig				
Kokoscreme				
Rosinen				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Papaya				
Pekannüsse				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Gegrillter Zackenbarsch				
Rucola-Orangen-Salat				
Feigen				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Papaya				
Pekannüsse				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Gegrillter Zackenbarsch				
Rucola-Orangen-Salat				
Feigen				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

## Tag 11

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Schweinefleisch				
Sautierte Tomaten, Paprika und Zwiebeln				
Kokosöl				
Grapefruit				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Orange				
Walnüsse				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Linsen und Reis nach Art des Mittleren Ostens				
Vollmilchjoghurt				
Rucolasalat mit Gurken und Tomaten				
Apfelweinessig und Olivenöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Orange				
Walnüsse				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Linsen und Reis nach Art des Mittleren Ostens				
Hühnerbrust				
Rucolasalat mit Gurken und Tomaten				
Apfelweinessig und Olivenöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

## Tag 12

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Hühnerwurst				
Süßkartoffelbrei				
Mandarine				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Mango				
Mandeln				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Gourmet-Heilbutt				
Gedünstete Bete				
Butter				
Römersalat mit Bohnensprossen und Karotten				
Zitronensaft und Olivenöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Mango				
Mandeln				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Gourmet-Heilbutt				
Gedünstete Bete				
Butter				
Römersalat mit Bohnensprossen und Karotten				
Zitronensaft und Olivenöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

## Tag 13

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Shake: roher Kefir				
Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren				
Honig				
Mandeln, Sonnenblumenkerne				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Putenbruststreifen				
Römersalat				
Heidelbeeren				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Cajun-Goldmakrele mit Ahornsirup				
Brauner Reis				
Gedünsteter Spargel				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Putenbruststreifen				
Römersalat				
Erdbeeren				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Cajun-Goldmakrele mit Ahornsirup				
Brauner Reis				
Gedünsteter Spargel				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

## Tag 14

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Schinken-Käse-Frittata				
Weintrauben				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Weintrauben				
Macadamianüsse				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Gebackenes Stubenküken				
Cranberry-Wildreis mit Buchweizensalat				
Gemischter grüner Salat				
Apfelweinessig und Olivenöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Weintrauben				
Macadamianüsse				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Gebackenes Stubenküken				
Cranberry-Wildreis mit Buchweizensalat				
Gemischter grüner Salat				
Apfelweinessig und Olivenöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				



## Tag 15

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Zucchini-Frittata				
Gedünstete Karotten				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Brombeeren				
Kokoscreme				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Thunfischsalat				
Römersalat mit Sellerie, Zwiebeln,				
Tomaten				
Apfelweinessig und Olivenöl				
Weizenfreies Brot				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Brombeeren				
Kokoscreme				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Weißfisch mit Koriander-Pesto				
Nudeln aus braunem Reis				
Gedünstete Brokkoli				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

## Tag 16

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Kartoffelbrei				
Rührei mit Butter				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Studentenfutter: Mandeln, Cashews,				
Sonnenblumenkerne, Pistazien und Rosinen				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Hühnersuppe mit hellem Fleisch				
Karotten, Sellerie, Zwiebeln				
Reiswaffeln				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Studentenfutter: Mandeln, Cashews,				
Sonnenblumenkerne, Pistazien und Rosinen				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Hühnersuppe mit hellem Fleisch				
Karotten, Sellerie, Zwiebeln				
Reiswaffeln				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

## Tag 17

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
Frühstück				
Warme Cerealien				
Rohe Milch				
Honig				
Goji-Beeren				
Sonnenblumenkerne				
Gesamt				
Snack				
Granatapfel				
Hartgekochtes Ei				
Gesamt				
Mittagessen				
Gerösteter Streifenbarsch				
Basmatireis				
Bok Choy				
Gesamt				
Snack				
Granatapfel				
Hartgekochtes Ei				
Gesamt				
Abendessen				
Gerösteter Streifenbarsch				
Basmatireis				
Bok Choy				
Gesamt				
Insgesamt				

## Tag 18

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Gegrillter Muensterkäse				
Weizenfreies Brot				
Römersalat				
Tomaten				
Alfalfasprossen				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Gemüsesaft: Spinat, Grünkohl				
Blattkohl, Bete, Karotte, Sellerie				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Granatbarsch mit Frühlingszwiebel-Ingwer-Sauce				
Brauner Reis				
Gedünstete grüne Bohnen				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Maischips				
Guacamole				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Granatbarsch mit Frühlingszwiebel-Ingwer-Sauce				
Brauner Reis				
Gedünstete grüne Bohnen				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

## Tag 19

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
Frühstück				
Putenwurst				
Gedünsterer Kohl				
Pflaume				
Gesamt				
Snack				
Spargel mit Pistazien				
Gesamt				
Mittagessen				
Hühnereintopf				
Quinoa				
Gesamt				
Snack				
Spargel mit Pistazien				
Gesamt				
Abendessen				
Hühnereintopf				
Quinoa				
Gesamt				
Insgesamt				

## Tag 20

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Ziegenkäseomelette				
Brokkoli, Zwiebeln, Tomaten				
Kokosöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Datteln				
Mandeln				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Gegrillter Zackenbarsch				
Salat mit Endivie und Wasserkresse				
Zitronensaft, Olivenöl				
Ofenkartoffel				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Datteln				
Mandeln				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Gegrillter Zackenbarsch				
Salat mit Endivie und Wasserkresse				
Zitronensaft und Olivenöl				
Ofenkartoffel				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

# Ernährungspläne für gemischte Typen



# Tag 1

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Lammwurst				
Paprika, Zwiebeln, Spinat				
Kokosöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Heidelbeeren				
Kokoscreme				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Zitronen-Stubenküken mit Lauch				
Grüner Bete-Salat				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Heidelbeeren				
Kokoscreme				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Zitronen-Stubenküken mit Lauch				
Grüner Bete-Salat				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				



## Tag 2

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Hüttenkäse				
Erdbeeren				
Leinsamenflocken				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Weintrauben				
Mandeln				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Rindfleischburger				
Zwiebeln, in Kokosöl sautiert				
Tomaten in Scheiben				
Gebackene Kartoffeln				
Butter				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Weintrauben				
Mandeln				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Knoblauch-Zwiebel-Burger				
Spinatsalat				
Paprika, Tomaten, Zwiebeln				
Apfelweinessig und Olivenöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

## Tag 3

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Putenwurst				
Spinat-Avocado-Omelette				
Kokosöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Apfel				
Walnusscreme				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Gebratener Roter Schnapper				
Brauner Reis				
Zucchini				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Apfel				
Walnusscreme				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Parmesan-Hähnchen				
Rucolasalat				
Blumenkohl, Avocado, Karotten				
Apfelweinessig und Olivenöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

## Tag 4

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Eieromelette, in Kokosöl zubereitet				
Brokkoli, Paprika, Tomaten				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Wassermelone				
Pistazien				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Schweinekoteletts mit Sauce aus schwarzen				
Kirschen, gedünstete Brokkoli, Karotten				
Butter				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Wassermelone				
Pistazien				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Hühnerbrust mit Spinat, Birnen				
und Blaukäse				
Spinatsalat mit Kohl, Radieschen,				
Zucchini und Salatgurken				
Apfelweinessig und Olivenöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

## Tag 5

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
Frühstück				
Schweinefleisch				
Spinat, Paprika, Tomaten				
Kokosöl				
Himbeeren				
Gesamt				
Snack				
Himbeeren				
Walnüsse				
Gesamt				
Mittagessen				
Strauß in Kräutern mariniert				
Pastinakensuppe mit grünen Bohnen				
Radiccio-Wasserkresse-Salat				
Apfelweinessig und Olivenöl				
Gesamt				
Snack				
Himbeeren				
Walnüsse				
Gesamt				
Abendessen				
Lachs mit Mandelkruste				
Gedünstete grüne Bohnen				
Butter				
Gemischter grüner Salat				
Gesamt				
Insgesamt				

## Tag 6

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
Frühstück				
Hirse				
Aprikose, Honig, Pinienkerne, Mandeln				
Rührei				
Gesamt				
Snack				
Apfelmus				
Mandeln				
Gesamt				
Mittagessen				
Wildschnitzel				
Brauner Reis und Wildreis				
Gemischter grüner Salat mit Sellerie und Karotten				
Apfelweinessig und Olivenöl				
Gesamt				
Snack				
Apfelmus				
Mandeln				
Gesamt				
Abendessen				
Gegrillter Steinbutt mit Knoblauch				
Brauner Reis und Wildreis				
Gedünsterer Rosenkohl				
Gesamt				
Insgesamt				

## Tag 7

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Ziegenkäseomelette				
Spinat, rote Zwiebeln				
Kokosöl				
Weizenfreies Brot				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Tomaten				
Mozzarella				
Basilikum				
Olivenöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagsessen</b>				
Chefsalat: Putenbrust, Mozzarella				
Hartgekochte Eier, Schinken				
Römersalat, Sellerie, Cherrytomaten				
Apfelweinessig und Olivenöl				
Reiswaffeln				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Tomaten				
Mozzarella				
Basilikum				
Olivenöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Putenburger mit Baconstreifen				
Gegrillter Spargel				
Butter				
Süßkartoffelbrei				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

## Tag 8

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Gedünsterer Blattkohl				
Polenta				
Hühnerwurst				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Warzenmelone				
Paranüsse				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Büffelburger mit Tomaten-Salsasauce				
Römersalat				
Sellerie, Paprika, Zwiebeln, Oliven				
Apfelweinessig und Olivenöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Warzenmelone				
Paranüsse				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Kabeljau mit Knoblauch und Zitrone				
Mediterraner Gemüsesalat				
Wildreis				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

