

PRESSEMAPPE – REZEPTE ZUR 3-TAGES-DIÄT

FRÜHSTÜCK

Ob als schneller Fitness-Shake für Frühstücksmuffel oder in Verbindung mit frischen Früchten – am Morgen, insbesondere vor oder nach dem Sport, kommt eine zusätzliche Portion Eiweiß gerade recht

VANILLE-RICOTTA MIT FRISCHEN ERDBEEREN

ZUBEREITUNGSZEIT 3 Minuten

FÜR 2 PERSONEN

- 200 g Ricotta oder Hüttenkäse
- 50 g Eiweißpulver Vanille
- 1 Ei Buttermilch
- 200 g Erdbeeren
- 2 Blatt Minze

ZUBEREITUNG

1. Den Ricotta in eine Schüssel geben.
2. Das Eiweißpulver Vanille mit der Buttermilch verquirlen und vorsichtig in den Ricotta einrühren.
3. Die Erdbeeren vierteln, dann sechs Stücke zur Seite legen und die restlichen mit der Vanille-Ricottacreme vermengen.
4. In zwei kleine Schalen geben und mit den verbliebenen Erdbeeren und Minzblättern garnieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION

VANILLE-RICOTTA

Kalorien: 309 kcal, Proteine: 27 g,
Kohlenhydrate: 8 g, Fette: 18 g



BLAUBEER-SESAM-BUTTERMILCH

ZUBEREITUNGSZEIT 3 Minuten

FÜR 2 PERSONEN

200 g Blaubeeren
250 g Buttermilch
1 TL Sesamöl
1 EL geröstete Sesamsamen
50 g Eiweißpulver Vanille

ZUBEREITUNG

1. Die Sesamsamen in einer beschichteten Pfanne leicht bräunlich rösten und zur Seite stellen.
2. Die geputzten Blaubeeren mit der Buttermilch, dem Eiweiß-Pulver Vanille und dem Sesamöl in einem Litermaß fein pürieren.
3. Zum Anrichten in zwei große Gläser füllen und mit den gerösteten Sesamsamen bestreuen.

NÄHRWERTE PRO GLAS BLAUBEER-BUTTERMILCH

Kalorien: 268,2 kcal, Proteine: 23,38 g, Kohlenhydrate: 17,44 g, Fette: 12,88 g



BANANEN-VANILLE-SMOOTHIE

ZUBEREITUNGSZEIT 3 Minuten

FÜR 2 PERSONEN

2 säuerliche Äpfel
2 Bananen
100 ml naturtrüber Apfelsaft
50 g Eiweißpulver Vanille
1 kleine Zitrone

ZUBEREITUNG

1. Die Äpfel waschen, vierteln, entkernen, in kleine Stücke schneiden und mit dem Zitronensaft begießen.
2. Die Bananen schälen und in kleine Stücke schneiden.
3. Das Eiweißpulver Vanille mit dem Apfelsaft verrühren, das Obst dazugeben und alles sehr fein pürieren.
4. Zum Anrichten in zwei große Gläser füllen.

NÄHRWERTE PRO GLAS BANANEN-SMOOTHIE

Kalorien: 286 kcal/ Proteine: 19 g/ Kohlenhydrate: 42 g/ Fette: 3 g

MITTAG

Jetzt darf es gerne deftig werden – dabei ersetzt das Koch- und Backeiweiß schlechte Kohlenhydrate durch gesundes Eiweiß.

AUBERGINEN-MOZZARELLA-GRATIN

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten plus Backzeit

FÜR 2 PERSONEN

500 g Auberginen

Salz

50 g Koch- und Backeiweiß

2 EL Olivenöl

250 ml Tomatensauce (aus dem Glas oder selbstgemacht)

1 TL gehackte Salbeiblätter, ersatzweise Basilikum

150 g Mozzarella

ZUBEREITUNG

1. Die Auberginen waschen, trocknen und in ungefähr 1 cm dicke Scheiben schneiden. Auf Küchentrepp legen, salzen und ca. 15 Minuten Wasser ziehen lassen.
2. Die Auberginen nun im Koch- und Backeiweiß wenden, dann in einer beschichteten Pfanne im heißen Olivenöl von jeder Seite goldbraun braten.
3. Auberginen und Tomatensauce abwechselnd in eine leicht gefettete kleine Auflaufform schichten, dabei mit dem Salbei bestreuen. Die letzte Schicht sollte Tomatensauce sein.
4. Den Mozzarella abtropfen lassen und in Stücke gerissen auf dem Gemüse verteilen.
5. Im heißen Ofen ca. 35 Minuten bei 200°C auf der mittleren Schiene backen.
Dazu passt ein kleiner Salat mit Balsamico-Vinaigrette.

