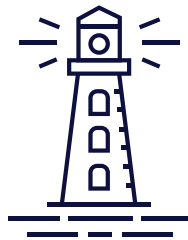


MEINE 6 LIEBLINGSREZEPTE

FÜR DEINEN EINSTIEG IN EINE GESUNDE
ERNÄHRUNGSUMSTELLUNG, DIE SPAß MACHT
UND SCHMECKT!



Yvonne Grimault

ERNÄHRUNGSCOACH



GEMEINSAM ZUM WUNSCHGEWICHT

Du möchtest für dich und deine Familie gerne frisch kochen, nur fehlt oft die Zeit dazu? Und was der eine mag, schmeckt dem anderen überhaupt nicht? Dann probier doch mal meine schnellen und unkomplizierten Rezepte aus. Hier findest du eine Auswahl meiner Lieblingsgerichte. Sie alle sind ganz schnell auf dem Tisch und lassen sich prima nach eigenen Vorlieben abwandeln. Außerdem kannst du sie prima vorbereiten und hast so auch gleich für den nächsten Tag vorgesorgt.

KLEINE ABER FEINE UNTERSCHIEDE

- ✓ Bei den Pasta Rezepten am besten Vollkorn-Pasta verwenden. Das macht deutlich länger satt!
- ✓ Das Gemüse kannst du beliebig variieren und das nehmen, was noch da ist oder was die Familie gerne isst.
- ✓ Wenn die Zeit knapp ist, kannst du statt frischem Gemüse auch tiefgekühltes Gemüse verwenden. So sparst du Zeit und kannst trotzdem ein selbstgekochtes Essen auf den Tisch bringen.
- ✓ Nicht nur zum Abnehmen ist es wichtig, sich bei den Mahlzeiten gut satt zu essen. Dafür sollte bei jeder Mahlzeit eine Eiweißkomponente mit eingeplant werden, weil gerade Eiweiß für eine gute und langanhaltende Sättigung sorgt. Besonders eiweißhaltig sind bei den tierischen Lebensmitteln Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukte und Eier. Gute pflanzliche Eiweißquellen sind Getreideprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen.



INHALT

1. Gebratene Asia Nudeln

2. Kichererbsen Süßkartoffel Curry

3. Couscous Pfanne mit Gemüse

4. Bauerntopf mit Kartoffeln

5. Quinoa Salat

6. Italienischer Nudelsalat mit Rucola



GEBRATENE ASIA NUDELN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 Packung (Vollkorn) Mie Nudeln
oder Reismudeln
1 EL Öl z.B. Sesamöl
1 kleines Stück frischer Ingwer
gerieben oder fein geschnitten
1 Knoblauchzehe gepresst
200 g frische Champignons, in
Scheiben geschnitten
1 große Möhre, in Scheiben
geschnitten
1 rote Paprika, in Stücke geschnitten
1 mittelgroße Zucchini, in Stifte
geschnitten
1/2 TL Paprika edelsüß oder
Räucherpaprika
Salz und schwarzer Pfeffer zum
Abschmecken
Frühlingszwiebel zum Garnieren
Sesamsamen zum Garnieren

FÜR DIE SAUCE:

160 ml Gemüsebrühe oder Wasser
3 Sojasauce
2 EL Reisessig
2 EL Ahornsirup
1 Messerspitze rote Chiliflocken
(optional nach Geschmack)

ZUBEREITUNG:

Nudeln nach Packungsanweisung kochen.
In der Zwischenzeit Öl in einer großen Pfanne oder
einem Wok erhitzen und Ingwer und Knoblauch bei
mittlerer Hitze unter Rühren etwa 2 Minuten anbraten.
Champignons, Möhre, Paprika, Zucchini und Gewürze
hinzufügen und unter Rühren etwa weitere 5 Minuten
anbraten. Um ein Anbrennen zu vermeiden kann ein
Schuss Wasser zugegeben werden.
Für die Sauce alle Saucenzutaten in einer Schüssel
verrühren. Die Sauce in die Pfanne geben, alles zum
Kochen bringen und etwa 1 Minute köcheln lassen.
Die abgossenen Nudeln hinzugeben und vermischen.
Weitere 1-2 Minuten braten lassen, abschmecken und
nach Geschmack nachwürzen. Wenn du es cremiger
magst, kannst du etwas Erdnussmus dazugeben!

Mit Frühlingszwiebeln und Sesam garnieren, servieren
und genießen!