## Tag 9

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
Frühstück				
Süßkartoffelbrei				
Speckstreifen				
Gesamt				
Snack				
Pfirsich				
Pekannüsse				
Gesamt				
Mittagessen				
Flunder mit Zitronen-Pfeffer-Gemüse				
Buchweizen				
Gesamt				
Snack				
Pfirsich				
Pekannüsse				
Gesamt				
Abendessen				
Gebratener Gelbflossen-Thunfisch				
Brokkoli, Bok Choy, Zucchini, Zwiebel, Kohl				
Brauner Reis				
Gesamt				
Insgesamt				



## Tag 10

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Buchweizencerealien				
Rohe Vollmilch				
Heidelbeeren				
Leinsamenflocken				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Sellerie				
Erdnussbutter				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Frischer Thunfischsalat				
Zitronensaft, Olivenöl				
Reiswaffeln				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Sellerie				
Erdnussbutter				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Gegrillter Zackenbarsch				
Rucola-Orangen-Salat				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

## Tag 11

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Rinderspeck				
Rührei mit Spinat				
Gedünstete Karotten				
Butter				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Mandarine				
Walnüsse				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Linsen und Reis nach Art des Mittleren Ostens				
Hühnerbrust				
Rucolasalat mit Tomaten				
Apfelweinessig und Olivenöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Mandarine				
Walnüsse				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Steak				
Cranberry-Wildreis mit Buchweizensalat				
Gemischter grüner Salat				
Apfelweinessig und Olivenöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

## Tag 12

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Warme Reiscerealien mit Honig und Äpfeln				
Sonnenblumenkerne				
Rührei mit Butter				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Hartgekochtes Ei				
Kirschen				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Hühner-Kebab				
Pilze, Zwiebeln, Paprika				
Kartoffelsalat ohne Mayonnaise				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Hartgekochtes Ei				
Kirschen				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Gourmet-Heilbutt				
Gedünstete Bete				
Butter				
Römersalat mit Bohnensprossen und Karotten				
Zitronensaft, Olivenöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

## Tag 13

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
Frühstück				
Geräucherter Lachs				
Friskkäse				
Römersalat				
Weizenfreie Brötchen				
Gesamt				
Snack				
Putenbruststreifen				
Römersalat				
Erdbeeren				
Gesamt				
Mittagessen				
Cajun-Goldmakrele mit Ahornsirup				
Brauner Reis				
Gedünsteter Spargel				
Gesamt				
Snack				
Putenbruststreifen				
Römersalat				
Erdbeeren				
Gesamt				
Abendessen				
Gebackene Forelle				
Gedünsteter Rosenkohl				
Römersalat				
Sellerie, Salatgurken, Tomaten				
Apfelweinessig und Olivenöl				
Gesamt				
Insgesamt				

## Tag 14

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Langsam gekochte Haferflocken				
Pekannüsse				
Honig				
Kokoscreme				
Rosinen				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Honigmelone				
Macadamianüsse				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Schnelle Schweineschnitzel				
Kräuter-Blumenkohl mit Salat aus grünen Bohnen				
Salat aus Babyspinat				
Rosinen				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Honigmelone				
Macadamianüsse				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Weißfisch mit Koriander-Pesto				
Nudeln aus braunem Reis				
Gedünstete Brokkoli				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

## Tag 15

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
Frühstück				
Kartoffelbrei mit Speck				
Rührei				
Gedünstete Brokkoli				
Butter				
Gesamt				
Snack				
Spargel mit Käse				
Gesamt				
Mittagessen				
Gebackenes Stubenküken				
Quinoa				
Butter				
Gemischter grüner Salat				
Apfelweinessig und Olivenöl				
Gesamt				
Snack				
Spargel mit Käse				
Gesamt				
Abendessen				
Marokkanischer Lammeintopf				
Brauner Reis, Wildreis				
Gesamt				
Insgesamt				

## Tag 16

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Sautierter Spinat mit Feta				
Kokosöl				
Wassermelone				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Pflaume				
Kürbiskerne				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Rosmarin-Hähnchen mit Wurst und Kartoffeln				
Rucolasalat mit Sellerie und Bete				
Apfelweinessig und Olivenöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Pflaume				
Kürbiskerne				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Gerösteter Streifenbarsch				
Basmatireis				
Bok Choy				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

## Tag 17

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Frittata mit Mais und Rindfleisch				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Heidelbeeren				
Kokoscreme				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Granatbarsch mit Frühlingszwiebel-Ingwer-Sauce				
Brauner Reis				
Gedünstete grüne Bohnen				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Brombeeren				
Kokoscreme				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Geröstete Makrele mit Avocadosalat				
Maiskolben				
Butter				
Gedünsteter Spargel				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				



## Tag 18

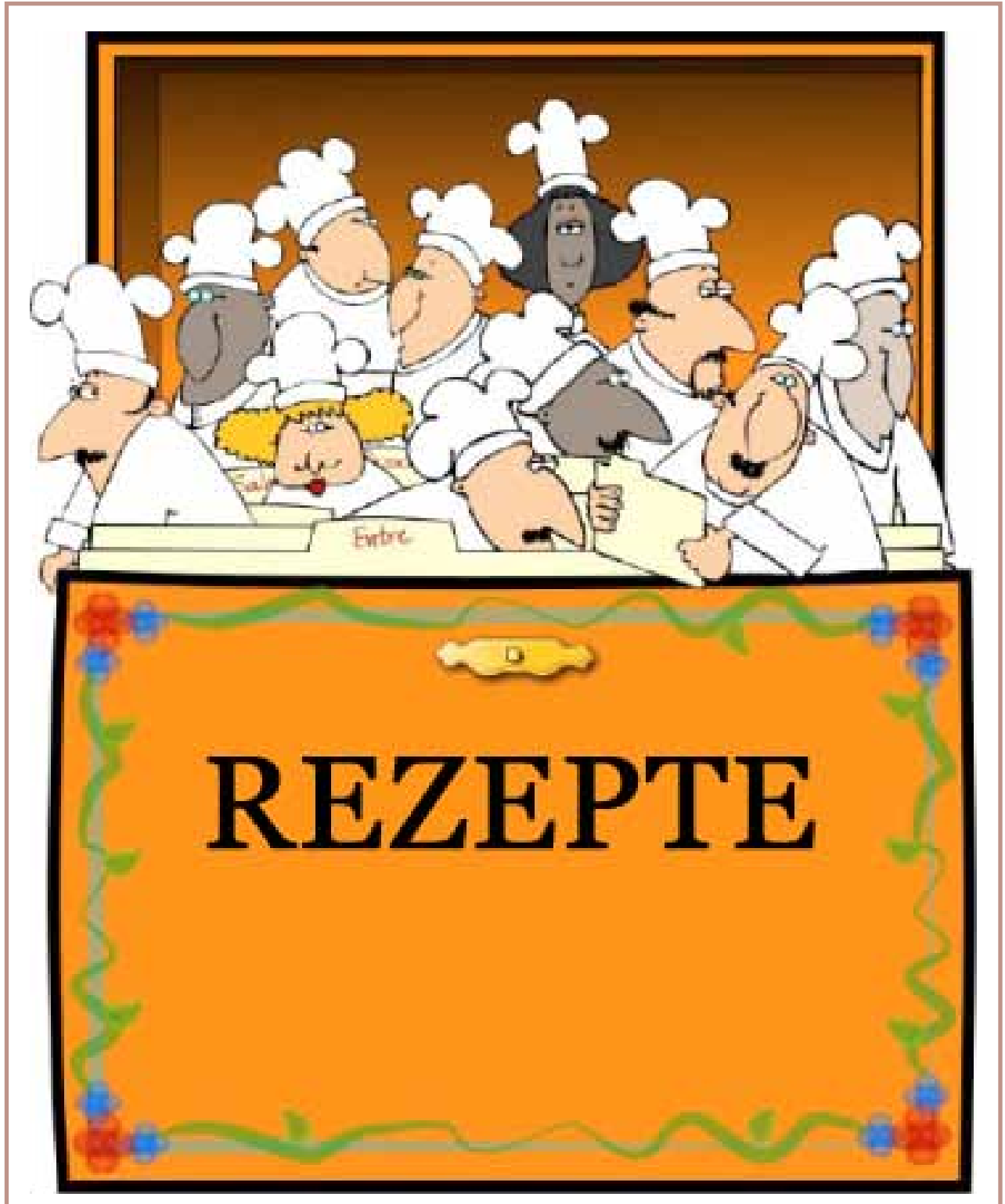
Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Zucchini-Frittata				
Gedünstete Karotten				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Apfel				
Pistazien				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Uruguayischer Rindereintopf				
Brauner Reis				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Gemüsesaft: Karotte, Bete, Sellerie,				
Spinat, Petersilie, Kohl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Uruguayischer Rindereintopf				
Brauner Reis				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

## Tag 19

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Frittata mit Speck und Käse				
Mesclun-Salat				
Apfelweinessig und Olivenöl				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Verschiedene Beeren (Heidelbeeren, Erdbeeren, Himbeeren)				
Verschiedene Nüsse (Paranüsse, Macadamia, Pekannüsse, Walnüsse, Kürbiskerne)				
<b>Gesamt</b>				
<b>Mittagessen</b>				
Hühnereintopf				
Quinoa				
<b>Gesamt</b>				
<b>Snack</b>				
Verschiedene Beeren (Heidelbeeren, Erdbeeren, Himbeeren)				
Verschiedene Nüsse (Paranüsse, Macadamia, Pekannüsse, Walnüsse, Kürbiskerne)				
<b>Gesamt</b>				
<b>Abendessen</b>				
Hühnereintopf				
Quinoa				
<b>Gesamt</b>				
<b>Insgesamt</b>				

