

## LEGENDE DER ICONS

---



Vegetarisch



Vegan



Gut zur Vorratshaltung



Günstig



To Go



---

Bürotauglichkeit



Pro Person 532 kcal, EW 40 g, F 35 g, KH 14 g



## KURKUMA-KOKOS-HÄHNCHEN MIT FRISCHEM GEMÜSE UND MACADAMIANÜSSEN

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### FÜR 2 PERSONEN

- 1 gelbe Paprikaschote,  
175 g (geputzt 100 g)
- 250 g Brokkoli  
(= 150 g Röschen)
- 1 kleine rote Zwiebel  
(geschält 50 g)
- 1 kleine Knoblauchzehen  
(geschält 3 g)
- 125 g Hähnchenbrustfilet
- 10 g Kokosöl
- Salz
- 50 ml Kokosmilch\*
- 75 ml Fleisch-, Hühner-  
oder Gemüsebrühe
- 1 TL Kurkuma
- schwarzer Pfeffer  
aus der Mühle
- 1 TL Srirachasauce  
(scharfe Chilisauce)
- 15 g Macadamianüsse,  
geröstet und gesalzen

Die Paprika schälen und abspülen. Halbieren, entkernen und in knapp 1 cm dicke Streifen schneiden. Die Röschen vom Brokkoli abschneiden, in mundgerechte Stücke teilen, abbrausen und abtropfen. Die Zwiebel schälen, längs halbieren und in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und hacken. Das Hähnchenbrustfilet parieren, kalt abspülen, trocken tupfen und quer zur Faser in Streifen schneiden. ■ Die Hälfte des Kokosöls erhitzen. Das Fleisch salzen und 3-4 Minuten scharf anbraten, bis es goldbraun ist, dabei öfter wenden. Beiseite stellen und abdecken. ■ Die Brühe mit der Kokosmilch verrühren. Restliches Kokosöl in die Pfanne geben, die Zwiebeln unter Rühren 1-2 Minuten anbraten. Den Brokkoli zugeben und 2 Minuten rührbraten. Die Paprikastreifen zugeben, 1 weitere Minute anbraten. Den Knoblauch zugeben, kurz durchmischen, dann mit der Kokosbrühe ablöschen. Aufkochen und zugedeckt 5 Minuten dünsten, bis das Gemüse knapp gar ist. Das Fleisch zugeben und 2 Minuten in dem Gemüse erwärmen. Kurkuma einrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Belieben etwas Chilisauce einrühren. ■ Die Macadamianüsse grob hacken und über das Gericht streuen

**TIPP** Kaufen Sie hochprozentige Kokosmilch (80-90% Kokosanteil) ohne Bindemittel und Zusatzstoffe. Die Kokosmilch ist viel ergiebiger und wird entsprechend mit etwas Brühe verdünnt. Restliche Kokosmilch gut durchrühren und in kleine Plastikdosen á 50 ml oder 100 ml portionieren und einfrieren.



## STREMELLACHS AUF PAPRIKA-GEMÜSEBETT

Zubereitungszeit: 30 Minuten

### FÜR 2 PERSONEN

1 große rote Paprikaschote,  
200 g (geputzt 135 g)  
1 große Möhre, 120 g  
(geschält 100 g)  
1 Zwiebel, 80 g  
(geschält 75 g)  
1 EL Olivenöl  
125 g Stremel-Lachs  
(100 g ohne Haut)  
50 g Frischkäse  
(16%, ohne Zusatzstoffe)  
2-3 EL Gemüsebrühe,  
ersatzweise Wasser  
Salz  
schwarzer Pfeffer  
aus der Mühle  
3 Stängel Bohnenkraut  
(2 g Blättchen)

Die Paprika schälen und abspülen. Halbieren, entkernen und in ½ cm dicke Streifen schneiden. Die Möhre schälen und in 3 mm dicke Stifte hobeln. Die Zwiebel schälen, längs halbieren und in Streifen schneiden. ■ Das Öl erhitzen. Die Zwiebeln unter Rühren 3 Minuten glasig andünsten. Die Möhren zugeben und weitere 3 Minuten rührbraten. Die Paprika zugeben und 3-4 Minuten unter häufigem Rühren braten. Inzwischen vom Lachs die Haut abziehen und das graue Fett entfernen. ■ Den Frischkäse mit der Brühe verrühren und angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lachs darauf legen und zugedeckt bei geringer Hitze in 2-3 Minuten erwärmen. ■ Inzwischen das Bohnenkraut abbrausen, trocken tupfen, die Blättchen hacken und über das fertige Gericht streuen.

**+** Optional: Bestreuen Sie das Gemüse mit 2 TL (5 g) gerösteten Sesam und würzen Sie mit 1 TL Sojasauce. Die Nährwerte betragen dann pro Person 559 kcal, EW 36 g, F 39 g, KH 15 g.



