

JIL UND SAI PRÄSENTIEREN

# POSTWORKOUT MEALS

RTG7607938FDE

David Phlatts



+ VEGAN MEALS





# VORWORT

DIE NAHRUNGSZUFUHR NACH EINEM INTENSIVEN TRAINING (POST-WORKOUT NUTRITION) UND DEREN RELEVANZ: DIE POST-WORKOUT NUTRITION IST EINER DER SCHLÜSSELFAKTOREN, WENN DU DICH DAZU ENTSCIEDEN HAST, DEINEN KÖRPER NACH DEINEN WÜNSCHEN ZU FORMEN UND MUSKELMASSE AUFZUBAUEN. DAMIT DIE STUNDEN DES HARTEN GEWICHTSTRAININGS AUCH WIRKLICH EFFIZIENT GENÜTZT WERDEN, SOLLTEST DU EBENFALLS DIE NOTWENDIGE DISZIPLIN AUFWEISEN, DEINEM AUSGEPOWERTEN KÖRPER NACH GETANER ARBEIT DIE RICHTIGE NAHRUNG ZUZUFÜHREN! DEIN KÖRPER BENÖTIGT DIES, UM MIT DEM ANABOLISMUS (MUSKELWACHSTUM) VORAN ZU SCHREITEN – ANDERNFALLS ZEHRT ER AN DEN WENIGEN ENERGIE-RESERVEN DIE ÜBRIG BLEIBEN. WAS DAS FÜR DICH BEDEUTET? DAS FÜHRT ALLENFALLS ZUM STILLSTAND DEINES MUSKELWACHSTUMS ODER SCHLIMMSTENFALLS ZUM KATABOLISMUS (MUSKELABBAU) – UND DER KATABOLE TEUFEL IST DER FEIND EINES JEDEN BODYBUILDERS! UM DIESEM NATÜRLICHEN VERHALTEN DES KÖRPERS ENTGEGEN ZU WIRKEN, IST DAS WISSEN ÜBER DIE GEEIGNETE NAHRUNGSZUFUHR NACH DEM TRAINING OFTMALS DER AUSSCHLAGGEBENDE FAKTOR ZU DEINEM ERFOLG IN BEZUG AUF DEN ZUWACHS DER GEWÜNSCHTEN MUSKELMASSE! DIESER VORSATZ GILT FÜR ALLE ATHLETEN, EGAL OB MÄNNLICH ODER WEIBLICH... DIESES THEMA NICHT EINFACH AUßER ACHT LASSEN SONDERN ERNST ZU NEHMEN. DIE BESAGTE NAHRUNGAUFNAHME NACH DEM TRAINING SOLLTE SICH IN 2 PHASEN GLIEDERN: 1. PHASE: DER POST-WORKOUT SHAKE KURZ NACH BEENDIGUNG DES TRAININGS 2. PHASE: DAS POST-WORKOUT MEAL, CA. 60-90 MINUTEN NACH DEM PWO SHAKE

**PHASE 1:** WER KENNT DAS NICHT – DU BEENDEST DEINEN LETZTEN TRAININGSSATZ UND BIST FERTIG MIT DER WELT. SCHWACH, VERSCHWITZT, ZITTRIG UND DAS LETZTE AN WAS DU GEGENWÄRTIG DENKST, IST ESSEN IN FORM EINER FESTEN MAHLZEIT ZU VERSPEISEN. ABER – GERADE JETZT SCHREIT DEIN AUSGEZEHRTER KÖRPER NACH EINER SCHNELLEN ENERGIEZUFUHR, DEINE MUSKELN FORDERN NAHRUNG! HIER LEISTET DER PWO SHAKE DIE ERSTE HILFE: DIESER SOLLTE UNTER ANDEREM EIN GUTES EIWEIß-PULVER BEINHALTEN (WHEY, EI, MILCH ODER GGF. VEGANES PROTEIN). UND SOMIT DIE QUELLE FÜR DIE KURZKETTIGEN AMINOSÄUREN, DER NICHT-ESSENZIELLEN AMINOSÄURE GLUTAMIN UND VERZWEIGTKETTIGEN AMINOSÄUREN (BCAA'S). DESWEITEREN SOLLTEN DER PWO SHAKE „SCHNELLE“ (KURZKETTIGE) KOHLEHYDRATEN WIE Z.B. MALTODEXTRIN, DEXTROSE, FRUCTOSE ODER SOGAR EINFACHZUCKER BEEINHALTEN. UNSERE EMPFEHLUNG LAUTET HIER ALLERDINGS WACHSMAISSTÄRKE. OFTMALS WIRD AUCH ZUSÄTZLICH CREATIN ZUGEFÜHRT. DIESE MISCHUNG IN FLÜSSIGER FORM IST EINFACH ZU KONSUMIEREN UND WIRD VOM KÖRPER SCHNELL AUFGENOMMEN UND VERWERTET. UND SO WIRKT DER PWO SHAKE: DURCH ZAHLREICHE STUDIEN IST MITTLERWEILE ERWIESEN, DASS PROTEIN (EIWEIß) ZU EINER ZUNAHME UND ERHALT DER MUSKELMASSE BEITRÄGT. EBENSO IST INZWISCHEN ERWIESEN, DASS CREATIN DIE KÖRPERLICHE LEISTUNG BEI SCHNELLKRAFTTRAINING IM RAHMEN EINER KURZZEITIGEN INTENSIVEN KÖRPERLICHEN BELASTUNG ERHÖHT – UND EINEN POSITIVEN EFFEKT AUF DIE GEISTIGE LEISTUNG KANN ES EBENFALLS HABEN. DIE KURZKETTIGEN KOHLENHYDRATE FÜLLEN DIE GLYCOGENSPEICHER („ENERGIETANKS“ DES KÖRPERS) WIEDER AUF, SORGEN FÜR EINEN ANSTIEG DES INSULINSPIEGELS UND FÖRDERN DIE ERHOLUNG.

