

# Men's Health – Minus-20-Kilo-Plan

## Überblick Rezepte:

### Strategie:

Kohlenhydrateinschränkung in allen Mahlzeiten

3 Hauptmahlzeiten

Nach Bedarf einen kleinen Snack

Kohlenhydratzufuhr: 60 bis 80 g Tag

Kalorien zwischen 1500-1600 Kcal

## **Frühstück (bis 350 kcal, < 30 g KH, im Durchschnitt 18 g KH)**

Nr.	Gericht	Art	Kalorien	Kohlenhydrate
1	Belegte mediterrane eiweißreiche LOGI-Brote	Veg.	350 kcal	14 g
2	Papaya-Minzejoghurt mit Kokosnuss-Müsli	Veg.	320 kcal	16 g
3	Apfel-Zimt-Quark mit Mandeln	Veg.	335 kcal	29 g
4	Erdbeer-Chili-Shake mit Minze	Veg.	310 kcal	28 g
5	LOGI-Brot Tomate-Mozarella	Veg	350 kcal	19 g
6	Pilz-Schnittlauch-Rührei mit Speck	Schwein	325 kcal	2 g
7	Lachs-Gurken-Carpaccio	Fisch	350	15 g

## **Mittagessen (ca. 550 kcal) (< 20 g KH, im Durchschnitt 15 g)**

Nr.	Gericht	Art	Kalorien	Kohlenhydrate
1	Lachs auf Spinat-Möhrentagliatelle	Fisch.	535 kcal	13 g
2	* Rindfleisch mit Austernpilzen und Zucchini	Rind	520 kcal	13 g
3	Schnitzeltopf mit Paprika-Zwiebel-Rahm	Schwein.	540 kcal	18 g
4	Hähnchenbrust im Kokosmantel Papaya-Gurken-Salat	Geflügel	550 kcal	19 g
5	Indisches Apfel-Puten-Curry	Geflügel	530 kcal	18 g
6	Pilz-Broccoli-Auflauf auf Selleriepüree mit Nusskruste	Veg.	545 kcal	13 g
7	Gratinierter Fetakäse auf karamellisierten Nuss-Möhren	Veg.	550 kcal	13 g

\* aus „Das große LOGI-Kochbuch“ von Franca Mangiameli, systemed-Verlag

## Abendessen (bis 550 kcal, < 15 g KH, im Durchschnitt 13 g)

Nr.	Gericht	Art	Kalorien	Kohlenhydrate
1	Stramme Mäxchen mit Tomaten-Zwiebel-Salat	Schwein	500 kcal	15 g
2	Chicoreeblätter gefüllt mit Thunfischsalat	Fisch	465 kcal	14 g
3	Mangold-Mozzarella-Päckchen auf Zuckerschoten	Veg.	550 kcal	15 g
4	Scharfe Garnelen-Bohnen-Pfanne	Fisch	470 kcal	13 g
5	Geräucherte Forellenfilets auf Zucchiniestreifen	Fisch	500 kcal	10 g
6	*Feldsalat auf gebackenem Sesam-Ziegenkäse	Veg.	490 kcal	10 g
7	Eier-Pizza mit Romanasalat	Schwein	505 kcal	11 g

\* aus „Das große LOGI-Kochbuch“ von Franca Mangiameli, systemed-Verlag

## Snacks (max. 1 x pro Tag) (ca. 100 kcal/ < 10 g KH)

- 1 Cappuccino ohne Zucker
- 1 Glas Buttermilch oder Molke ohne Zuckerzusatz
- 5 bis 6 Nüsse
- 1 Scheibe Käse
- 1 Scheibe Schinken
- 125 g fettarmer Joghurt plus 100 g zuckerarmes Obst (Erdbeere, Himbeere, Kiwi etc.)
- 1 Glas Tomatensaft mit Tabasco
- 1 Stück (20 g) Zartbitterschokolade
- 1 hartgekochtes Ei

## Frühstück

Wählen Sie zwischen den 7 Frühstücksvarianten.