NÄHRWERTE PRO PORTION GRATIN

Kalorien: 543 kcal, Proteine: 39 g, Kohlenhydrate:
23 g, Fette: 33 g



SCHNELLE HÄHNCHENSCHNITZEL MIT TOMATE UND WEISSWEIN

ZUBEREITUNGSZEIT 20 Minuten

FÜR 2 PERSONEN

- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Zwiebel
- 2 Hähnchenbrustfilets à 140 g
- 50 g Koch- und Backeweiß
- 1 Ei
- 2 EL Schlagsahne
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 Dose Pizzatomen
- 75 ml Weißwein
- 1 EL gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG

1. Den Knoblauch pellen und durch eine Presse geben. Zwiebel ebenfalls pellen und fein würfeln.
2. Hähnchenbrustfilet leicht schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben zwischen zwei Frischhaltefolien legen, mit einer schweren Pfanne oder einem Fleischklopper plattieren, sodass kleine Schnitzel entstehen.
3. Das Koch- und Backeweiß auf einen großen Teller geben.
4. Das Ei mit der Sahne verquirlen.
5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen.
6. Die Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Dann erst im Koch- und Backeweiß wenden, danach durch das Ei ziehen und erneut im Eiweißpulver wenden. Überschüssiges Pulver abschütteln.
7. Die Schnitzel in die Pfanne legen und bei relativ kleiner Hitze von jeder Seite goldbraun braten. Herausnehmen und auf einer Servierplatte im Ofen warm halten.
8. Überschüssiges Fett aus der Pfanne schütten, Zwiebeln und Knoblauch hinein geben und kurz dünsten. Pizzatomen dazugeben und mit dem Weißwein begießen. 3 Minuten kochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der gehackten Petersilie vollenden.
9. Sauce über die Schnitzel geben und sofort servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION SCHNITZEL

Kalorien: 409 kcal, Proteine: 59 g, Kohlenhydrate: 7 g, Fette: 14 g



PIZZA MARGHERITA

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 40 Minuten plus Zeit zum Gehen

FÜR 2 PERSONEN

Für den Grundrezept Pizzateig

100 g Mehl Type 405
ca. 100 g Koch- und Backeweiß
1 Paket Trockenhefe
ca. 175 ml lauwarmes Wasser
1/2 EL flüssiger Honig
1/2 gestrichenen TL Salz
1 EL Olivenöl

Für den Belag

1 kleine Zwiebel
ca. 40 ml Olivenöl
1/2 Dose Pizzatomen (200 g)
1/2 Packung passierte Tomaten (250 g)
1 TL getrockneter Oregano
Salz und Pfeffer
Mehl zum Bearbeiten
150 g Mozzarella
Basilikumblättchen zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Für den Pizzateig das Mehl mit dem Koch- und Backeweiß in eine Schüssel sieben, die Trockenhefe dazugeben und alles gründlich mischen.
2. Das lauwarme Wasser nach und nach dazugeben. Mit dem Honig, Salz und Olivenöl zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Den zu einer Kugel formen und mit Klarsichtfolie abgedeckt an einem warmen Ort 1 bis 1,5 Stunden (oder bis sich das Volumen verdoppelt hat) gehen lassen.
3. In der Zwischenzeit den Belag zubereiten. Dazu die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.
4. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten. Die Pizzatomen, die passierten Tomaten und den Oregano dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Sauce etwa 30 Minuten bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren einköcheln lassen.
5. Den Backofen auf 225 Grad vorheizen.
6. Den Mozzarella in dünne Scheiben schneiden.
7. Den Pizzateig in 2 gleich große Portionen teilen und auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu ca. 1 cm dicken Kreisen ausrollen.
8. Die Teigkreise mit der Tomatensauce bestreichen, mit dem Mozzarella belegen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Im heißen Ofen etwa 20 Minuten backen.
9. Mit Basilikum garnieren und sofort servieren.

