

MEAL PREP

17 gesunde Rezepte für
einen stressfreien Alltag



by *Andreas Kötte*

VORWORT



Hey Du!

Mein Name ist Andreas Kotte und ich bin der Kopf von Körperverwandlung.

Für mich war Meal Prep in den letzten zwölf Jahren Teil meines Lebens und das ist der Grund, warum ich dieses Kochbuch mit Dir teilen möchte.

Meal Prep ist die Kunst, vorzukochen und Dein Essen für den nächsten Tag vorzubereiten. So kannst Du die Mahlzeiten, die Du isst, bestens planen und dafür sorgen, dass Du von Fast Food in der Mittagspause wegstommst.

Meal Prep ist gar nicht so einfach, doch ich möchte es Dir beibringen. In den letzten Jahren habe ich viele tolle Rezepte entwickelt, die für meine Kunden und mich Erfolg bedeutet haben.

Die besten Rezepte habe ich in diesem Buch zusammengestellt. Sie sollen Dir helfen, Dein Meal Prep besser zu machen und damit schmackhafter und effizienter. Und natürlich sollst Du auch jede Menge Spaß beim Kochen und Essen haben!

Doch warum ist mir Meal Prep so wichtig?

Meal Prep ist Teil Deiner Verwandlung. Oft wird das Training und die Zutaten Deiner Mahlzeiten bei einer Körperverwandlung in den Vordergrund gestellt. Doch die Art, wie Du Dein Essen zubereitest und die Liebe, die Du in Deine Mahlzeiten steckst, ist viel wichtiger. **Du bist, was Du isst.**

Wir wollen unseren Körper füllen mit Liebe und Dingen, die ihm gut tun. Dafür nutze ich gerne den Satz: Treat your body like a ferrari.

Behandle Deinen Körper wie einen Schatz und gib ihm das, was er braucht, um funktionieren zu können.

Ich will das Beste für Dich und deswegen schenke ich Dir dieses Kochbuch mit meinen liebsten Meal Prep-Rezepten!

Dein Andreas



CREMIGER HUMMUS	4
KRÄUTERQUARK	5
PIKANTE GUACAMOLE MIT CHILI & KNOBLAUCH	6
PROTEIN OVERNIGHT-OATS	7
PROTEIN PUDDING MIT CHIASAMEN	8
HERZHAFTE EIER-MUFFINS	9
HÜTTENKÄSETALER	10
REISWAFFELN MIT HÜTTENKÄSE-THUNFISCH	11
REISWAFFELN MIT PROTEIN SCHOKOCREME	12
FITNESS WRAPS	13
GREEN BUDDHA BOWL	14
BAKED FETA ZOODLES	15
CANNELLONI MIT HACKFLEISCHFÜLLUNG	16
FRIKADELLEN AUS RINDERTATAR MIT KARTOFFEL- ECKEN UND OFENGEMÜSE AN KRÄUTERQUARK	17
KNUSPRIGE LOW CARB-PIZZA MIT THUNFISCHBODEN	18
BLUMENKOHL-CHICKEN WINGS MIT KRÄUTERQUARK	19
BLUEBERRY CHEESECAKE	20



CREMIGER HUMMUS ^v



5 Min.



Leicht

ZUTATEN

2 EL kalt gepresstes
Olivenöl
4 EL Tahini bzw. Leinöl
440 g Kichererbsen (einge-
weicht oder aus der Dose)
120 ml Wasser
2 EL Zitronensaft
2 EL Kreuzkümmel
1 TL Salz

ZUBEREITUNG

- 1 Das Olivenöl und die Tahini-Paste gibst Du gemeinsam in einen Mixer. Dann schlägst Du die Masse mindestens eine Minute lang auf.
- 2 Als Kichererbsen kannst Du entweder solche aus der Dose verwenden, oder Du legst getrocknete Kichererbsen über Nacht in Wasser ein. Zur Verwendung gießt Du diese ab und spülst sie mit kaltem Wasser ab.
- 3 Die Kichererbsen, 120 ml Wasser, Zitronensaft, Kreuzkümmel und Salz gibst Du in den Mixer und pürierst es fein. Danach gibst Du die Olivenöl-Tahini-Paste hinzu und mischst alles. Fertig!

Tip

Hummus ist ein tolles veganes Rezept! Du kannst es sowohl als Beilage zu den anderen Rezepten nutzen, kannst es aber auch auf Brot als Aufstrich essen.

