

## Einleitung

Hey, cool dass du hier bist! :-)

Unterhalb findest du einen kleinen Ausschnitt aus einer großen Rezeptsammlung.

Wichtig zu wissen: Es gibt eine „besonderen Rezepte zum zunehmen“ - wichtig ist es ausgewogen und gesund zu kochen.

Der wichtigste Punkt: Iss das was dir schmeckt. Denn sich etwas „rein zu zwingen“ wird dich früher oder später zurückwerfen.

Einen weiteren Punkt auf den du achten solltest ist die Energiedichte. Hierzu habe ich bereits ein Video für dich vorbereitet, welches du hier findest:

<https://www.youtube.com/watch?v=A3hiteni3Ew>

Und jetzt: Viel Spaß beim nachkochen! :-)

## Frühstück

### 1. Himbeer-Power-Smoothie

100 ml Mineralwasser  
2 Eiswürfel  
3 EL Proteinpulver ( 80% Eiweiß)  
1 Banane  
50 ml Apfelsaft  
100 g Himbeeren

Alle Zutaten im Mixer pürieren

### 2. Fitness-Frühstück

2 Scheiben Vollkornbrot  
50 g Frischkäse mit Kräutern  
1 hartgekochtes Ei  
1 Frühlingszwiebel  
1 EL Sprossen  
2 Tomaten  
100 g Räucherlachs  
1/4 Beet Kresse  
Schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Vollkornbrot mit Frischkäse bestreichen. Ei in Scheiben, die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden. Eine Brotscheibe mit Ei, Frühlingszwiebel und Sprossen belegen. Die andere Brotscheibe mit Lachs, Tomatenscheiben und Kresse belegen und mit Pfeffer bestreuen.

### **3. Tortilla mit Tomaten, Oliven und grüner Soße**

einige Stängel glatte Petersilie, Estragon, Kerbel  
2 EL Frischkäse  
Salz, Pfeffer  
3 Eier  
50 ml Milch  
200 g Cocktailtomaten  
2 Lauchzwiebeln  
10 Oliven  
1 Knoblauchzehe  
1 EL Olivenöl  
1 Scheibe Ziegenfrischkäse

#### **Für die grüne Soße:**

Kräuter abspülen, trocken tupfen und grob hacken. Frischkäse und Kräuter mit dem Blitzhacker fein pürieren und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### **Für die Tortilla:**

Eier aufschlagen und mit Milch, Salz und Pfeffer verrühren. Kirschtomaten abspülen und halbieren. Lauchzwiebeln putzen, abspülen und in feine Ringe schneiden. Oliven grob hacken. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Den Backofen auf 180 Grad, Umluft 160 Grad, Gas Stufe 3 vorheizen. Olivenöl in einer kleinen ofenfesten Pfanne erhitzen. Knoblauch und Tomaten darin andünsten. Oliven dazugeben. Die Eiemischung vorsichtig dazugießen und bei kleiner Hitze leicht stocken lassen. Den Ziegenkäse zerpuffen und auf der Tortilla verteilen und im Backofen etwa 10 Minuten fertig backen. Die fertige Tortilla zusammen mit der grünen Soße servieren.

### **4. Frischkorn-Beeren Müsli**

20 g Haferflocken  
1 EL Walnüsse  
60 g frische Himbeeren  
50 g Naturjoghurt  
150 g Magerquark  
40 g Johannisbeeren  
60 g Brombeeren  
5 ml Zitronensaft, etwas Milch

Die Haferflocken mit dem Joghurt verrühren und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Am nächsten Morgen den Quark mit etwas Zitronensaft und Milch cremig rühren und zum Joghurt geben. Anschließend die Nüsse und die gewaschenen Beeren über das Müsli geben. Eine Prise Zimt darüber streuen.

### **5. Ruccola-Schinken-Vesper**

2 Scheiben Vollkornbrot  
1 EL Frischkäse (fettarm)  
40 g magerer Rohschinken (ohne Fettrand)  
1 Handvoll Ruccola  
2 halbierte Kirschtomaten

Beide Brotscheiben dünn mit Frischkäse bestreichen. Eine Scheibe mit Schinken belegen. Den geputzten Ruccola eventuell etwas kleiner schneiden, auf dem Schinken verteilen. Mit den Tomatenhälften garnieren. Die zweite Brotscheibe darüber klappen.