Alle Frühstücke liefern ca. 300 bis 350 Kilokalorien und unter 30 g Kohlenhydrate. Sie können die Frühstücke austauschen und so die Wahl ihrer Alltagssituation oder Ihrem Gusto anpassen:

### Frühstücksvariante 1: Mediterranes, eiweißreiches LOGI-Brot

Etwas Butter zum Einfetten, 25 g schwarze Oliven entsteint, 30 g getrocknete Tomaten ohne Öl, 150 g Magerquark, 4 Eier (Gewichtsklasse S), 50 g gemahlene Mandeln, 50 g geschroteter Leinsamen, 2 EL Weizenkleie, 1 EL Mehl, ½ Päckchen Backpulver, italienische Kräuter, ½ TL Salz, 1 EL Sonnenblumenkerne, Brotbackform (etwa 21 cm für Brote bis 500 g).

Den Backofen auf 175 ° (Umluft 150 °) vorheizen. Die Backform dünn mit Butter einfetten. Oliven und getrocknete Tomaten fein schneiden. Quark und Eier verrühren. Oliven, Tomaten, gemahlene Mandeln, Leinsamen, Weizenkleie, Mehl, Backpulver, italienische Kräuter und ½ TL Salz mischen und zu der Ei-Quark-Masse unterrühren. In die Backform geben und glattstreichen. Gleichmäßig mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Im Backofen auf mittlerer Schiene 40 Minuten backen und anschließend auskühlen lassen.

2 Scheiben Brot (ca. a 30 g) belegen mit jeweils 1 TL Pesto, ein paar Ruccolablätter, 1 Scheibe (30 g) rohen Schinken (Parma- oder Serranoschinken) und Tomatenscheiben. Dazu können Sie noch 2 Mandarinen oder 1 Kiwi essen und einen Cappuccino ohne Zucker trinken.

### **Frühstücksvariante 2: Papaya-Minzejoghurt mit Kokosnuss-Müsli**

2 EL Kokosflocken in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. 150 g Papaya schälen, entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden. 150 g Naturjoghurt (3,5 % Fett) mit 50 g Magerquark verrühren. 2 Minzeblätter sehr fein hacken. Minze und 2 EL Orangensaft unterrühren. Papayawürfel zum Joghurt geben und mit Kokosraspeln bestreuen. Dazu trinken Sie einen Kaffee mit etwas Milch oder Tee.

### **Frühstücksvariante 3: Apfel-Zimt-Quark mit Mandeln**

1 Apfel (Boskop) schälen, halbieren und entkernen. Die eine Hälfte klein schneiden, zu einem Mus pürieren und mit 1 TL Zitronensaft beträufeln. Die andere Hälfte würfeln, ebenfalls mit 1 TL Zitronensaft beträufeln. 180 g (ca. 6 EL) Magerquark mit 2 EL kohlen säurehaltiges Wasser cremig rühren. Das Apfelmus und ½ TL Zimt unterrühren und in eine Schale füllen. 1 EL Heidelbeeren und die restlichen Apfelstücke zum Quark geben. 1 EL Mandelsplitter darauf verteilen. Dazu trinken Sie einen Kaffee mit etwas Milch oder Tee.

### **Frühstücksvariante 4: Erbeer-Chili-Shake mit Minze**

300 ml Vollmilch, 200 g Erdbeeren (auch angetaute TK-Beeren), 2 Blätter frische Minze und ¼ kleingehackte Chilischote in den Mixer geben und zu einem Shake pürieren. Mit ½ TL Kakaopulver bestreuen.

### **Frühstücksvariante 5: LOGI-Brot Tomate-Mozzarella**

2 Scheiben LOGI-Brot belegen mit jeweils 25 g Mozzarella und einer ½ Tomate. Mit frischem Basilikumblatt garnieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu essen Sie eine handvoll Weintrauben und trinken einen Kaffee mit etwas Milch oder einen Tee.

### **Frühstücksvariante 6: Pilz-Schnittlauch-Rührei mit Speck**

30 g Speckwürfel in einer Pfanne im eigenen Fett anbraten und herausnehmen. 125 g Champignons putzen und in Scheiben schneiden. 1 TL Butter in der Pfanne zerlassen. Die Champignons darin 5 bis 7 Minuten anbraten. Dann den Speck wieder zufügen. 2 Eier mit 2 EL Mineralwasser mit Kohlensäure verquirlen. Mit Salz würzen. Einen weiteren TL Butter

zu den Champignons geben und zerlassen. Die Eier eingießen, kurz stocken lassen und dann mit den Champignons und Speck verrühren. Etwas Schnittlauch klein hacken und darüber streuen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu trinken Sie einen Kaffee mit etwas Vollmilch oder Tee.