NÄHRWERTE PRO REZEPT:

KALORIEN: 852 KCAL
FETT: 44 G
KOHLENHYDRATE: 63 G
EIWEISS: 34 G



KRÄUTERQUARK



10 Min.



Leicht

ZUTATEN

250 g Magerquark
50 ml Wasser
1 kleine rote Zwiebel
1 Lauchzwiebel
Getrockneter Knoblauch aus der Mühle
Salz & Pfeffer
Frische Kräuter nach Wahl (Schnittlauch, Petersilie, Koriander, Rosmarin)
Flüssiger Süßstoff

ZUBEREITUNG

- 1 Den Magerquark rührst Du mit Wasser glatt. Die Zwiebel schälst Du zunächst und hackst sie dann in feine Würfel. Die Lauchzwiebel wäschst Du, schälst sie (ziehst also die äußeren Schichten der Lauchzwiebeln ab) und schneidest sie in hauchdünne Scheiben.
- 2 Die Mischung schmeckst Du mit Salz, Pfeffer, frischen Kräutern, einem Teil der Lauchzwiebeln und ein paar Tropfen flüssigem Süßstoff ab. Die restlichen Lauchzwiebeln garnierst Du über den Quark beim Anrichten.

Tipps

Der Kräuterquark ist vegetarisch, Du kannst ihn mit veganem Quark-Ersatz natürlich auch als vegane Version herstellen.

NÄHRWERTE PRO REZEPT:

KALORIEN: 212 KCAL
FETT: 1 G
KOHLENHYDRATE: 20 G
EIWEISS: 31 G



PIKANTE GUACAMOLE ^v

mit Chili & Knoblauch



5 Min.



Leicht

ZUTATEN

2 reife Avocado
1 Limette
1 kleine rote Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
½ Chili (Schärfe je nach Wunsch)
6 Stiele Koriandergrün
Salz

ZUBEREITUNG

- 1 Zunächst halbierst Du die Avocados und entfernst den Stein. Das Fruchtfleisch aus der Avocado hebst Du aus der Schale und gibst es in eine Schüssel. Mit einem Stabmixer rührst Du die Masse cremig.
- 2 Die Limette halbierst Du und presst den Saft aus. Das Ergebnis sollten 2 EL Limettensaft sein, diese träufelst Du über die Avocado-Masse.
- 3 Zwiebeln und Knoblauch schälst Du und würfelst sie fein. Die Chili halbierst Du längs, entkernst sie, wäschst sie und hackst sie fein. Auch den Koriander wäschst Du zunächst und schüttelst ihn dann trocken, sodass Du die Blätter fein hacken kannst.
- 4 Zwiebel, Knoblauch, Chili und $\frac{3}{4}$ vom Koriandergrün verrührst Du mit dem Avocadomus und schmeckst es dann mit Salz ab. Dann kannst Du die Guacamole mit dem restlichen Koriander bestreuen und servieren.

NÄHRWERTE PRO REZEPT:

KALORIEN: 522 KCAL
FETT: 44 G
KOHLENHYDRATE: 36 G
EIWEISS: 7 G

Tipps

Guacamole ist ein perfektes, veganes Rezept für alle Gelegenheiten! Ob in Wraps, zu Fleisch oder Gemüse oder auch auf Brot als Aufstrich.



PROTEIN OVERNIGHT-OATS



10 Min.



20 Min.



Leicht

ZUTATEN

60 g Haferflocken
2 EL Flohsamenschalen oder Leinsamenschrot
30 g Proteinpulver (Geschmack Deiner Wahl)
60 g Himbeeren oder ½ Banane
200 ml Wasser oder Milch (1,5% fetthaltige, alternativ kannst Du auch Soja-, Hafer- oder Mandelmilch nutzen)
Eine Prise Salz
Flüssigsüßstoff oder Flavour Drops (Deiner Geschmacks-Wahl)

NÄHRWERTE PRO PORTION:

KALORIEN: 212 KCAL
FETT: 1 G
KOHLENHYDRATE: 20 G
EIWEISS: 31 G

ZUBEREITUNG

- 1 Haferflocken, Flohsamenschalen oder Leinsamenschrot füllst Du gemeinsam mit Wasser oder Milch, dem Proteinpulver, einer Prise Salz und ein paar Spritzern Flüssigsüßstoff (oder Flavour Drops) in einen kleinen Topf. Schön durchrühren und dann den Herd auf mittlerer Stufe anmachen. Weiterrühren, sonst brennen die Oats an! Du lässt die Masse 2-3 Minuten leicht köcheln, bis sie eine breiige Konsistenz annimmt.
- 2 Die Oats kannst Du entweder sofort warm essen, oder Du lässt sie über Nacht im Kühlschrank lassen, dann haben die Haferflocken und die Leinsamen die Flüssigkeit eingesogen und das Ganze wird schön sämig!
- 3 Die Früchte kannst Du dann auf den Oats garnieren.

