



DIE 2 WOCHEN DIÄT



**10 MITTAGESSEN-REZEPTE, DIE
SÄTTIGEN UND FRISCH SIND**

An alle Schlingel!

Dieses Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt!

Jede Verwertung – auch auszugsweise – ist nur mit meiner schriftlichen Zustimmung erlaubt.

Ich weise ausdrücklich darauf hin, dass eine unerlaubte Verwertung knallhart durch meinen
Anwalt abgemahnt und die Forderung eingetrieben wird!

Natürlich darfst du dir diese Datei für deinen privaten Gebrauch ausdrucken und nutzen.

Alle Rechte vorbehalten.

Haftungsausschluss

Alle in diesem Ratgeber vorgestellten Tipps, Aussagen und Ergebnisse usw. sind echt! Ich habe diesen Ratgeber nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Aber auch ich bin nicht frei von Fehlern. Daher muss ich dir an dieser Stelle sagen, dass alle Informationen die du in dieser Anleitung vorfindest, falsch sein könnten. Deswegen weise ich an dieser Stelle auch ganz klar darauf hin, dass ich keinerlei Haftung für die hier und in meinen Produkten bereitgestellten Informationen übernehmen kann. Weder für die Richtigkeit, noch für die Wirksamkeit. Sieh diese Informationen daher als Unterhaltung und Motivation an, jedoch nicht als verbindliche Empfehlung oder Ersatz für eine medizinische Erkrankung.

Haftung für Links

Mein Angebot enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte ich keinen Einfluss habe. Deshalb kann ich für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werde ich derartige Links umgehend entfernen.

Urheberrecht

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet. Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitte ich um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werde ich derartige Inhalte umgehend entfernen.

Rezept-Übersicht:

Rezept #1 Griechische Hackbällchen

Rezept #2 Chili con Carne

Rezept #3 Lachs mit Chinakohl-Curry

Rezept #4 Feuriger Bohneneintopf

Rezept #5 Italienischer Thunfisch-Salat

Rezept #6 Feldsalat mit Honig-Senf-Dressing

Rezept #7 Mexikanische Hähnchenpfanne

Rezept #8 Tomate-Mozzarella-Salat mit Pinienkernen

Rezept #9 Garnelen-Paprika-Salat mit Jogurt-Senf-Dressing

Rezept #10 Mexikanischer Hähnchensalat

Rezept #1: Griechische Hackbällchen



Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g gemischtes Hackfleisch
- 50 g Schafskäse
- Semmelbrösel
- 5 Oliven
- 1 EL Olivenöl
- Griechische Kräuter, Salz, Pfeffer
- Paprika edelsüß

Nährwertangabe pro Portion:

465 Kalorien
33 g Eiweiß
1 g Kohlenhydrate
35 g Fett

Zubereitung:

Wärme eine Pfanne vor und gib einen EL Olivenöl hinein. Schneide den Schafskäse und die entkernten Oliven in kleine Würfel.

Würze das Hackfleisch in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, griechischen Kräutern und dem Paprikapulver. Gib die Olivenstücke mit in die Schüssel, vermenge die Masse und binde sie mit etwas Semmelbrösel.

Forme kleine Hackbällchen (sollten maximal 4 cm dick sein), drücke mit einem Finger ein Loch bis zur Mitte hinein und fülle die Hackbällchen mit dem Schafskäse.

Verschließe die Hackbällchen wieder mit der Fleischmasse und brate die Hackbällchen von allen Seiten scharf an und drehe dann die Hitze auf dem Kochfeld zurück. Lass die Hackbällchen weitere 5 Minuten ziehen.