## Tag 20

Lebensmittel	Protein	Kohlenh.	Fette	Notizen
<b>Frühstück</b>				
Gegrillter Muenster-Käse				
Weizenfreies Brot				
Römersalat				
Tomaten				
Alfalfasprouen				
Gesamt				
<b>Snack</b>				
Granatapfel				
Hartgekochtes Ei				
Gesamt				
<b>Mittagessen</b>				
Lammschnitzel				
Marokkanischer Blumenkohl				
Quinoa				
Butter				
Gesamt				
<b>Snack</b>				
Granatapfel				
Hartgekochtes Ei				
Gesamt				
<b>Abendessen</b>				
Gegrillter Zackenbarsch				
Salat mit Endivie und Wasserkresse				
Zitronensaft und Olivenöl				
Ofenkartoffel				
Gesamt				
Insgesamt				



# *Lachs mit Mandelkruste*

## *Zutaten*

*½ EL Butter*

*½ EL + 1 TL natives Olivenöl*

*1 Vidaliazwiebel, dünn geschnitten*

*20 g Basilikumblätter*

*Meersalz und Pfeffer zum*

*Abschmecken*

*½ -1 TL Limettensaft*

*30 g Mandelmehl*

*4 TL Honigsenf oder süßer Senf*

*4 (150-250 g) Lachsfilets ohne Haut*

*30 g dünn gebackte Frühlings-  
zwiebeln*

## *Anleitung*

Butter erwärmen und zusammen mit ½ TL Öl bei niedriger Hitze in der Bratpfanne erhitzen. Vidaliazwiebel, Basilikum, Salz und Pfeffer hinzufügen und unter Umrühren goldbraun braten, bis die Zutaten karamellisieren, ca. 30-45 Minuten. Limettensaft unterrühren und warmhalten.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 190°C vorheizen. Eine Backform mit 1 TL Öl bestreichen. Mandelmehl auf einem Teller verteilen; beiseite stellen.

Lachs mit Salz und Pfeffer würzen. 1 TL Honigsenf auf jedem Lachsfilet verteilen, dann vorsichtig im Mandelmehl wenden und andrücken. Den Lachs in die Backform geben, einlagig, und backen, bis der Lachs die gewünschte Konsistenz erreicht, 15-20 Minuten.

Den Lachs auf Teller geben, mit karamellisierten Zwiebeln bedecken, mit Frühlingszwiebeln garnieren und servieren.

# *Rucola-Orangen-Salat*

## *Zutaten*

*40 g Rucola, gewaschen*

*300 g Salat, gewaschen*

*½ rote Zwiebel, dünn geschnitten*

*1 Orange, geschnitten*

*2 EL Dijonsenf*

*60 ml Orangensaft*

*1 EL Weißweinessig*

*100 ml natives Olivenöl*

*Meersalz und Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Würzen*

## *Anleitung*

In einer großen Salatschüssel Rucola, Spinat, rote Zwiebeln und Orangen vermischen.

In einer kleinen Schüssel Senf, Orangensaft und Essig vermischen. Währenddessen das Öl dazugeben.

Umrühren, bis eine Emulsion entstanden ist, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

*Quelle: „New New Orleans Cooking“ von Emeril Lagasse und Jessie Tirsch. Erschienen bei William and Morrow, 1993*

# *Spargel mit Käse*

## *Zutaten*

*24 mittelgroße Spargelstauden*

*3 EL Kokosöl*

*80 ml Wasser*

*50-100 g frisch geriebener Parmesan*

*Frisch gemahlener schwarzer*

*Pfeffer*

## *Anleitung*

Spargel waschen und die Enden abschneiden. Die Stängel mit Papier abtrocknen und diagonal in 3 cm-Stücke schneiden.

Öl bei mittlerer Hitze in der Bratpfanne erwärmen und den Spargel 1 Minute sautieren. Wasser dazugeben und bei hoher Hitze ohne Deckel 4 Minuten kochen, bis der Spargel zart ist und das Wasser verdunstet. Gelegentlich die Bratpfanne schütteln, damit nichts anklebt.

Geriebenen Parmesan und Pfeffer unterrühren. Nach Geschmack mit Meersalz würzen.

*Quelle: [www.thatsmyhome.com](http://www.thatsmyhome.com)*

# *Spargel mit Pistazien*

## *Zutaten*

*1,4 kg Spargel*

*120 g Butter*

*2 EL frischer Zitronensaft*

*¾ TL Majoran*

*100 g gebackte Pistazien*

## *Anleitung*

Den Spargel ohne Deckel in siedendem Wasser 5-8 Minuten kochen, bis er zart ist. Abtropfen lassen und auf eine Servierplatte legen.

In der Zwischenzeit Butter mit Zitronensaft in der Pfanne schmelzen lassen, Majoran und Nüsse dazugeben und über den Spargel gießen.

Ergibt 8 Portionen



# *Gebackenes Stubenküken*

## *Zutaten*

*6 ganze Stubenküken*

*1 mittelgroße Zwiebel, gehackt*

*1 Selleriestaude, gehackt*

*80 g grüne Paprika, gehackt*

*250 g Pilze, gehackt*

*1 ganze Knoblauchknolle, gehackt*

*2 EL frisches Basilikum, gehackt*

*1 TL Oregano*

*2 EL frische Petersilie*

*80 g Butter, geschmolzen*

## *Anleitung*

50 g Butter mit Zwiebel, Sellerie, Paprika, Pilzen, Knoblauch und Kräutern vermischen. Die Stubenküken sowohl innen als auch außen mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit jeweils der gleichen Menge an Gemüse stopfen. Die Vögel mit der Brust nach oben in eine Backform legen. Mit der restlichen Butter beträufeln. Bedecken und 1 ½ Stunden bei 160°C backen. Bei 260°C bräunen.

# *Grüner Bete-Salat*

## *Zutaten*

### *Salat:*

*4 Beten (je nach Größe auch mehr)*

*die grünen Teile der Bete (oder 1 Bündel davon)*

*2 Frühlingszwiebeln*

### *Nach Wahl:*

*Nüsse nach Wahl, oder auch Kerne  
(Sonnenblumenkerne, geschälte  
Mandeln, geröstete Kürbiskerne)*

### *Feta*

*Ich habe außerdem eine geriebene  
Karotte auf dem Salat verteilt*

### *Dressing:*

*3 EL natives Olivenöl*

*2 EL Balsamico*

*¾ TL Dijonsenf*

*¼ TL frisch gemahlener Pfeffer*

*1 EL Basilikum, frisch, gehackt*

*1 EL Betsaft für die Süße*

## *Anleitung*

Die Bete kochen, bis sie mit der Gabel angestochen werden können. Mit den Fingern schälen, sobald sie abgekühlt sind. In Stücke schneiden.

Grüne Bestandteile der Bete 20-30 Sekunden in kochendes Wasser geben. Am besten vorzeitig aus dem Wasser nehmen, damit sie grün bleiben. Anschließend mit kaltem Wasser waschen und das überschüssige Wasser auspressen.

Alles vermischen und entweder in der Schüssel lassen oder auf den Tellern verteilen.

*Quelle: [www.extraschmaltz.blogspot.com](http://www.extraschmaltz.blogspot.com)*

# *Gegrillter Knoblauch-Heilbutt*

## *Zutaten*

*2 Heilbuttfilets (ca. 190 g pro Stück, frisch oder aufgetaut)*

*2 TL Olivenöl*

*2 EL Zitronensaft*

*2 kleine Knoblauchzehen, gebackt*

*Messerspitze Oregano (nach Geschmack)*

*Paprikapulver (nach Wahl)*

## *Anleitung*

1. Die Heilbuttfilets Seite an Seite in eine leicht geölte Form legen.
2. Olivenöl, Zitronensaft, Knoblauch und nach Geschmack Oregano vermischen. Die Heilbuttfilets mit der Mischung bestreichen.
3. Nach Geschmack die Heilbuttfilets mit Paprikapulver bestreuen.
4. Die Heilbuttfilets 10 cm von der Hitze entfernt in den Ofen stellen und 6-8 Minuten grillen, dabei den Fisch alle 2 Minuten mit den eigenen Säften bestreichen.

# *Cajun-Goldmakrele mit Ahornsirup*

## *Zutaten*

*40 g Ahornsirup*

*¾ EL Cajungewürze (mehr oder weniger verwenden, je nachdem, wie süß oder würzig das Fleisch werden soll)*

*½ TL Knoblauchpulver*

*2 Goldmakrelenfilets*

## *Anleitung*

Alle Zutaten bis auf den Fisch miteinander vermischen. Damit den Fisch bestreichen.

Den Fisch in eine flache Pfanne (mit Sprühfett eingesprüht) geben und zusammen mit den Zwiebeln auf der ersten Seite 3-5 Minuten sautieren, auf der zweiten Seite 2-3 Minuten. Nach Geschmack etwas mehr Ahornsirup verwenden.

Schmeckt besonders gut zu Reis.

\*\*\* Der Fisch kann für mehr Geschmack auch ein paar Stunden mariniert werden.