## **6. Knusper-Müsli**

2 EL zarte Haferflocken,  
1 Nektarine  
40 g Weintrauben  
1 TL gehackte Haselnüsse  
1 EL Kokosraspel  
50 g fettarmer Naturjoghurt  
150 g Magerquark, 3 EL Milch

Nektarine waschen, entsteinen und in feine Spalten schneiden. Trauben ebenfalls waschen. In einer beschichteten Pfanne Haferflocken, gehackte Haselnüsse und Kokosflocken ohne Öl einige Minuten rösten. Etwas Zimt darüber geben. Nun das Obst mit der Müslimischung in eine Schüssel geben. Mit Joghurt, Quark und etwas Milch vorsichtig mischen.

## **7. Tofu-Burger**

4 Scheiben Vollkornbrot  
100 g vegetarischer Aufschnitt (z.B. von Taifun – erhältlich im Bioladen)  
2 Scheiben Käse – z.B. Gauda  
4 Salatblätter  
Gurkenscheiben  
Tomatenscheiben

2 Brotscheiben mit je 1 Scheibe Käse sowie vegetarischem Aufschnitt belegen. Die beiden weiteren Brotscheiben eventuell mit etwas Senf bestreichen. Mit je 1 Salatblatt, Gurken- und Tomatenscheiben garnieren und anschließend den Burger zusammenklappen.

## **Mittag**

### **1. Garnelen mit Bärlauch-Pasta**

80 g Spaghetti  
1/2 Knoblauchzehe  
4 Riesengarnelen  
1 EL Öl  
30 g Bärlauch-Pesto

Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten. Inzwischen die Knoblauchzehen abziehen und grob hacken, die Riesengarnelen kalt abbrausen und trocken tupfen. Knoblauch in heißem EL Öl andünsten, die Garnelen zugeben und 2 Minuten braten, mit Spaghetti und Bärlauch-Pesto anrichten.

### **2. Asiatische Gemüse-Reispfanne**

1 Karotte  
1 kleines Stück Lauch  
50 g Bambus-Sprossen  
½ rote Paprikaschote

2 Blatt Chinakohl  
50 g Broccoli  
50 g Sojabohnen-Keimlinge  
1/2 Knoblauchzehe  
70 g Reis  
2 EL Rapskernöl  
2 EL Sojasauce  
Salz  
Ingwerpulver  
Chilipulver  
Koriander  
1/4 Tasse Gemüsebrühe  
1/2 TL Stärke oder Saucenbinder

Das Gemüse putzen und waschen, Sojabohnen-Keimlinge abtropfen lassen. Karotten in Stücke schneiden. Lauch in Ringe, Bambus-Schösslinge und Paprika in Stücke, Chinakohl in daumenbreite Streifen schneiden. Broccoliröschen halbieren. Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Den Reis nach Packungsanweisung kochen. Inzwischen das Öl in einem Wok erhitzen und das Gemüse darin braten, so dass es noch schön knackig bleibt. Soja-Sauce und Zucker zugeben, mit Salz, Ingwer, Chili und Koriander kräftig würzen. Die Gemüsebrühe angießen, Stärke oder Saucenbinder zugeben. Die Sauce aufkochen, nachwürzen und das Gemüse mit dem Reis servieren.

### **3. Bohnensalat mit Feta**

80 g grüne Bohnen  
1 Zweig Bohnenkraut  
1/2 Kopf Endiviensalat  
2 Tomaten  
1 kleine rote Zwiebel  
80 g Feta  
1/2 Knoblauchzehe  
Meersalz  
weißer Pfeffer  
1 EL Weinessig  
2 EL Rapskernöl  
Petersilie, Majoran

Die Bohnen putzen, waschen und mit dem Bohnenkraut 8-10 Minuten in Salzwasser garen, abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen. Den Endiviensalat putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Den Salat in Streifen, die Tomaten in Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und in Ringe, den Feta in Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und durch die Presse drücken.

Für das Kräuter-Dressing Meersalz, Pfeffer und Knoblauch mit Weinessig verrühren und das Rapskernöl zufügen. Die Kräuter fein hacken und die Sauce damit abschmecken. Den Salat auf Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Dazu passt: 2 Scheiben Schwarzbrot.

