

Abnehm-Rezepte



REGENERATION

MUSKELAUFBAU

LOW CARB

LOW FAT

EIWEISS

VEGETARISCH

WENIGER ALS 300 KCAL

Zubereitung:

1. Zwiebeln halbieren. Gemüse putzen, alles würfeln. Einen großen Suppentopf erhitzen. Zwiebelhälften mit den Schnittflächen nach unten in den Topf geben und rösten, bis sie braun sind. Knochen und Suppenfleisch zufügen, kurz andünsten und mit zwei Liter Wasser ablöschen. Gemüse und Gewürze zufügen und die Suppe im geschlossenen Topf mindestens eine Stunde garen. Tipp: Je länger die Suppe kocht, desto intensiver schmeckt die Brühe.
2. Schaum mit einer Schaumkelle abschöpfen. Fleisch aus der Brühe nehmen. Brühe durch ein Sieb streichen. Möhren schälen, Zwiebel putzen, beides in Streifen schneiden. Zusammen mit den Tortellini in die Brühe geben, 5 Minuten gar ziehen lassen. Schnittlauch hacken, vorm Servieren über die Brühe streuen.

Putengulasch mit Kürbis

Ein besonders leckeres Gulasch aus dem Ofen. Tipp: Im Römertopf gelingt Gulasch besonders fettarm und saftig!



Zubereitungszeit:

ca. 45 Minuten

Nährwerte pro Person:

Kalorien: 235

Kohlenhydrate: 18 g

Fett: 3 g

Proteine: 35 g

Zutaten für 4 Personen:

1 große Zwiebel

0,5 Hokkaidokürbis

100 g Champignons

50 g getrocknete Tomaten in Öl

500 g Putengulasch

Meersalz

Pfeffer aus der Mühle

75 g gemischte getrocknete Früchte (Aprikosen, Feigen, Pflaumen)

Zubereitung:

1. Zwiebel und Kürbisfleisch grob würfeln. Pilze putzen und halbieren. Tomaten abtropfen lassen, das Öl auffangen. Tomaten fein würfeln. Öl, Gulasch und Gemüse in einen Bräter oder Römertopf geben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Alles im Backofen bei 180 Grad circa 40 Minuten garen. Nach der Hälfte der Garzeit die Trockenfrüchte zugeben und unterheben. Das Gulasch im geschlossenen Topf weitergaren. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren. Dazu schmeckt Basmatireis oder kurze Pasta.