Tipps

Die Overnight-Oats kannst Du jeden Tag anders zubereiten. Je nach Lust und Laune benutzt Du unterschiedliche Früchte und Proteinpulver.

Wir können z.B. die Kombinationen empfehlen:

- 1 Apfel-Zimt-Whey mit Apfelstücken (die kannst Du auch vorher in einer Pfanne mit Zimt andünsten)
- 2 Nuss- oder Schoko-Whey mit Banane
- 3 Vanille-Whey mit Erdbeeren

Noch ein Tipp:

Richtig lecker ist auch unser heißes Overnight-Oat auf gefrorenen Beeren!



PROTEIN PUDDING MIT CHIASAMEN



10 Min.



40 Min.



Leicht

ZUTATEN

40 g Vanille Proteinpulver
2 Eiweiß
20 g Chiasamen
200 ml Wasser oder Milch
(oder pflanzliche Milch, z.B.
Hafermilch)
Flüssigsüßstoff
120 g Blaubeeren, Banane oder
andere Früchte nach Deinem
Geschmack
Kokosnus raspeln
etwas Vanillemark
Außerdem:
einen Schneebesen

ZUBEREITUNG

- 1 Die Chiasamen in ein Glas geben und in 50 ml Wasser oder Milch einweichen. Diese Masse lässt Du 30 min im Kühlschrank quellen.
- 2 Nun geht es an die Früchte: Diese wäschst Du und bereitest sie in mundgerechte Stücke zu.
- 3 Das Proteinpulver mit der restlichen Flüssigkeit zu einer cremigen Masse verrühren und nach Belieben mit Flüssigsüßstoff und dem Vanillemark nachsüßen.
- 4 Nun trennst Du die Eier. Das Eiweiß schlägst Du mit einem Schneebesen steif (das ist übrigens auch ein super Training!) und hebst es unter die Vanille-Masse.
- 5 Zum Anrichten nutzt Du am besten ein Einmachglas (das kannst Du auch perfekt mitnehmen). Du schichtest abwechselnd die Chiasamen und den Vanillepudding in dieses Glas.
- 6 Zum Schluss garnierst Du alles mit den Früchten Deiner Wahl und den Kokosnus raspeln.

Tipps

Die Chiasamen kannst Du auch über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Je fester Du die Chiasamen-Masse haben möchtest, desto weniger Flüssigkeit nutzt Du. Ansonsten gilt: 2 Teile Flüssigkeit, 1 Teil Samen!

NÄHRWERTE PRO PORTION:
(MIT HAFERMILCH + BANANE):
KALORIEN: 469 KCAL
FETT: 12 G
KOHLENHYDRATE: 4 G
EIWEISS: 45 G



HERZHAFTE EIERMUFFINS



20 Min.



50 Min.



Mittel

ZUTATEN

1 rote Zwiebel
1 rote Paprika
50 g frischer Babyspinat
1 große Tomate
2 Champignons
50 g Hähnchenbrustfilet
50 g geräuchertes Lachsfilet
6 Eier
50 ml Milch
50 ml Wasser
1 Lauchzwiebel
Salz, Pfeffer
Frische Kräuter nach Wahl
(Schnittlauch, Dill, Petersilie,
Koriander, Rosmarin, Paprikapul-
ver, Chili)
Außerdem brauchst Du eine
Muffin-Backform und Papier-
förmchen für Muffins.

ZUBEREITUNG

- 1 Zunächst den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- 2 Dann legst Du die Papierförmchen in die Muffin-Form.
- 3 Das Gemüse (Paprika, Tomate, Champignons) waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden.
- 4 Hähnchenbrustfilet und Lachs würfelst Du auch fein und brätst es dann in einer Pfanne in Olivenöl an. Möchtest Du alles zusammen nutzen, dann kannst Du Hähnchen und Lachs in der Pfanne vermengen, ansonsten musst Du die beiden Dinge in der Pfanne trennen oder zwei Pfannen nutzen.
- 5 Die Zwiebel und Lauchzwiebel schälst Du. Die Zwiebel schneidest Du in feine Würfel, die Lauchzwiebel in kleine Ringe.
- 6 Die Eier verquirlst Du mit Milch und Wasser, ähnlich wie Du es bei Rührei tust. Dann gibst Du Salz, Pfeffer und die frischen Kräuter dazu und schmeckst die Masse ab. Du magst es gern scharf? Dann nutz gerne Paprikapulver oder Chili zum Würzen!
- 7 Nun geht es darum, die Muffin-Förmchen mit den Zutaten zu befüllen, hier kannst Du – wie oben beschrieben – kreativ sein!
- 8 Danach füllst Du die Förmchen mit der Eier-Masse auf.
- 9 Und dann kommt das Ganze für 20-30 Minuten in den Ofen bei 180°C!