**PHASE 2:** DU UND DEIN GEFORDERTER KÖRPER HABT EUCH MITTLERWEILE BERUHIGT, LANGSAM MELDET SICH DER MAGEN UND FORDERT GEFÜTTERT ZU WERDEN... ES IST ZEIT FÜR FESTE NAHRUNG, DAS PWO MEAL! DIESE MAHLZEIT SOLLTE WIE OBEN BEREITS ERKLÄRT, CA. 1 – 1.5 STUNDEN NACH TRAININGSSENDE BZW. DEM PWO SHAKE EINGENOMMEN WERDEN UND SOLLTE MÖGLICHST AUS EINEM HOHEN ANTEIL FETTARMER PROTEINQUELLEN WIE Z.B. FLEISCH (GEFLÜGEL WIE HÜHNCHEN/PUTENBRUST ODER MAGERES ROTES FLEISCH), FETTARMER FISCH (Z.B. THUNFISCH/KABELJAU), EIKLAR, ODER FÜR DIE VEGETARISCHE / VEGANE VARIANTE PROTEINREICHE HÜLSENFRÜCHTE, SOJAPRODUKTE UND SAMEN (Z.B. BOHNEN, TOFU, QUINOA) SOWIE LANGKETTIGE KOMPLEXE KOHLENHYDRATE WIE Z.B. HAFERFLOCKEN, VOLLKORNREIS, KARTOFFELN, VOLLKORNNUDELN ODER VOLLKORNBROT. DIESES E-BOOK ZEIGT DIR AUF DEN KOMMENDEN SEITEN AUF, WIE DU AUS DEM BENANNTEN, HOCHWERTIGEN UND AUF DEN ERSTEN BLICK STUMPF WIRKENDEN LEBENSMITTEL EIN KULINARISCHES HIGHLIGHT ZAUBERST. UND DAS BESTE... FÜR DIE REZEPTE BRAUCHST DU WEDER EIN GELERNTER KOCH NOCH KONDITOR ZU SEIN!

DESIGN / LAYOUT BY SMASH.GRPHX





**DIESE GERICHTE SIND VEGAN ODER KÖNNEN VEGAN ZUBEREITET WERDEN**



**DIESES ZEICHEN GIBT DIE PORTIONSGRÖÖE AN**



**DIE UHR ZEIGT DIE ZUBEREITUNGSZEIT SOWIE DIE WARTEZEIT DER GERICHTE AN**

**GEWÜRZE KÖNNEN IMMER NACH EUREM GESCHMACK VARIIERT WERDEN,  
WIR WOLLEN EUCH LEDIGLICH EINE IDEE DAZU GEBEN**

**ALS FETT ZUM ANBRATEN EMPFEHLEN WIR KOKOS – ODER OLIVENÖL**



# 1

## INHALTSVERZEICHNIS

### ES MUSS SCHNELL GEHEN & PERFEKT ZUM MITNEHMEN

- 1.1 RTG SHAKE
- 1.2 REISNUGGETS
- 1.3 PIZZAMUFFINS
- 1.4 VOLLKORNNUDELAUFLAUF
- 1.5 ENCHILADAS
- 1.6 CHILLI PFANNKUCHEN
- 1.7 COUSCOUS SALAT

# 2

### SPASS AM KOCHEN

- 2.1 SELBSTGEMACHTER DÖNER
- 2.2 PIZZABURGER
- 2.3 KUMPIR
- 2.4 MAROKKANISCHER TELLER
- 2.5 VEGANES SÜßKARTOFFELKOKOSCURRY
- 2.6 SELBSTGEMACHTE FISCHSTÄBCHEN MIT SÜßKARTOFFELBREI UND GRÜNEM SPARGEL
- 2.7 CHILLI CHEESE FRIES
- 2.8 CRISPY CHICKEN BURGER
- 2.9 GESUNDER LAHMACUN
- 2.10 VOLLKORNNUDELN MIT HÜHNCHEN, PESTO UND SPIEGELEI
- 2.11 DORRADE IM SERRANOMANTEL
- 2.13 HÄHNCHEN IM SPECKMANTEL MIT OFENKARTOFFELN
- 2.14 RINDERSTEAK, GEFÜLLTE PAPRIKA MIT QUINOA UND TOMATENSOßE





# 1

PHOTO BY © CMON - FOTOLIA.COM

**ES MUSS SCHNELL GEHEN /  
PERFEKT ZUM MITNEHMEN**





2



10 MIN

KALORIEN

**1192**

EIWEISS

**152**

KOHLENHYDRATE

**107**

FETT

**14,0**

# ROAD TO GLORY SHAKE

RTG7607938FDE



RTG7607938FDE

## ZUTATEN

1 GROÖE BANANE , 150G ROTE BEEREN MISCHUNG (TK) , 250G MAGERQUARK  
2G ZIMT , 3 SCOOPS WHEY (MARZIPAN) , 1 SCOOPS WHEY (VANILLE)  
70G INSTANT OATS , WASSER , FLAVDROPS (BEI BEDARF)

