

Rezepte



C 9 & FIT 15



Rohschinken-Eier Muffin



Ergibt 4 Stück

ZUTATEN

4 Eier (eher kleine Eier)

8 Streifen Rohschinken

1/4 Süsskartoffel

Gemüse nach Wahl

NOTIZEN

Beliebig mit Balsamico verzieren und
mit Salat servieren

ZUBEREITUNG

1. Die Muffinform einfetten
2. Muffinform mit Rohschinken belegen.
3. Süsskartoffel raffeln und in
4. raffeln und in Muffinform geben
5. Beliebig mit Gemüse belegen
6. Zuoberst ein Ei aufschlagen und
7. nach belieben würzen
8. Bei 180 Grad Ober- Unterhitze
15 – 20 Min. backen



Fitness Salat



4 Personen

ZUTATEN

- 1 TL Kurkumapulver
- 4 Pouetbrustfilets
- 1 Bund Rucola
- 1EL Sesamsamen
- 2 Limetten (Saft)
- 1 Stange Zitronengras
- 20 g Ingwer (frisch)
- 10 Cherrytomaten
- 1/2 Salatgurke
- 2 Peperoni (nach Wahl)
- 1 Zwiebel

NOTIZEN

Poulet kann Wahlweise mit Truten ersetzt werden

ZUBEREITUNG

1. 1 Liter Wasser aufkochen, würzen und das Fleisch 15 Min. garen lassen
2. Rucola waschen, abtropfen und auf 4Tellern anrichten.
- 3.Hähnchenfilets herausheben und zugedeckt beiseite stellen.
- 4.Brühe auf die Hälfte einkochen
- 5.Zitronengras von den äusseren Blätter befreien. Den unteren, weichen Teil in dünne Scheiben schneiden.
- 6.Ingwer schälen und fein hacken
- 7.Filets schräg in Scheiben schneiden
- 8.Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten
- 9.Limettensaft mit Sesam- und Rapsöl mischen. Ca 50ml warme Brühe unterrühren und Zitronengras plus Ingwer untermischen.
- 10.Peperoni vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden
- 11.Cherrytomaten und Salatgurken halbieren und in feine Scheiben schneiden
- 12.Zwiebel in dünne Ringe schneiden
- 13.Poulet auf dem Ruccola anrichten, Dressing darüber giessen und beliebig mit Cherrytomaten, Salatgurke und Peperoni servieren.



Tomatensalat mit Süsskartoffeln und Poulet



4 Personen

ZUTATEN

4 Pouletbrustfilets

450 g Süsskartoffeln

400 ml Brühe

8EL Öl

1 TL Senf (mittelscharf)

2 EL gehackte Petersilie

200 g Tomaten (rot, gelb, schwarz)

2 EL geschnittener Schnittlauch

2 EL Balsamico Essig (weiss)

1 EL Kokosfett

etwas Forever Bee Honey

etwas Salz, Pfeffer, Paprikapulver

und Chilisalz

NOTIZEN

Poulet kann Wahlweise mit
Truten ersetzt werden

ZUBEREITUNG

1. Süsskartoffeln waschen und im Wasser ca. 20 Min. garen lassen. Abgiessen (Brühe auffangen) und in scheiben schneiden.
2. Brühe mit 4EL Sen in einem Topf aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chilisalz kräftig würzen.
3. Brühe über Kartoffeln geben und 1–2 Std. ziehen lassen.
4. Anschliessend Brühe abgiessen und die gehackte Petersilie unter die Kartoffeln heben.
5. Tomaten waschen, in Scheiben schneiden
6. 4EL Öl mit Balsamicoessig verrühren mit Salz, Pfeffer, Chilisalz und Forever Honig würzen.
7. Dressing über die Tomaten geben und mind. 30 Min. ziehen lassen.
8. Pouletbrust anbraten, in Streifen schneiden und alles auf dem Teller anrichten.
9. Mit geschnittenem Schnittlauch garnieren.