Du kannst die Muffins so zusammensetzen, wie Du Lust darauf hast! z.B.:

- Gemüse
- Gemüse und Lachs
- Gemüse und Hähnchenbrustfilet
- Gemüse, Hähnchenbrustfilet und Lachs

Die 12 Muffins der Backform kannst Du somit auch unterschiedlich füllen, z.B. 4 vegetarische Muffins und 8 mit Lachs und Hähnchenbrust.

NÄHRWERTE PRO 12 STÜCK:

KALORIEN: 672 KCAL | FETT: 36 G
KOHLENHYDRATE: 20 G
EIWEISS: 67 G

Tipps

Die Eier-Muffins kannst Du natürlich mit den unterschiedlichsten Dingen befüllen, die nicht in unserem Rezept beschrieben waren: Käse, Putenbrustfilet, Sucuk... Deiner Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.



HÜTTENKÄSETALER



30 Min.



50 Min.



Mittel

ZUTATEN

1 rote Zwiebel
5 Stängel Petersilie
200 g Hüttenkäse light
40 g geschrotete Leinsamen
40 g gemahlene Mandeln
Kräutersalz, Pfeffer
Außerdem: Eine Küchenmaschine (oder Du nutzt das Kneten als Workout)

NÄHRWERTE PRO PORTION:

KALORIEN: 296 KCAL
FETT: 3 G
KOHLENHYDRATE: 27 G
EIWEISS: 40 G

ZUBEREITUNG

- 1 Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trockenschleudern, die Blättchen abzupfen und anschließend fein hacken.
- 2 Den Käse füllst Du in eine große Rührschüssel und zerkleinerst ihn grob. Die Leinsamen, die gemahlene Mandeln, die Zwiebelwürfel und die gehackte Petersilie füllst Du mit in die Schüssel. Dann lässt Du entweder die Küchenmaschine ihren Job machen oder Du knetest die Zutaten selbst zusammen und nutzt das als Workout ;)
- 3 Danach schmeckst Du die Masse mit Kräutersalz und Pfeffer ab.
- 4 Die gesamte Masse lässt Du ca. 30 Minuten bei Raumtemperatur quellen.
- 5 Anschließend formst Du aus der Masse 6 Käsetaler. Am einfachsten ist das, wenn Du Deine Hände leicht bemehlst.
- 6 Die Taler legst Du auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und drückst sie etwas flach. Im vorgeheizten Ofen 9 Minuten bei 160 Grad backen. Die Taler wenden und weitere 9 Minuten backen.
- 7 Anschließend aus dem Backofen holen, abkühlen lassen und fertig sind die perfekten Snacks!



REISWAFFELN MIT HÜTTENKÄSE-THUNFISCH



5 Min.



Leicht

ZUTATEN

4 Reiswaffeln
200 g Hüttenkäse light
50 g Thunfisch im eigenen Saft
1 Lauchzwiebel
Salz, Pfeffer
Frische Kräuter (Schnittlauch,
Dill, Petersilie, Koriander, Ros-
marin, Paprikapulver, Chili)

NÄHRWERTE PRO REZEPT:

KALORIEN: 296 KCAL
FETT: 3 G
KOHLENHYDRATE: 27 G
EIWEISS: 40 G

ZUBEREITUNG

- 1 Die Lauchzwiebel schälen und in feine Scheiben schneiden.
- 2 Den Hüttenkäse mit dem Thunfisch, und der Lauchzwiebel vermengen. Die Masse schmeckst Du mit Salz, Pfeffer und den frischen Kräutern ab.
- 3 Die Thunfisch-Käse-Masse streichst Du auf die Reiswaffel und garnierst sie noch mit weiteren frischen Kräutern.

Tip

Die Reiswaffeln mit Aufstrich sind perfekt zum Mitnehmen. Entweder Du belegst die Reiswaffeln schon zuhause und machst kleine Burger daraus (sodass der Aufstrich sich nicht in Deiner kompletten Essensbox verteilt) oder Du nimmst den Aufstrich und die Reiswaffeln einzeln mit und belegst Dir Deinen Snack dann kurz vor dem Essen.