# *Hähnchenbrust mit Spinat, Birnen und Blaukäse*

## *Zutaten*

*4 Hähnchenbrustfilets, ohne Haut und Knochen*

*Meersalz und Pfeffer*

*3 EL Olivenöl*

*80 g rote Zwiebel, gewürfelt*

*120-180 g loser Spinat ohne Stängel*

*2 EL Apfelweinessig*

*2 reife Anjoubirnen, geschält, entkernt, in 1 cm dicke Scheiben geschnitten*

*2 EL frische Petersilie, gehackt*

*100 g Blaukäse, zerbrösel*

## *Anleitung*

1. Jede Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Bratpfanne 1 TL Olivenöl erwärmen und das Hähnchen 2-3 Minuten pro Seite goldbraun braten. In eine Ofenform legen und bei 190°C 15 Minuten backen.
2. Während das Hähnchen gebacken wird, 1 TL Olivenöl bei mittlerer Hitze in der Bratpfanne erwärmen und die roten Zwiebeln weich sautieren, 2-3 Minuten. Spinat dazugeben und weichkochen. Mit Salz und Pfeffer würzen und entweder auf eine große Platte geben oder auf 4 Teller aufteilen.
3. Die Pfanne auswischen und 1 TL Olivenöl mit Essig erwärmen. Die Birnen dazugeben und langsam erwärmen. Petersilie unterrühren.
4. Das Hähnchen auf den Spinat legen. Mit Birnenstücken garnieren und auf jedem Stück Hähnchen ca. 2 TL Blaukäse verteilen.

# *Hähnchen-Eintopf*

## *Zutaten*

*900 g Hühnerbrustfilets, ohne Haut und Knochen, in 2 cm-Würfel geschnitten*

*2 große Zwiebeln, geviertelt und in 1 cm-Stücke geschnitten*

*230 g Babykarotten oder 2 große Karotten, in 2 cm-Stücke geschnitten*

*3 mittelgroße Kartoffeln, in 2 cm-Stücke geschnitten*

*850 ml Hühnerbrühe*

*1 TL Selleriesamen*

*1 TL Thymian, getrocknet*

*½ TL schwarzer Pfeffer*

*Meersalz zum Abschmecken*

*250 g Pilze, geschnitten*

*160 g Mais*

*100 g Erbsen*

## *Anleitung*

Alle Zutaten bis auf die Erbsen in der Pfanne vermischen und gut verrühren. Bei niedriger Hitze mit Deckel 6-8 Stunden kochen, bis das Hähnchen gar und das Gemüse weich ist. Die Erbsen in den letzten 30 Minuten unterrühren.

Ergibt 6-8 Portionen.

# *Blattkohl mit Tomaten*

## *Zutaten*

*900 g Blattkohl, gründlich gewaschen, die groben Stängel abgetrennt, die Blätter in mundgerechte Stücke zerrissen*

*2 EL italienische Gewürze oder eine Mischung aus Basilikum, Oregano und Rosmarin*

*450 g gehackte Tomaten*

## *Anleitung*

Die zerrissenen Blätter waschen, aber nicht abtrocknen. Stattdessen in eine große Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter Umrühren weich werden lassen. Italienische Gewürzmischung und gehackte Tomaten hinzufügen und 5 Minuten weiterkochen. Danach 4-5 Minuten weiterkochen, bis das Gemüse heiß ist.

Ergibt 4 Portionen.

# *Cranberry-Wildreis mit Buchweizensalat*

## *Zutaten*

*160 g Wildreis*

*85 g Buchweizengrütze*

*720 ml filtriertes Wasser*

*30 g Preiselbeeren, getrocknet*

*30 g Pekannüsse*

*1 kleines Bündel frische Petersilie,  
gehackt*

*2 EL Olivenöl*

*1 EL Frisch gepresster Zitronensaft*

*1 TL Orangenschale*

*1 TL Honig*

*1 TL Meersalz*

*Frisch gemahlener Pfeffer*

## *Anleitung*

Wildreis in einer Pfanne mit Wasser zum Kochen bringen. 1 TL Meersalz hinzufügen und 30 Minuten kochen. Dann die Buchweizengrütze roh hinzufügen und weitere 15 Minuten kochen. Wenn noch Wasser übrig ist, in den letzten Minuten den Deckel entfernen. Mit der Gabel die Mischung zerteilen und abkühlen lassen. In einer kleinen Schüssel Olivenöl, frisch gepressten Zitronensaft, Orangenschale (mit der Käseraspel herstellen) und Honig vermischen. Mit der Buchweizen-Reis-Mischung vermischen und Preiselbeeren, Pekannüsse und frisch gehackte Petersilie hinzufügen. Kalt servieren.



# *Flunder mit Zitronen-Pfeffer-Gemüse*

## *Zutaten*

*60 ml trockener Weißwein*

*3 EL frischer Zitronensaft*

*2 EL frische Petersilienblätter, fein gehackt*

*60 ml Olivenöl*

*½ TL grob gemahlener schwarzer Pfeffer*

*1 Zwiebel, dünn geschnitten*

*3 Karotten, in 5 cm dicke Juliennestreifen geschnitten*

*1 gelber Kürbis, in 5 cm dicke Juliennestreifen geschnitten*

*1 Zucchini, in 5 cm dicke Juliennestreifen geschnitten*

*6 Flunderfilets (180-200 g), der Länge nach halbiert und mit Salz und Pfeffer gewürzt*

## *Anleitung*

In einer Schüssel Wein, Zitronensaft, Petersilie, Öl, Pfeffer und Salz zum Würzen vermischen und die Zwiebel hinzufügen. In einer zweiten Schüssel Karotten, Kürbis und Zucchini vermischen und ein wenig Flüssigkeit aus Zwiebelmischung hinzufügen und gut vermischen. Die Zwiebelmischung in eine gefettete Ofenform aus Glas geben, 40x20 cm groß und 5 cm hoch. Auf die Arbeitsfläche die Flunderfilets mit der Haut nach oben legen und von der schmalen Seite her zusammenrollen. Jedes Filet mit einem Zahnstocher sichern. Die Fischrollen mit der Naht nach unten und eng aneinanderliegend in die Form legen, ein geöltes Stück Backpapier fertiges Backpapier auf die Rollen legen und im vorgeheizten Ofen bei 200°C 8 Minuten backen. Dann die Fischrollen mit der Gemüsemischung bedecken und die Mischung mit Backpapier bedeckt 7-12 Minuten weiterbacken, bis der Fisch leicht zerfällt. Das Gemüse auf eine vorgewärmte Platte geben, die Fischrollen darauf anordnen und die Säfte darübergießen.

# *Frischer Thunfischsalat*

## *Zutaten*

*6 Portionen frischer Thunfisch, pro  
Steak ca. 125 g*

*2 EL junges Olivenöl*

*Meersalt und Pfeffer*

*340 g junges Salatgemüse*

*6 kleine, reife Tomaten, in Stücke  
geschnitten*

*6 kleine rote Kartoffeln, gekocht*

*450 g Schnittbohnen, gekocht*

*24 kleine, schwarze Oliven*

## *Anleitung*

Die Thunfischsteaks mit Olivenöl bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Bratpfanne scharf sautieren, zwei auf einmal, 4 Minuten auf jeder Seite. Dann beiseite stellen.

Das Salatgemüse auf 6 große Teller aufteilen. Mit Tomaten, Kartoffeln, Bohnen und Oliven garnieren. Die Thunfischsteaks auf dem Gemüse servieren.

*Eingesendet von: Jeanne Molnar -Kennedy, Saskatchewan, Kanada*

# *Frontier-Büffelburger mit grüner Tomaten-Salsa*

## *Zutaten*

*4 große grüne Tomaten, entkernt und gewürfelt*

*1 gelbe Paprika, entkernt und gewürfelt*

*1 EL Koriander, gehackt*

*1 Jalapenoschote, entkernt und gewürfelt*

*Meersalz und Pfeffer*

*1 TL Honig*

*2 TL Reisweinessig*

*1 Zwiebel*

*6 große Pilze, ohne Stamm*

*½ TL Kokosöl*

*6 Büffelburger (250 g)*

## *Anleitung*

Den Grill vorheizen.

Tomaten, Zwiebeln, Paprika, Koriander, Jalapenos und ¼ TL Salz in einer Schüssel vermischen. Für eine halbe Stunde ruhen lassen. Den Saft abfließen lassen, Honig und Essig hinzufügen. Für ½ Stunde kalt stellen.

Die Pilze mit Öl einreiben und mit Salz und Pfeffer einreiben. Auf beiden Seiten grillen, bis sie durch sind. Die Burger würzen und auf beiden Seiten grillen, bis sie medium sind.

Unten mit Pilzen belegen, Salsasauce auftragen, dann den Burger auflegen und mit Salsasauce bestreichen. Mit Koriander garnieren.

Ergibt 6 Portionen.

# *Knoblauch-Zwiebel-Burger*

## *Zutaten*

*675 g Rinderhackfleisch*

*2 TL Worcestersauce*

*2-3 Knoblauchzehen, gehackt*

*3 EL gehackte Zwiebel*

*Salz*

*Messerspitze schwarzer Pfeffer*

## *Anleitung*

In einer großen Schüssel Rindfleisch, Worcestersauce, Knoblauch, Zwiebel, Salz und schwarzen Pfeffer gut vermischen. Dann die Mischung für 2-4 Stunden kaltstellen, damit das Knoblauchpulver ins Fleisch einziehen kann.

Aus dem Fleisch 10 cm dicke Patties formen. Anschließend 6 Minuten auf jeder Seite grillen oder braten.

Ergibt 4 kleine Knoblauch-Zwiebel-Burger.