Feldsalat mit Lachs



2 Personen

ZUTATEN

300 g Hokkaidokürbis
200 g Kartoffeln (festkochend)
6 EL Öl
1 Zucchini
400 g Lachsfilets
3 EL Apfelessig
1 TL Meerrettich (gerieben)
200 g Feldsalat
1 Bund Petersilie (frisch)

Salz, Pfeffer & Honig

NOTIZEN

ZUBEREITUNG

1. Kürbis und Kartoffeln waschen, schälen, putzen, klein würfeln und würzen.
2. In einer grossen, weiten Pfanne in 2-3 EL heissem Öl ca. 8 Min. rösten.
3. Zucchini waschen, in dünne Scheiben schneiden und dazu geben und ca. 4 Min mit rösten. Gemüse herausnehmen und beiseite stellen.
4. Lachs in die Pfanne geben und in 3-4 Min. rundum braten und beliebig würzen.
5. Essig mit Meerrettich, Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.
6. Übriges Öl unterschlagen.
Dressing mit den Zucchinischeiben vermischen
7. Salat waschen und abtropfen lassen
8. Petersilie abzupfen und grob hacken
9. Feldsalat mit Kürbis-Kartoffel-Mischung, Zucchini und Dressing mischen und auf den Tellern anrichten.
10. Lachs darauf verteilen und die Petersilie darüber streuen.



Vitalsalat



2 Personen

ZUTATEN

100 g Apfel
100 g Avocado
1/2 Zitrone (nur Saft)
150 g rote Peperoni
85 g rote Zwiebeln
250 g Lachs

Dressing:

150 g griechischer Joghurt
3 EL Meerrettich
1/2 Zitrone (nur Saft
beliebig würzen

NOTIZEN

ZUBEREITUNG

1. Lachs garen und in kleine Stücke teilen
2. Apfel und Avocado in Stücke schneiden, Peperoni und Zwiebel in Würfel schneiden.
3. Saft einer halben Zitrone über Apfel- und Avocado Stücke geben und die restlichen Zutaten daruntermischen.
4. Dressing mischen, beliebig würzen und darüber geben.



Hüttenkäse Sommersalat



2 Personen

ZUTATEN

300 g Hüttenkäse

250 g Cherrytomaten

350 g Gurken

50 g rote Zwiebeln

2 EL Dill

2 TL Meerrettich (frisch)

1 EL Öl

1/2 Limette (nur Saft)

25 g Cashewnüsse

beliebig würzen

ZUBEREITUNG

1. Cherrytomaten halbieren oder vierteln je nach Wunsch
2. Gurke in dünne Scheiben schneiden
3. Rote Zwiebeln und Dill fein hacken.
4. Cashewnüsse grob hacken.
5. Alle Zutaten mischen und kühlstellen

NOTIZEN

Wer es etwas schärfer mag, kann etwas getrocknete oder frische Chilli dazu geben



Fruchtiger Geflügelsalat



2 Personen

ZUTATEN

200 g Pouletbrustfilet

150 g Champignons

1 Orange

1 Mango

100 g Joghurt

2 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer, Curry

Gemüsebouillon

ZUBEREITUNG

1. Poulet in der Gemüsebouillon garen und abkühlen lassen.
2. Poulet, Mango und Orange in Stücke schneiden.
3. Champignons in dünne Scheiben schneiden.
4. Joghurt mit Zitronensaft verrühren, würzen und über den Salat geben und vermischen

NOTIZEN

Wer es etwas schärfer mag, kann etwas Chilliflocken dazu geben.



Rührei mit Salsa



1 Person

ZUTATEN

2 Eier

1 EL Salsa

115 g Haferflocken

225 g frische Erdbeeren

etwas Öl

NOTIZEN

ZUBEREITUNG

1. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Rührei zubereiten.
2. Salsa und die Haferflocken zugeben
3. Mit frischen Erdbeeren servieren



Poulet und Rührei



1 Person

ZUTATEN

- 120 g Poulet
- 2 Eier (nur Eiweiss)
- 115 g Brokkoli
- Kräuter nach Wahl

NOTIZEN

frische Kräuter erhöhen den vielseitigen Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
2. Das in kleine Stücke geschnittene Poulet für ca. 20 Min. im Ofen grillen.
3. Das Eiweiss in einer Pfanne zu Rührei zubereiten.
4. Den Brokkoli kurz in heissem Wasser dämpfen.
5. Alles zusammen mit frischen Kräutern anrichten.



Hähnchen Bruschetta



2 Personen

ZUTATEN

300 g Tomaten

1/2 Bund Basilikum

1 Zwiebel

1 Knoblauch

1 Pouletbrustfilet

1 TL getr. Oregano

1 TL getr. Thymian

1 TL Basilikum

1 EL Balsamico Essig

3 EL Olivenöl

beliebig würzen

NOTIZEN

frische Kräuter erhöhen den vielseitigen Geschmack

ZUBEREITUNG

1. Tomaten waschen, trocknen und in kleine Würfel schneiden.
2. Zwiebeln, Knoblauch und Basilikum hacken. Alles in einer Schüssel mit 3 EL Olivenöl und dem Balsamico Essig vermischen.
3. Mit Salz und Pfeffer beliebig würzen und ziehen lassen.
4. Pouletbrustfilet längs halbieren und von beiden Seiten mit den getrockneten Kräutern, und Gewürzen einreiben.
5. In Olivenöl etwa 3-5 Min. pro Seite anbraten.
6. Die Pouletbrustfilets auf die Teller legen, die Tomaten-Basilikum Mischung darauf geben und servieren