NÄHRWERTE PRO PIZZA

Kalorien: 835 kcal, Proteine: 59 g,
Kohlenhydrate: 57 g, Fette: 41 g



ABEND

In modernen Ernährungskonzepten wird abends zugunsten der nächtlichen Fettverbrennung auf Kohlenhydrate möglichst verzichtet. Statt des gewohnten Butterbrots kommen eiweißreiche Gerichte auf den Tisch.

KLEINE THUNFISCHSTEAKS AUF AVOCADO-GURKEN-SALAT

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

FÜR 2 PERSONEN

- 250 g Thunfischsteak (2 Stück)
- 2 TL Salz Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- ½ Avocado
- ½ Gurke
- 1 Schalotte
- 1 EL Korianderblätter
- 1 EL Dill
- 1 Zitrone
- 1 Prise Salz
- 1 TL grobes Meersalz
- 1 TL geschroteter Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Sesamöl
- ½ TL körniger Dijonsenf
- 1 TL gerösteter Sesam

ZUBEREITUNG

1. Die Avocado und die Gurke schälen und entkernen, in kleine gleichgroße Würfel schneiden. Mit dem mit Saft von einer halben Zitrone, dem gehackten Dill, Senf, Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren.
2. Die Schalotte in ganz feine Würfel schneiden, mit der Avocado und der Gurke verrühren. Mit gehacktem Koriander, Oliven- und Sesamöl, dem Rest Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.
3. Den Avocado-Gurken-Salat auf einen Teller setzen, mit Sesam bestreuen.
4. Die Thunfischsteaks waschen, trocken tupfen, in etwas Olivenöl von beiden Seiten scharf anbraten und bei kleiner Hitze in der Pfanne zu ende garen.
5. Mit dem Avocado-Gurkensalat servieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION THUNFISCHSTEAKS

Kalorien: 520 kcal, Proteine: 30g, Kohlenhydrate: 4g, Fette: 42g



HONIG-RIND AUF PASTINAKEN-GEMÜSE

ZUBEREITUNG ca. 15 Minuten

FÜR 2 PERSONEN

1/2 Gurke
1 Pastinake
1 Schalotte
1 EL Rapsöl
200 ml Kokosmilch
1/2 TL Wasabi
1 TL Honig
3 EL Sojasauce
2 Rinder-Minutensteaks (300 g)
1 EL Rapsöl
Salz

ZUBEREITUNG

1. Gurke und Pastinake schälen.
2. Die Gurke längs halbieren, entkernen, mit der Pastinake in gleich große Stücke schneiden.
3. Die Schalotte in Streifen schneiden, in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen, Pastinake und Gurke dazugeben, alles mit Kokosmilch ablöschen.
4. Den Wasabi hinzugeben und zugedeckt ca. 8 Minuten bei kleiner Hitze gar schmoren und nachwürzen.
5. Den Honig mit der Sojasauce verrühren, die Minutensteaks in Streifen schneiden, in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl scharf anbraten, kurz weiterdünsten. Mit der Honig-Sojamarinade ablöschen, durchschwenken, mit dem Gemüse anrichten.

NÄHRWERTE PRO PORTION HONIG-RIND

Kalorien: ca. 473 kcal, Proteine: 37 g, Kohlenhydrate: 11 g, Fette: 31 g



GURKENKALTSCHALE UNTER TATAR VON RÄUCHERLACHS

ZUBEREITUNG ca. 10 Minuten

FÜR 2 PERSONEN

- 2 Gurken
- 200 g Joghurt
- 1 Zitrone
- 1 kleines Bündel Dill
- 1 reife Papaya
- 150 g Räucherlachsscheiben
- 1 TL körniger Senf
- 1 Prise grobes Meersalz, schwarzer Pfeffer
- 2 TL Salz

ZUBEREITUNG

1. Die Gurken schälen, längs halbieren, die Kerne mit einem Esslöffel entfernen und in Scheiben schneiden.
2. Den Joghurt mit dem Saft der Zitrone und dem Salz verrühren, Dill und Gurkenscheiben dazugeben. Alles fein pürieren und kalt stellen.
3. Die Papaya schälen, entkernen und mit einem Parmesanhobel oder Sparschäler zu Raspeln reiben.
4. Die Räucherlachsscheiben würfeln, mit den Papayaraspeln und dem Senf vermengen und mit dem groben Meersalz und dem schwarzen Pfeffer würzen.
5. Zum Servieren die Gurkenkalttschale in einen großen Pastateller geben und das Tatar darin anrichten. Mit etwas Dill garnieren.