# *Gegrillter Zackenbarsch*

## *Zutaten*

*4 EL geschmolzene Butter*  
*3 Knoblauchzehen, gehackt*  
*1 EL Parmesan, fein gerieben*  
*1 EL Essenz (Rezept folgt)*  
*4 EL Olivenöl*  
*1 Zackenbarsch (1,5-2,2 kg), in*  
*Filets geschnitten, mit Schuppen*  
*10 g fein gehackte Kräuter, z. B.*  
*Estragon, Thymian, Basilikum oder*  
*Schnittlauch*  
*Essenz (Emerils Kreolgewürz):*  
*2 ½ EL Paprikapulver*  
*2 EL Meersalz*  
*2 EL Knoblauchpulver*  
*1 EL schwarzer Pfeffer*  
*1 EL Zwiebelpulver*  
*1 EL Cayennepfeffer*  
*1 EL Oregano, getrocknet*  
*1 EL Thymian, getrocknet*

## *Anleitung*

Den Grill auf mittlere Hitze vorheizen.

In einer kleinen Schüssel Butter, Knoblauch, Parmesan, Essenz und Olivenöl mit einem Schneebesen verrühren.

Die Filets mit den Schuppen nach unten auf den Grill legen und großzügig mit der Buttermischung bestreichen. Den Grill bedecken und für 3 Minuten grillen. Anschließend erneut die Filets mit der Buttermischung bestreichen. Den Vorgang wiederholen, bis der Fisch fest und durchsichtig wird – insgesamt 12-15 Minuten grillen. In der letzten Minute den Fisch mit frischen Kräutern bestreuen.

*Quelle: „New New Orleans Cooking“ von Emeril Lagasse und Jessie Tirsch. Erschienen bei William and Morrow, 1993.*

# *Gegrillter Gemüsesalat nach mediterraner Art*

## *Zutaten*

### *Dressing*

*2 Eiertomaten, entkernt und grob gehackt*

*3 EL Zitronensaft*

*3 EL Hühnerbrühe*

*1 ½ EL junges Olivenöl*

*1 EL Oregano, Frisch, gehackt, oder  
1 TL getrocknete Blätter*

*Meersalz & frisch gemahlener  
schwarzer Pfeffer zum Würzen*

### *Salat*

*1 kleine Aubergine, in 3 mm-Scheiben geschnitten*

*2 kleine Zucchini, in 3 mm-Scheiben geschnitten*

*4 Flaschentomaten, entkernt und der Länge nach halbiert*

*1 Fenchelknolle, in 8 Stücke geschnitten*

*1 rote Zwiebel, geschält und in 3 mm-Scheiben geschnitten (die Ringe sollten intakt bleiben)*

*1 Zitrone, in Scheiben geschnitten*

*115 g Feta, zerbröselt, am besten importiert*

*8 importierte schwarze Oliven, Kalamata, entkernt, halbiert*

*Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer*

## *Anleitung*

Für das Dressing: 2 Tomaten, Zitronensaft, Brühe, Öl und Oregano in einem Mixer oder in der Küchenmaschine vermischen. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Salat: Den Grill vorheizen und den Rost leicht ölen. Aubergine, Zucchini, 4 Tomaten, Fenchel, Zwiebeln und Zitronenscheiben braun grillen – notfalls stückweise (Fenchel braucht 4-5 Minuten auf jeder Seite; Aubergine, Zucchini und Zwiebel 2-3 Minuten auf jeder Seite; Tomaten und Zitrone 1-2 Minuten auf jeder Seite). Sobald das Gemüse fertig ist, wird es in eine flache Servierschüssel gegeben und mit dem Dressing vermischt.

Den Salat mit Fetakäse, schwarzen Oliven und gemahlenem schwarzem Pfeffer garnieren.

# *Gegrillter Seebarsch*

## *Zutaten*

*¼ TL Knoblauchpulver*

*¼ TL Zwiebelpulver*

*¼ TL Paprikapulver*

*Zitronenpfeffer zum Abschmecken*

*Meersalz zum Abschmecken*

*900 g Seebarsch*

*3 EL Butter*

*2 große Knoblauchzehen, gebackt*

*1 EL Petersilie mit flachen Blättern,  
gebackt*

*1 ½ EL junges Olivenöl*

## *Anleitung*

Den Grill bei hoher Hitze vorheizen.

In einer kleinen Schüssel Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, Paprikapulver, Zitronenpfeffer und Meersalz vermischen. Die Gewürzmischung über den Fisch streuen.

In einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze die Butter schmelzen lassen und mit Knoblauch und Petersilie vermischen. Sobald die Butter geschmolzen ist, von der Hitze nehmen und beiseite stellen.

Den Grillrost leicht ölen. Den Fisch 7 Minuten grillen, dann wenden und mit Butter beträufeln. Weitere 7 Minuten grillen, bis der Fisch leicht zerfällt. Vor dem Servieren mit Öl beträufeln.

*Quelle: [www.allrecipes.com](http://www.allrecipes.com)*

# *Gourmet-Heilbutt*

## *Zutaten*

*900 g gefrorene Heilbuttsteaks,  
aufgetaut  
1 TL Meersalz  
2 EL Butter  
125 g Pilze  
230 g saure Sahne  
30 ml Sherry  
Paprikapulver zum Abschmecken*

## *Anleitung*

Die Heilbuttsteaks in eine flache, mit Butter gefettete Ofenform legen. Mit Salz bestreuen. Bei 220°C 10 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen und die Pilze goldbraun sautieren. Dann von der Hitze nehmen und saure Sahne und Wein hinzufügen. Die Sauce über die Heilbuttsteaks gießen und mit Paprikapulver bestreuen. Wieder in den Ofen stellen und bei 190°C 10 Minuten backen. Ergibt 4-6 Portionen.



# *Schinken-Käse-Frittata*

## *Zutaten*

*140 g Speck, gewürfelt*

*80 g rote oder grüne Paprika,  
gewürfelt*

*80 g Zwiebel, gehackt*

*6 Eier, leicht geschlagen*

*170 g Hüttenkäse*

*¼ TL Pfeffer*

*2 Flaschentomaten, in Scheiben  
geschnitten*

*30 g Cheddar, gerieben*

## *Anleitung*

Eine große Bratpfanne mit Sprühfett einsprühen und darin Schinken, rote Paprika und Zwiebel sautieren, bis der Schinken gebräunt und das Gemüse weich ist.

In einer Schüssel Eier, Hüttenkäse und Paprikapulver vermischen; dann über die Schinkenmischung gießen. Sobald die Eier fest werden das Ganze an den Rändern anheben, damit ungekochte Partien an die Hitze kommen. Sobald die Eier beinahe fest sind, noch 1 Minute in den Ofen stellen, bis die Oberfläche fest geworden ist. Mit Tomaten und Cheddar vermischen. 1 Minute länger im Ofen stehen lassen, bis der Käse geschmolzen ist.

*Quelle: [www.allrecipes.com](http://www.allrecipes.com)*

# *Kräuter-Blumenkohl mit Salat aus grünen Bohnen*

## *Zutaten*

*2 große Blumenkohlköpfe*  
*600 g grüne Bohnen, gedrittelt*  
*2 EL Meersalz*  
*30 g Schnittlauch, frisch gehackt*  
*3 EL Dill, frisch gehackt*  
*3 EL Dijonsenf*  
*3 EL Apfelweinessig*  
*60 ml natives Olivenöl*  
*1 große Frühlingszwiebel, gehackt*  
*1 TL Honig*  
*1 TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer*  
*Nach Wahl: frisch gehackte Petersilie mit flachen Blättern zum Abschmecken*

## *Anleitung*

Alle Zutaten bis auf den Blumenkohl und die Bohnen in einer großen Schüssel vermischen. Blumenkohl gut waschen und in 1 cm-Stücke schneiden. In einen Kochtopf mit Wasser geben und 2 EL Salz dazugeben. Das Wasser zum Kochen bringen, dann die Hitze niedrig stellen und köcheln lassen, bis der Blumenkohl weich ist, ohne matschig zu sein. Die Hitze nicht ausschalten, sondern den Blumenkohl abtropfen lassen und mehrmals mit kaltem Wasser waschen. Abkühlen lassen, bis man ihn anfassen kann.

Die Hitze heraufdrehen und die Bohnen in einem Kochtopf mit Wasser kochen. Einige Minuten ohne Deckel köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind, aber Biss haben und hell sind. Dann aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Wenn sie grün bleiben sollen, dann die Bohnen sofort in Eiswasser abkühlen lassen.

Bohnen und Blumenkohl in eine große Schüssel mit dem Dressing geben. Vorsichtig vermischen und dabei von unten herauf umrühren. Vor dem Servieren 20 Minuten stehen lassen. Nach Geschmack mit gehackten Kräutern garnieren. Warm oder bei Zimmertemperatur servieren.

# *Kabeljau mit Knoblauch und Zitrone*

## *Zutaten*

*4 Kabeljaufilets (200 g)*

*2 Knoblauchzehen, zerdrückt*

*½ EL Butter*

*1 EL Olivenöl*

*Saft einer Zitrone*

*2 EL frisch gehackte Petersilie mit  
flachen Blättern*

## *Anleitung*

Den Ofen auf 200°C vorheizen.

Den Fisch in eine Backform geben, in der er ausgestreckt liegen kann. Mit Meersalz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen.

Butter und Olivenöl in eine kleine Bratpfanne geben und bei niedriger Hitze erwärmen. Knoblauch hinzufügen und 1 Minute sautieren. Zitrone und Petersilie hinzufügen und von der Hitze nehmen. Die Knoblauchmischung über den Fisch gießen. Anschließend 12-14 Minuten backen, bis der Fisch leicht zerfällt.

Ergibt 4 Portionen.