### **5. Hühnercurry in Kokosmilch**

1 Stange Zitronengras  
60 ml ungesüßte Kokosmilch  
20 ml Geflügelbrühe  
1 Kaffirblatt

1/2 grüne Chilischoten  
1/2 rote Zwiebel  
ein kleines Stück frischer Ingwer  
1/2 TI Koriandersaat  
1/2 gestr. TI gemahlene Nelken  
1/2 El brauner Zucker  
1 El Olivenöl  
1/2 unbehandelte Limette  
1 TI Speisestärke  
1 El Fischsauce (Asialaden)  
150 g Hähnchenbrustfilet (ohne Haut)  
Salz

Zitronengras mit einem Plattierer oder einem anderen schweren Gegenstand flach klopfen. Kokosmilch mit Brühe, Zitronengras und Kaffirblatt ca. 5 Minuten köcheln, von der Kochstelle ziehen und möglichst über Nacht durchziehen lassen. Kokosmilchmischung durch ein feines Sieb gießen. Stiele der Chilischoten entfernen, Schoten mit Kernen grob zerschneiden. Zwiebeln grob würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln. Alles mit Koriandersaat, Nelken, braunem Zucker und 1 El Olivenöl im Blitzhacker oder Mörser fein pürieren. Limettenschale mit einem Zestenreißer von den Früchten lösen, 1 El Limettensaft auspressen. Gewürzpaste in einem größeren Topf unter Rühren kräftig andünsten. Limettensaft und Kokosmischung zugeben. Stärke mit etwas kaltem Wasser gut verquirlen, unter die Sauce rühren und kurz aufkochen lassen, bis die Sauce bindet. Mit Fischsauce würzen. Das Hähnchenfleisch in 2 cm große Stücke schneiden und leicht salzen. Im restlichen heißen Öl in einer großen Pfanne bei starker Hitze rundherum ca. 5 Minuten goldbraun braten. In die Kokossauce geben und einmal kräftig aufkochen. Limettenschale zugeben, eventuell nachsalzen und servieren.

## 6. Kichererbsencurry

2 EL Rapsöl  
200 g Karotten  
80 g Kichererbsen  
1 Knoblauchzehe  
80 g Mango  
50 ml Orangensaft  
20 g Tomatenmark  
1 Zwiebel  
1/2 kleine Chilischote  
etwas Currypulver, Kurkuma, Zimt  
40 ml Gemüsebrühe

Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel würfeln und mit der zerdrückten Knoblauchzehe in etwas Öl andünsten. Etwas Mehl unter Rühren dazu geben und je einen EL Curry und Kurkuma und einen 1/2 TI Zimt einrühren. Tomatenmark dazu geben und mit Orangensaft und Gemüsebrühe ablöschen. Anschließend Karotten und Kichererbsen zugeben und circa 10 Minuten köcheln. In der Zwischenzeit die Mango schälen und würfeln. Die Chilischote halbieren, Kerne entfernen und fein hacken. Zusammen mit der Mango in das Curry geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## 7. Gemüsesuppe mit Tofu-Wienern

1/2 Kohlrabi  
1/4 Sellerieknolle  
1/2 Zucchini

½ Zwiebel  
½ Stange Lauch  
2 Karotten  
2 Tomaten  
250 ml Gemüsebrühe  
etwas Olivenöl

Das Gemüse putzen und in Würfel schneiden. Die Tomaten mit heißem Wasser überbrühen und häuten. Zwiebel in Öl in einem Topf Farbe annehmen lassen, mit der Gemüsebrühe ablöschen. Das Gemüse hinzugeben und alles bei mittlerer Hitze ca. 20 min köcheln lassen. Nun die gehäuteten Tomaten hinzufügen, salzen und pfeffern, je nach Geschmack kann die Suppe mit frischen Kräutern verfeinert werden. Weitere 5 min köcheln lassen. Zum Schluss die beiden Tofuwieners in die Suppe legen und servieren.

## Abend

### 1. Zanderfilet auf Linsengemüse

1 Zanderfilet à 200 g  
1 Limette  
Salz, Pfeffer  
20 g Butter  
1 Schalotte  
1 Frühlingszwiebeln  
100 ml Gemüsebrühe  
80 g Rote Linsen  
80 g Langkorn und Wildreis  
1 kleines Stück Ingwerwurzel  
Weinessig, Melissenblätter

Das Zanderfilet abwaschen und trocken tupfen. 1/2 Limette entsaften, die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Das Zanderfilet mit etwas Limettensaft beträufeln, mit Pfeffer und Salz würzen und für 10 Minuten in den Kühlschrank stellen. Die Schalotte abziehen und in Würfel, die Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und in 10 g Butter andünsten. Anschließend die Brühe angießen, die Roten Linsen zugeben und circa 10 Minuten kochen lassen. In einem weiteren Topf den Reis nach Packungsanweisung zubereiten. Den Ingwer schälen, fein würfeln und mit 1 EL Limettensaft und der restlichen Butter vermengen. Die Ingwer-Limetten-Butter in einer ausreichend großen Pfanne erhitzen und das Zanderfilet darin von beiden Seiten je 3-4 Minuten braten. Die Roten Linsen mit Pfeffer und Salz nachwürzen und mit etwas Weinessig abschmecken. Das Linsengemüse auf Tellern anrichten, das Zanderfilet darauf legen, mit etwas Ingwer-Limetten-Butter begießen und mit Melissenblättern garnieren. Dazu schmeckt Langkorn und Wildreis.