## ZUBEREITUNG

ALLES ZUSAMMEN IN DEN MIXER GEBEN UND PÜRIEREN BIS EINE TRINKBARE MASSE ENTSTEHT

DEN SHAKE KÖNNT IHR INDIVIDUELL ERWEITERN ZB. MIT ERDNUSSBUTTER





45 MIN

KALORIEN

485

EIWEISS

69,5

KOHLENHYDRATE

38,0

FETT

5,50

# REIS NÜGGETS<sup>1,2</sup>

RTG7607938FDE



RTG7607938FDE

## ZUTATEN

250G HÄHNCHENBRUST 50G REIS 2 EIKLAR  
SALZ PAPRIKAPULVER CURRYPULVER

## ZUBEREITUNG

DEN REIS KOCHEN UND ABKÜHLEN LASSEN. DAS EIKLAR AUFSCHLAGEN UND IN EINEN TIEFEN TELLER GEBEN. JETZT DEN REIS AUF EINEM TELLER VERTEILEN. NUN DAS HÄHNCHEN IN KLEINE STÜCKE SCHNEIDEN UND IM EIKLAR WÄLZEN. DANACH WÜRZEN UND IN DEN REIS LEGEN. WENN DAS HÄHNCHEN MIT REIS BEDECKT IST, AUF EIN BACKBLECH MIT BACKPAPIER LEGEN UND BEI 180 GRAD FÜR 25-30 MINUTEN BACKEN.





35 MIN

KALORIEN

460

EIWEISS

40,0

KOHLENHYDRATE

45,0

FETT

12,0

# PIZZA MUFFINS

RTG7607938FDE



RTG7607938FDE

## ZUTATEN

50G DINKELMEHL 1 EI 50G HAFERFLOCKEN 35G TOMATENMARK  
75G SCHINKENWÜRFEL 20G LIGHTKÄSE ZWIEBELN

## ZUBEREITUNG

ALLES MITEINANDER VERMENGEN IN EINE MUFFINFORM GEBEN UND 25  
MINUTEN BEI 200 GRAD BACKEN





2



35 MIN

KALORIEN

430

440

EIWEISS

41,5

26,0

KOHLENHYDRATE

55,0

76,0

FETT

6,00

5,50

# VOLLKORN-NUDELAUFLAUF

RTG7607938FDE



RTG7607938FDE

## ZUTATEN

100G VOLLKORNNUDELN 30G LIGHTREIBKÄSE 1 DOSE TOMATEN IN STÜCKEN  
200G HÄHNCHENBRUST ½ ZUCCHINI ½ ROTE ZWIEBEL 250G CHAMPIGNONS CHILLI

## ZUBEREITUNG

DIE NUDELN IN EINEM TOPF MIT WASSER KOCHEN UND SALZEN. SOBALD DIE NUDELN WEICH SIND, ABSCHÜTTEN UND IN EINE AUFLAUFFORM KIPPEN. ALS NÄCHSTES DIE TOMATEN ÜBER DIE NUDELN KIPPEN. JETZT DAS GESCHNITTENE GEMÜSE UND GEWÜRZE NACH WAHL DAZU GEBEN. ZUM SCHLUSS DEN REIBKÄSE DARÜBER UND FÜR 30 MINUTEN BEI 200 GRAD IM OFEN BACKEN, BIS DER KÄSE VERLAUFEN IST.

ALS PROTEIN-QUELLE EMPFEHLEN WIR PRO PORTION 100G HÄHNCHENBRUST IN FEINE WÜRFEL ZU SCHNEIDEN UND SEPARAT IN EINER PFANNE ANZUBRATEN UND DANN ÜBER DIE GEKOCHTEN NUDELN IN DER AUFLAUFFORM ZU VERTEILEN.

FÜR DIE VEGETARISCHE VARIANTE BIETEN SICH HIER 150G KIDNEYBOHNEN AN.





2

15 MIN + 30 MIN WARTZEIT

KALORIEN

**450**

EIWEISS

**24,0**

KOHLLENHYDRATE

**76,0**

FETT

**6,00**

# ENCHILADA (TEIG)<sup>1.5</sup>

RTG7607938FDE



RTG7607938FDE

## ZUTATEN

120G DINKELMEHL PRISE SALZ  $\frac{1}{2}$  WÜRFEL FRISCHE HEFE  
SCHUSS OLIVENÖL ETWAS LAUWARMES WASSER

## ZUBEREITUNG

ALLE ZUTATEN ZU EINEM FESTEN TEIG KNETEN. NUN EINE HALBE STUNDE ZUGEDECKT RUHEN LASSEN UND DANACH NOCHMALS KNETEN. ALS NÄCHSTES ZWEI KUGELN FORMEN UND ZU FLACHEN WRAPS AUSROLLEN. DIESE AUF EINEM BACKBLECH MIT BACKPAPIER FÜR CA. 3-5 MINUTEN BACKEN.





20 MIN

KALORIEN

**451**

EIWEISS

**33,0**

KOHLENHYDRATE

**44,0**

FETT

**15,0**

# ENCHILADA (FÜLLUNG)<sup>1.6</sup>

RTG7607938FDE



RTG7607938FDE

## ZUTATEN

150G RINDERTATAR 30G KIDENY BOHNEN 20G MAIS  
PEPERONIS 50G LIGHTREIBEKÄSE

## ZUBEREITUNG

DAS RINDERTATAR IN EINER PFANNE MIT ETWAS OLIVENÖL ANBRATEN. DABEI MIT PAPRIKA, SALZ UND PFEFFER WÜRZEN.

DIE GEBACKENEN WRAPS FÜLLEN UND ZUSAMMEN ROLLEN. DAS OFFENE ENDE AUF DAS BACKBLECH UND OBEN MIT DEM KÄSE BETSTREUEN. DAS GANZE FÜR CA. 10 MINUTEN BEI 160 GRAD BACKEN BIS DER KÄSE VERLÄUFT.





