Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

VEGETARISCH - 1 PORTION

COUSCOUS MIT GURKENSALAT UND SESAMJOGHURT

ZUBEREITUNG

1. Die Kichererbsen in einem Sieb abspülen. Couscous nach Packungsangaben zubereiten.
2. Die Schalotte schälen und in Streifen schneiden.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte der Schalottenstreifen 2 Minuten anbraten.
4. Die Kichererbsen sowie Couscous hinzugeben und den Pfanneninhalt mit Salz, Pfeffer und Currypulver nach Geschmack würzen. 3 Minuten mit braten und anschließend warm halten.
5. Die Gurke und Tomate würfeln. Mit den restlichen Schalottenstreifen in einer Schale vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Den Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Den Pfanneninhalt mit dem Joghurt, dem Salat und der Petersilie anrichten. Zum Schluss Sesam und Leinsamen über den Joghurt streuen und servieren. Am besten schmeckt es, wenn man von allem etwas auf die Gabel nimmt.

ZUTATEN

- 50 g Couscous
- 100 g Kichererbsen, Dose
- 100 g Gurke
- 1 Tomate
- 1 Schalotte
- 150 g Joghurt, 1,5 % Fett
- 1 TL Öl
- 1 TL Sesamkörner
- 0,5 TL Leinsamen
- Petersilie, frisch
- Currypulver
- Salz & Pfeffer

493	62 g	21 g	13 g	13g
Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe

Nährwerte p. P. - Verwantwortlich für den Inhalt: figurscout Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figurscout

Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

LOW-FAT - 1 PORTION

MANDELMILCHSHAKE MIT BANANE

ZUBEREITUNG

1. Die Datteln entkernen und mit den Haferflocken sowie 50 ml Mandelmilch im Mixer fein pürieren.
2. Die Banane schälen, klein schneiden, mit den restlichen Zutaten in den Mixer geben und noch einmal alles gut durchmixen.
3. Nach Belieben mit Zimt verfeinern.

ZUTATEN

- 250 ml Mandelmilch
- 70 g Magerquark
- 1 Banane
- 2 Datteln
- 1 TL Ahornsirup
- 2 EL Haferflocken
- Zimt

346	56 g	15 g	5 g	6 g
Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe

Nährwerte p. P. - Verwantwortlich für den Inhalt: figurscout Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figurscout

Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

HIGH-PROTEIN - 1 PORTION

MEXIKANISCHE HACKFLEISCHPFANNE

ZUBEREITUNG

1. Die Möhre und Kartoffeln schälen und in gleich große Stücke schneiden. Die Kartoffeln 15 Minuten im Salzwasser kochen. Nach 3 Minuten die Möhrenstücke hinzufügen.
2. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel schneiden.
3. Die Paprika entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Den Mais in ein Sieb mit Wasser abspülen und abtropfen lassen.
4. Das Öl erhitzen und das Rinderhackfleisch mit den Zwiebel-, Knoblauch und Paprikawürfel ca. 5 Minuten anbraten. Dann die Rinderbrühe mit den Oliven, Möhren, Kartoffeln, Tomaten, Maiskörnern und dem Tomatenmark hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen.
5. Abschließend die Salsasauce hinzufügen, alles nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und noch 5 Minuten ziehen lassen.
6. Die Hackfleischpfanne mit Petersilie garniert servieren.

ZUTATEN

- 150 g Rinderhackfleisch, mager
- 1 Möhre
- 90 g Kartoffeln
- 0,5 Paprika, rot
- 50 g Tomaten, aus der Dose
- 50 g Mais, aus der Dose
- 50 ml Rinderbrühe
- 7 Oliven, grün
- 0,5 Zwiebel
- 0,5 Knoblauchzehe
- 1 TL Öl
- 2 TL Tomatenmark
- 1 EL Salsasauce
- 1 MSP. Chiliflocken
- 1 EL Petersilie, gehackt
- Salz und Pfeffer