TIPP:

**KURZ VOR ENDE DER GARZEIT KANNST DU NOCH
RÄUCHERTOFU DAZUGEBEN UND KURZ MIT ERWÄRMEN.
ODER, WENN FLEISCHESSE MIT AM TISCH SITZEN, ETWAS
GESCHNETZELTES GEFLÜGELFLEISCH KURZ ANBRATEN UND
DAZUGEBEN. BEIDES LIEFERT ZUSÄTZLICHES EIWEIß UND
SORGT DAFÜR, DASS DAS ESSEN LANGE SATT MACHT.**



KICHERERBSEN SÜßKARTOFFEL CURRY

ZUTATEN FÜR DAS CURRY

2 Süßkartoffeln
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 daumengroßes Stück Ingwer
200 g Brokkoli
400 g Kichererbsen (1 Dose, 265 g
Abtropfgewicht)
1 EL Rapsöl
2 EL Currypulver
1 TL Kreuzkümmel gemahlen
400 g gehackte Tomaten (Dose)
300 ml Gemüsebrühe
150 ml Kokosmilch
1 Limette
1 Bund Koriander
4 EL Cashewkerne
Pfeffer
Jodsalz mit Fluorid

AUßERDEM

200 g (Vollkorn) Basmati-Reis

ZUBEREITUNG:

Süßkartoffel waschen, schälen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln, Knoblauch abziehen und fein hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Brokkoli abbrausen, trocknen und in kleine Röschen schneiden. Brokkolistrunk in 2 cm große Stücke schneiden. Kichererbsen auf ein Sieb geben und abtropfen lassen.

Reis nach Packungsanweisung aufsetzen und kochen. Rapsöl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln darin glasig dünsten. Knoblauch und Ingwer hinzufügen und kurz mitbraten. Mit Currypulver und Kreuzkümmel bestäuben und den klein geschnittenen Brokkoli-Strunk und Süßkartoffel-Würfel dazugeben. Alles etwa 3 Minuten anrösten und mit den gehackten Tomaten und der Gemüsebrühe ablöschen. Etwa 15 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen und anschließend die Brokkoli-Röschen sowie die abgetropften Kichererbsen dazugeben. Weitere 15 Minuten garen. Anschließend die Kokosmilch einrühren und mit Pfeffer und etwas Jodsalz abschmecken.

In der Zwischenzeit die Limette auspressen und Koriander abbrausen, trockenschütteln und hacken. Cashewkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl anrösten.

Fertiges Curry mit etwas Limettensaft, Koriander und Cashewkernen anrichten und mit dem Reis servieren.

TIPP:

KICHERERBSEN SIND BESONDERS EIWEIß- UND BALLASTSTOFFREICH UND HALTEN DADURCH BESONDERS LANGE SATT!



COUSCOUS PFANNE MIT GEMÜSE

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 Glas Couscous (250 ml)
1,5 Gläser Wasser (250 ml)
1 TL Salz
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
1 Paprika orange
1 Paprika gelb oder rot
1 Möhre
100 g Champignons
1/2 Stange Frühlingszwiebeln
2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark
250 ml Gemüsebrühe
eine Prise Salz
1/2 TL Pfeffer
1/4 TL Chili Pulver
1 TL Paprikapulver

JOGHURT DIP:

100 g Joghurt Soja
1 Prise Salz und Pfeffer
etwas Sesam geröstet
1 EL frische Petersilie

ZUBEREITUNG:

Couscous in eine Schale geben und mit heißem, nicht mehr kochendem, Wasser übergießen. 1 TL Salz dazugeben und ziehen lassen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken, Paprika waschen, entkernen und würfeln. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden, Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden und die Möhre schälen und in Stifte schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Dann die Möhren dazugeben und unter Rühren ca. 3 Minuten andünsten. Danach die gewürfelte Paprika dazu geben und ebenfalls kurz mit andünsten. Zuletzt die Champignons und die Frühlingszwiebel dazu geben und ebenfalls kurz mit dünsten. Tomatenmark zugeben, unterrühren und anrösten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und kurz einkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Chili Pulver und Paprikapulver würzen.

Den Couscous zum Gemüse in die Pfanne geben und alles vermischen. Das Ganze noch einmal abschmecken und ggf. nachwürzen. Mit frischer, gehackter Petersilie bestreuen und servieren.

Für den Dip Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen. Mit dem Couscous servieren und nach Geschmack mit geröstetem Sesam bestreuen.

TIPP:

AUCH HIER PASST GUT TOFU DAZU ODER ABER AUCH COUSCOUS ALS BEILAGE ZU FLEISCH ODER FISCH.



BAUERNTOPF MIT KARTOFFELN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg Kartoffeln
3 Paprika (rot, gelb oder orange)
1 Stück Zwiebel
etwas Olivenöl*
400 g Rinderhackfleisch oder
vegetarische Hackfleisch-Alternative
3 EL Tomatenmark
2 Zehen Knoblauch
600 ml Gemüsebrühe
1/2 TL getr. Thymian
2 TL Paprika edelsüß
1 TL Paprika rosenscharf
(nach Geschmack)
Salz und Pfeffer
Etwas frische Petersilie

ZUBEREITUNG:

Die Kartoffeln schälen, waschen und in mundgerechte Würfel schneiden. Paprika ebenfalls waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken.