2



15 MIN

KALORIEN

500

EIWEISS

44,0

KOHLENHYDRATE

32,0

FETT

22,0

# CHILLI PFANNKUCHEN

RTG7607938FDE



RTG7607938FDE

## ZUTATEN

70G RINDERTATAR ½ ROTE ZWIEBEL ½ KNOBLAUCHZEHE 1 EL OLIVENÖL 1 EI 3 EIKLAR  
75G KIDNEY BOHNEN 50G MAIS 100G GEHACKTE TOMATEN 20G LIGHTREIBEKÄSE

## ZUBEREITUNG

DIE ZWIEBELN UND DEN KNOBLAUCH KLEIN SCHNEIDEN UND MIT DEM OLIVENÖL IN EINER PFANNE ANBRATEN. ALS NÄCHSTES DAS TATAR DAZU GEBEN UND KRÄFTIG MIT SALZ, PAPRIKA UND PFEFFER WÜRZEN. WENN DAS TATAR NICHT MEHR ROT IST KÖNNEN NACHEINANDER DIE BOHNEN, DER MAIS UND DIE TOMATEN HINZUGEFÜGT WERDEN. DAS GANZE NUN WÜRZEN UND CA. 10 MINUTEN BEI MITTLERER HITZE KÖCHELN LASSEN. IN DER ZWISCHENZEIT DAS EI UND DIE 3 EIKLAR AUFSCHLAGEN UND VERRÜHREN. DIE EIER ZUSAMMEN IN EINE GROßE PFANNE KIPPEN UND ANBRATEN. WENN DIE EIER FEST SIND WENDEN UND VON DER ANDEREN SEITE ANBRATEN. DANACH DIE EIER RAUSHOLEN UND MIT DER TATARPFANNE BEFÜLLEN UND DEN KÄSE DARÜBER STREUSELN





15 MIN

KALORIEN

443

EIWEISS

44,0

KOHLLENHYDRATE

81,5

FETT

3,5

# COUSCOUS SALAT

RTG7607938FDE



RTG7607938FDE

## ZUTATEN

3 EL GEMÜSEBRÜHE 250G COUSOCUS (UNGEKOCHT) 400ML WASSER

2 PAPRIKA 285G KIDNEYBOHNEN

285G KICHERERBSEN 125G MAIS 2 FRÜHLINGSZWIEBELN

## ZUBEREITUNG

400ML GEMÜSEBRÜHE KOCHEN, ÜBER 250G COUSCOUS GIEßEN UND 10 MINUTEN IN EINEM TOPF QUELLEN LASSEN. DANACH DIE GESCHNITTENEN PAPRIKA, PEPPERONI, BOHNEN, MAIS, KICHERERBSEN UND ZWIEBELN MIT DEM COUSCOUS MISCHEN. ZUM SCHLUSS MIT ÖLIVENÖL, SALZ UND PFEFFER WÜRZEN.







