

ANNA ORT-GOTTWALD

BRIGITTE DIÄT
ABNEHMEN MIT
LIEBLINGS-
GERICHTEN

DIÄT-REZEPTE FÜR JEDEN TAG:
IM JOB, MIT FAMILIE ODER
FREUNDEN

Diana Verlag

EBOOKS



Tagliatelle mit
Kumin-Orangensoße,
Rezept Seite 40

HÄHNCHEN IN SCHOKO-INGWER-SOSSE

1 Portion

ZUTATEN 120 g Zucchini, 1 Hähnchenbrustfilet ohne Haut (120 g), Salz, weißer Pfeffer, 2 TL Olivenöl, kohlenstoffhaltiges Mineralwasser, 1 Päckchen TK-Suppengrün (50 g), 1 Knoblauchzehe, 15 g frische Ingwerknolle, ½ TL Weizenmehl, 2–3 EL Balsamessig, 25 g Zartbitter-Kuvertüre oder Schokolade (70 % Kakaoanteil), ½ TL Zucker, Cayennepfeffer

SO GEHT'S Zucchini in feine Scheiben schneiden. Hähnchenfilet salzen, pfeffern und in 1 TL Olivenöl in einer mittelgroßen beschichteten Pfanne von einer Seite anbraten. Eventuell 1–2 EL Mineralwasser zufügen. Filet wenden, Zucchini zugeben, kurz im Bratsud schwenken, dann 2 EL Mineralwasser zugeben und beides 5–7 Minuten zugedeckt

garen. In einer kleinen Pfanne restliches Olivenöl, Suppengrün, gehackten Knoblauch und Ingwer bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anrösten. Mit Mehl bestäuben. ½ Tasse Mineralwasser, 2 EL Balsamessig, geriebene Schokolade und Zucker zugeben und in der offenen Pfanne ca. 3 Minuten einkochen lassen. Soße mit Salz, Cayennepfeffer, eventuell Balsamessig abschmecken und mit Hähnchenfilet und Zucchini anrichten.

DAZU 65 g vorgegarter Naturreis

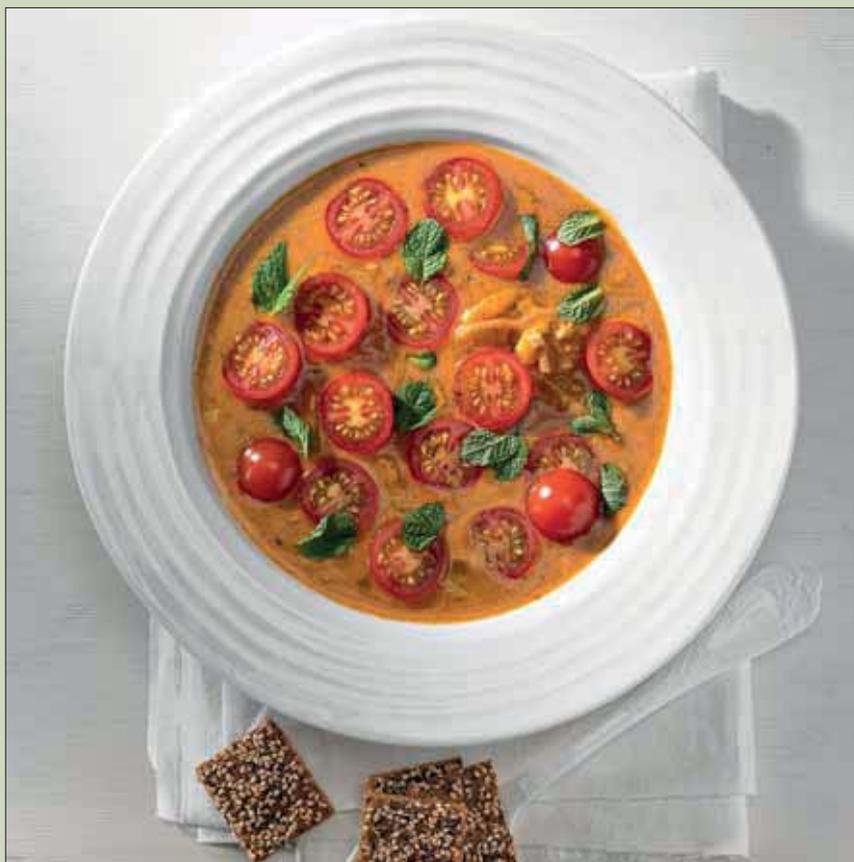
FERTIG IN 20–25 Minuten **PORTION** ca. 505 kcal, E 42 g, F 18 g, KH 41 g, ED 0,9