100% bürotauglich! Als Rest vom Vorabend oder vorgekocht kann dieses Gericht ohne Probleme mit ins Büro genommen werden. Der Lachs ist geräuchert und somit haltbar gemacht. Schmeckt köstlich ob kalt oder leicht erwärmt.



**TIPP** Geschmacks-Abwechslung durch andere Kräuter:  
Ersetzen Sie das Bohnenkraut durch Thymian, Dill oder Petersilie.

## Notfallsnacks für den Büroalltag

### Süß

- 150 g Naturjoghurt mit einer Prise Zimt
- 150 g Naturjoghurt mit 1 EL Obst (z. B. Beeren, Aprikosen, Äpfel, Pfirsiche und Birnen)
- 100 g Heidelbeeren oder Himbeeren mit 1 EL Sahne oder Naturjoghurt
- 10 Kirschen plus 5 Mandeln
- 7 Weintrauben (plus 1 EL Mandeln oder Walnuskerne)
- 2 EL Hüttenkäse mit 1 Aprikose, einem kleinen Stück Apfel oder Mango
- 1–2 Aprikosen (alternativ 1 Mandarine, 1 Nektarine oder ½ Grapefruit) plus 5 Mandeln

### Nüsse und Samen

- 10 Mandeln
- 10 Cashewkerne
- 2 Paranüsse
- 7 Pekannüsse
- 7 Macadamianüsse
- 7 Haselnüsse
- 5 Walnusshälften
- 1–2 EL Kürbis-, Sonnenblumen- oder Pinienkerne

### Würzig

- 1 hart gekochtes Ei
- ½ Avocado mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz
- 1 Bund Radieschen
- 1 große rohe Karotte
- 2 rohe Selleriestangen
- 1 rohe Salatgurke
- 1 mittelgroße Tomate mit Pfeffer und etwas Salz
- 100 g körniger Frischkäse oder 1 EL Hummus mit einer Handvoll Gemüsesticks zum Dippen (Karotten, Gurken, Kohlrabi, Radieschen, Rettich, Stangensellerie, Zucchini)
- 1 Schiffchen aus Chicorée mit 2 EL Hüttenkäse, Pfeffer und Salz
- 2 Kirschtomaten, gebraten, mit etwas Parmesan, Pfeffer und Salz bestreut
- 1 Teller Miso-Suppe
- 5 grüne oder schwarze Oliven
- 1 kleinfingergroßes Stück Käse
- 1 Stück Räucherlachs (50 g)
- 1 Stück Räucherforelle (50 g)
- 2 dünne Scheiben Putenbrust
- 50 g mageres Rindfleisch
- 1 Stück Tofu (50 g) mit Chili, Pfeffer und Salz gebraten

## Der SCHLANK!-Teller

### Trinken Sie vor dem Essen!

Ein großes Glas Wasser oder Tee vor dem Essen dehnt den Magen und signalisiert dem Gehirn so schneller ein Sättigungsgefühl.

### Qualitativ hochwertige

**Lebensmittel** Kaufen Sie frische und abwechslungsreiche Lebensmittel aus guter Herkunft ein. Wer vieles selbst kocht, weiß, was auf seinem Teller landet.

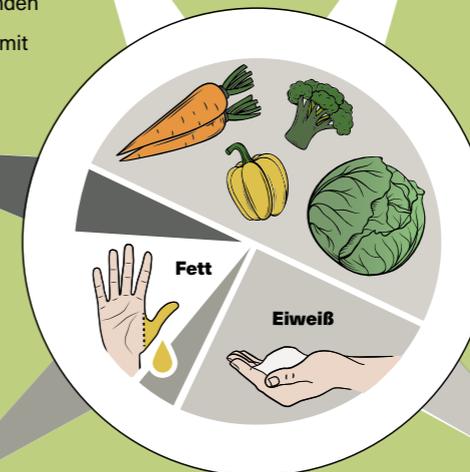
### 7 Kohlenhydrate muss sich Ihr Teller verdienen.

Essen Sie Kohlenhydrate nur, wenn Ihr Körper sich diese verdient hat, zum Beispiel zwei bis drei Stunden vor dem Sport. Kohlenhydrate mit Vorsicht genießen!

### 1 Gemüse als Magenfüller

Die Hälfte des Tellers beim Mittag- und Abendessen füllen Sie mit Gemüse. In den letzten Stunden vor dem Schlafengehen bitte nicht als Rohkost.

6



2

3

4

### 5 Ausgewählte Fette

Versuchen Sie, bei jeder Mahlzeit immer möglichst hochwertige Öle zu verwenden. Etwa eine Daumengröße.

### 4 Gewürze und Kräuter geben nicht nur Pepp.

Sie sind wertvolle Lieferanten für essenzielle sekundäre Pflanzenstoffe.

### 3 Eiweiß als Sattmacher

Optimalerweise nehmen Sie Ihre Hand als grobe individuelle Portionseinheit (siehe Seite 90).