490	31 g	42 g	19 g	9 g
Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe

Nährwerte p. P. - Verwantwortlich für den Inhalt: figurscout Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figurscout

Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

HIGH-PROTEIN - LOW-FAT - 1 PORTION

ASIATISCHE HÄHNCHENPFANNE

ZUBEREITUNG

1. Die Enden der Brechbohnen entfernen und für 15 Minuten in kochendes Salzwasser geben.
2. In der Zwischenzeit die Paprika entstielen, entkernen, waschen und in Streifen schneiden.
3. Die Schalotte schälen, halbieren und in Ringe schneiden.
4. Die Sprossen und Maiskölbchen abgießen.
5. Das Hähnchenfilet in mundgerechte Stücke schneiden. Einen Wok oder eine große beschichtete Pfanne zusammen mit dem Erdnussöl und der Currypaste erhitzen. Anschließend das Fleisch hinzugeben, mit Pfeffer würzen und von allen Seiten 5 Minuten scharf anbraten.
6. Danach die gekochten Brechbohnen und Paprikastreifen zusammen mit der Sojasauce hinzufügen und auf mittlerer Stufe 5 Minuten anbraten.
7. Zum Schluss die Sojasprossen, Maiskölbchen und Sesamsamen untermischen und kurz erwärmen.

ZUTATEN

- 150 g Hähnchenfilet
- 80 g Brechbohnen
- 0,5 Paprika, gelb
- 0,5 Paprika, rot
- 80 g Maiskölbchen, aus dem Glas
- 0,5 Schalotte
- 1 TL Sesamsamen
- 40 g Sojasprossen, aus dem Glas
- 1 TL Currypaste, rot
- 1 TL Erdnussöl
- 1,5 EL Sojasauce
- Pfeffer

405	23 g	46 g	10 g	11 g
Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe

Nährwerte p. P. - Verwantwortlich für den Inhalt: figurscout Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figurscout

Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

BALLASTSTOFFREICH - LOW-FAT - 1 PORTION

LINSENEINTOPF MIT KARTOFFELN UND MÖHREN

ZUBEREITUNG

1. Möhren, Pastinake und Kartoffeln schälen, waschen und grob schneiden.
2. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen und klein würfeln.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel-, Knoblauch- und Gemüsewürfel ca. 3 Minuten andünsten. Dann mit der Brühe auffüllen, das Lorbeerblatt, die Linsen und Tomaten hinzufügen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
4. Mit Salz, Pfeffer und Balsamico nach Belieben würzen und mit Petersilie garniert servieren.

ZUTATEN

- 250 ml Gemüsebrühe
- 150 g Linsen, aus der Dose
- 50 g Tomaten, passiert
- 2 Kartoffeln
- 2 Möhren
- 1 Pastinake
- 0,5 Zwiebel
- 0,5 Knoblauchzehe
- 1 Lorbeerblatt
- 2 TL Öl
- 1 TL Petersilie, gehackt
- Balsamico, hell
- Salz und Pfeffer

488 Kalorien	68 g Kohlenhydrate	15 g Eiweiß	11 g Fett	17 g Ballaststoffe

Nährwerte p. P. - Verwantwortlich für den Inhalt: figurscout Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figurscout

Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

BALLASTSTOFFREICH - 1 PORTION

OVERNIGHT OATS MIT BANANE, HIMBEEREN UND KOKOS

ZUBEREITUNG

1. Die Banane schälen und in Scheiben schneiden.
2. Haferflocken, Milch, Chisamen und Ahornsirup in einer Schale verrühren.
3. Schichtweise den Haferbrei und das Obst in ein Glas füllen.
4. Das Glas verschließen oder abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.
5. Am nächsten Morgen mit Kokosraspeln garnieren und genießen.