# *Zitronen-Stubenküken mit Lauch*

## *Zutaten*

*4 Stubenküken*

*2 Zitronen, halbiert*

*2 Lauchstauden, gebackt, nur der weiße Teil*

*2 EL Geflügelgewürz*

## *Anleitung*

Den Ofen auf 175°C vorheizen.

Die Stubenküken in eine gefettete Backform legen. Jedes Küken mit 1 Zitronenhälfte und ¼ des gehackten Lauchs stopfen und mit Gewürzen bestreuen.

Bei 175°C 1 Stunde backen, bis die Küken durch sind und die Säfte fließen. 10 Minuten stehen lassen, dann Zitrone und Lauch entfernen.

*Quelle: [www.allrecipes.com](http://www.allrecipes.com)*

# *Linsen und Reis nach Art des mittleren Ostens*

## *Zutaten*

*200 g trockene braune Linsen,  
gewaschen*  
*2 EL Olivenöl*  
*4 Frühlingszwiebeln, gehackt (groß)*  
*1 TL Kreuzkümmel*  
*1 TL Koriander, gehackt*  
*½ TL Paprikapulver, gehackt*  
*Meersalz und Pfeffer (zum  
Abschmecken)*  
*190 g Basmarireis (ungekocht)*  
*720 ml Wasser*

## *Anleitung*

Die Linsen 15 Minuten in Salzwasser kochen. Abtropfen lassen und beiseite stellen.

1 TL Olivenöl bei mittlerer Hitze in der Bratpfanne erwärmen. Frühlingszwiebeln hinzufügen und unter Umrühren braun braten, etwa 10 Minuten. Die Hälfte der Frühlingszwiebeln von der Hitze nehmen und beiseite stellen.

Die Linsen in die Bratpfanne geben und mit Kreuzkümmel, Koriander, Paprika, Salz und Pfeffer würzen. Reis und Wasser hinzufügen, Wasser zum Kochen bringen und unbedeckt 30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind und der Reis zart. Von der Hitze nehmen, bedecken und 10-15 Minuten beiseite stellen, während die Frühlingszwiebeln fertig gekocht werden.

Den restlichen 1 EL Öl bei mittlerer Hitze in der Bratpfanne erwärmen. Die aufgehobenen Frühlingszwiebeln 5 Minuten braten, bis sie braun und karamellisiert sind.

Reis und Linsen in eine große Servierschüssel geben und mit den krossen Frühlingszwiebeln bestreuen. Heiß servieren.

# *Marokkanischer Lamm-Eintopf*

## *Zutaten*

*2 EL Kokosöl*

*800 g mageres Lammfleisch,  
gewürfelt*

*500 ml Rinder- oder Hühnerbrühe*

*1 mittelgroße Zwiebel, gehackt*

*100 g entkernte Dörrpflaumen*

*100 g getrocknete Aprikosen*

*2 EL Tomatenmark*

*1 TL gemahlener Ingwer*

*1 TL gemahlener Zimt*

*Frisch gemahlener Pfeffer*

*2 EL Mandeln zur Dekoration*

## *Anleitung*

Das Öl in einer großen Bratpfanne bei mittlerer Hitze vorwärmen. Die Hälfte des Fleisches braun braten. Dann aus der Pfanne nehmen und auf ein Küchentuch legen (Lamm kann sehr fettig sein) und dann das restliche Fleisch braten.

Das gesamte Fleisch in die Pfanne legen, die übrigen Zutaten dazugeben und mit Pfeffer abschmecken.

Langsam zum Kochen bringen, dann die Hitze herunterdrehen und mit Deckel 1 Stunde köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist. Dabei 2-3 mal umrühren.

Die Mandeln in der Bratpfanne braun braten. Den Eintopf auf die Teller aufteilen und mit Mandeln garnieren.

# *Kartoffelsalat ohne Mayonnaise*

## *Zutaten*

*900 g rote oder junge Kartoffeln*

*2 TL Dill, gehackt*

*125 ml Weißwein*

*1 EL Weinessig*

*8 EL Olivenöl*

*1 EL Dijonsenf*

*1 TL Meersalz*

*1 kleine rote Zwiebel (in Ringe  
geschnitten)*

*3 hartgekochte Eier, in Scheiben  
geschnitten*

*6 spanische grüne Oliven, in  
Scheiben geschnitten*

*1 TL Thymian*

## *Anleitung*

Kartoffeln und Eier mit 2 EL Salz in warmes Wasser geben. Das Wasser zum Kochen bringen, die Eier 8 Minuten kochen und mit den Kartoffeln weitermachen, bis sie zart sind. Sobald sie fertig sind, werden sie in kaltes Wasser gegeben. Wein, Senf, Dill, Essig, Thymian Salz und Pfeffer in eine Schüssel geben und beim Umrühren nach und nach Öl hinzufügen. Die Kartoffeln in Stücke schneiden und mit dem Dressing vermischen. Eier, Oliven und Zwiebeln hinzufügen.

# *Granatbarsch mit Frühlingszwiebel-Ingwer-Sauce*

## *Zutaten*

*80 ml Sherry, Wermut oder Reiswein*

*130 ml Sojasauce*

*30 ml Sesamöl*

*80 g Zwiebeln, fein gehackt*

*2 TL Ingwer, frisch gerieben*

*2 TL Knoblauch, fein gehackt*

*4 Granatbarschfilets*

## *Anleitung*

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Sherry oder Wermut, Sojasauce, Sesamöl, Zwiebel, Ingwer und Knoblauch in einer kleinen Schüssel vermischen.

Die Fischfilets in eine ofenfeste Form legen. Die Marinade über den Fisch träufeln und 12 Minuten backen, bis er leicht zerfällt.



# *Gebratener roter Schnapper*

## *Zutaten*

*2 rote Schnapperfilets (130 g)*

*1 EL Olivenöl*

*1 Zitrone, entsaftet*

*2 EL Reisweinessig*

*1 TL Dijonsenf*

*1 EL Honig*

*25 g gehackte Zwiebeln*

*1 TL Ingwer, gerieben*

## *Anleitung*

Den Schnapper unter kaltem Wasser waschen und trocken tupfen. In einer flachen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Reissessig, Senf, Honig, Frühlingszwiebeln und Ingwer vermischen.

Bei mittlerer Hitze die Bratpfanne vorwärmen. Die Filets in die Marinade tunken und beide Seiten bedecken. Dann 2-3 Minuten pro Seite braten. Die restliche Marinade in die Bratpfanne geben. Die Hitze zurückdrehen und 2-3 Minuten weiterbraten, bis der Fisch leicht zerfällt.

# *Hähnchen mit Parmesan II*

## *Zutaten*

*12 Hühnerschenkel*

*200 g geriebener Parmesan*

*1 Ei*

*1 TL schwarzer Pfeffer, gemahlen*

*1 TL Salz*

## *Anleitung*

In einer kleinen Schüssel Salz, Pfeffer und Käse vermischen.

In einer zweiten Schüssel das Ei schlagen, bis es zitronengelb wird. Das Fleisch ins Ei tauchen und dann im Käse rollen.

Bei 205°C 45 Minuten braun backen.

Ergibt 6 Portionen.

# *Schweinekoteletts mit Sauce aus schwarzen Kirschen*

## *Zutaten*

*2 EL Olivenöl*

*4 Schweinekoteletts mit Knochen*

*Meersalz und Pfeffer zum*

*Abschmecken*

*60 g Butter*

*10 g Frühlingszwiebeln*

*240 g schwarze Kirschen, entkernt  
und halbiert*

*2 EL Rotwein*

*60 ml Rinderbrühe*

*¼ TL Rosmarinblätter, getrocknet &  
gerieben*

## *Anleitung*

Den Ofen auf 175°C vorheizen. Ein Backblech mit Alufolie auslegen.

Das Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in einer großen Bratpfanne vorwärmen. Die Schweinekoteletts mit Salz und Pfeffer würzen, dann 2 Minuten pro Seite braten, bis sie goldbraun sind. Danach die Koteletts auf das Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen 20 Minuten backen, bis sie im Zentrum nicht mehr rosa sind und eine Innentemperatur von 71°C erreichen.

Während die Koteletts gebacken werden, in der gleichen Zeit in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze Butter schmelzen lassen und die Frühlingszwiebel und Kirschen unterrühren. 2 Minuten braten, bis die Frühlingszwiebel weich wird. Rotwein und Rinderbrühe unterrühren und zum Köcheln bringen. Mit Rosmarin würzen und köcheln lassen, bis die Sauce angedickt ist. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen und über die Schweinekoteletts gießen.

# *Kartoffel-Bacon-Pfanne*

## *Zutaten*

*6 Streifen Speck*

*700 g Kartoffeln, gewaschen und in kleine Würfel geschnitten*

*1 Bündel Schalotten, weiße und grüne Teile (nach Wahl)*

*2 Knoblauchzehen, gehackt*

*Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Abschmecken*

## *Anleitung*

In einer schweren Bratpfanne den Speck knusprig braten. Dann auf einen Teller mit Küchenpapier legen.

Bis auf 1 EL Fett alles entfernen und die Pfanne bei hoher Hitze vorwärmen.

Kartoffeln, weiße Schalotten (falls verwendet), Knoblauch, Salz, Pfeffer und 60 ml Wasser hinzugeben. Zum Kochen bringen.

Bedecken, die Hitze herunterdrehen und 8-10 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind.

Den Speck in Stücke zerteilen und hinzufügen. Für 10 Minuten unter Umrühren weiterkochen.

Von der Hitze nehmen, mit den grünen Schalotten garnieren (falls verwendet) und servieren.

