

SHAPE
YOUR
BODY

Boost your
Spring

Woche 2 | 10.05.21 - 16.05.21

ABENDESSEN



QUINOA MIT RINDFLEISCH

Zutaten:

- 200 g Rindfleisch (alternativ: Räuchertofu)
- 50 g ungekochten Quinoa
- 1 kleine Zwiebel
- ¼ Gurke
- Etwas Weißkohl
- 1 Möhre
- 1 TL Skyr (alternativ: veganer Skyr)
- Weißer Balsamicoessig
- Schwarzer Kümmel
- Soja Soße
- Salz, Pfeffer, Salatkräuter

Zubereitung:

Quinoa in Salzwasser kochen. Das Gemüse waschen und gegebenenfalls schälen. Die Gurke in Stifte schneiden. Den Weißkohl reiben. Die Karotte in feine Streifen schneiden. Skyr mit Wasser und Essig, sowie Salz, Pfeffer und Salatkräutern zu einem Dressing anrühren. Die Zwiebel schälen und feinwürfeln. Das Rindfleisch in feine Streifen schneiden. Beides zusammen in eine Pfanne geben und scharf anbraten. Sobald das Fleisch gar ist, aus der Pfanne nehmen. Den schwarzen Kümmel in der Pfanne kurz rösten und mit Sojasoße ablöschen. Alles zusammen anrichten.

Nährwerte

Ca. 500 kcal – 45 g KH – 51 g Protein – 6 g Fett

SHAPE
YOUR
BODY

Boost your
Spring

Woche 2 | 10.05.21 - 16.05.21

ABENDESSEN

ÜBERBACKENE QUETSCHKARTOFFELN

Zutaten:

- 3 gekochte Kartoffeln mit Schale
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 150 g Skyr (alternativ: veganer Skyr)
- Knoblauchpulver
- Schnittlauch
- 50 g magere Schinkenwürfel
- 50 g Light Reibekäse

Zubereitung:

Die gekochten Kartoffeln mit der Schale plattdrücken. Einen Esslöffel Olivenöl, Salz und Pfeffer darüber geben. Bei 200 Grad für ca. 20 Minuten im Ofen knusprig backen. In der Zwischenzeit den Skyr mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver würzen. Anschließend etwas Schnittlauch dazugeben. Den Skyr auf den gegarten Kartoffeln verteilen. Anschließend die Speckwürfel und den Reibekäse darauf verteilen und im Ofen überbacken.

Nährwerte

670 kcal – 67 g KH – 46 g Protein – 23 g Fett



SHAPE
YOUR
BODY

Boost your
Spring

Woche 2 | 10.05.21 - 16.05.21

ABENDESSEN



WRAPS MIT CURRY-PUTENSTREIFEN

Zutaten:

- 2 Vollkorn Wraps
- 150 g Putenbrust (alternativ: Tofu)
- Salat
- Tomaten
- Gurken
- 50 g Skyr (alternativ: veganer Skyr)
- Salz, Pfeffer, Knoblauch, Currypulver
- Bratöl

Zubereitung:

Das Gemüse waschen und klein schneiden. Den Skyr mit etwas Wasser verdünnen und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen, dass eine schöne Soße entsteht. Die Putenbrust in Stücke schneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne anbraten. Anschließend mit Salz, Pfeffer und ordentlich Curry würzen. Die Wraps kurz in der Pfanne erwärmen. Anschließend das Gemüse, das Fleisch und den Dip auf dem Wrap verteilen und einrollen. Wer es eher knusprig mag, kann den aufgerollten Wrap nochmal kurz in eine heiße Pfanne geben. Optional könnt ihr euch dazu noch einen Blattsalat machen.