REISWAFFELN MIT PROTEIN SCHOKOCREME



5 Min.



Leicht

ZUTATEN

40 g Schokoladen-
Proteinpulver

20 g Frischkäse in
light-Variante

Etwas Wasser oder Milch

Flüssigsüßstoff

4 Reiswaffeln

Außerdem:

Eine Küchenmaschine oder ein
Handrührgerät

ZUBEREITUNG

- 1 Das Proteinpulver verrührst Du gemeinsam mit etwas Wasser, dem Frischkäse und nach Geschmack mit einigen Spritzern Flüssigsüßstoff mit dem Handrührgerät zu einer cremigen Masse.
- 2 Mit einem Spritzbeutel oder einem Buttermesser kannst Du jetzt die Masse auf die Reiswaffeln streichen – fertig!

Tip

Alle lieben Schokocreme, oder? Mit diesem Rezept hast Du eine proteinreiche und gesunde Variante zu den handelsüblichen Schokocremes, die vor Zucker und Palmöl nur so strotzen. Davon kann der Belag auch gerne mal etwas üppiger sein!

Tip: Die Creme kannst Du natürlich auch mit anderen Proteinpulvern herstellen – Nuss, Pistazie, Cookie...

NÄHRWERTE PRO REZEPT:

KALORIEN: 275 KCAL

FETT: 3 G

KOHLLENHYDRATE: 25 G

EIWEISS: 34 G



FITNESS WRAPS



20 Min.



Mittel

ZUTATEN

1 Wrap (100g)
1 kleine rote Zwiebel
1 kleine Knoblauchzehe
1 Portion Rindertatar, Garnelen oder Tofu (150 g)
¼ Dose Kidneybohnen (66g)
¼ Dose gewürfelte Tomaten
Gemüse und Salat nach Wahl (z.B. Eisbergsalat, Rucola, Paprika, Frühlingszwiebeln, Gurken, Tomaten)
Gewürze und frische Kräuter nach Wahl (Salz, Pfeffer, Muskat, Schnittlauch, Dill, Petersilie, Koriander, Rosmarin, Paprikapulver, Chili)
1 EL Öl
1 EL Kräuterquark (siehe Rezept Kräuterquark)

ZUBEREITUNG

- 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 2 Gemüse und Salat waschen und in mundgerechte Stücke oder Streifen schneiden.
- 3 Das Öl erhitzt Du nun in einer Pfanne. Jetzt musst Du Dich entscheiden, wie Deine Wraps aussehen sollen und entscheidest Dich für Tatar, Tofu oder Garnelen! Diese brätst Du im Öl ca. 5 Minuten an. Dann gibst Du die Zwiebeln, den Knoblauch und das Gemüse dazu und brätst alles noch weitere 2-4 Minuten an. Schließlich kommen die gewürfelten Tomaten, die Gewürze und die frischen Kräuter hinzu und schmeckst alles nach Deinen Wünschen ab.
- 4 Jetzt bestreichst Du den Wrap mit je 1 EL Kräuterquark, dabei lässt Du am Rand ca. 2 cm frei.
- 5 Nun kannst Du Salat, Gemüse, Tatar, Garnelen oder Tofu darauf garnieren.
- 6 Den Wrap schlägst Du an beiden Seiten ein und rollst ihn vorsichtig zusammen.

NÄHRWERTE PRO WRAP:

KALORIEN: 667 KCAL
FETT: 23 G
KOHLENHYDRATE: 60 G
EIWEISS: 48 G



GREEN BUDDHA BOWL



10 Min.



20 Min.



Leicht

ZUTATEN

50 g Reis
50 g Babyspinat
50 g Kichererbsen (aus der Dose)
30 g Champignons
30 g Cocktailtomaten
30 g rote Paprika
Salz, Pfeffer
Frische Kräuter (Dill, Schnittlauch, Petersilie, Koriander, Rosmarin, Paprikapulver, Chili)

ZUBEREITUNG

- 1 Den Babyspinat wäschst Du zunächst und lässt ihn trocknen (am besten in einer Salatschleuder). Achte darauf, dass die Strünke am Spinat nicht zu dick und groß sind – das lässt sich dann nicht so gut essen!
- 2 Die Kichererbsen abtropfen lassen und einmal mit Wasser abspülen.
- 3 Den Reis in leicht gesalzenem Wasser kochen, sodass er sich gut kauen lässt und nicht zu hart ist. Übrigens: Du kannst den Reis auch mit Curry würzen, so hast Du noch eine weitere Farbe in der Bowl!
- 4 Die Cocktailtomaten waschen und bei Belieben halbieren. Die Paprika wäschst und entkernst Du und schneidest sie dann in mundgerechte Stücke. Auch die Champignons wäschst Du und schneidest sie so, dass sie sich gut essen lassen.
- 5 Alle Zutaten richtest Du in einer Bowl nebeneinander an. Dann kannst Du mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern würzen und garnieren!