TOMATEN-KOKOS-SUPPE

2 Portionen



ZUTATEN 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 20 g Ingwerknolle, 4–5 TL Tomatenmark, 200 ml fettreduzierte Kokosmilch (14 g Fett), ½ l Instant-Misosuppe oder Gemüsebrühe, Jodsalz, ½ TL 5-Gewürze-Pulver, 60 g Kartoffeln, 150 g Cocktailtomaten, einige Minzeblättchen

SO GEHT'S Zwiebeln in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Ingwer fein hacken und mit Tomatenmark, Kokosmilch und Bouillon aufkochen. Jodsalz und Gewürz zugeben und alles 10 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt

kochen. Kartoffeln schälen, fein reiben und zugeben. Weitere 10 Minuten kochen. Suppe mit Salz abschmecken, mit Tomatenhälften und Minze garnieren.

DAZU pro Portion 4 Miniknäckchen mit Sesam und Mohn

FERTIG IN 30 Minuten PRO PORTION ca. 250 kcal, E 8 g, 13 g Fett, KH 25 g, ED 0,4

TIPP Restliche Kokosmilch einfrieren oder für „Limetten-Kokos-Reis“ (Seite 37) verwenden.



FETA-KARTOFFELN MIT BIO-WURZELN

1 Portion



ZUTATEN 1 gekochte Kartoffel (200 g) oder 1 Backkartoffel aus dem Kühlregal, 50 g Feta-Käse (22 g Fett), ½ Bio-Zitrone, Salz, weißer Pfeffer, 1–2 EL Schnittlauchröllchen (frisch oder TK), 200 g Bio-Möhren, 4 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 80 ml Karottensaft, je 1–2 Prisen Kurkuma, Kümmel und Koriander, 1 TL Tomatenmark, 1–2 EL Dickmilch (1,5 % Fett), 1 EL Sonnenblumenkerne

SO GEHT'S Backofengrill vorheizen. Gepellte Kartoffel der Länge nach halbieren und mit einem Löffel aushöhlen. Kartoffelmasse und Käse grob hacken und mit abgeriebener

Zitronenschale, Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch unterheben und Mischung in die Kartoffelhälften füllen. Möhrenstifte, Schalottenwürfel und zerdrückten Knoblauch mit Karottensaft, Gewürzen, Salz, Tomatenmark und 50 ml Wasser aufkochen und etwa 8 Minuten offen schmoren. Dickmilch unterrühren und Möhren mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Kartoffelhälften auf Möhren anrichten, alles mit Sonnenblumenkernen bestreuen.

FERTIG IN 25 Minuten **PORTION** ca. 440 kcal, E 19 g, F 17 g, KH 50 g, ED 0,6



TORTILLA MIT PAPRIKA-KAPERN-SOSSE

1 Portion

ZUTATEN 1 rote Paprikaschote (150 g), 1 Schalotte, 100 ml klare Hühnerbouillon, 1 EL Rotwein- oder Sherry-Essig, je 1–2 Prisen Koriander, Kumin und Piment, 1 TL Hartweizengrieß, 1 Fenchelknolle (150 g), 2 Safranfäden, 1 TL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 100 g vorgekochte kurze Nudeln (z. B. Penne), 2 Bio-Eier (Größe S), 1 EL Magerquark, 2 EL Milch (1,5 % Fett), 1 EL Kapern

SO GEHT'S Paprika und Schalotte klein schneiden und mit Hühnerbouillon, Essig und Gewürzen aufkochen. Grieß zugeben und bei kleiner Hitze 10 Minuten zugedeckt dünsten. Fenchelgrün abschneiden und beiseitelegen, Fenchel in

Stücke schneiden und zusammen mit dem Safran in einer beschichteten Pfanne in Olivenöl anbraten. Salzen, pfeffern. 2 EL Wasser oder Bouillon zugeben und 4–6 Minuten zugedeckt dünsten. Nudeln unterrühren. Eier, Quark, Milch, gehacktes Fenchelgrün, Salz und Pfeffer verquirlen. Eimasse in die Gemüse-Pfanne gießen und etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze backen. Paprika pürieren. Soße mit Gewürzen abschmecken und Kapern unterrühren. Tortilla mit Soße anrichten.

FERTIG IN 35–40 Minuten **PORTION** ca. 455 kcal, E 28 g, F 17 g, KH 46 g, ED 0,9