# *Geröstete Makrele mit Avocado-Salat*

## *Zutaten*

*6 Makrelenfilets mit Haut, halbiert  
(130-160 g)*

*70 ml + 2 EL natives Olivenöl*

*2 EL frischer Zitronensaft*

*1 EL Dijonsenf*

*1 mittelgroßer Radicchio (ca. 310 g),  
zerrissen*

*2 EL Petersilie mit flachen Blättern,  
gehackt*

*1 mittelgroße Avocado, dünn in  
Scheiben geschnitten*

## *Anleitung*

Den Grill vorheizen.

Die Haut der Makrele einige Millimeter tief anschneiden, dabei ca. 2,5 cm Abstand zwischen den Schnitten lassen.

Beide Seiten der Makrele mit 2 EL Öl beträufeln, dann mit 3/4 TL Salz würzen.

Die Makrele in eine offene Form legen und mit der Haut nach oben 7 Minuten grillen, bis sie durch ist und die Haut leicht knusprig geworden ist.

In der Zwischenzeit das restliche Öl, Zitronensaft, Senf, 1/4 TL Salz und 1/8 TL Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren.

2 EL der Vinaigrette aufheben, mit dem Rest Radicchio und Petersilie beträufeln.

Den Salat mit Avocado garnieren, die Makrele darauf verteilen und mit der restlichen Vinaigrette beträufeln.

# *Gerösteter Streifenbarsch*

## *Zutaten*

*1 EL Olivenöl*

*1 Zwiebel, gehackt*

*2 Knoblauchzehen, gehackt*

*370 g Artischockenherzen, geviertelt*

*4 Streifenbarschfilets, ca. 130 g pro  
Stücke*

*1 TL Rosmarin, frisch, gehackt*

*Meersalz zum Abschmecken*

*Frisch gemahlener schwarzer*

*Pfeffer*

*250 g gewürfelte Tomaten*

*60 ml frischer Zitronensaft*

## *Anleitung*

Den Ofen auf 175°C vorheizen.

In einer großen Bratpfanne bei mittlerer Hitze Olivenöl vorwärmen. Die Zwiebel hinzufügen und unter Umrühren 5 Minuten braten, bis sie durchsichtig ist. Knoblauch und Pfeffer hinzufügen, 2 Minuten weiterbraten und das Ganze in eine Backform geben.

Die Streifenbarschfilets mit Rosmarin, Salz und Pfeffer würzen und in eine Backform legen. Die Tomaten über den Fisch geben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend 10-12 Minuten backen, bis der Fisch durch ist – je nach Dicke.

# *Rosmarin-Hähnchen mit Wurst und Kartoffeln*

## *Zutaten*

*60 ml Olivenöl*

*450 g Bratwurst, in 1 cm-Stücke*

*geschnitten*

*680 g Hühnerwürfel*

*1 Messerspitze Salz zum*

*Abschmecken*

*900 g Kartoffeln, in 1 cm-Würfel*

*geschnitten*

*2 EL junges Olivenöl*

*2 ½ EL Rosmarin, frisch, gebackt*

*1 TL Rotweinessig*

## *Anleitung*

Den Ofen auf 230°C vorheizen. Eine große Backform mit Sprühfett einsprühen.

Die Hälfte des Olivenöls bei mittlerer Hitze in einer großen Bratpfanne vorwärmen. Die Bratwurst pro Seite 5 Minuten braun braten und beiseite stellen. Das restliche Öl in die Pfanne geben und auf die Hitze stellen. Das Hähnchen 7-10 Minuten braten, währenddessen salzen und anschließend beiseite stellen. Die Bratpfanne wieder auf die Kochplatte stellen und die Kartoffeln braun braten. Kartoffeln, Hähnchen und Bratwurst in die Backform legen, salzen, mit 2 EL Olivenöl beträufeln und mit der Hälfte des gehackten Rosmarins würzen.

Im vorgeheizten Ofen 15 Minuten rösten. Jedes Stück Hähnchen wenden und die Kartoffeln und Wurst umrühren. Dann mit dem restlichen Rosmarin bestreuen und mit Rotweinessig beträufeln; anschließend weitere 15 Minuten backen.

# *Rührei mit Hühnerleber*

## *Zutaten*

*3 EL Butter, ungesalzen*

*200 g Hühnerleber, von Sehnen und Fett befreit (wenn tiefgekühlt, dann vollständig auftauen lassen)*

*Meersalz*

*Frisch gemahlener schwarzer*

*Pfeffer*

*1 EL Tomatenmark*

*8-10 große Eier, am besten bei*

*Zimmertemperatur*

*3-4 Stängel Schnittlauch zum*

*Garnieren (nach Wahl)*

## *Anleitung*

2 EL Butter in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die Hühnerleber hinzufügen und 4-5 Minuten braten, bis sie durch, aber noch weich sind, dabei häufig umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Tomatenmark hinzufügen und damit die Leber benetzen (innen werden sie etwas rosa sein, das ist in Ordnung). Dann von der Hitze nehmen.

In der Zwischenzeit einen mittelgroßen Kochtopf mit Wasser bei mittlerer Hitze vorwärmen – das Wasser sollte am Rand leicht Blasen bilden. Die restliche Butter (1 EL) in eine Edelstahlschüssel geben und diese in die Pfanne legen.

In der Zwischenzeit die Eier in eine große Schüssel geben und mit einem Schneebesen schlagen. Mit der Schere den Schnittlauch schneiden, dann die Mischung beiseite stellen.

Die geschmolzene Butter umrühren, um die Schüssel damit zu benetzen, dann das Ei auf die Butter gießen. Die Hitze auf niedrig stellen und 5-7 Minuten unter Umrühren mit einem Holzlöffel oder einem Pfannenwender kochen, bis die Eier durch, aber cremig sind (die Hitze sollte niedrig sein, damit die Eier nicht zu schnell kochen). Dann die Eier 1-2 Minuten ruhen lassen, bevor sie serviert werden, und beim Umrühren 30 Sekunden Pause einlegen. Sobald die Eier cremig und fast fertig sind, wird die Leber hinzugefügt und vorsichtig untergerührt. Je nach Geschmack nachwürzen. Dann die Schüssel aus der Pfanne nehmen und die Mischung auf die Teller aufteilen. Mit Schnittlauch bestreuen, wenn er verwendet wird, und servieren.

*Quelle: [www.projects.washingtonpost.com](http://www.projects.washingtonpost.com)*



# *Gebratener Gelbflossen-Thunfisch*

## *Zutaten*

*160 g Gelbflossen-Thunfischsteaks*

*1 TL Meersalz*

*¼ TL Cayennepfeffer*

*½ EL Butter*

*2 EL Olivenöl*

*1 TL ganze Pfefferkörner*

## *Anleitung*

Die Thunfischsteaks salzen und mit Cayennepfeffer würzen.

Die Butter mit dem Olivenöl bei hoher Hitze in der Bratpfanne schmelzen lassen. Die Pfefferkörner darin 5 Minuten braten, bis sie platzen. Den gewürzten Thunfisch in die Bratpfanne geben und 1 ½ Minuten auf jeder Seite braten, wenn er blutig werden soll.

*Eingesendet von: Jeanne Molnar – Kennedy, Saskatchewan, Kanada*

# *Shrimpsalat*

## *Zutaten*

*680 g Shrimps, gekocht und entdarmt*

*60 ml natives Olivenöl*

*Saft einer Zitrone*

*1 Knoblauchzehe, gehackt*

*1 EL Petersilie, frisch gehackt*

*Meersalz & Pfeffer zum*

*Abschmecken*

## *Anleitung*

Die Shrimps kochen, aus der Schale nehmen und entdarmen. Die restlichen Zutaten (bis auf Petersilie) für das Dressing vermischen.

In einer Salatschüssel das Dressing über die Shrimps geben und alles gut vermischen.

Entweder warm servieren oder 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren mit frischer Petersilie bestreuen.

# *Mais-Frittata mit Rindfleisch*

## *Zutaten*

*2 EL Butter*

*1 große Kartoffel, gewürfelt*

*1 mittelgroße Zwiebel, gehackt*

*1 Dose Corned Beef, gewürfelt*

*80 g Mais*

*2 EL frische Kräuter, gehackt*

*100 g Cheddar oder Mozzarella,  
gerieben*

*6 große Eier*

## *Anleitung*

Die Butter in einer mittelgroßen Bratpfanne vorwärmen. Die Kartoffeln darin 3-4 Minuten braten, bis sie golden werden. Die Zwiebel hinzufügen und 2 Minuten weiterbraten. Corned Beef und Mais unterrühren und weitere 2 Minuten braten.

Die Hälfte des Käses in die Pfanne geben und leicht schmelzen lassen. Die Eier schlagen, würzen und die Eirmischung in die Pfanne geben. Die Mischung dabei in die Mitte der Pfanne schieben, damit die rohen Teile des Eis fest werden können.

Sobald sie beinahe fest sind, mit dem restlichen Käse bestreuen und die Pfanne 2-3 Minuten auf den heißen Grill stellen, bis das Ei goldgelb wird. Dann aus der Pfanne nehmen und in Ecken schneiden. Sofort mit Spinat & Butter servieren.

# *Süßkartoffelpfanne Zutaten*

## *Zutaten*

*450 g Süßkartoffeln, geschält und gewürfelt*

*½ spanische Zwiebel, in Scheiben geschnitten*

*½ rote Paprika, gewürfelt*

*370 g Schwarzaugenbohnen, gewaschen*

*1 kleine Knoblauchzehe, gehackt*

*2 EL Jalapeno, gewürfelt*

*2 EL Koriander, frisch gehackt*

*¼ TL Thymian, getrocknet*

*¼ TL Meersalz*

*¼ TL gemahlener schwarzer Pfeffer*

## *Anleitung*

In einen großen Topf die geschälten und gewürfelten Kartoffeln und kaltes Wasser geben. Das Wasser zum Kochen bringen und anschließend köcheln lassen, dann die Kartoffeln 15-20 Minuten weichkochen. Danach abtropfen und abkühlen lassen. In einer großen Schüssel die abgekühlten Kartoffeln, Zwiebel, rote Paprika, Schwarzaugenbohnen, Knoblauch, Jalapenos, Koriander und Thymian vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und kalt servieren.

