



Was gibt's zu essen?

Wir kennen das alle: Den ganzen Tag über haben wir uns gesund und nährstoffreich ernährt, nur um dann an der letzten Hürde zu scheitern, dem Abendessen unter der Woche. Rein theoretisch wäre diese letzte Mahlzeit des Tages am einfachsten zu kontrollieren – schließlich sind wir nicht mehr unterwegs, sondern bei uns zu Hause. Doch viel zu häufig greifen wir dann, müde von der Arbeit und ratlos, was wir essen sollen, zu diesen ungesunden, verarbeiteten Fertiggerichten. Schluss damit! Mit diesen leckeren Rezepten der zertifizierten Ernährungsberaterin *Susan Bowerman* können Sie jeden Abend unter der Woche ein ebenso schmackhaftes wie nährstoffreiches Abendessen genießen! Sie müssen kein Spitzenkoch sein – halten Sie sich einfach an die Rezepte und lassen Sie sich von Ihren Gästen bewundern – jeden Abend.

4
PORTIONEN

MONTAG

WÜRZIGE ZITRONENGARNELEN

Nv **4**

Zutaten:

- + 3 Orangen
- + 1 Esslöffel Olivenöl
- + 1 rote Paprikaschote, in dünne Streifen geschnitten
- + 675 g Riesengarnelen ohne Schalen und Darm
- + ½ Teelöffel Salz
- + ¼ Teelöffel Paprikaflocken, rot
- + 3 Schalotten, gehackt
- + Mit gemischtem grünen Salat servieren (nach Belieben)



Nährwertangaben:

Protein	kcal	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe
24g	205	14g	5g	3g

Zubereitung:

1 Teelöffel Orangenschale abreiben, dann 60 ml Orangensaft auspressen. Die restlichen Orangen schälen, in Scheiben teilen, die Scheiben halbieren und beiseitestellen. Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, das Öl hineingeben. Wenn das Öl zu schimmern beginnt, die Paprikaschote dazugeben und einige Minuten dünsten, bis sie weicher wird. Garnelen, Salz, rote Paprikaflocken und Orangensaft dazugeben und 3 – 4 Minuten köcheln lassen. Dabei ständig umrühren, bis die Garnelen gegart und ganz durch sind. Vom Herd nehmen, die Orangenhälften hineinrühren und die Schalotten darüber verteilen. Nach Belieben gemischten grünen Salat dazu servieren.



DIENSTAG

HÜHNCHEN & GEMÜSE MIT BRAUNEM REIS

Nv **4**

Zutaten:

- + 2 Eiertomaten, ohne Kerne, gewürfelt
- + ½ kleine Zwiebel, gewürfelt
- + 1 geriebene Karotte
- + 1 Esslöffel Olivenöl
- + 1 Esslöffel Currypulver
- + etwas Zimt
- + 300 g Schnellkochreis, braun
- + 600 ml Hühnerbrühe
- + 675 g Hähnchengeschnetzeltes
- + 1 Orange, geschält und in Scheiben geteilt
- + 2 Esslöffel gehackte Petersilie
- + 2 Esslöffel gehackte Pistazien



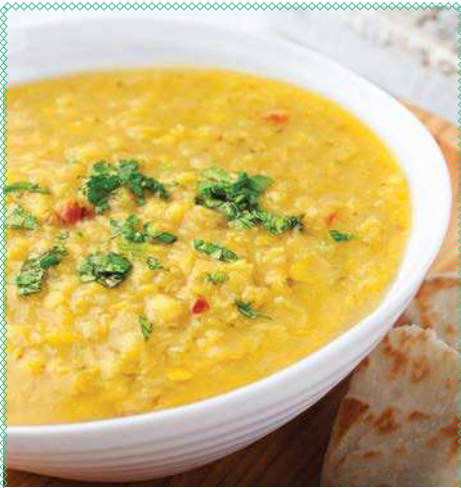
Nährwertangaben:

Protein	kcal	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe
32g	260	31g	12g	4g

Zubereitung:

Tomaten, Zwiebel und Karotte in einer Pfanne bei mittlerer Hitze dünsten, bis sie weich werden. Currypulver, Zimt und den braunen Reis einrühren. Vorsichtig die Hühnerbrühe dazugeben, umrühren und zum Kochen bringen. Das Hähnchenfleisch kreisförmig auf den Reis legen. Die Pfanne zudecken, Hitze auf untere Mittelhitze reduzieren und 15 – 20 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verkocht und der Reis gar ist. Mit Orangenscheiben, Petersilie und den gehackten Pistazien garniert servieren.