Tipps

Bowls sind richtig im Trend! Der gesunde Alles-Köner ermöglicht es Dir, ganz verschiedene Geschmäcker in nur einem Essen zu vereinen! Die Kichererbsen sind schon ein toller Protein-Lieferant.

Du möchtest noch mehr Proteine in der Bowl? Dann kannst Du sie zusätzlich mit Lachs, gebratenen Hähnchenstreifen oder Tofu füllen!

NÄHRWERTE PRO BOWL:

KALORIEN: 224 KCAL
FETT: 2 G
KOHLENHYDRATE: 49 G
EIWEISS: 9 G



BAKED FETA ZOODLES



15 Min.



30 Min.



Leicht

ZUTATEN

2 Zucchini
8 kleine Cherry-Tomaten
100 g Feta (in der light-Version)
Knoblauch (wir lieben Knoblauch und nutzen deswegen 2 Zehen, Du kannst aber auch nur eine nutzen)
Chili
Salz & Pfeffer
10 ml Olivenöl
Frisches Basilikum

ZUBEREITUNG

- 1 Als erstes heizt Du den Ofen auf 200 Grad vor.
- 2 Den Knoblauch und die Chili ganz fein würfeln.
- 3 Die Tomaten halbierst Du und legst sie mit der Schnittfläche nach oben in eine Auflaufform. Darüber gibst Du Salz, Pfeffer, Knoblauch und die Chili.
- 4 Den Feta legst Du jetzt in die Mitte der Tomaten in die Auflaufform. Dann beträufelst Du das Ganze mit Olivenöl und schiebst es für 10 Minuten in den Ofen.
- 5 In der Zwischenzeit bereitest Du die Zoodles zu. Dafür nutzt Du den Spiralschneider und schneidest die Zucchini in eine Schüssel. Bring gesalzenes Wasser zum Kochen (so wie bei Nudeln), und lass die Zoodles für 2 Minuten darin kochen.
- 6 Anschließend geht es an's Preppen: In einer Meal Prep-Form garnierst Du nun den Ofen-Feta, die Zoodles und frisches Basilikum.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

KALORIEN: 339 KCAL
FETT: 20 G
KOHLENHYDRATE: 12 G
EIWEISS: 26 G



CANNELLONI MIT HACKFLEISCHFÜLLUNG



15 Min.



75 Min.



Mittel

ZUTATEN

400 g Rindertatar
200 g Frischkäse (in der light-Version)
120 g Cannelloni
600 g Blattspinat (frisch oder TK)
400 g stückige Tomaten aus der Dose
400 g passierte Tomaten
100 g Mozzarella oder anderer geriebener Käse (in der light-Version)
3 rote Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
Gewürze und frische Kräuter nach Geschmack (Salz, Pfeffer, Muskat, Schnittlauch, Dill, Petersilie, Koriander, Rosmarin, Paprikapulver, Chili)
10 ml Olivenöl
Außerdem: Mehrere Pfannen und eine Auflaufform

ZUBEREITUNG

- 1 Zunächst den Backofen auf 200 Grad vorheizen.
- 2 Die Zwiebeln und den Knoblauch schälst Du und würfelst ihn fein. Dann teilst Du die Würfel in drei gleiche Teile auf. Einen Teil dünstest Du mit etwas Olivenöl in der Pfanne an.
- 3 Nun fügst Du das Rindertatar hinzu und brätst es scharf an. Dabei kannst Du auch schon würzen! Wir empfehlen Paprika (scharf und süß), Salz, Pfeffer und etwas Chilipulver. Fertig? Dann zum Abkühlen an die Seite stellen. Ist das Tatar etwas kühler, dann hebst Du den Frischkäse darunter.
- 4 Nun dünstest Du den zweiten Teil der Zwiebeln und des Knoblauchs in einem Topf an, fügst die passierten und die gestückelten Tomaten hinzu, und würzt auch hier nach Belieben. Die Masse sollte einmal aufkochen. Auch diese kannst Du dann beiseitestellen.
- 5 Jetzt geht es an den dritten Teil von Zwiebeln und Knoblauch: Auch diesen dünstest Du in der Pfanne an und fügst den Blattspinat hinzu (ist der gefroren, solltest Du ihn vorher auftauen lassen). Auch diese Masse würzt Du, diesmal mit Salz, Pfeffer und Muskat.
- 6 Den warmen Spinat verteilst Du nun in einer Auflaufform.
- 7 Die Cannelloni füllst Du mit der Hackfleisch- Frischkäsemasse. Die fertigen Nudeln ordnest Du auf dem Spinatbett in der Auflaufform an.
- 8 Anschließend gibst Du die Tomatensauce über die Cannelloni und bestreust das Ganze mit Käse.
- 9 Nun noch für 45 Minuten auf mittlerer Schiene im Backofen backen – fertig! Die Cannelloni kannst Du Dir auch am nächsten Tag in der Mikrowelle oder im Ofen warm machen!