# *Thunfischsalat*

## *Zutaten*

*1 Dose Thunfisch (160 g)*

*1/8 TL Meersalz (zum*

*Abschmecken)*

*1/8 TL schwarzer Pfeffer (zum*

*Abschmecken)*

*1/4 TL Knoblauch*

*1 EL Petersilie*

*30 g Sellerie, gehackt*

*40 g Zwiebel, fein gewürfelt*

*1/2 TL Zitronensaft*

*60 ml Olivenöl*

*Paprikapulver*

## *Anleitung*

Das Thunfischsteak abtropfen lassen und in kleine Stücke zerteilen. Alle trockenen Zutaten hinzufügen: Salz, Pfeffer, Knoblauch und Petersilie. Dann mit Sellerie, Zitronensaft und Zwiebel vermischen. Abschließend das Olivenöl unterrühren.

# Uruguayischer Rindfleisch Eintopf

## Zutaten

2 EL Kokosöl  
2 mittelgroße Zwiebeln, gehackt  
1 mittelgroße grüne Paprika,  
entkernt und gehackt  
4 Knoblauchzehen, gehackt  
900 g Rinderlendensteak, ohne Fett  
und in 3 cm-Würfel geschnitten  
1 Lorbeerblatt  
1 TL Oregano, getrocknet, zerrieben  
½ TL Thymian, getrocknet  
½ TL frisch gemahlener schwarzer  
Pfeffer  
1 TL Meersalz  
370 g Tomaten in der Dose, mit Saft  
480 ml Rinderbrühe oder mehr,  
wenn nötig  
2 Maiskolben, entkernt  
180 g Kürbis, geschält, entkernt & in  
2 cm-Würfel geschnitten  
180 g gekochte Kartoffeln, geschält &  
in 2 cm-Würfel geschnitten  
1 große Süßkartoffel, geschält und in  
1 cm-Würfel geschnitten  
2 große, reife Anjou- oder Bartlett-  
Birnen, entkernt, geschält und in 1  
cm-Würfel geschnitten  
2 reife, feste Pfirsiche, geschält, ent-  
kernt und in 1 cm-Würfel  
geschnitten  
30 g geriebener Parmesan

## Anleitung

In einem großen Kochtopf das Öl bei mittlerer Hitze vorwärmen. Zwiebeln, grüne Paprika und Knoblauch 5 Minuten unter Umrühren braten, bis die Zwiebeln durchsichtig werden. Lorbeerblatt, Oregano, Thymian, schwarzen Pfeffer und Salz hinzufügen und unter Umrühren 5 Minuten weiterbraten. Die Tomaten und ihren Saft in einen Mixer geben und grob hacken. Zusammen mit der Rinderbrühe hinzufügen. Das Ganze zum Kochen bringen, dann die Hitze auf niedrig stellen, den Deckel auf den Topf setzen und ca. 1 Stunde köcheln lassen, bis das Fleisch zart ist.

Das Lorbeerblatt entfernen. Mais, Kürbis, Kartoffeln und Süßkartoffel hinzufügen und 20 Minuten kochen, bis die Kartoffel durch ist. Birnen und Pfirsiche hinzufügen. Wenn die Säfte im Topf verdunstet sind, dann mehr Rinderbrühe hinzufügen – es sollte genug Sauce für das Fleisch und das Gemüse da sein. Das Obst erwärmen und mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Heiß servieren und mit Parmesan bestreuen.

# *Vegetarisches Sandwich*

## *Zutaten*

*6 Scheiben Brot aus Sauerteig, getoastet*

*3 EL Pesto*

*1 kleine Aubergine, in Scheiben geschnitten*

*1 kleine rote Paprika, in Scheiben geschnitten*

*1 mittelgroße rote Zwiebel, in Scheiben geschnitten*

*2 Tomaten, in Scheiben geschnitten*

*70 g frisch geschnittene Pilze*

*6 Scheiben Mozzarella*

*4 Knoblauchzehen*

*Oregano, getrocknet*

*Basilikum, getrocknet*

*Meersalz & Pfeffer zum*

*Abschmecken*

## *Anleitung*

Den Grill des Ofens vorheizen.

Eine Seite jeder Scheibe Brot mit der gleichen Menge Pesto bestreichen. Dann in einer Reihe auf dem Backblech anordnen, die Seite mit dem Pesto nach oben. Jede Scheibe mit Aubergine, roter Paprika, roter Zwiebel, Tomaten, Pilzen und Käse belegen. Auf dem Käse Knoblauch verteilen und mit Oregano, Basilikum, Salz und Pfeffer würzen.

Im vorgeheizten Ofen 5 Minuten grillen, bis der Käse schmilzt und leicht braun wird.

# *Weißfisch mit Koriander-Pesto*

## *Zutaten*

*4 Weißfischfilets*

*2 EL Zitronensaft, frisch*

*2 Knoblauchzehen, gehackt*

*30 g Koriander*

*1 EL Olivenöl*

*½ TL Meersalz*

*½ TL rote Paprikaflocken, gemahlen*

## *Anleitung*

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Eine flache Ofenform mit Butter einreiben.

Den Fisch mit Zitronensaft beträufeln und in die Form legen. Knoblauch in der Presse oder der Küchenmaschine zerkleinern. Koriander hinzufügen und gut vermischen. Öl, Salz und Paprikaflocken hinzufügen und verrühren (alternativ Knoblauch und Koriander von Hand hacken Öl, Salz und Pfeffer anschließend gut unterrühren).

Den Fisch gleichmäßig mit Pesto bestreichen. Dann 10 Minuten backen, bis der Fisch durchsichtig wird und leicht zerfällt. Heiß servieren.



# *Schnelle Schweinekoteletts*

## *Zutaten*

*4 TL Chilipulver*

*1 ½ TL Oregano, getrocknet*

*2 Knoblauchzehen, gehackt*

*¾ TL Kreuzkümmel, gemahlen*

*6 Schweinelendensteaks (2 cm dick)*

## *Anleitung*

Chilipulver, Oregano, Knoblauch und Kreuzkümmel vermischen und damit beide Seiten der Schweinekoteletts bestreichen. Bedecken und für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Bei hoher Hitze 5-7 Minuten auf jeder Seite grillen.

Ergibt: 6 Portionen.

# *Wer ist eigentlich Isabel De Los Rios?*



Isabel De Los Rios ist zertifizierte Ernährungs- und Fitnessspezialistin und hat schon über 25.000 Menschen auf der Welt geholfen, unglaublich viel Gewicht zu verlieren, ihre Gesundheit zu verbessern und ihr Leben dauerhaft zu verändern. Sie ist die Autorin der Abnehmlösung und die Besitzerin des New Body – Center für Fitness und Ernährung in New Jersey. Wenn es um fettverbrennende Ernährung geht, ist sie die Nr. 1 unter vielen beliebten Fitness-Experten auf der ganzen Welt geworden. Isabels neuartiger, völlig anderer Ansatz zum Thema Ernährung unterscheidet sie von den anderen. Dieser Ansatz hat für viele frustrierte Diäthalter erstmalig Ergebnisse gebracht. Ihre Strategien funktionieren, solange man ihre einfachen Grundsätze befolgt.

Isabel kann Kunden und Lesern auf der ganzen Welt durch ihre Bücher, hunderte von Online-Artikeln, Seminare und durch andere Medien zeigen, wie die grundlegenden Prinzipien der Fettverbrennung und der richtigen Ernährung lauten, mit denen man einen gesunden, fitten und lebendigen Körper bekommt.

Sie hat an der Rutgers University einen Abschluss in Bewegungsphysiologie gemacht. Sie ist zertifizierte Kraft- und Ausdauertrainingsspezialistin, was als höchste und angesehenste Auszeichnung durch die National Strength and Conditioning Association gilt. Außerdem ist sie ganzheitlicher Coach für Ernährungs- und Lifestyle-Fragen, zertifiziert durch das Corrective Holistic Exercise Kinesiology (C.H.E.K.) Institute in San Diego in Kalifornien. Sie berät verschiedene Patienten, darunter auch Diabetiker, Menschen mit Herzproblemen und Übergewichtige, aber auch gesunde Menschen, die gesund bleiben und Krankheiten vorbeugen wollen.

Isabel De Los Rios hat sich schon als Teenager für die Ernährung interessiert. Sie war ein übergewichtiges Kind, ihre Eltern und Großeltern hatten Diabetes Typ 2, und ihr wurde vorhergesagt, sie würde an den gleichen gesundheitlichen Problemen leiden, die die Generationen vor ihr hatten. Sie war aber nicht dazu bereit, herumzusitzen und auf die düstere Prophezeiung zu vertrauen – deswegen hat sie jedes Buch zum Thema Diät und Ernährung gelesen, das ihr in die Hände fiel, weil sie sich auf die Suche nach der Ursache der Probleme ihrer Familie begeben wollte. Auf dem Weg hat sie mit Ärzten und Gesundheitsspezialisten gesprochen, die auf dem Gebiet der Ernährung arbeiten, um Menschen beim Abnehmen zu helfen und ihre Gesundheit zu verbessern.