Kräuter Hähnchen



1 Person

ZUTATEN

200 g Poulet

225 g Brokkoli oder 180g Erbsen

115 g Naturreis

Kräuter nach Wahl

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 200 Grad vorheizen
2. Poulet mit den Kräutern würzen und für ca. 15–20 Min im Ofen grillen.
3. Reis in leicht gesalzenem Wasser kochen
4. Brokkoli dämpfen oder Erbsen erwärmen.
5. Alles anrichten und servieren.

NOTIZEN

frische Kräuter erhöhen den vielseitigen Geschmack



Gegrilltes Poulet & Avocado



1 Person

ZUTATEN

150 g Poulet

1/2 Avocado

1 Tomate

1 Scheibe Vollkorntoast

1EL Beeren- / Fruchtkonfitüre

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 180 Grad vorheizen
2. Poulet ca. 20 Min. grillen bis es knusprig ist.
3. 1/2 Avocado und Tomaten in Scheiben schneiden.
4. Vollkorntoast toasten und mit Beeren- / Fruchtkonfitüre bestreichen

NOTIZEN

Anstelle des Toast das Poulet mit Salat nach Wahl servieren



Süsssaurer Tofu mit Shirataki Noodles



2 Personen

ZUTATEN

1 EL Öl
200 g Tofu
1 kleine Zwiebel
1 kleine Zucchini
1 dl Gemüsebouillon
3 EL dunkle Sojasauce
1 Limete (Saft)
100 g Ananas
1/4 rote Peperoni
1 Handvoll Casewkerne
1 Pack Shirataki Noodles

NOTIZEN

Cashewkerne wahlweise auch in der Bratpfanne anrösten entweder ganz oder auch etwas zerkleinert

ZUBEREITUNG

1. Tofu in Würfel schneiden.
2. Zucchini in 2-3mm dicke Scheiben schneiden
3. Ananas in Stücke scheiden und Peperoni in dünne Streifen
4. Tofu in Sojasauce tränken und 5-10 Min. ziehen lassen
5. Öl in grosser Pfanne heiss werden lassen und Tofu ca. 5 Min goldbraun anbraten. Herausnehmen und beiseitestellen
6. Zucchini und Zwiebel ebenfalls anbraten.
7. In der Zwischenzeit Wasser für die Noodles aufkochen.
8. Bouillon, Limettensaft, Peperoni und Ananas in die Bratpfanne geben und aufkochen. Bei reduzierter Hitze 5-10 Min. köcheln lassen
9. Tofu begeben bis er wieder heiss ist
10. Shirataki Noodles 1 Min. aufkochen
11. Alles anrichten und mit Cashewkernen garnieren



Kokosnuss Curry Hähnchen



1 Person

ZUTATEN

170 g Pouletbrust

2 TL Olivenöl

55 g Karotten

1/4 Zwiebel

55 g Kokosnussmilch

1/4 TL Currypulver

225 g gekochter Naturreis

Meersalz

NOTIZEN

Kann beliebig noch mit Chiliflocken garniert werden, wenn man es etwas schärfer mag

ZUBEREITUNG

1. Pouletbrust würfeln und in Olivenöl anbraten
2. Karotten würfeln, Zwiebel schneiden und dazugeben.
3. Reis in leicht gesalzenem Wasser kochen.
4. Kokosmilch und Currypulver zur Fleischmischung geben und mit Meersalz abschmecken.
5. Zusammen mit dem Reis servieren.



Truten Burger



1 Person

ZUTATEN

120 g Truten Hackfleisch
1 TL Olivenöl
1 groser Riesenchampignon
(Portobello – Pilz)
55 g Ziegenkäse
115 g Haferflocken
1 Vollkorn Burger Brötchen

NOTIZEN

Nach Wunsch Burger mit Salat und Tomaten garnieren. Allenfalls Zwiebeln dazu.

Truten Hackfleisch kann nach Wunsch durch Poulet ersetzt werden

ZUBEREITUNG

1. Trutenhackfleisch mit Olivenöl druchbraten
2. Ziegenköse und Haferflocken vermischen und zusammen mit dem Hackfleisch verrühren.
3. Champignons in Scheiben schneiden und dämpfen
4. Burger Brötchen mit Zutaten füllen und servieren.