Tipp: die Hackbällchen können auch zusammen mit der Tomaten-Suppe gegessen werden

Rezept #2: Chili con Carne



Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g Rinderhackfleisch
- 50 g Mais (Dose)
- 100 g Kidneybohnen (Dose/Glas)
- ½ Zwiebel
- 200 ml passierte Tomaten
- 1 EL Avocadoöl
- 3 EL Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- Paprika rosenscharf
- Paprika geräuchert

Nährwertangabe pro Portion:

400 Kalorien
32 g Eiweiß
22 g Kohlenhydrate
18 g Fett

Zubereitung:

Erhitze eine Pfanne, gib 1 EL Avocadoöl hinein und brate das Hackfleisch bei hoher Hitze von allen Seiten an. Gib das Tomatenmark mit hinzu.

Schäle zwischenzeitlich die Zwiebel und schneide sie in kleine Würfel. Drehe das Kochfeld auf ½ Hitze zurück und gib die Zwiebeln hinzu. Brate sie ca. 1 Minute mit und gib dann den Mais und die Kidneybohnen dazu.

Lass alles weitere 5 Minuten vor sich hin braten und gib dann die passierten Tomaten dazu. Drehe auf 1/3 Hitze zurück und schmecke das Chili mit Salz, Pfeffer und den beiden Paprikapulvern ab.

Tipp: dazu passt sehr gut ein oder zwei Scheiben Eiweißbrot

Rezept #3: Lachs mit Chinakohl-Curry



Zutaten:

- 100 g Räucherlachs
- 200 g Chinakohl
- ½ Zwiebel
- 100 g Creme legere (Dr. Oetker)
- 1 EL Olivenöl
- Frischer Dill
- Salz
- Pfeffer
- Curry

Nährwertangabe:

516 Kalorien
27 g Eiweiß
9 g Kohlenhydrate
40 g Fett

Zubereitung:

Erhitze einen Topf und gib den EL Olivenöl hinein. Schäle und würfle die Zwiebel. Schwitze sie bei halber Hitze im Topf an.

Schneide zwischenzeitlich den Chinakohl in kleine Stücke und gib sie mit in den Topf. Schwitze sie weitere 5 Minuten unter mehrmaligem Wenden an.

Schneide zwischenzeitlich den Räucherlachs in kleine Stücke und gib sie sowie die Creme legere mit in den Topf.

Verrühre alles gut und schmecke das Gericht mit Salz, Pfeffer und Curry ab. Wer mag kann auch gerne einen Schuss Fischsoße mit hineingeben.

Lass alles für 5 Minuten bei kleiner Hitze ziehen. Fertig.

Rezept #4: Feuriger Bohneneintopf



Zutaten:

- 150 g Speck
- 150 g Rinderfleisch (bspw. Steak)
- 50 g Erbsen
- 100 g weiße Bohnen (Dose)
- 100 g Kidneybohnen (Dose oder Glas)
- 400 ml passierte Tomaten
- 1 EL Olivenöl
- Tabasco
- Salz, Pfeffer
- Paprikapulver edelsüß, Kümmel

Nährwertangabe:

537 Kalorien
41 g Eiweiß
24 g Kohlenhydrate
28 g Fett

Zubereitung:

Erhitze einen großen Topf und gib das Öl hinein. Schneide den Speck und das Rindfleisch in mundgerechte Stücke. Brate bei halber Hitze das Fleisch im Topf von allen Seiten an und gib die Erbsen und beiden Bohnensorten dazu.

Bestreue den Eintopf mit dem Paprikapulver und etwas Kümmel. Gib nun die passierten Tomaten hinzu, lasse alles weitere 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln und schmecke das Gericht mit Salz, Pfeffer und Tabasco ab.

Tipp: wenn du es gerne scharf hast, schneide eine getrocknete Chili-Schote ganz fein und gib sie mit in den Eintopf. Ich verwende [diese Chili-Schoten von Amazon](#).