V 6

MITTWOCH

ZITRONENLINSEN

Zutaten:

- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 mittelgroße Zwiebel, in dünne Scheiben geschnitten
- 2 Zimtstangen oder 1 Teelöffel Zimtpulver
- 600 g getrocknete orangefarbene Linsen
- 1 ½ Teelöffel gehackten frischen Ingwer oder ½ Teelöffel Ingwerpulver
- 2 Lorbeerblätter
- 625 ml Gemüsebrühe
- 1 Teelöffel Salz
- ½ Teelöffel gemahlenen Cayennepfeffer (nach Geschmack)
- ½ Zitrone
- 370 g fettarmen Griechischen Joghurt, Natur
- Gehackten Koriander zum Garnieren

Zubereitung:

In einem tiefen Topf oder Suppentopf das Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel hinzugeben und dünsten, dabei häufig umrühren, bis sie weich ist. Zimt, Linsen, Ingwer, Lorbeerblätter und (nach Geschmack) Cayennepfeffer dazugeben und etwa 10 Minuten dünsten, bis sich alles vermischt hat. Die Gemüsebrühe, 235 ml Wasser und Salz dazugeben. Zitronenschale reiben, Zitronensaft auspressen. Zitronensaft ohne Kerne und die Zitronenschale zu den Linsen geben. Aufkochen lassen, dann den Topf zudecken und alles bei niedriger Hitze – etwa 40 Minuten – köcheln lassen, bis die Linsen sehr weich sind. Dabei häufig umrühren. Nach Bedarf Wasser dazugeben, damit das Gericht nicht zu trocken wird. Beim Anrichten auf jede Portion etwas Joghurt und gehackten Koriander geben.

Nährwertangaben:

Protein	kcal	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe
24g	335	45g	8g	8,5g

DONNERSTAG

QUINOA UND EDAMAME-SALAT MIT TOFU-DRESSING

V 4

Zutaten:

Für den Salat:

- 190 g Quinoa
- 500 ml Gemüsebrühe
- 280 g frische oder Tiefkühl-Edamame, geschält (Tiefkühl-Edamame erst auftauen)
- 1 mittelgroße geriebene Karotte
- 75 g geröstete rote Dosen-Paprika, getrocknet und in Scheiben geschnitten

Für das Dressing:

- 2 Esslöffel geriebener Parmesankäse
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel Dijonsenf
- 1 ½ Teelöffel Weißweinessig
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 ½ Teelöffel Worcestersauce
- 240 g Seidentofu, weich
- 2 Esslöffel Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Salatmischung



Zubereitung:

Wenn das Quinoa nicht vorgewaschen ist, gut abspülen, um das Korn von der natürlichen Hülle zu befreien. In einem mittelgroßen Topf die Brühe bei großer Hitze zum Kochen bringen. Quinoa dazugeben und erneut aufkochen lassen. Topf zudecken, Hitze reduzieren und etwa 8 Minuten köcheln lassen. Die Edamame auf dem Quinoa verteilen, nicht umrühren, und so lange weiter köcheln lassen, bis Edamame und Quinoa weich sind – etwa 7 bis 8 Minuten. Eventuell noch vorhandene Flüssigkeit abgießen, dann den Inhalt des Topfes in eine große Schüssel geben. Die geriebene Karotte und kleingeschnittene Paprika dazugeben, Schüssel abdecken und kaltstellen, während Sie das Dressing zubereiten. Für das Dressing alle Zutaten in den Mixer geben und mixen, bis sie sämig sind. Nach Geschmack würzen. Wenn die Quinoa-Mischung abgekühlt ist, vorsichtig das Dressing unterrühren. Falls gewünscht, auf der Salatmischung anrichten.