Nährwerte

550 kcal – 43 g KH – 48 g Protein – 18 g Fett

SHAPE
YOUR
BODY

Boost your
Spring

Woche 2 | 10.05.21 - 16.05.21

ABENDESSEN



SCHNELLE GARNELEN PIZZA

Zutaten:

- 1 Vollkorn Wrap
- 50 g passierte Tomaten
- 50 g geriebenen Mozzarella
- 50 g frische Cherrytomaten
- 50 g Garnelen
- Basilikum
- Italienische Kräuter
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Wrap mit den passierten Tomaten bestreichen und mit den italischen Kräutern würzen. Anschließend Cherrytomaten, Garnelen und den Käse auf der Pizza verteilen. Zuletzt mit Salz, Pfeffer und Basilikum würzen. Die Pizza geht bei 200 Grad für ca. 20 Minuten in den Ofen. Anschließend frischen Rucola darauf verteilen. Dazu gibt es einen Salat.

Nährwerte

Ca. 340 kcal + zusätzlicher Belag – 27 g KH – 18 g Protein – 16 g Fett

SHAPE
YOUR
BODY

Boost your
Spring

Woche 2 | 10.05.21 - 16.05.21

ABENDESSEN

LACHSFORELLE MIT HÜLSENFRÜCHTENUDELN UND SPINAT

Zutaten:

- 70 g Nudeln aus Hülsenfrüchten roh
- 1 kleine Zwiebel
- 125 g Lachsforelle
- 200 g frischer Blattspinat
- 1 TL Öl
- 50 ml Hafersahne

Zubereitung:

Die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung kochen. In der Zwischenzeit die Zwiebeln und die Lachsforelle in kleine Stück schneiden. Beides in etwas Öl in der Pfanne gar braten. Anschließend den Spinat und die gekochten Nudeln dazugeben. Das Ganze mit 50ml Hafersahne ablöschen und anschließend mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.

Nährwerte:

Ca. 640 kcal – 38 g KH – 52 g Protein – 24 g Fett



SHAPE
YOUR
BODY

Boost your
Spring

Woche 2 | 10.05.21 - 16.05.21

ABENDESSEN



GEMÜSE-NUDELN MIT GARNELEN

Zutaten:

- 2 große Möhren
- 70 g Vollkornspaghetti roh
- 1 kleine Zwiebel
- 125 g Garnelen oder Krabben
- Salz, Pfeffer, Knoblauch
- 1 TL Bratöl
- 1 TL Olivenöl

Zubereitung:

Die Spaghetti in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. In der Zwischenzeit die Möhren in feine lange Streifen schneiden oder noch besser mit einem Spirellischneider/-schäler. Anschließend die Zwiebel klein hacken und zusammen mit den Garnelen in der Pfanne gar braten. Die abgekochten Spaghetti, sowie die Zucchini spaghetti dazu geben. Das Ganze mit einem Teelöffel Olivenöl, Salz, Pfeffer und Knoblauch abrunden.

Nährwerte:

Ca. 500 kcal – 58 g KH – 35 g Protein – 13 g Fett

SHAPE
YOUR
BODY

Boost your
Spring

Woche 2 | 10.05.21 - 16.05.21

ABENDESSEN



ÜBERBACKENE LOW CARB AUBERGINEN

Zutaten:

- 1 große Zucchini
- 60 g Parmesan
- 10 g Kürbiskerne
- 1 kleine Zwiebel
- 50 g Frischkäse Natur
- Schnittlauch
- 1 Vollkorn Wrap
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Aubergine längs in 5 mm dicke Scheiben schneiden und in Salzwasser weich garen. Den Parmesan in dicke Stifte schneiden. Diese auf die Auberginen legen und einzeln einrollen.

Senkrecht in eine Auflaufform stellen.

Die Kürbiskerne in einer Pfanne goldbraun anrösten und zur Seite stellen.

In einer Pfanne eine gewürfelte Zwiebel anbraten. Mit 100 ml Wasser und 50 g Frischkäse ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Schnittlauch abschmecken. Zuerst die Soße und dann die Kürbiskerne über die Auberginen geben. Bei 200 Grad im Ofen bei Ober- und Unterhitze backen.

Nährwerte

Ca. 570 kcal – 32 g KH – 27 g Protein – 37 g Fett