### **Frühstücksvariante 7: Lachs-Gurken-Carpaccio**

200 g Salatgurke schälen, ganz dünn hobeln und auf einem Teller fächerartig verteilen. 3 EL Sahnemerrrettich, 50 g Naturjoghurt (3,5 % Fett), 1 TL Zitronensaft, 1 EL Dill, ½ TL Honig und ½ TL Dijon-Senf verrühren und über das Gurkencarpaccio geben. 100 g geräucherten Lachs gleichmäßig darauf verteilen und mit Schnittlauch garnieren.

## Mittagessen

Wählen Sie zwischen den 7 Mittagessen. Sie können die Mittagmahlzeiten austauschen und so die Wahl ihrer Alltagssituation oder Ihrem Gusto anpassen. Außerdem können Sie Abend- und Mittagessen auch einfach vertauschen.

### 1. Lachs auf Spinat-Möhrentagliatelle

150 g Spinat (TK), 2 Möhren, 125 g Lachs (auch TK), Saft einer halben Zitrone, ½ Zwiebel, 1 TL Butter, 30 g Schmand, 100 ml Milch, 20 g geriebener Käse (z.B. Emmentaler), Muskat, Salz und Pfeffer nach Geschmack. Etwas Butter zum Einfetten.

Backofen auf 200 ° (Umluft 180 °) vorheizen. Spinat auftauen. Die Möhren schälen. Anschließend aus den Möhren mit einem Gemüseschäler dünne Streifen (wie Bandnudeln) hobeln. Salzwasser zum Kochen bringen und Möhren darin 2 Minuten blanchieren, anschließend in kaltem Wasser abschrecken. Den Lachs kalt abbrausen, trockentupfen und mit Zitronensaft beträufeln. Von beiden Seiten mit Salz würzen und dann in Scheiben schneiden. Die Zwiebel häuten und fein hacken. Butter in der Pfanne zerlassen und Zwiebel darin glasig andünsten. Anschließend den Spinat gut auspressen und zu den Zwiebeln geben. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Den Schmand mit der Milch verrühren und den Käse untermischen. Eine kleine Auflaufform mit Butter einfetten. Möhrentagliatelle darin verteilen. Darauf den Spinat und zum Schluss die Lachsstreifen verteilen und mit der Schmand-Käsemischung übergießen. Im Backofen ca. 30 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

## 2. Rindfleisch mit Austernpilzen und Zucchini

100 g Austernpilze, 150 g mageres Rindfleisch aus der Schulter, 1 EL Rapsöl, 1 Zwiebel, 25 g Schinkenwürfel, 200 g Zucchini, 1 Spritzer Zitronensaft, 25 g Sauerrahm, nach Geschmack Petersilie, Salz und Pfeffer.

Die Austernpilze unter fließendem Wasser kurz abbrausen, putzen und große Pilze in mundgerechte Stücke schneiden. Das Rindfleisch in mundgerechte Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel abziehen, würfeln und im Öl glasig dünsten. Das Fleisch dazugeben und rundum gut anbraten. Dann die Schinkenwürfel dazugeben und ebenfalls mit anbraten. Schließlich die Pilze zugeben, kurz schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Inzwischen Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und würfeln. Zur Pilzpfanne geben und alles zugedeckt 10 Minuten schmoren. Erneut mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Mit einem Klecks Sauerrahm und etwas Petersilie servieren.

## 3. Schnitzeltopf mit Paprika-Zwiebel-Rahm

2 rote Zwiebeln (120 g), 1 rote Paprika, 1 TL Rapsöl, 150 g Schweineschnitzel, 1 TL Butterschmalz, 2 EL Schmand, 100 ml fettarme Milch, 1 TL Senf, 1 EL Röstzwiebeln, 20 g geriebener Emmentaler (45 % Fett i.Tr.), Salz und Pfeffer nach Geschmack. Etwas Butter zum Einfetten.