ZUTATEN

- 50 g Haferflocken
- 125 ml Milch, 1,5 % Fett
- 0,5 Banane
- 100 g Himbeeren
- 1 TL Chiasamen
- 1 TL Kokosraspeln
- 1 TL Ahornsirup

389	55 g	13 g	9 g	13 g
Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe

Nährwerte p. P. - Verwantwortlich für den Inhalt: figurscout Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figurscout

Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

LOW-CARB - 1 PORTION

BROKKOLI-AUFLAUF MIT LACHS UND MOZZARELLA

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.
2. Alaska Seelachs in Streifen schneiden, mit dem Zitronensaft begießen und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Röschen vom Brokkoli trennen, waschen und für 5 Minuten in kochendes Salzwasser geben.
4. Gemüsebrühe mit Frischkäse in einen Topf geben, kurz aufkochen und cremig rühren.
5. Brokkoliröschen und Lachs in die Auflaufform geben, mit der Frischkäsesauce begießen und nach Geschmack mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
6. Mozzarella darüber geben und den Auflauf für 30 Minuten in den Backofen geben.
7. Abschließend den Auflauf herausnehmen und mit frischer Petersilie garniert servieren.

ZUTATEN

- 150 g Alaska Seelachs
- 250 g Brokkoli
- 50 ml Gemüsebrühe
- 50 g Frischkäse, 5 % Fett
- 50 g Mozzarella, 8,5 % Fett
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- Petersilie, frisch

336	10 g	51 g	8 g	8 g
Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe

Nährwerte p. P. - Verwantwortlich für den Inhalt: figurscout Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figurscout

Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

BALLASTSTOFFREICH - SCHNELLE ZUBEREITUNG

BROKKOLISALAT MIT PAPRIKA, OLIVEN UND WALNÜSSEN

ZUBEREITUNG

1. Den Brokkoli in große Röschen teilen und mit einer Reibe raspeln.
2. Die Zwiebel schälen und in Stücke schneiden.
3. Die Paprika entstielen, entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Oliven vierteln.
4. Das Gemüse und die zerkleinerten Walnüsse zusammen anrichten.
5. Für das Dressing Honig, Limettensaft, Öl und Oregano in einer Schale verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Das Dressing über den Salat gießen und servieren.

ZUTATEN

- 300 g Brokkoli
- 1 Paprika, rot
- 6 Oliven, grün
- 0,25 Zwiebel, rot
- 20 g Walnüsse
- 2 Radieschen
- 1 TL Honig
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL Öl
- 1 TL Oregano, gehackt
- Salz und Pfeffer

434	31 g	16 g	22 g	18 g
Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe

Nährwerte p. P. - Verwantwortlich für den Inhalt: figurscout Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figurscout

Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

LOW-CARB - VEGETARISCH

GEMÜSEGRATIN MIT MOZZARELLA

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Den Fenchel in dünne Scheiben schneiden.
3. Kirschtomaten, Aubergine und Zucchini in mundgerechte Stücke schneiden.
4. Die Paprika entstielen, entkernen und ebenfalls zerkleinern.
5. Eine Auflaufform dünn mit Öl einpinseln. Das Gemüse hineingeben und nach Geschmack mit etwas Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen.
6. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.
7. Den Auflauf mit Mozzarella und Pinienkernen bestreuen sowie mit Rosmarinzweigen belegen. Zum Schluss für ca. 30 Minuten in den Backofen geben, bis der Käse goldgelb ist.

ZUTATEN

- 100 g Fenchel
- 150 g Aubergine
- 150 g Zucchini
- 100 g Mozzarella, 8,5 % Fett
- 150 g Paprika, rot
- 1 EL Pinienkerne
- 1 TL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- Knoblauchgewürz
- Rosmarinzweige

431	24 g	28 g	20 g	13 g
Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe

Nährwerte p. P. - Verwantwortlich für den Inhalt: figurscout Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figurscout

Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

PROTEINQUELLE - LOW-CARB - 1 PORTION

RIESENGARNELEN MIT BLUMENKOHLREIS UND MANGO

ZUBEREITUNG

1. Die Mango, die Avocado sowie die Gurke entkernen und schälen. Alles zusammen mit der entkernten Chili sehr fein würfeln. Limettensaft, Öl und Koriander dazugeben und mit den Gewürzen nach Belieben würzen.
2. Den Blumenkohl in einen Mixer geben und auf niedriger Stufe zerkleinern, bis das Aussehen an Reis erinnert.
3. Eine Pfanne ohne Öl mit der Teriyaki Sauce erhitzen. Den Reis darin unter Rühren ca. 3 Minuten auf mittlerer Hitze anbraten. Dann die Hitze reduzieren und weitere 6 Minuten garen lassen. Gelegentlich umrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In der Zwischenzeit eine weitere beschichtete Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Mit Öl einpinseln und die küchenfertigen Garnelen von beiden Seiten 2 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend warm halten.
5. Zum Schluss den Blumenkohlreis noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Garnelen und dem Mango-Salat anrichten.

ZUTATEN

- 300 g Blumenkohl
- 200 g Riesengarnelen
- 0,5 Mango
- 30 g Avocado
- 0,5 Gurke
- 1 Chilischote, mild
- 1 EL Koriander, frisch gehackt
- 1,5 EL Teriyaki Sauce
- 1 TL Erdnussöl
- 2 TL Limettensaft
- Salz
- Pfeffer

466	24 g	47 g	16 g	13 g
Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe

Nährwerte p. P. - Verwantwortlich für den Inhalt: figurscout Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figurscout

Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

HERBSTLICHES REZEPT - LOW-FAT - 1 PORTION

CHAMPIGNONCREMESUPPE

ZUBEREITUNG

1. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin zusammen mit den Champignons 5 Minuten anbraten. Die Kartoffelwürfel dazugeben und das Ganze mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Suppe 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
4. Die saure Sahne hinzufügen und die Suppe mit einem Handmixer fein pürieren.
5. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen, mit frischer Petersilie garnieren und servieren.

ZUTATEN

- 200 g Champignons
- 250 g Kartoffeln
- 0,5 Zwiebel
- 1 TL Erdnussöl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 20 g saure Sahne, 10 % Fett
- Salz
- Pfeffer
- Petersilie, frisch

327	42 g	12 g	9 g	10 g
Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe

Nährwerte p. P. - Verwantwortlich für den Inhalt: figurscout Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figurscout

Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

GEMÜSE DER SAISON - HIGH PROTEIN - 1 PORTION

SEELACHSFILET AUF WIRSINGBETT MIT KAROTTEN

ZUBEREITUNG

1. Den Fisch mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und beiseitelegen.
2. Den Wirsing in dünne Streifen schneiden.
3. Die Karotten schälen, waschen und klein würfeln.
4. Die Zwiebel abziehen und ebenfalls klein würfeln.
5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fischfilet mit dem Mehl bestreuen und ca. 3 Minuten von beiden Seiten anbraten, herausnehmen und warm stellen. Zwiebel- und Karottenwürfel in dieselbe Pfanne geben und ca. 2 Minuten andünsten.
6. In einem Topf die Brühe zum Kochen bringen, Wirsing und den Pfannen-inhalt in den Topf geben, mit Salz, Pfeffer, Lorbeerblatt und Piment würzen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. Von der Herdplatte nehmen und mit Sahne und Weißweinessig verfeinern.
7. Auf einem vorgewärmten Teller das Gemüse mit dem Seelachs anrichten und mit den Tomatenhälften, Pesto und Basilikumblättern garniert servieren.