Rezept #5: Italienischer Thunfisch-Salat



Zutaten:

- ½ Kopfsalat
- 150 g Thunfisch im eigenen Saft (Dose)
- 1 Zwiebel
- 10 Cocktailtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL schwarzer Balsamico
- Salz, Pfeffer
- Stevia
- Frischer Basilikum

Nährwertangabe:

403 Kalorien
41 g Eiweiß
9 g Kohlenhydrate
22 g Fett

Zubereitung:

Zupfe den Salat in mundgerechte Stücke und gib ihn in eine Schüssel voll Wasser. Schäle die Zwiebel, halbiere sie und schneide sie in Halbringe. Wasche die Cocktailtomaten und halbiere sie. Schäle den Knoblauch und würfel ihn sehr fein.

Schleudere den Salat mit einer Salatschleuder trocken und gib ihn in eine Schüssel. Gib den Dosen-Thunfisch hinzu, die Zwiebel, Tomaten und Knoblauchzehe. Rühre in einem Becher das Dressing aus Olivenöl und Balsamico an und schmecke es mit Salz, Pfeffer und Stevia ab.

Gib das Dressing über den Salat und vermenge diesen gut. Gib frisch geschnittenen Basilikum darüber und lass den Salat 5 – 10 Minuten ziehen.

Rezept #6: Feldsalat mit Honig-Senf-Dressing



Zutaten:

- 2 große Handvoll Feldsalat
- 10 Cocktailtomaten
- 1 Zwiebel
- 2 gekochte Eier
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1-2 EL weißer Balsamico
- Salz, Pfeffer
- frischer Schnittlauch

Nährwertangabe:

485 Kalorien
20 g Eiweiß
26 g Kohlenhydrate
32 g Fett

Zubereitung:

Putze und wasche den Feldsalat. Schäle die Zwiebel, halbiere sie und schneide sie in Halbringe. Wasche die Cocktailtomaten und halbiere sie. Pelle die gekochten Eier, schneide sie in nicht zu dünne Streifen und gib sie mit den Tomaten und Zwiebel in die Schüssel.

Mixe das Dressing aus Senf, Honig, Balsamico und Öl und schmecke es mit Salz und Pfeffer ab. Gib das Dressing über den Salat und lass ihn 10 Minuten ziehen. Schneide den Schnittlauch klein und gib ihn mit dazu.

Tipp: um gleichmäßige, schöne Scheiben bei den gekochten Eiern zu bekommen, verwende ich diesen [Eierschneider von Amazon](#).

Rezept #7: Mexikanische Hähnchenpfanne



Zutaten:

- 300 g Hähnchenbrust
- 100 g Kidneybohnen
- 50 g Mais (Dose)
- 200 ml passierte Tomaten
- ½ Zwiebel
- 1 EL Avocadoöl
- Salz, Pfeffer, Chili gemahlen
- Paprikapulver geräuchert

Nährwertangabe:

623 Kalorien
76 g Eiweiß
30 g Kohlenhydrate
18 g Fett

Zubereitung:

Wärme eine Pfanne vor und gib 1 EL Avocadoöl hinein. Wasche und schneide die Hähnchenbrust in mundgerechte Stücke und brate sie bei 2/3 Hitze in der Pfanne von allen Seiten an.

Schäle zwischenzeitlich die Zwiebel, halbiere sie und schneide sie in kleine Stücke. Gib sie mit in die Pfanne und wende mehrmals das Bratgut. Gib nun die abgetropften Kidneybohnen und Mais hinzu und brate alles auf halber Hitze weiter.

Nach ungefähr 5 Minuten gibst du die passierten Tomaten mit in die Pfanne, schaltest auf 1/3 Hitze zurück und schmeckst die mexikanische Hähnchenpfanne mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chili ab. Lass alles weitere 3 Minuten bei geringer Hitze köcheln.

Tip: verwende statt normalem Salz Rauchsatz. Das verleiht dem Gericht einen leicht, rauchigen Geschmack. Ich verwende [dieses Rauchsatz von Amazon](#).