Nährwertangaben:

Protein	kcal	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe
19g	365	38g	15g	8g



Nv 4

FREITAG

LAMM AUS DEM OFEN MIT MEDITERRANEM GEMÜSE

Zutaten:

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 4 Lammsteaks – je 100 g
- 2 mittelgroße rote Zwiebeln, in Stücke geschnitten
- 400 g Kirschtomaten
- 100 g schwarze Oliven, entkernt
- 150 g Zucchini, in Scheiben geschnitten
- 150 g Aubergine, gewürfelt
- 80 ml Rinderbrühe
- 1 Esslöffel Oregano
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Den Ofen auf 200 Grad C vorheizen. Das Olivenöl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Lammsteaks hineingeben und mit Salz und Pfeffer würzen. 4 – 5 Minuten schmoren lassen, dabei einmal umdrehen, bis sie auf jeder Seite schön braun sind. Das Lamm mit dem gesamten Gemüse in eine große Auflaufform geben. Die Brühe dazu gießen und Oregano darüber geben. 20 Minuten bzw. so lange, bis das Fleisch gut zerfällt, im Ofen backen lassen.

Nährwertangaben:

Protein	kcal	Kohlenhydrate	Fett	Ballaststoffe
19g	260	15g	14g	6g



4 PORTIONEN

V Vegetarisch

Nv Nicht-vegetarisch

4 Anzahl der Portionen

ESSEN SIE *richtig*

Dieser
Shake
IST ES



Gehen Sie auf den
HERBALIFE YouTube-
Kanal oder besuchen Sie
www.myherbalifeshake.com/de_CH.



PFIRSICH-ERFRISCHUNG

Achten Sie auf Ihren Körper und Ihr Herz und pflegen Sie sie in diesem Frühling mit einem fruchtigen, nährstoffreichen und köstlichen Shake mit HERBALIFE Beta Heart®-Pulver mit Hafer-Beta-Glucan, das nachweislich den Cholesterinspiegel im Blut verringert.*



#0267



ZUTATEN

- 2 Messlöffel Formula 1 Vanille
- 1 Messlöffel Beta Heart®
- 250 ml Wasser
- 100 g Spinat
- 1 Teelöffel gemahlener Ingwer
- 200 g Pfirsich
- 1 Teelöffel Honig

Nährwertangaben:

Protein: 7 g | **Kalorien:** 192 kcal
Kohlenhydrate: 38 g | **Fett:** 2 g
Ballaststoffe: 7 g

* Hafer-Beta-Glucan verringert nachweislich den Cholesterinspiegel im Blut. Ein hoher Cholesterinwert gehört zu den Risikofaktoren für die koronare Herzkrankung. Eine positive Wirkung wird mit einer täglichen Aufnahme von 3 g Hafer-Beta-Glucan erreicht.

NUSSIGE SCHOKOLADE

Gönnen Sie sich zu diesem Osterfest eine echte Gaumenfreude ... natürlich den samtigen, runden Geschmack von Schokolade und Erdnüssen! Bereiten Sie sich diesen köstlichen Shake zu – Sie werden ihn bis zum letzten Tropfen genießen.

Nährwertangaben:

Protein: 22 g | **Kalorien:** 352 kcal
Kohlenhydrate: 42 g | **Fett:** 10 g
Ballaststoffe: 5 g

Bei Verwendung der Formula 1 Mahlzeitenersatz-Shakes zur Gewichtskontrolle oder für das Gewichtsmanagement lesen Sie die Anweisungen auf dem Produktetikett bitte sorgfältig durch.



ZUTATEN

- 2 Messlöffel Formula 1 Schokolade
- 250 ml fettarme Milch
- 1 Esslöffel Hafer
- ½ Esslöffel Erdnussbutter (fettreduziert)
- ½ Banane
- 4 Eiswürfel



#0142



Bald wird es wieder wärmer! Mixen Sie sich voller Vorfreude darauf diesen fruchtigen ‚Sommer im Glas‘-Shake, der Sie im Nu in sonnige Stimmung versetzen wird.

Nährwertangaben:

Protein: 12 g | **Kalorien:** 209 kcal
Kohlenhydrate: 25 g | **Fett:** 6 g
Ballaststoffe: 4 g

Bei Verwendung der Formula 1 Mahlzeitenersatz-Shakes zur Gewichtskontrolle oder für das Gewichtsmanagement lesen Sie die Anweisungen auf dem Produktetikett bitte sorgfältig durch.



BEEREN-KOKOSNUSS

ZUTATEN

- 2 Messlöffel Formula 1 Himbeere-Blaubeere
- 250 ml Kokosmilch
- 1 Esslöffel Hafer
- ½ Teelöffel Vanilleextrakt



#2100