SPASS AM KOCHEN







1



30 MIN

KALORIEN

**590**

EIWEISS

**70,0**

KOHLENHYDRATE

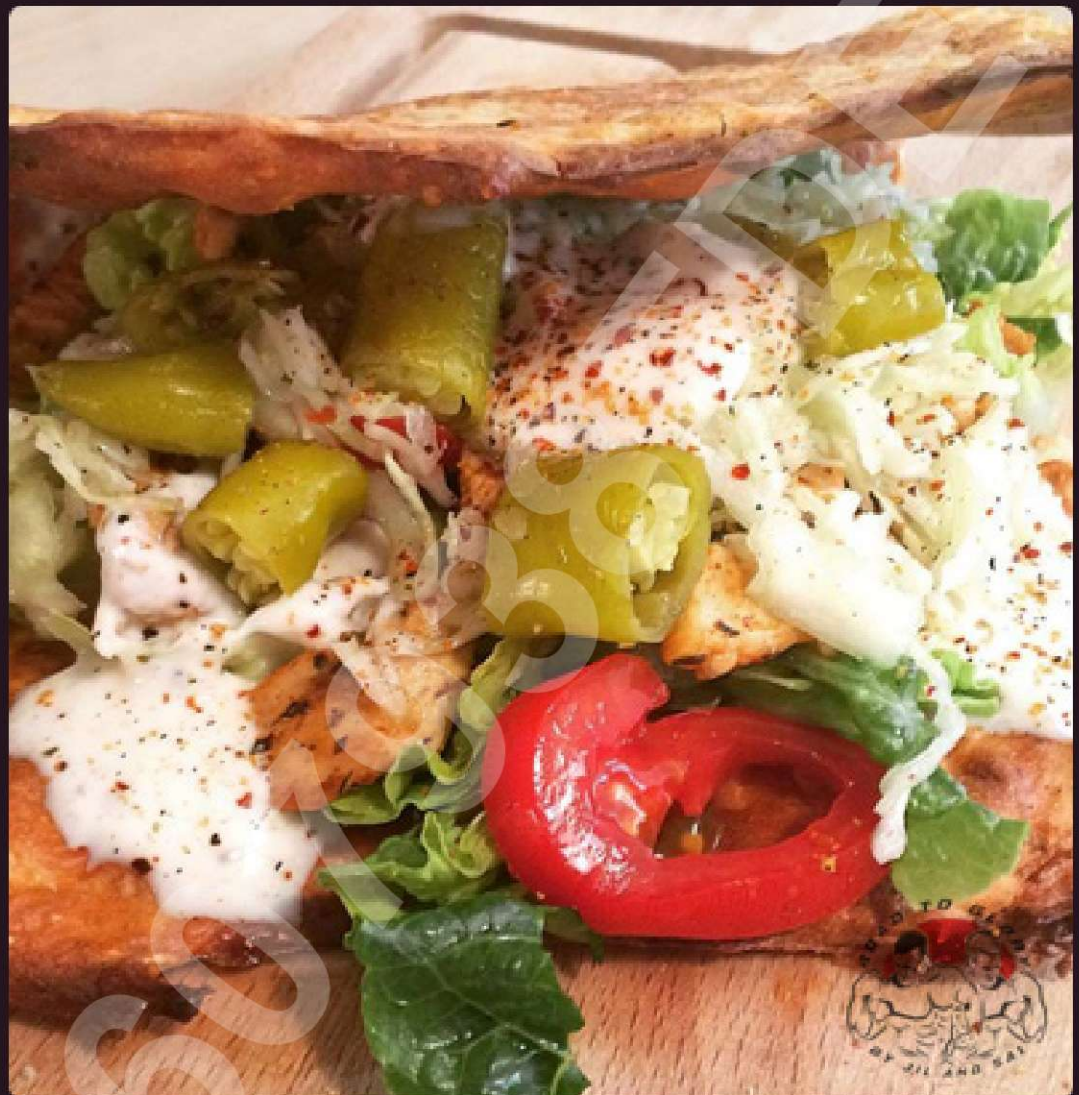
**53,0**

FETT

**9,0**

# SELBSTGEMACHTER DÖNER

RTG7607938FDE



RTG7607938FDE

## ZUTATEN

140G MAGERQUARK 60G DINKELMEHL 20G HAERFLOCKEN 1 EI GEWÜRZE

## ZUBEREITUNG

DIE ZUTATEN MITEINANDER VERMENGEND UND AUF EINEM BACKBLECH VERTEILEN. DANN  
BEI 220 GRAD FÜR 25 MINUTEN IN DEN OFEN

BELAG:

100G 0,1% FETT JOGHURT 150G HÄHNCHENBRUST GEWÜRZE  
KRAUTSALAT SALAT ZWIEBELN TOMATEN  
JOGHURT UND HÄHNCHEN WÜRZEN





2



60 MIN

KALORIEN

**348**

EIWEISS

**40,0**

KOHLENHYDRATE

**30,0**

FETT

**7,0**

# PIZZA BURGER

RTG7607938FDE



RTG7607938FDE

## ZUTATEN

100G HAERFLOCKEN 50G DINKELMEHL 220G MAGERQUARK 35G TOMATENMARK  
75G LIGHT SCHINKENWÜRFEL 1 PACKUNG BACKPULVER 1 EI 1 EIKLAR

## ZUBEREITUNG

ALLE ZUTATEN MITEINANDER VERMENGEND UND BEI 220 GRAD FÜR 30 MINUTEN BACKEN.  
DANACH DAS BRÖTCHEN AUFSCHNEIDEN UND NACH BELIEBEN BELEGEN. WIR HATTEN FOLGEN-  
DES:

BELAG

30G LIGHT SCHINKENWÜRFEL 20G LIGHT REIBEKÄSE  
PILZE TOMATEN ZWIEBELN

WENN DAS BRÖTCHEN BELEGT IST, ERNEUT ZU KLAPPEN UND FÜR 15 MINUTEN BEI  
GLEICHER STUFE BACKEN, BIS DER KÄSE VERLAUFEN IST.





1



45 MIN

KALORIEN

595

EIWEISS

59,0

KOHLENHYDRATE

69,0

FETT

9,5

2.3  
KUMPIR

RTG7607938FDE



RTG7607938FDE

## ZUTATEN

250G KARTOFFELN 30G LIGHTREIBEKÄSE 150G HÄHNCHENBRUSTFILET  
70G MAGERQUARK GEWÜRZE (KNOBLAUCH, SALZ ETC.) BELAG NACH WAHL.  
SALAT 100G MAIS TOMATEN ZWIEBELN

## ZUBEREITUNG

DIE KARTOFFELN WASCHEN UND MIT SCHALE FÜR 40 MINUTEN IM OFEN BACKEN. IN DER ZWISCHENZEIT DAS HÜHNCHEN SCHARF ANBRATEN UND WÜRZEN. WENN DIE KARTOFFELN FERTIG SIND, DIREKT HERAUSHOLEN UND IN DER MITTE AUFSCHNEIDEN. JETZT DEN LIGHTKÄSE DARÜBER STREUEN UND DIE KARTOFFELN MIT DEM KÄSE ZERDRÜCKEN. DADURCH VERLÄUFT DER KÄSE. NUN DEN SALAT DARÜBER UND NACH WAHL BELEGEN. ZUM SCHLUSS DAS HÄHNCHEN UND DEN GEWÜRZTEN MAGERQUARK AUF DEN TELLER UND SERVIEREN.