Rezept #8: Tomate-Mozzarella-Salat mit Pinienkernen



Zutaten:

- 3 reife Tomaten
- 125 g Mozzarella
- 30 g Pinienkerne
- 2 EL Olivenöl
- 1-2 EL schwarzer Balsamico
- Salz
- Pfeffer
- Frischer Basilikum

Nährwertangabe:

725 Kalorien
30 g Eiweiß
15 g Kohlenhydrate
43 g Fett

Zubereitung:

Erhitze eine beschichtete Pfanne und röste bei halber Hitze die Pinienkerne von allen Seiten bis sie dunkelbraun sind. Wasche die Tomaten und entferne den Strunk. Schneide die Tomaten in Streifen und gib diese in eine Schüssel.

Schneide den Mozzarella in kleine Stücke und gib ihn mit in die Schüssel. Würze den Salat mit Salz und Pfeffer und gib dann frischgeschnittenen Basilikum dazu.

Gib nun 1-2 EL Balsamico in die Schüssel und verrühre ihn gut. Gib nun das Olivenöl mit in den Salat und verrühre ihn erneut. Lass den Salat 5 Minuten ziehen und gib dann die gerösteten Pinienkerne mit hinein.

Tipp: achte darauf, eine beschichtete Pfanne zu verwenden. Ich nutze diese [Pfanne von Amazon](#).

Rezept #9: Garnelen-Paprika-Salat mit Joghurt-Senf-Dressing



Zutaten für 2 Portionen:

- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Paprika
- 250 g Garnelen
- 1 EL Olivenöl
- 150 g Joghurt natur (3,5 % Fett)
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- Salz
- Pfeffer
- Frische Kräuter nach Belieben

Nährwertangabe pro Portion:

259 Kalorien
28 g Eiweiß
15 g Kohlenhydrate
9 g Fett

Zubereitung:

Erhitze eine Pfanne und brate bei halber Hitze die Garnelen in einem EL Olivenöl an. Wasche die Paprika, entferne den Strunk und schneide sie in kleine Stücke.

Mixe das Dressing aus dem Joghurt, Senf und Honig und schmecke es mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern nach Belieben ab.

Gib die gebratenen Garnelen zusammen mit dem Dressing in die Schüssel, verrühre den Salat und lass ihn für 5 Minuten ziehen.

Tipp: wenn dir die Menge Dressing zu viel ist, kannst du natürlich auch weniger nehmen.

Rezept #10: Mexikanischer Hähnchensalat



Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g Hähnchenbrust
- 300 g Eisbergsalat
- 80 g Kidneybohnen (Dose)
- 80 g Mais
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 TL Olivenöl
- 150 g Jogurt natur (3,5 % Fett)
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver edelsüß, Chili gemahlen
- Tabasco

Nährwertangabe pro Portion:

371 Kalorien
41 g Eiweiß
21 g Kohlenhydrate
10 g Fett

Zubereitung:

Schneide den Eisbergsalat in mundgerechte Stücke und lege ihn in warmes Wasser. Erhitze eine Pfanne und gib den TL Öl hinein. Wasche und schneide die Hähnchenbrust in kleine Stücke. Würze sie mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver und brate sie von allen Seiten bei halber Hitze an. Gib ein eine Schüssel die abgetropften Kidneybohnen und Mais.

Wasche die Paprika, entferne den Strunk und schneide sie in kleine Stücke. Schäle und schneide die Zwiebel ebenfalls in kleine Stücke. Salze Paprika und Zwiebel leicht und gib sie mit zu den Bohnen und Mais in die Schüssel.

Lasse den Eisbergsalat abtropfen und gib ihn mit in die Salatschüssel. Mixe das Dressing aus Jogurt, viel Paprikapulver und kräftig Chili an. Schmecke es mit Salz, Pfeffer und Tabasco ab.

Gib das Dressing zusammen mit den gebratenen Hähnchenstücken zu dem Salat und verrühre ihn gut. Lass ihn weitere 5 Minuten ziehen.