ZUTATEN

300 Wirsing
200 g Seelachsfilet
5 Kirschtomaten
2 Karotten
0,5 Zwiebel
1 EL Vollkornmehl
50 ml Gemüsebrühe
2 EL Schlagsahne, 30 % Fett
1 TL Pesto, grün
1 TL Öl
1 TL Zitronensaft
1 Lorbeerblatt
Salz und Pfeffer
Basilikum, frisch
Weißweinessig
Piment

413	17 g	48 g	13 g	13 g
Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe

Nährwerte p. P. - Verwantwortlich für den Inhalt: figurscout Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figurscout

Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

FRÜHSTÜCK - HIGH PROTEIN - 1 PORTION

MANGO-NUSS-PARFAIT

ZUBEREITUNG

1. Ein paar Mangostücke für das Topping beiseite legen.
2. Die Mangostücke mit dem Wasser in einen Mixer geben. Auf höchster Stufe pürieren.
3. Bis auf das Erdnussmus alle Zutaten dazugeben und mixen.
4. Das fertige Parfait in eine Schüssel geben. Das Erdnussmus darüber verteilen, mit ein paar Mangostücken garnieren und sofort genießen.

ZUTATEN

- 250 g Magerquark
- 150 g Mango, TK
- 1 EL Mandeln, gemahlen
- 1 EL Honig
- 1 TL Erdnussmus
- 2 EL Wasser

493	45 g	40 g	15 g	5 g
Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe

Nährwerte p. P. - Verwantwortlich für den Inhalt: figurscout Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figurscout

Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

VEGETARISCH - 1 PORTION

BOHNEN-QUINOASALAT MIT ERDNÜSSEN

ZUBEREITUNG

1. Die Schalotte abziehen und würfeln.
2. Den Quinoa nach Packungsanleitung in Brühe statt Wasser zubereiten. Die Schalottenwürfel nach dem Abgießen unter den heißen Quinoa geben.
3. Währenddessen die Bohnen und die Erbsen im leicht gesalzenen Wasser 5 Minuten bissfest garen.
4. Die Paprika entstielen, entkernen, waschen und in kleine mundgerechte Streifen schneiden.
5. Für das Dressing den Fond, den Zitronensaft und das Öl vermischen. Mit einem Spritzer Sojasoße und Gewürzen abschmecken.
6. Den gekochten Quinoa mit dem Gemüse und dem Dressing vermengen.
7. Mit den Erdnüssen und dem Koriander garniert servieren.

ZUTATEN

- 100 g Bohnen, grün
- 50 g Erbsen, TK
- 30 g Quinoa
- 1 EL Erdnüsse
- 1 Paprika, gelb
- 0,5 Schalotte
- 1 TL Olivenöl
- 2 EL Gemüsefond
- 1 TL Zitronensaft
- Sojasoße
- Koriander
- Salz
- Pfeffer

377	38 g	16 g	14 g	14 g
Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe

Nährwerte p. P. - Verwantwortlich für den Inhalt: figurscout Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figurscout

Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

GEMÜSE DER SAISON - 1 PORTION

FLEISCHEINTOPF MIT KÜRBIS, MÖHREN UND PAPRIKA

ZUBEREITUNG

1. Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Den Kürbis sowie die Paprika entkernen und klein schneiden. Die Möhren schälen und in Ringe schneiden.
3. Die Zwiebel und den Knoblauch abziehen, danach in kleine Würfel schneiden.
4. Das Öl in einem Topf erhitzen, Fleisch, Zwiebel- und Knoblauchwürfel ca. 3 Minuten anbraten. Dann das vorbereitete Gemüse hinzufügen und weitere 3 Minuten braten. Anschließend mit der Brühe aufgießen und mit geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten köcheln lassen. Die passierten Tomaten und das Tomatenmark dazu geben und nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Zimt und Zitronensaft abschmecken.
5. Mit frischem Basilikum garniert servieren.