1



30 MIN

KALORIEN

700

EIWEISS

56,0

KOHLLENHYDRATE

85,0

FETT

13,0

# MAROKKANISCHER TELLER

OHNE TATAR UND MIT SOJAJOGHURT

RTG7607938FDE



RTG7607938FDE

## ZUTATEN

50G REIS 150G KICHERERBSEN 150G RINDERTATAR 200G GEHACKTE TOMATEN  
ZWIEBELN KNOBLAUCH 150G ZUCKERSCHOTEN PEPERONIS

GEWÜRZE (PAPRIKA,SALZ,PFEFFER) 30G FETTARMER JOGHURT 10G SCHARFE PAPRIKAPASTE

## ZUBEREITUNG

ZUERST DEN REIS MIT 100ML WASSER KOCHEN UND KÖCHELN LASSEN. IN DER ZWISCHENZEIT ZWIEBELN UND KNOBLAUCH IN EINER PFANNE ANBRATEN. WENN DIE ZWIEBELN GLASIG SIND, DIE KICHERERBSEN DAZUGEBEN. DAS GANZE KURZ ANBRATEN BIS DIE KICHERERBSEN LEICHT ANGEBRÄUNT SIND. ALS NÄCHSTES DIE GEHACKTEN TOMATEN DAZU UND GUT WÜRZEN. WIR EMPFEHLEN SALZ, PFEFFER, ORIENTALISCHE MISCHUNG. DIE PFANNE NUN BEI MITTLERER HITZE KÖCHELN LASSEN.

NUN ERNEUT ZWIEBELN IN EINER ANDEREN PFANNE ANBRATEN UND DAS TATAR DAZUGEBEN, SOBALD DIE ZWIEBELN GLASIG SIND. MIT PAPRIKA, SALZ UND PFEFFER ALLES GUT WÜRZEN UND SCHARF ANBRATEN. ALS NÄCHSTES ZUCKERSCHOTEN LANGSAM ANBRATEN BIS SIE LEICHT KNACKIG SIND. JETZT KANN ALLES MITEINANDER AUF EINEM TELLER SERVIERT WERDEN. ZUM SCHLUSS DEN JOGHURT MIT DER PASTE VERRÜHREN UND ÜBER DEM TELLER VERTEILEN.





2



30 MIN

KALORIEN

500

EIWEISS

13,0

KOHLENHYDRATE

86,0

FETT

13,0

# 2.5 VEGANES SÜßKARTOFFELKOKOSCURRY



RTG7607938FDE



RTG7607938FDE

## ZUTATEN

100G REIS 300G SÜßKARTOFFELN 1 ZUCCHINI 150G CHAMPIGNONS  
100G ZUCKERSCHOTEN 1 ROTE CHILLI 400ML (FETTARME) KOKOSMILCH  
GEWÜRZE (ROTE CURRYPASTE, CURRYPULVER, PAPRIKAPULVER, SALZ, PFEFFER)

## ZUBEREITUNG

ZUERST DAS GANZE GEMÜSE IN KLEINE STÜCKE SCHNEIDEN. DIE PFANNE MIT KOKOSÖL ERHITZEN UND DIE GESCHNITTEN UND GESCHÄLTEN SÜßKARTOFFELN SCHARF ANBRATEN. WENN DIE KARTOFFELN LEICHT BRAUN SIND UND WEICH WERDEN, KANN DAS RESTLICHE GEMÜSE DAZU GEGEBEN WERDEN. NUN DAS GEMÜSE ORDENTLICH WÜRZEN.

IN DER ZWISCHENZEIT DEN REIS IN 200ML KOCHENDES WASSER GEBEN UND KÖCHELN LASSEN. WENN DAS GEMÜSE ANGEBRATEN IST, KOMMT DIE KOKOSMILCH DAZU. JETZT DIE ROTE CURRYPASTE DAZU GEBEN UND MIT CURRYPULVER ERNEUT WÜRZEN. DAS GANZE CA. 15 MINUTEN KÖCHELN LASSEN. DANACH DEN REIS ABSCHÜTTEN UND MIT DEM GEMÜSE SERVIEREN.





2



30 MIN

KALORIEN

423

EIWEISS

35,0

KOHLNHYDRATE

57,5

FETT

6,0

# SELBSTGEMACHTE FISCHSTÄBCHEN<sup>2.6</sup>

MIT SÜßKARTOFFELBREI UND GRÜNEM SPARGEL

RTG7607938FDE



RTG7607938FDE

## ZUTATEN

250G SEELACHSFILET 85G ZARTE HAFERFLOCKEN 2 EIER  
500G SÜßKARTOFFELN 200G GRÜNER SPARGEL

## ZUBEREITUNG

DIE SÜßKARTOFFELN SCHÄLEN UND KLEIN SCHNEIDEN. DANACH IN KOCHENDES WASSER GEBEN UND KÖCHELN LASSEN.

ALS NÄCHSTES DIE EIER AUFSCHLAGEN UND IN EINEN TIEFEN TELLER SCHÜTTEN. AUF EINEN ANDEREN TELLER DIE HAFERFLOCKEN KIPPEN. DEN FISCH MIT SALZ WÜRZEN, IM EI WÄLZEN UND DANACH IN DIE HAFERFLOCKEN LEGEN UND PANIEREN.

DEN FISCH IN DER PFANNE MIT ÖL BEI MITTLERER HITZE LANGSAM ANBRATEN. (BEI ZU HEIßER PFANNE VERBRENNEN DIE HAFERFLOCKEN UND DER FISCH BLEIBT ROH)

DEN SPARGEL IN EINER SEPERATEN PFANNE MIT OLIVENÖL ANBRATEN. DAZU EIN WENIG MIT SALZ UND PFEFFER WÜRZEN.

WENN DIE KARTOFFELN WEICH SIND, MIT SALZ WÜRZEN UND PÜRIEREN.



# CHILLI CHEESE FRIES



1



45 MIN

KALORIEN

770

EIWEISS

62,5

KOHLENHYDRATE

72,0

FETT

26,0

RTG7607938FDE



RTG7607938FDE

CHILI:

## ZUTATEN

POMMES:

200G TATAR 100G TOMATEN FEIN GEHACKT  
100G KIDNEYBOHNEN 50G MAIS  
1 ROTE ZWIEBEL

300G KARTOFFELN 1 EL OLIVENÖL  
30G LIGHT REIBEKÄSE

## ZUBEREITUNG

DIE ZWIEBEL ANBRATEN UND DANACH DAS TATAR DAZUGEBEN UND ANBRATEN, DANACH DAS GEMÜSE BEIFÜGEN.