Etwas Olivenöl in einem großen Topf erhitzen und das Hackfleisch darin krümelig anbraten. Zwiebeln, Knoblauch und Tomatenmark kurz mitrösten und mit etwas Gemüsebrühe ablöschen.

Paprika und Kartoffelwürfel dazugeben und kurz mit dünsten. Die restliche Gemüsebrühe zu den Kartoffeln geben und Kräuter und Gewürze dazugeben. Alles für ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind. Mit Petersilie bestreut servieren.

TIPP:

DER BAUERNTOPF IST EIN SUPER FAMILIENGERICHT! ER IST SCHNELL UND EINFACH ZUBEREITET UND LÄSST SICH PRIMA VORBEREITEN! AUCH ZUCCHINI ODER CHAMPIGNONS PASSEN GUT DAZU!



QUINOA-SALAT

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Quinoa
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
200 g Kirschtomaten
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
60 g Pinienkerne
½ Bd. frischer Koriander
3 – 4 EL Zitronensaft
2 EL Olivenöl
½ TL Kreuzkümmel
gemahlener schwarzer Pfeffer
Jodsalz mit Fluorid

ZUBEREITUNG:

Quinoa auf ein Sieb geben, unter kaltem Wasser gut abspülen, um Bitterstoffe zu entfernen und nach Packungsanweisung kochen. Abgießen, gut abtropfen und abkühlen lassen.

Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen. Zwiebel würfeln, Knoblauch fein hacken. Kirschtomaten waschen, halbieren. Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Alles mit dem Quinoa in einer großen Schüssel mischen.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett auf mittlerer Hitze anrösten. Koriander abbrausen, trockenschütteln, fein hacken. Die Hälfte unter die Quinoa mischen.

Für das Dressing Zitronensaft mit 1 EL Wasser, Olivenöl verquirlen. Über den Quinoa-Salat geben, alles gut durchmischen. Mit Kreuzkümmel, schwarzem Pfeffer und ein wenig Jodsalz kräftig würzen.

Quinoa-Salat ca. 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen. Mit übrigem Koriander und Pinienkernen bestreuen. Nach Belieben noch ein paar Fetawürfel daraufgeben.

TIPP:

QUINOA LIEFERT HOCHWERTIGES, PFLANZLICHES EIWEIß UND IST REICH AN MINERALSTOFFEN, WIE EISEN, MAGNESIUM UND FOLSÄURE. AUßERDEM ENTHÄLT QUINOA VIELE BALLASTSTOFFE, DIE GUT FÜR EINE LANGANHALTENDE SÄTTIGUNG SIND UND SO HEIßHUNGER VERHINDERN.



ITALIENISCHER NUDELSALAT MIT RUCOLA UND PINIENKERNEN

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Nudeln
200 g Cocktailtomaten
1 Bund Rucola
1 Glas getrocknete Tomaten in Öl
1 kl. Glas Oliven
1 Beutel Pinienkerne
80 g Parmesan nach Geschmack

FÜR DIE SAUCE:

2 EL Olivenöl
4 EL Öl von den getrockneten
Tomaten
3 EL Balsamicoessig
etwas Senf nach Geschmack
1 Zwiebel fein gehackt
1 Knoblauchzehe
Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen und abkühlen lassen. Cocktailtomaten, getrocknete Tomaten und Oliven zerkleinern und mit den abgekühlten Nudeln mischen.

Die Soßenzutaten mischen und mit dem Salat vermengen.

Am besten 2 – 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Nun evtl. nochmals nachwürzen und wenn nötig, das Verhältnis aus Öl und Balsamico weiter verfeinern.

Den Rucola waschen, grob zerkleinern und erst vor dem Servieren mit dem Salat mischen. Zuletzt die Pinienkerne in der Pfanne kurz anrösten und auf den bereits auf Tellern angerichteten Salat geben.

Mit frisch geriebenem Parmesan servieren.

TIPP:

DEN RUCOLA ODER DIE OLIVEN KÖNNEN AUCH EXTRA ZUM SALAT DAZU SERVIERT WERDEN. SO LÄSST SICH DER SALAT INDIVIDUELL ABWANDELN, WENN NICHT JEDER GERNE RUCOLA ODER OLIVEN MAG.



DU MÖCHTEST MEHR WISSEN?

Zögere nicht länger und vereinbare jetzt dein kostenloses Kennenlerngespräch mit mir. Und vielleicht starten wir dann schon bald gemeinsam den Weg zu deinem Wunschgewicht!

WWW.YVONNEGRIMAUULT.DE