### 2. Mediterrane Gemüsepfanne

400 g Gemüse der Saison (Aubergine, Broccoli, Fenchel, Schalotten, Tomaten, Zucchini, Paprika)  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Rapskernöl  
2 EL Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer  
1 TL Kräuter der Provence

Das Gemüse waschen und putzen. Aubergine in Scheiben schneiden. Broccoli in Röschen schneiden und circa 5 Minuten in kochendem Wasser blanchieren. Fenchel in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und würfeln. Schalotten schälen, Tomaten achteln, Zucchini

und Paprika in mundgerechte Stücke schneiden. Rapskernöl in der Pfanne erhitzen und das Gemüse 8-10 Minuten dünsten. Die Gemüsebrühe hinzugeben, mit Salz, Pfeffer und Gewürzen kräftig abschmecken und nochmals einige Minuten schmoren lassen.

### **3. Vegetarischer Grillspieß mit Tofu**

100 g Tofu  
1 Lauchzwiebel  
1 kleine Fenchelknolle  
1/2 grüne Paprikaschote  
1/2 rote Paprikaschote  
2 Partytomaten  
2 EL Öl  
Salz, Pfeffer

Tofu in 4 Würfel schneiden. Das Gemüse putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Lauchzwiebel in 4-5 cm lange Stücke, Fenchel in 4 mundgerechte Stücke schneiden. Paprika vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden. Alles abwechselnd auf 2 Holzspieße stecken. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Spieße darin von allen Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Dazu schmeckt ein feuriger Paprika-Tomatendip.

### **4. Putensteak mit Avocado-Salsa**

1 kleine, reife Mango  
1 kleine reife Avocado  
6 EL Limettensaft  
2 EL Öl  
etwas Chili, Salz und Pfeffer  
4 Stängel Koriander  
1 Putensteak  
½ TL Anis

#### **Für die Salsa:**

Mango und Avocado halbieren, das Fruchtfleisch vom Stein lösen, schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Würfel mit Limettensaft, Öl und den Gewürzen abschmecken. Korianderblättchen abspülen und in Streifen schneiden. Unter die Salsa mischen.

#### **Für das Putensteak:**

Das Putensteak abspülen, trocken tupfen und mit Anis, Salz und Pfeffer würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Steak darin von jeder Seite etwa 4 Minuten braten. Steak und Salsa zusammen anrichten.

### **5. Gemüsecocktail mit Putenbrust**

125 g Putenbrust  
2 TL Öl  
Weißer Pfeffer, Salz  
1 kleine Zucchini (ca. 100 g)  
2 Tomaten  
Paprika  
50 g Sahne-Joghurt  
Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

Putenbrust kalt abspülen, trocken tupfen, pfeffern und in heißem Öl von beiden Seiten je 3-5 Minuten knusprig braten, anschließend salzen. Zucchini und Tomaten in Scheiben, Paprika in Spalten schneiden. Joghurt cremig rühren, mit Zitrone, Salz und Pfeffer abschmecken. Putenbrust in Scheiben schneiden, mit dem Gemüse und dem Dip anrichten.

## **6. Thunfisch mit Wasabi-Sauce**

1/2 unbehandelte Zitrone  
1 Stängel Zitronenthymian  
Pfeffer  
150 g Thunfischfilet (Sashimi-Qualität, beim Fischhändler bestellen)  
1 El Öl  
1/2 TL Wasabi-Paste (jap. grüner Meerrettich)  
50 g Vollmilchjoghurt  
Salz  
1/2 Bund Schnittlauch  
20 g Garnelenchips

Zitronenschale fein abreiben, Thymianblätter abzupfen und fein hacken. Beides mischen und mit Pfeffer auf Backpapier verteilen. Thunfischfilet mit Öl einreiben und in der Mischung wälzen. Zugedeckt kalt stellen. Zitronensaft auspressen. 2 El Saft mit Wasabi, Miracel Whip und Joghurt verrühren, mit Salz würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden und unterrühren. Thunfisch auf dem Grill auf jeder Seite 3-6 Min. grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen, in Scheiben schneiden und mit Wasabisauce und Garnelenchips servieren.