KARTOFFELN WASCHEN, IN SCHEIBEN SCHNEIDEN UND EINÖLEN. DANACH WÜRZEN NACH BEDARF. BEI 220 GRAD FÜR 30 MINUTEN IM OFEN BACKEN.

WENN DIE POMMES FERTIG SIND, AUF EINEN TELLER LEGEN UND MIT DEM CHILLI ÜBERGIEßEN. ZUM SCHLUSS DEN LIGHTREIBEKÄSE DARÜBER GEBEN. DAS GANZE NOCHMAL FÜR 5-10 MINUTEN IN DEN OFEN, DASS DER KÄSE VERLÄUFT.





4



20-30 MIN

KALORIEN

**1095**

EIWEISS

**68,0**

KOHLENHYDRATE

**136**

FETT

**26,0**

# CRISPY CHICKEN BURGER

(BRÖTCHEN)

RTG7607938FDE



RTG7607938FDE

## ZUTATEN

200G MAGERQUARK 200G DINKELMEHL 2 EIER SALZ  
OREGANO KNOBLAUCH 20G GERÖSTETEN SESAM

## ZUBEREITUNG

ALLE ZUTATEN AUßER DEN SESAM VERMENGEN, 4 BRÖTCHEN DARAUS FORMEN, SESAM DRÜBER UND  
BEI 200 GRAD CA 20-30 MIN IN DEN OFEN.





4



45 MIN

KALORIEN

645

EIWEISS

67,0

KOHLENHYDRATE

51,0

FETT

17,5

# CRISPY CHICKEN BURGER

(BELAG / PANADE)

RTG7607938FDE



RTG7607938FDE

## ZUTATEN

50G DINKELMEHL 2 EIER 50G DINKELFLAKES  
PAPRIKAPULVER HÄHNCHENGWÜRZ  
600G HÄHNCHENBRUST-FILET 4 SCHEIBEN LIGHT KÄSE

## ZUBEREITUNG

ALLES ZUSAMMEN VERMENGEN UND DIE LEICHT MEHLIERTEN HÄHNCHENTEILE DURCH DIE PANADE ZIEHEN UND IN DER PFANNE MIT ETWAS KOKOSÖL AUSBACKEN. DANACH EINE SCHEIBE LIGHTKÄSE ÜBER DAS FLEISCH LEGEN. DURCH DIE HITZE DES HÜHNCHENS SCHMILZT DIESER LEICHT. NUN KANN DER BURGER NACH WUNSCH BELEGT WERDEN.



# GESUNDER LAMACUN<sup>2.9</sup>



1



30 MIN

KALORIEN

**390**

EIWEISS

**45,0**

KOHLENHYDRATE

**34,0**

FETT

**8,0**

RTG7607938FDE



RTG7607938FDE

## ZUTATEN

BROT :

30G DINKELMEHL 10G HAERFLOCKEN 70G MAGERQUARK  
1 EI GEWÜRZE (SALZ, KNOBLAUCH, PFEFFER)

## ZUBEREITUNG

DIE ZUTATEN MITEINANDER VERMENGEND UND GUT VERKNETEND. DANACH DEN TEIG AUF EIN BACKBLECH MIT BACKPAPIER STREICHEND. DAS GANZE FÜR 20 MINUTEN BEI 200 GRAD IN DEN OFEN.

NACH DEM BACKEN DEN TEIG AUF EINE ALUFOLIE LEGEN UND MIT DEN ZUTATEN BELEGEND. DANACH MIT DER ALUFOLIE EINROLLEN.

BELAG NACH WAHL, UNSER VORSCHLAG:

100G HÄHNCHENBRUST SALAT  
50G FETTARMER JOGHURT 1 TOMATE  
15G WEIßKRAUT



2.10



1



25 MIN

KALORIEN

**725**

EIWEISS

**59,0**

KOHLENHYDRATE

**75,0**

FETT

**17,0**

# VOLLKORNNUDELN

MIT HÜHNCHEN, PESTO UND SPIEGELEI

RTG7607938FDE



RTG7607938FDE

## ZUTATEN

100G VOLLKORNNUDELN 150G HÄHNCHENBRUSTFILET

1 EI 2 GETROCKNETE TOMATEN 1 EL GRÜNES PESTO

## ZUBEREITUNG

NUDELN IN EINEN TOPF GEBEN, SALZEN UND MIT SO VIEL WASSER KOCHEN, DASS DIE NUDELN BEDECKT SIND.

IN DER ZWISCHENZEIT DAS HÄHNCHEN MIT OLIVENÖL IN EINER PFANNE ANBRATEN. DAS HÄHNCHEN MIT SALZ, PAPRIKA UND KNOBLAUCH ANBRATEN. ZUM SCHLUSS EIN SPIEGELEI IN DER PFANNE BRATEN UND AUF DAS HÄHNCHEN LEGEN. DIE GEKOCHTEN NUDELN ABSCHÜTTEN UND AUF EINEN TELLER GEBEN. DIE TOMATEN KLEIN SCHNEIDEN UND MIT PESTO AUF DEN NUDELN VERTEILEN.