NÄHRWERTE GANZE FORM:

KALORIEN: 1794 KCAL
FETT: 52 G
KOHLENHYDRATE: 155 G
EIWEISS: 172 G

Tip

Tatar hat nur ein Fünftel des Fetts von normalem Rindergehacktes. Dadurch kannst Du von Tatar viel mehr essen, als von Gehacktes – praktisch, oder?



FRIKADELLEN AUS RINDERTATAR

mit Kartoffelecken und Ofengemüse an Kräuterquark



30 Min.



60 Min.



Mittel

ZUTATEN

400 g Rindertatar
400 g Kartoffeln
1 rote Paprikaschote (125g)
1 gelbe Paprikaschote (125g)
1 Ei
½ Zucchini (150g)
Kirschtomaten (125g)
1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel
1 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer
2-3 frische Rosmarin Zweige
Frische Kräuter nach Wahl
(Schnittlauch, Dill, Petersilie,
Koriander, Rosmarin, Paprikapul-
ver, Chili)

ZUBEREITUNG

- 1 Zunächst musst Du die Kartoffeln schälen, gründlich waschen und in Viertel schneiden. Auch die Paprika putzt Du, wäschst sie und würfelst sie grob. Kartoffeln und Paprika füllst Du in eine große Schüssel, beträufelst sie mit etwas Olivenöl und salzt sie. Wenn Du magst, dann kannst Du auch Paprikapulver oder Rosmarin zum Würzen nutzen. Dann alles durchrühren.
- 2 Dann gibst Du Kartoffeln und Paprika auf ein Backblech. Diese bleiben bei 150°C ca. 45 Minuten im vorgeheizten Backofen.
- 3 Die rote Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, in feine Stückchen schneiden und mit dem Rindertatar, dem Ei, Salz, Pfeffer und den Kräutern in einer Schüssel vermengen. Danach formst Du aus der Masse kleine Frikadellen.
- 4 Die Zucchini putzen, waschen und in grobe Scheiben schneiden. Den Rosmarin waschen und trocken schütteln. Die Tomaten putzen und waschen. Das Gemüse mit dem Rosmarin (und noch etwas Salz & Pfeffer) gibst Du nach 15 Minuten mit auf das Backblech zu den Kartoffeln und der Paprika.
- 5 Inzwischen kannst Du schon den Kräuterquark zubereiten. Das Rezept findest Du am Anfang unseres Kochbuchs.
- 6 Die geformten Frikadellen brätst Du scharf in der Pfanne an, je 5 Minuten pro Seite.
- 7 Nun kannst Du das Kartoffel-Gemüse vom Backblech, die Frikadellen und den Quark zum Mitnehmen in Deiner Dose anrichten.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

KALORIEN: 1256 KCAL
FETT: 37 G
KOHLENHYDRATE: 92 G
EIWEISS: 136 G



KNUSPRIGE LOW CARB-PIZZA MIT THUNFISCHBODEN



15 Min.



35 Min.



Mittel

ZUTATEN

3 Dosen Thunfisch im eigenen Saft (150g/Dose)
3 Eier (60g)
½ Dose Tomaten in Stückchen
100 g Gouda gerieben (in der light-Version)
1 gelbe Paprika
1 rote Paprika
Gemüse nach Wahl (z.B. Zucchini)
Salz & Pfeffer
Gewürze nach Wahl (Basilikum, Schnittlauch, Petersilie)

ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 150 °C vorheizen.
- 2 Die Eier aufschlagen und in einer Schale verquirlen.
- 3 Den Thunfisch lässt Du zunächst abtropfen und gibst ihn dann in die Schale zu den Eiern. Beides verrühren, bis eine gleichmäßige Masse entsteht, die Du dann mit Salz & Pfeffer würzt (hier kannst Du auch etwas Paprikapulver zu tun).
- 4 Die Masse verteilst Du auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech und backst das Ganze für ca. 10 Minuten bei 150°C.
- 5 Die gestückelten Tomaten kochst Du kurz auf und schmeckst sie mit Salz, Pfeffer und weiteren Gewürzen nach Wahl ab. Für den richtigen Pizza-Flair solltest Du vor allem italienische Kräuter und Basilikum verwenden!
- 6 Auf dem vorgebackenen Thunfischboden verteilst Du nun die Tomatensauce. Danach belegst Du die Pizza mit Gemüse Deiner Wahl und dem geriebenen Gouda.
- 7 Die Pizza kommt dann nochmal für weitere 10 Minuten in den Ofen – fertig! Pizza kann man übrigens auch super kalt essen! Alternativ schiebst Du sie zum Aufwärmen nochmal kurz in den Ofen.