ZUTATEN

- 200 g Schweinefleisch, mager
- 150 g Kürbis
- 2 Möhren
- 1 Paprika, gelb
- 0,5 Zwiebel
- 0,5 Knoblauchzehe
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Tomaten, passiert
- 2 TL Tomatenmark
- 1 TL Basilikum, geschnitten
- 1 TL Öl
- Basilikum, getrocknet
- Zitronensaft
- Zimt
- Salz und Pfeffer

456	26 g	53 g	12 g	14 g
Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe

Nährwerte p. P. - Verwantwortlich für den Inhalt: figurscout Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figurscout

Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

HIGH PROTEIN - 1 PORTION

CHILI CON CARNE SALAT MIT RINDERHACK

ZUBEREITUNG

1. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln.
2. Die Paprika entstielen, entkernen, waschen und in Würfel schneiden.
3. Die Tomaten vierteln und ebenfalls entkernen.
4. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebelwürfel darin 1 Minute anbraten. Das Rinderhack, Fruchtfleisch der Tomaten und Tomatenmark hinzufügen und weitere 4 Minuten anbraten, bis das Fleisch rundherum angebraten ist. Dabei regelmäßig mit einer Gabel umrühren und nach Belieben mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Chili würzen.
5. Den Mais und die Kidneybohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.
6. Das Rinderhack mit Paprika, Tomaten, Mais und Kidneybohnen in einer Schale servieren.

ZUTATEN

- 100 g Rinderhackfleisch, mager
- 1 Paprika, grün
- 2 Tomaten
- 2 EL Mais, aus der Dose
- 2 EL Kidneybohnen, aus der Dose
- 0,5 rote Zwiebel
- 0,5 Knoblauchzehe
- 1 TL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- Chilipulver

345	23 g	31 g	11 g	12 g
Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe

Nährwerte p. P. - Verwantwortlich für den Inhalt: figurscout Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figurscout

Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

LOW-FAT - 1 PORTION

MILCHREIS MIT BANANE, FEIGEN UND CHIASAMEN

ZUBEREITUNG

1. Die Banane schälen und klein schneiden.
2. Datteln entkernen und klein schneiden.
3. Die Milch und das Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Den Reis dazugeben, ca. 15 Minuten köcheln lassen und zwischendurch umrühren.
4. Zum Schluss die Datteln hinzufügen und nach Geschmack mit Zimt und Vanillepulver würzen. Vom Herd nehmen und weitere 15 Minuten im geschlossenen Topf ziehen lassen.
5. In der Zwischenzeit die Feige waschen und in Scheiben schneiden.
6. Den Milchreis in eine Schüssel geben, mit den Feigenstücken und Bananenscheiben belegen, die Chiasamen darüber streuen und servieren.

ZUTATEN

- 50 g Milchreis
- 100 ml Wasser
- 100 ml Milch, 1,5 % Fett
- 2 Datteln
- 1 Banane
- 1 Feige
- 1 TL Chiasamen
- Zimt
- Vanillepulver

422	83 g	9 g	4 g	7 g
Kalorien	Kohlenhydrate	Eiweiß	Fett	Ballaststoffe

Nährwerte p. P. - Verwantwortlich für den Inhalt: figurscout Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figurscout

Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

PROTEINREICH - 1 PORTION

MEDITERRANER LINSENSALAT

ZUBEREITUNG

1. Die Linsen in ein Sieb schütten, gründlich abspülen und abtropfen lassen.
2. Die Gurke schälen und in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Den Mozzarella zerkleinern.
3. Die Kirschtomaten vierteln und mit den anderen Zutaten in eine Salatschüssel geben.
4. Für das Dressing das Öl, den Essig und die Gewürze nach Belieben vermengen.
5. Das Dressing mit dem Salat mischen und erneut mit Salz abschmecken.

ZUTATEN

- 60 g rote Linsen, Dose
- 6 Kirschtomaten
- 0,25 Gurke
- 1 Frühlingszwiebel
- 65 g Mozzarella, 8,5 % Fett
- 2 TL Balsamico
- 1 TL Olivenöl
- Thymian
- Rosmarin
- Salz

395	39g	30g	11g	5g
Kalorien	Kohlenhydrate	Eweiß	Fett	Ballaststoffe

Nährwerte p. P. · Verantwortlich für den Inhalt: figurscout Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figurscout