2



30 MIN

# 2.11 DORRADE IM SERRANOMANTEL

RTG7607938FDE

KALORIEN

645

EIWEISS

52,0

KOHLENHYDRATE

70,5

FETT

16,0



RTG7607938FDE

## ZUTATEN

2 DORADEN KÜCHENFERTIG À CA. 350G 4 SCHEIBEN SERRANOSCHINKEN

100G ROTE ZWIEBELN ½ KNOBLAUCHZEHE 1 EL OLIVENÖL

1 EL HONIG SALZ, PFEFFER, MAJORANBLÄTTER

## ZUBEREITUNG

DIE ZWIEBELN SCHÄLEN UND KLEIN SCHNEIDEN. DAS OLIVENÖL IN EINER PFANNE ERHITZEN UND DIE ZWIEBELN UND DEN KNOBLAUCH DAZU GEBEN. DA GANZE LEICHT KÖCHELN LASSEN UND DEN MAJORAN UND DEN HONIG DAZU. DANACH ABKÜHLEN LASSEN.

DIE DORADE SÄUBERN, ABTUPFEN UND 2 MAL 0,5CM AUF JEDER SEITE EINSCHNEIDEN. ALS NÄCHSTES DIE BAUCHHÖHLE DES FISCHES MIT SALZ UND PFEFFER WÜRZEN UND MIT DEN ZWIEBELN ETC. FÜLLEN. JE 2 SCHEIBEN SCHINKEN UM DEN FISCH WICKELN, SO DASS DIE ZWIEBELMASSE NICHT RAUS LAUFEN KANN. DEN FISCH AUF EIN BLECH MIT BACKPAPIER LEGEN UND MIT DEM RESTLICHEN ÖL EIN WENIG EINSTREICHEN. NUN DEN FISCH DARAUF LEGEN UND BEI 200 GRAD FÜR 20 MINUTEN BACKEN.

ALS BEILAGE EMPFEHLEN WIR 75G REIS PRO PORTION.





1



35 MIN

KALORIEN

745

EIWEISS

65,5

KOHLENHYDRATE

75,5

FETT

20,5

# HÄHNCHEN<sup>2.12</sup> IM SPECKMANTEL MIT OFENKARTOFFELN

RTG7607938FDE



RTG7607938FDE

## ZUTATEN

150G HÄHNCHENBRUST 5 SCHEIBEN LIGHT-ROHSCHINKEN  
300G KARTOFFELN 1 EL OLIVENÖL ½ ZUCCHINI ½ ROTE PAPRIKA PEPPERONIS  
70G MAGERQUARK SALZ, PFEFFER, PAPRIKA, KNOBLAUCH, PFEFFER

## ZUBEREITUNG

DIE KARTOFFELN WASCHEN, VIERTELN UND AUF EIN BACKBLECH MIT BACKPAPIER LEGEN. DANACH MIT DEM OLIVENÖL EINPINSELN UND NACH GESCHMACK WÜRZEN. WIR EMPFEHLEN, SALZ, POMMESGEWÜRZ, KNOBLAUCH, PAPRIKA. DAS BLECH NUN FÜR 30 MINUTEN BEI 220 GRAD IN DEN OFEN.  
IN DER ZWISCHENZEIT DAS GEMÜSE KLEIN SCHNEIDEN UND MIT OLIVENÖL IN EINER PFANNE LEICHT ANBRATEN. DAS HÄHNCHEN IN KLEINE STÜCKE SCHNEIDEN, ANBRATEN UND NACH GESCHMACK WÜRZEN. WENN DAS HÄHNCHEN DURCH GEBRATEN IST, AUS DER PFANNE HOLEN UND MIT DEM SCHINKEN EINROLLEN. AM BESTEN MIT HILFE VON HOLZSPIEßEN FIXIEREN. DAS GANZE NUN VON JEDER SEITE KURZ ANBRATEN. ZUM SCHLUSS ZU DEM MAGERQUARK MIT GANZ WENIG WASSER HINZUFÜGEN UND MIT SALZ, KNOBLAUCH UND PFEFFER WÜRZEN. GUT VERRÜHREN UND AUF EINEN TELLER GEBEN. JETZT KÖNNEN DIE KARTOFFELN MIT DEM HÄHNCHEN UND GEMÜSE SERVIERT WERDEN.



2.13



2



40 MIN

# RINDERSTEAK

MIT GEFÜLLTER PAPRIKA, QUINOA UND TOMATENSOÜE

RTG7607938FDE



KALORIEN

**749**

EIWEISS

**69,5**

KOHLENHYDRATE

**99,0**

FETT

**9,0**

RTG7607938FDE

## ZUTATEN

200G QUINOA 1 L WASSER 2 ROTE PAPRIKA 1 DOSE GEHACKTE  
TOMATEN BASILIKUM KNOBLAUCH, SALZ & PFEFFER  
500G RINDERFILET

## ZUBEREITUNG

QUINOA MIT DEM WASSER CA. 20 MINUTEN AUFKOCHEN. DANACH ABSCHÜTTEN UND IN DIE ENTKERNT  
PAPRIKA FÜLLEN. IN DER ZWISCHENEIT DIE TOMATEN IN EINEM TOPF KOCHEN UND WÜRZEN. JETZT DIE  
GEFÜLLTEN PAPRIKA IN EINE PFANNE LEGEN UND VON ALLEN SEITEN ANBRATEN. WENN DIE PAPRIKA  
WEICH IST, DIE TOMATENSOÜE DAZU GEBEN UND CA. 10 MINUTEN ZUSAMMEN KÖCHELN LASSEN.  
IN DER ZEIT KANN DAS STEAK, HÜHNCHEN, FISCH ETC. ZUBEREITET WERDEN.

OHNE FLEISCH/FISCHBEILAGE IST DAS GERICHT VEGAN