Backofen auf 200 ° (180 ° Umluft) vorheizen. Zwiebeln häuten und in feine Ringe schneiden. Paprika waschen und in sehr feine Streifen schneiden. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel- und Paprikastreifen darin ca. 7 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Das Schnitzel kalt abbrausen und trockentupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Butterschmalz in der Pfanne zerlassen und das Fleisch von allen Seiten kurz anbraten. Eine kleine Auflaufform mit Butter einfetten. Schmand, Milch, Senf und Röstzwiebeln vermengen. Das Fleisch in die Auflaufform legen. Zwiebel-Paprikagemisch gleichmäßig darüber verteilen und mit der Milch übergießen. Geriebenen Emmentaler darüber streuen und im Backofen 45 Minuten backen.

## 4. Hähnchenbrust im Kokosmantel Papaya-Gurken-Salat

150 g Papaya, 150 g Salatgurke, 20 g Sprossen (z.B. Mungobohnensprossen), 125 g Hähnchenbrustfilet, 1 EL Mehl, 1 Ei, 40 g Kokosflocken, 1 TL Butterschmalz, ½ Limette, ½ TL geriebener Ingwer, 1 TL Sesamöl, 1 EL Orangensaft, Salz und weißer Pfeffer nach Geschmack.

Die Papaya schälen, halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herausschaben. Anschließend die Papaya in mundgerechte Stücke schneiden. Die Gurke schälen, halbieren,

aushöhlen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Die Sprossen unter kaltem Wasser abbrausen. Papaya, Gurke und Sprossen in eine Schüssel geben und zur Seite stellen. Die Hähnchenbrust kalt abbrausen, trockentupfen und plattieren. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit dem Mehl bestäuben, im verquirlten Ei schwenken und anschließend in den Kokosflocken wenden und die Panade fest eindrücken. Butterschmalz in der Pfanne zerlassen und das Schnitzel bei niedriger Temperatur unter mehrmaligen Wenden goldbraun anbraten.

Für das Dressing die Limette auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Minze fein schneiden. Alles vermengen und mit Sesamöl und Orangensaft im Vinaigrette-Shaker schütteln. Das Dressing über den Salat geben. Nach Geschmack mit Salz und weißem Pfeffer würzen.

## 5. Indisches Apfel-Puten-Curry

150 g Putenbrustfilet, ½ TL Currypulver, ½ TL Kurkuma, ½ säuerlicher Apfel, 1 EL Zitronensaft, ½ Zwiebel, 1 Stange Lauch, 1 EL Erdnussöl, 1 TL Butter, 50 ml Gemüsebrühe, 100 ml Kokosmilch, Salz und Pfeffer nach Geschmack.

Putenbrustfilet kalt abbrausen, trockentupfen und mit Salz und Curry würzen. Anschließend in Streifen schneiden. Den Apfel unter lauwarmen Wasser gut abwaschen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen, klein würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das obere Drittel vom Lauch entfernen, dann halbieren, waschen und in Ringe schneiden. Erdnussöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Putenstreifen darin goldbraun anbraten. Butter in einer anderen Pfanne zerlassen und Apfel- und Zwiebelwürfel sowie die Lauchringe darin 5 Minuten andünsten. Currypulver und Kurkuma dazugeben und kurz mitgaren. Anschließend mit Gemüsebrühe und Kokosmilch angießen und 5 bis 7 Minuten einkochen. Zum Schluss das Fleisch untermischen und noch weitere 2 Minuten mitgaren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## 6. Pilz-Broccoli-Auflauf auf Selleriepüree mit Nusskruste

200 g Knollensellerie (Alternativ auch Petersilienwurzelpüree oder Möhren), 1 Liter Gemüsebrühe, 1 TL Butter, 200 g Broccoli, 200 g kleine Champignonköpfe, 1 EL Olivenöl, 2 Eiweiß, etwas Zitronensaft, 30 g gehackte Mandeln, 20 g geriebener Parmesan, Salz und Pfeffer nach Geschmack.

Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Sellerieknolle putzen, würfeln und in der Gemüsebrühe weich garen. Selleriewürfel absieben (Gemüsebrühe nicht verwerfen) und mit einem Stabmixer pürieren. Butter hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Broccoli putzen, waschen und in Röschen schneiden. In der restlichen Gemüsebrühe bissfest garen und gut abtropfen. Pilzköpfe von Strunk befreien und putzen. Olivenöl in der Pfanne erhitzen und ganze Pilzköpfe darin 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. In eine

kleine Auflaufform das Püree geben und glatt streichen. Darauf Broccoliröschen und Pilzköpfe gleichmäßig verteilen. Das Eiweiß mit einer Prise Salz und etwas Zitronensaft steif schlagen. Die gehackten Mandeln und den geriebenen Parmesan vorsichtig unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Ei-Nuss-Käse-Schaum über das Gemüse verteilen. Im Backofen ca. 30 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

## 7. Gratiniertes Fetakäse mit karamellisierten Nuss-Möhren

125 g Fetakäse (oder Ziegenkäserolle), 250 g Möhren, 2 TL Butter, 1 TL Zucker (oder Honig), 1 EL Wasser, 1 EL Mandelblättchen, 1 TL gehackte Blattpetersilie, Salz nach Geschmack.

Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Den Fetakäse in eine Auflaufform geben und auf oberer Schiene ca. 10 Minuten backen. In der Zwischenzeit die Möhren schälen und in Stifte schneiden. Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen und den Zucker darin leicht ankaramellisieren. Möhrenstifte dazugeben und 2 Minuten darin schwenken. Das Wasser hinzugeben und weitere 6 bis 7 Minuten garen, bis die Möhren gebräunt und bissfest sind. Nach Geschmack leicht salzen. In einer weiteren beschichteten Pfanne die Mandelblättchen ohne Fett anrösten. Möhren auf einem Teller anrichten und mit Mandelblättchen bestreuen. Gebackenen Fetakäse darauf legen. Mit Petersilie bestreuen.

## Abendessen

Wählen Sie zwischen den 7 Abendessen. Sie können die Abendmahlzeiten austauschen und so die Wahl ihrer Alltagssituation oder Ihrem Gusto anpassen. Außerdem können Sie Abend- und Mittagessen auch einfach vertauschen.

### 1. Stramme Mäxchen mit Tomaten-Zwiebel-Salat

200 g Strauchtomaten, 1 rote Zwiebel, 3 frische Basilikumblättchen, 2 EL Saure Sahne, 1 EL Wasser mit Kohlensäure, 1 EL Zitronensaft, 1 TL italienische Kräuter, 1 TL Butter, 2 Eier, 2 Scheiben LOGI-Brot (Rezept siehe Frühstück), 30 g gekochter Schinken

Tomaten waschen und vierteln. Zwiebel häuten und in feine Ringe schneiden. Basilikum klein hacken. Die Zutaten in eine Schüssel geben. Für das Dressing Saure Sahne mit Wasser und Zitronensaft verrühren und mit Kräuter, Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne Butter zerlassen. Die Eier aufschlagen, in die Pfanne gleiten lassen und solange bei niedriger Temperatur braten, bis der Dotter die gewünschte Konsistenz hat. Die Spiegeleier mit Salz und Pfeffer würzen und in der Mitte teilen. 2 Scheiben LOGI-Brot mit gekochtem Schinken belegen und darauf ein Spiegelei legen. Das Dressing über den Tomatensalat geben.

## 2. Thunfischsalat in Chicoreeblättern

1 Ei, 125 g Thunfisch aus der Dose (in Wasser eingelegt), 3 Gewürzgurken, 150 g Salatgurke, 1 kleine rote Zwiebel, 1 Chicoreekolben, 1 EL eingelegte Kapern, 3 EL magerer Frischkäse, 2 EL Naturjoghurt (3,5 % Fett), 1 EL Zitronensaft, 1 EL Wasser mit Kohlensäure, Salz und Pfeffer nach Geschmack.

Das Ei hart abkochen, pellen und mit dem Eierschneider einmal längs und quer schneiden. Thunfisch abtropfen und zerbröckeln. Gewürzgurken in kleine Würfel schneiden. Salatgurke schälen, aushöhlen und ebenfalls würfeln. Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Chicoree waschen. Die großen Blätter zur Seite legen. Den Rest klein schneiden. Kapern abtropfen. Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Frischkäse mit Joghurt, Zitronensaft und Wasser glatt verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen und mit den restlichen Zutaten verrühren. Die Chicoreeblätter mit dem Thunfischsalat füllen.

## 3. Mangold-Mozzarella-Päckchen auf Zuckerschoten

100 g Mozzarella, 1 Knoblauchzehe, 3 EL Zitronensaft, 3 TL Olivenöl, 1 TL gehackten Thymian, 4 Mangoldblätter, 100 g Zuckerschoten, 1 kleine rote Zwiebel, 75 g Cocktailtomaten, 5 schwarze Oliven (entsteint), etwas getrockneten Oregano, Salz und Pfeffer nach Geschmack.