NÄHRWERTE GANZE PIZZA:

KALORIEN: 990 KCAL
FETT: 34 G
KOHLENHYDRATE: 10 G
EIWEISS: 158 G

Tipps

Zu der Pizza kannst Du perfekt den Kräuterquark-Dipp essen!
Übrigens kannst Du statt Thunfisch auch Blumenkohl für den Boden verwenden. Diesen musst Du dann nur kochen und zerkleinern.



BLUMENKOHL-CHICKEN WINGS MIT KRÄUTERQUARK



10 Min.



60 Min.



Mittel

ZUTATEN

1 Blumenkohlkopf
200 g Kicherebsenmehl
180 ml Milch (alternativ Hafermilch oder Sojamilch)
60 ml Wasser
Knoblauchgranulat
1 Frühlingszwiebel
Chili
Paprika edelsüß
Flüssigsüßstoff

NÄHRWERTE PRO REZEPT:

KALORIEN: 900 KCAL
FETT: 15 G
KOHLENHYDRATE: 132 G
EIWEISS: 49 G

ZUBEREITUNG

- 1 Zunächst den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- 2 Den Blumenkohl wäschst Du und schneidest ihn dann in mundgerechte Stücke (und in die Größe von kleinen Chicken Wings)
- 3 Das Kicherebsenmehl mit dem Wasser und der Milch zu einer sämigen Masse verrühren. Diese Mischung würzt Du mit dem Knoblauchgranulat.
- 4 Die Frühlingszwiebel schälst Du und schneidest sie in feine Ringe, die Chili halbiebst Du längs und würfelst sie fein.
- 5 Jetzt wird es spannend: Den Blumenkohl tunkst Du nun einzeln in die Mehl-Mischung und verteilst ihn dann auf einem Backblech. Das Ganze wird für 25 min im Ofen bei 180° gebacken.
- 6 Nun rührst Du eine scharfe Sauce aus etwas Wasser, etwas Milch, der Chili, dem Flüssigsüßstoff und dem Paprikapulver an. Du bestreichst den Blumenkohl damit und lässt ihn für weitere 25 min backen.
- 7 Die kross gebackenen „Chicken Wings“ bestreust Du mit den Frühlingszwiebeln. Gemeinsam mit dem Kräuterquark (siehe Rezept Kräuterquark) schmecken die Blumenkohl-Wings richtig gut!



BLUEBERRY CHEESECAKE



10 Min.



60 Min.



Leicht

ZUTATEN

500 g Magerquark
2 Eier
50 g Vanille Whey
7 g Backpulver
50 g Xylit
125 g Blaubeeren
etwas Margarine zum Einfetten

Außerdem:
Eine Küchenmaschine oder
ein Handrührgerät (außer Du
möchtest aus dem Kochen ein
Workout machen :))

ZUBEREITUNG

- 1 Zunächst den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
- 2 Quark, Eier, Whey, Backpulver und Xylit verrührst Du in einer Schüssel mit dem Handrührgerät zu einer cremigen Masse.
- 3 Die Blaubeeren wäschst Du und lässt sie abtropfen.
- 4 Die Kuchen-Masse gibst Du in eine kleine, mit Margarine eingefettete Springform und verteilst die Blaubeeren gleichmäßig darauf.
- 5 Das Ganze kommt für 45-60 Minuten in den Backofen.
- 6 Mit einem Holzstäbchen kannst Du testen, ob der Cheesecake fertig ist: Das Holzstäbchen steckst Du kurz in die Mitte des Kuchens. Klebt beim Rausziehen noch Quarkmasse an dem Stäbchen, dann darf der Kuchen noch etwas im Backofen bleiben!

NÄHRWERTE PRO KUCHEN:

KALORIEN: 763 KCAL
FETT: 15 G
KOHLENHYDRATE: 93 G
EIWEISS: 112 G



Erstauflage

© 2021 Körperverwandlung by Andreas Kotte

Umschlaggestaltung, Illustration: Vanessa Glieneke

Fotografie: Nils Heilsberger

Lektorat: Vanessa J. Schäfer

Kochkunst: Eva-Maria Habbel

Weitere Mitwirkende: Julian Schmitt, Laura Zimmer

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.