



Woche 3 | 16.03.21 - 22.03.21

ABENDESSEN



CHINESISCHE NUDELN

Zutaten

- 70 g Mie-Nudeln
- 5 g Sesamöl
- 100 g Weißkohl
- 100 g Karotte
- 150 g Zucchini
- 1 Zwiebel
- 50 ml Sojasoße
- Salz, Pfeffer
- Optional: Curry

Zubereitung

Die Mie-Nudeln mit heißem Wasser übergießen und ziehen lassen, bis sie weich sind. Zwiebel und Karotte schälen und zusammen mit Kohl und Zucchini in feine Streifen schneiden. Öl erhitzen und das Gemüse gut anbraten. Nudeln dazugeben und mitbraten. Sojasoße darüber geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Optional Curry dazugeben.

Nährwerte

Ca. 400 kcal – 68 g KH – 14 g Proteine – 7 g Fett



Woche 3 | 16.03.21 - 22.03.21

ABENDESSEN



KÄSESPÄTZLE

Zutaten

- 200 g Fertige Spätzle aus dem Kühlregal (im Optimalfall Vollkorn)
- 30 g geriebener Edamer
- 100 g Körniger Frischkäse
- 1 große Zwiebel
- 1 TL ÖL

Zubereitung

Zwiebel in kleine Stücke schneiden. In etwas Öl braun anbraten. Mit Wasser ablöschen, sodass der Pfannenboden bedeckt. Sobald das Wasser eingeköchelt ist, die Spätzle rein geben und erwärmen. Anschließend den geriebenen Käse und den körnigen Frischkäse dazugeben. Auf niedriger Stufe erwärmen bis der Käse Fäden zieht. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu passt ein großer grüner Salat.

Nährwerte

Ca. 680 kcal – 67 g KH – 35 g Eiweiß – 30 g Fett



Woche 3 | 16.03.21 - 22.03.21

ABENDESSEN

HUMUS MIT FLEISCH

Zutaten

- 250 g gekochte Kichererbsen
- Saft einer halben Zitrone
- 1 EL Tahini (Sesammus)
- Salz
- 1 Knoblauchzehe
- 30 ml Wasser
- 200 g Rinderhackfleisch
- 1 EL Öl
- Paprikapulver
- 250 g Tomaten

Zubereitung

Mixe alle Zutaten für das Humus für wenige Minuten cremig. Brate das Hackfleisch mit Paprika in etwas Öl an und würze es kräftig. Gib den Humus auf den Teller und richte es mit dem Hackfleisch an. Nach Lust und Laune frische Tomaten dazu.

Nährwerte

Ca. 800 kcal – 52g KH – 48g Eiweiß – 40g Fett





Woche 3 | 16.03.21 - 22.03.21

ABENDESSEN

OFENGNOCCHI

Zutaten

- 250 g Gnocchi
- 1 Tomate
- 1 kleine Zwiebel
- 100 g Brokkoli
- 1 EL Olivenöl
- 100 g Hüttenkäse
- Salz, Pfeffer
- Optional Rosmarin

Zubereitung

Das Gemüse kleinschneiden. Alle Zutaten bis auf den Hüttenkäse vermischen und auf ein Blech geben. Anschließend löffelweise den Hüttenkäse auf den Gnocchi verteilen. Bei 180 Grad für ca. 30 Minuten in den Ofen geben.

Nährwerte

Ca. 500 kcal – 87g KH – 28g Proteine – 12g Fett





Woche 3 | 16.03.21 - 22.03.21

ABENDESSEN



SUSHI-BOWL

Zutaten

- 150 g gekochter Reis
- 1 kleine Karotte
- ¼ Gurke
- 100 g Räucherlachs
- 100 g Edamame Bohnen (TK oder aus der Dose)
- 20 ml Sojasoße
- 1 TL Sesam
- Optional: Algenblätter
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Alle Zutaten in einer Schüssel schön anrichten und würzen.

Nährwerte

Ca. 570 kcal – 54g KH – 41g Protein – 19g Fett



Woche 3 | 16.03.21 - 22.03.21

ABENDESSEN



DÖNER-SALAT

Zutaten

- 100g Rinderstreifen
- 200g Eisbergsalat
- ¼ Gurke
- 1 Tomate
- 100g Tzatziki oder ähnliches
- 200g Rotkohl
- Kleine rote Zwiebel
- Salz, Pfeffer, Knoblauch, Paprikapulver
- 1 TL Öl zum Braten

Zubereitung

Die Rinderstreifen in etwas Öl scharf anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und Paprika würzen. In der Zwischenzeit den Eisbergsalat waschen und klein schneiden. Ebenfalls die Tomate und die Gurke in kleine Stücke schneiden. Den Krautkopf in ganz feine Streifen schneiden. Die rote Zwiebel in feine Ringe schneiden. Entweder alle Bestandteile separat voneinander in die Schüssel geben und den Tzatziki darüber geben oder alles zusammen in einer Schüssel mit dem Tzatziki verrühren. Zuletzt das fertig gebratene Rindfleisch auf den Salat geben.

Nährwerte

Ca. 600 kcal – 24g KH – 32g Protein – 39g Fett



Woche 3 | 16.03.21 - 22.03.21

ABENDESSEN



ZUCCHINIAUFLAUF MIT FRISCHKÄSE

Zutaten

- 200 g Zucchini
- 100 ml italienische Tomatensoße
- 50 g Ziegenfrischkäse; alternativ: normaler Frischkäse
- 50 g Reibekäse
- 1 EL Hafersahne
- 1 TL Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

Die Zucchini in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und würzen. In etwas Öl scharf anbraten. Den Frischkäse mit der Hafersahne verrühren. Die Hälfte des Reibekäses unterheben. Als erste Schicht die Hälfte der Zucchini in eine kleine Auflaufform geben. Es folgt die Hälfte der Tomatensoße und die Frischkäsecreme. Das Ganze noch einmal wiederholen und mit Frischkäse enden. Den restlichen Reibekäse obendrauf geben. Bei 200 Grad für ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Nährwerte

Ca. 450 kcal – 9g KH – 22g Proteine – 36g Fett