Den Backofen auf 220 ° (200 ° Umluft) vorheizen. Mozzarella würfeln. Den Knoblauch abziehen und auspressen. In eine kleine Schüssel 1 EL Zitronensaft, 1 TL Olivenöl, Knoblauch und gehackten Thymian gut verrühren. Mozzarella mit Salz und Pfeffer würzen und in die Marinade geben. 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend Salzwasser zum Kochen bringen. Stiele der Mangoldblätter am Blattansatz abschneiden. Die Blätter waschen und im Salzwasser 2 Minuten blanchieren, dann kalt abschrecken und abkühlen. Für die Päckchen in jedes Mangoldblatt Mozzarella verteilen und einwickeln. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Mangold-Päckchen darauf legen. Im Backofen 5 bis 7 Minuten auf oberster Schiene backen.

In der Zwischenzeit das Salzwasser wieder zum Kochen bringen und die Zuckerschoten darin 3 Minuten blanchieren, dann kalt abschrecken, abtropfen und fächerartig auf einem Teller auslegen. Die Zwiebel häuten und in hauchdünne Ringe schneiden. Cocktailtomaten waschen und halbieren. Oliven entsteinen und vierteln. Zwiebelringe, Cocktailtomaten und Oliven über die Zuckerschoten verteilen. Für das Dressing 1 Prise Salz, 2 TL Olivenöl, 2 EL Zitronensaft und den getrockneten Oregano gut verrühren. Das Dressing über die Zuckerschoten träufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mangold-Mozzarella-Päckchen darauf verteilen.

#### 4. Scharfe Garnelen-Bohnen-Pfanne

300 g grüne Bohnen (TK oder frisch), 200 g Garnelen, 100 g Cocktailtomaten, ½ TL Sambal Oelek, ½ Knoblauchzehe, ½ Chilischote, 3 TL Olivenöl, 50 g Fetakäse, Salz und Pfeffer nach Geschmack.

In einem hohen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Bohnen darin 10 bis 12 Minuten bissfest garen. Anschließend abtropfen und mit eiskaltem Wasser abschrecken. Die aufgetauten Garnelen kalt abbrausen, trockentupfen, etwas salzen und mit Sambal Oelek einreiben. Knoblauch abziehen und fein hacken. Chilischote waschen, von den Kernen befreien und klein schneiden. 1 TL Olivenöl einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Chili und Garnelen darin kräftig anbraten und herausnehmen. Das restliche Öl hinzufügen und Bohnen sowie die Cocktailtomaten kurz in der Pfanne schwenken. Garnelen wieder dazugeben und kurz mitgaren. Den Fetakäse zerbröckeln und vor dem Servieren über den Salat streuen. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.

#### 5. Geräucherte Forellenfilets auf Zucchinistreifen

250 g Zucchini, 20 g Kürbiskerne, ½ rote Zwiebel, ½ Knoblauchzehe, 1 EL Zitronensaft, 1 TL gehackte Blattpetersilie, 1 EL Olivenöl, 200 g geräucherte Forelle, Salz und Pfeffer nach Geschmack.

Zucchini waschen und mit einem Hobel in hauchdünne Streifen schneiden. Auf einem Teller fächerartig verteilen. Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett anrösten und auf den Zucchinistreifen verteilen. Die Zwiebel in dünne Ringe schneiden und ebenfalls auf den Zucchinistreifen verteilen. Für das Dressing eine Prise Salz, Knoblauchzehe, Zitronensaft, Petersilie und Olivenöl zu einer homogenen Masse pürieren. Die Zucchini salzen und pfeffern und mit dem Dressing beträufeln. Den geräucherten Fisch darauf legen.

#### 6. Feldsalat mit gratiniertem Sesam-Ziegenkäse

75 g Feldsalat, 100 g Ziegenkäse (Rolle), 1 TL Agavendicksaft oder Honig, 1 EL Sesam, 100 g Champignons, 1 TL Butter, 150 g Cocktailtomaten, 2 EL dunkler Balsamicoessig, 1 TL Dijon-Senf, 1 EL Olivenöl, 2 EL Wasser, nach Geschmack Salz und Pfeffer aus der Mühle.

