



formoline  
L112



*Abnehmen leicht gemacht...*

# Rezepte

*Sammlung*

Frühstück

## Milch-Shake mit Erdbeeren

### Zutaten:

200 ml Milch (1,5 % Fett)  
150 g Erdbeeren  
(tiefgekühlt)  
1/2 Banane (80 g, mit Schale)  
1 gehackte Walnuss (4 g)

### Zubereitung:

Milch mit den Beeren und einer halben, geschälten Banane in einen Mixer geben und pürieren. Milchshake mit den gehackten Walnüssen bestreuen.

### Pro Portion:

Kalorien	221 kcal
Fett	6 g
Kohlenhydrate	30 g
Eiweiß	9 g



## Vollkornbrot mit Kräuterquark und Kresse

### Zutaten:

70 g Vollkornbrot (1 1/2 Scheiben)  
60 g Kräuterquark (20 % Fett)  
50 g Kresse

### Zubereitung:

Brot mit dem Kräuterquark bestreichen und mit der gewaschenen Kresse bestreuen.

### Pro Portion:

Kalorien	207 kcal
Fett	3 g
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	10 g





# Vollkornbrot mit Kräuterfrischkäse. Salatgurke und Tomate

## Zutaten:

70 g Vollkornbrot (1 1/2 Scheiben)  
40 g Doppelrahmfrischkäse mit Kräutern  
50 g Salatgurke  
1 Tomate (80 g)  
etwas Pfeffer, Salz und frische Kräuter

## Zubereitung:

Vollkornbrot mit dem Kräuterfrischkäse bestreichen. Gurken und Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, die Brote damit belegen. Je nach Geschmack mit Pfeffer, Salz und frischen Kräutern bestreuen.

### Pro Portion:

Kalorien	257 kcal
Fett	10 g
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiß	9 g



## Buttermilch-Himbeer-Shake

### Zutaten:

- 250 g Buttermilch
- 150 g Himbeeren (tiefgekühlt)
- 1 Banane (160 g, mit Schale)
- 1 gehackte Walnuss (4 g)

### Zubereitung:

Banane schälen und klein schneiden. Buttermilch zusammen mit der Banane und den aufgetauten Himbeeren mit einem Mixer pürieren und mit der gehackten Walnuss bestreuen.



### Pro Portion:

Kalorien	264 kcal
Fett	4 g
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	12 g

## Vollkornbrötchen mit Hüttenkäse und Tomaten

### Zutaten:

- 60 g Vollkornbrötchen (1 Stück)
- 50 g Hüttenkäse (Magerstufe)
- 1 TL Pflanzenmargarine (5 g)
- 1 Tomate (80 g)
- etwas Pfeffer, Salz und frische Kräuter

### Zubereitung:

Vollkornbrötchen mit Margarine und Hüttenkäse bestreichen und mit Tomatenscheiben belegen. Je nach Geschmack mit frischen Kräutern, Pfeffer und Salz würzen.



### Pro Portion:

Kalorien	237 kcal
Fett	6 g
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	13 g



# Vollkornbrot mit Magerquark und Marmelade formoline L112

## Zutaten:

45 g Vollkornbrot (1 Scheibe)  
1 1/2 EL Magerquark (50 g)  
1 EL Marmelade (20 g)

## Zubereitung:

Vollkornbrot mit dem Magerquark und Marmelade bestreichen.

### Pro Portion:

Kalorien	184 kcal
Fett	1 g
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	10 g

FS8/03\_2011





# Roggenvollkorn-Knäckebrød mit Magerquark und Honig

Pro Portion:

Kalorien	235 kcal
Fett	1 g
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	11 g

## Zutaten:

- 40 g Roggenvollkorn-Knäckebrød (4 Scheiben)
- 1 1/2 EL Magerquark (50 g)
- 1 EL Honig (20 g)

Kaffee oder Tee  
(mit Milch, ohne Zucker)

## Zubereitung:

Knäckebrød zuerst mit Magerquark, dann mit Honig bestreichen.



# Vollkornbrød mit Senf und gekochtem Schinken

## Zutaten:

- 70 g Vollkornbrød (1 1/2 Scheiben)
- 45 g gekochter Schinken (fettarm, 1 1/2 Scheiben)
- 5 g Senf
- etwas Pfeffer

Kaffee oder Tee  
(mit Milch, ohne Zucker)

## Zubereitung:

Vollkornbrød mit Senf bestreichen und mit der Wurst belegen.