NÄHRWERTE PRO PORTION GURKENKALTSCHALE

Kalorien: ca. 246,5 kcal, Proteine: 21,5 g, Kohlenhydrate: 15,5 g, Fette: 10 g



SÜSSE SÜNDEN

Manchmal kommt er – der kleine Heißhunger auf Süßes. Bei den folgenden Rezepten ersetzt Koch- und Backeweiß einen Teil der schlechten Kohlenhydrate. Bei diesen süßen Sünden darf man also gerne mal schwach werden. In Maßen, versteht sich...

CHOCOLATE-CHIP-MACADAMIA-COOKIES

ZUBEREITUNGSZEIT ca. 30 Minuten

FÜR CA. 25 KEKSE

- 200 g Mehl
- 100 g Koch- und Backeweiß
- 20 g Kakaopulver
- 1 TL Salz
- 1 TL Küchennatron oder Backpulver
- 150 g Schokolade (80% Kakao)
- 75 g Macadamianüsse
- 225 g zimmerwarme Butter
- 300 g Zucker (am besten halb braun, halb normal)
- 1 Paket Vanillezucker
- 2 Eier

ZUBEREITUNG

1. Das Mehl mit dem Koch- und Backeweiß, Kakao, Salz und Natron in eine Schüssel sieben.
2. Schokolade und Nüsse getrennt hacken.
3. In einer zweiten Schüssel Butter, Zucker und Vanillezucker mit den Quirlen des Handrührgerätes schaumig schlagen. Die Eier nacheinander untermischen.
4. Die Mehlmischung mit der Schokolade und den Nüssen unter die Buttermischung heben.
5. Den Teig mit einem Löffel auf ein mit Papier ausgelegtes Blech in kleinen Häufchen verteilen.
6. Im vorgeheizten Ofen bei 190 Grad 10 Minuten backen. Auf Gittern abkühlen lassen und – sofern Sie abnehmen wollen – maximal zwei Cookies genießen.

NÄHRWERTE PRO COOKIE

Kalorien: ca. 223 kcal, Proteine: 6 g,
Kohlenhydrate: 21 g, Fette: 13 g



BEERENTARTE ROYALE

ZUBEREITUNG ca. 45 Minuten plus Backzeit

FÜR 10 BIS 12 STÜCKE

100 g Mehl
100 g Koch- und Backeweiß plus 1 EL
2 TL Backpulver
75 g Zucker
1 Prise Salz
2 TL abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)
160 ml Milch
5 EI ÖL
125 g Magerquark
300 g TK-Beerenmischung
150 g saure Sahne
3 Eier (Kl. M)
Puderzucker zum Bestreuen

ZUBEREITUNG

1. Das Mehl mit dem Koch- und Backeweiß, Backpulver, 25 g Zucker, Salz und der abgeriebenen Zitronenschale in einer Schüssel mischen.
2. Von der Milch 60 ml mit Öl und Magerquark dazugeben und mit den Knethaken des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verkneten.
3. Den Teig rund ausrollen (28 cm Ø). In eine gefettete und mit Mehl ausgestreute Tarteform (24 cm Ø) legen, dabei einen etwa 2 cm hohen Rand formen.
4. TK-Beerenmischung und 1 EL Koch- und Backeweiß mischen und auf den Teig geben.
5. Saure Sahne, 50 g Zucker, Eier und die verbliebenen 100 ml Milch verrühren, die Mischung über die Beeren geben.
6. Die Tarte im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad auf der 2. Schiene von unten 30 Minuten backen. Dann die Hitze auf 150 Grad reduzieren und weitere 25–30 Min. backen, bis die Creme in der Mitte fest ist. Lauwarm mit Puderzucker bestreut servieren.

NÄHRWERTE PRO STÜCK TARTE

Kalorien: ca. 231 kcal,
Proteine: 14 g,
Kohlenhydrate: 19g g,
Fette: 11 g



PRESSEKONTAKT

Deutschmann Kommunikation
Winterhuder Kai 10
22299 Hamburg

Mobil: +49 (0)171/194 06 35

Fon: +49 (0)40/38 67 73 60

Fax: +49 (0)40/38 67 73 59

nd@deutschmann-kommunikation.de
www.deutschmann-kommunikation.de