Den Backofen auf 180° (Oberhitze) vorheizen. Den Feldsalat waschen und auf einem Teller anrichten. Die Oberseite vom Ziegenkäse mit Agavendicksaft bepinseln und mit Sesam

bestreuen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, den Sesam-Ziegenkäse darauf verteilen und im Backofen backen bis der Käse zu zerlaufen beginnt.

Die Champignons trocken abreiben und in feine Scheiben schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen, die Champignons darin andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Tomaten waschen, halbieren und zusammen mit den Champignons und dem Sesam-Ziegenkäse auf dem Feldsalat anrichten. Für die Vinaigrette den Essig mit einer Prise Salz verrühren. Dijon-Senf und Olivenöl kräftig unterrühren. Wenn das Dressing zu dickflüssig ist, mit etwas Wasser verdünnen. Den Salat mit der Vinaigrette beträufeln und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

## 7. Eier-Pizza mit Romanasalat

3 EL geschälte Tomaten aus der Dose, ½ TL getrockneter Oregano, ½ TL frischer gehackter Basilikum, ½ Zwiebel, 15 g gekochter Schinken, 20 g Mozzarella, 2 Eier, 2 EL Milch, 2 EL Wasser mit Kohlensäure, 1 TL Butter, 1 Tomate, 15 g geriebener Emmentaler, 100 g Romanasalat (ca. 1 Kolben), 1 Frühlingszwiebel, 2 EL heller Balsamicoessig, 1 EL Olivenöl, ½ TL Dijon-Senf, ½ TL Honig, Salz und Pfeffer nach Geschmack.

Den Backofen auf 200 ° (180 ° Umluft) erhitzen. Geschälte Tomaten mit Oregano und Basilikum verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Zwiebel häuten und in feine Ringe schneiden. Den Schinken würfeln und den Mozzarella in Scheibchen schneiden. Die Eier in einer Schüssel mit der Milch und dem Mineralwasser verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne die Butter zerlassen, die Eier eingießen und bei geschlossenem Deckel stocken lassen. Wenn die untere Seite goldbraun ist, das Omelette auf einen feuerfesten Teller gleiten lassen und die Oberseite mit Tomatensoße bestreichen. Die Tomate waschen, in Scheiben schneiden und auf dem Omelette verteilen. Dann mit Mozzarella, Zwiebeln und Schinken belegen. Zum Schluss den Emmentaler darauf verteilen. Die Omelette-Pizza im Backofen 5 bis 7 Minuten auf oberer Schiene überbacken.

In der Zwischenzeit Romanasalat waschen und klein zupfen. Frühlingszwiebel waschen und in feine Ringe schneiden. Beide Zutaten in eine Schüssel geben. Für das Dressing im Vinaigrette-Shaker Salz im Balsamicoessig durch kräftiges Schütteln lösen. Olivenöl, Senf und Honig dazugeben und kräftig schütteln. Wenn das Dressing zu dickflüssig ist, einfach mit etwas Wasser verdünnen. Das Dressing über den Salat träufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Eier-Pizza servieren.

### Für Zwischendurch

Packt Sie zwischendurch der kleine Hunger oder Sie möchten einen Kaffee mit einem Stück Schokolade genießen? Dann wählen Sie eine der Zwischenmahlzeiten aus. Verzehren Sie diese maximal einmal am Tag.

- 1 Cappuccino ohne Zucker
- 1 Glas Buttermilch oder Molke ohne Zuckerzusatz
- 5 bis 6 Nüsse
- 1 Scheibe Käse
- 1 Scheibe Schinken
- 125 g fettarmer Joghurt plus 100 g zuckerarmes Obst (Erdbeere, Himbeere, Kiwi etc.)
- 1 Glas Tomatensaft mit Tabasco
- 1 Stück (20 g) Zartbitterschokolade
- 1 hartgekochtes Ei

Ca. 100 kcal und < 10 g KH

### Buchtipps

Das neue große LOGI-Kochbuch  
von Heike Lemberger, Franca Mangiameli  
Systemed Verlag, 19,95 Euro

Das große LOGI-Kochbuch  
von Franca Mangiameli  
Systemed Verlag, 18,90 Euro

Abnehmen lernen. In nur zehn Wochen!  
von Franca Mangiameli, Heike Lemberger  
Systemed Verlag, 18,95 Euro