Je nach Geschmack mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.



Pro Portion:

Kalorien	221 kcal
Fett	4 g
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	19 g

Mittagessen





# Nudeln mit Spinat und Lachs

## Zutaten:

- 100 g Teigwaren (z. B. Bandnudeln)
- 150 g Blattspinat (frisch oder tiefgefroren)
- 1 Schalotte (30 g)
- 150 g Lachs
- einige Fenchelsamen
- 1 EL Rapsöl (12 g)
- 1 EL Fischfond (ersatzweise Weißwein)
- 2 EL Saure Sahne (10 % Fett, 30 g)
- etwas Pfeffer, Salz

## Zubereitung:

Spinat gründlich waschen und die harten Stiele entfernen. Nudeln in kochendem Salzwasser garen. Den Spinat in kochendem Wasser ca. 2 Minuten erhitzen, bis er zusammen gefallen ist, mit kaltem Wasser abschrecken, abseihen und ausdrücken.

Schalotte und Lachs in Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Schalotte sowie den Fenchelsamen kurz anbraten. Den Lachs zugeben und solange braten, bis dieser gar ist. Mit Fischfond angießen, den Spinat zugeben und kurz erhitzen.

Saure Sahne unterheben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Zusammen mit den Nudeln auf einem tiefen Teller anrichten.



## Pro Portion:

Kalorien	731 kcal
Fett	28 g
Kohlenhydrate	73 g
Eiweiß	45 g



# Fischragout mit Dill-Sahne-Sauce und Kartoffeln

formline  
L112

## Zutaten:

- 50 g Garnelen (tief gefroren)
- 100 g Lachs (tief gefroren oder frisch)
- 100 g Seelachs, Kabeljau oder Scholle
- 200 g kleine Kartoffeln (ungeschält)
- 1/2 EL Mehl
- 2 EL Milch (1,5 % Fett, 30 ml)
- 100 ml Wasser
- 1 EL Sahne (30 % Fett, 15 ml)
- etwas körnige Gemüsebrühe
- etwas frischer Dill
- etwas Zitronensaft
- 1 1/2 EL Sonnenblumenöl (18 g)
- etwas Pfeffer, Salz

## Zubereitung:

Die Garnelen und gegebenenfalls den Lachs auftauen. Kartoffeln mit Schale garen, mit kaltem Wasser abschrecken und schälen.

1/2 EL Sonnenblumenöl für die Sauce in einem kleinen Topf erhitzen, 1/2 EL Mehl darin anschwitzen. Sahne, Milch und Wasser unter ständigem Rühren zugeben und weitere 5 Minuten leicht kochen lassen. Dill waschen, klein hacken und in die Sauce geben. Mit Pfeffer, Salz und körniger Brühe abschmecken.

Garnelen und Fisch unter fließendem Wasser abwaschen und trocken tupfen. Fisch in größere Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln, mit Pfeffer und Salz würzen und anschließend in Mehl wenden. Restliches Sonnenblumenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin den Fisch auf mittlerer Hitze etwa 8 Minuten anbraten. Fisch einmal vorsichtig wenden.

Am Ende der Garzeit die Garnelen kurz mitbraten. Danach mit Kartoffeln und der Sauce anrichten.

10

## Pro Portion:

Kalorien	691 kcal
Fett	31 g
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	58 g



## Kleine Rouladen mit Rosmarin & Gemüse

(Tipp)

evtl. 2 Portionen zubereiten und einfrieren oder für den nächsten Tag einplanen.

### Zutaten:

- 125 g dünnes Schweineschnitzel (mager)
- 30 g mageren gekochten Schinken
- 200 g Kartoffeln (ungeschält)
- 100 g Möhren
- 100 g frische Champignons
- etwas Butter (zum Einfetten des Backblechs)
- 4 frische Lorbeerblätter
- 1 Zweig frischen Rosmarin
- 1 Limette (Bio)
- 1 1/2 EL Olivenöl (18 g)
- etwas Pfeffer, Salz
- 1 längeres Holzstäbchen

### Zubereitung:

Kartoffeln und Möhren waschen, schälen und klein schneiden. Champignons mit Küchenpapier reinigen und zerkleinern. Kartoffeln, Möhren und Pilze auf ein gefettetes Backblech verteilen, mit etwas Olivenöl beträufeln und würzen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C, Umluft: 180 °C, Gas: Stufe 4) etwa 30 – 40 Minuten backen. Zwischendurch wenden. Rosmarin waschen, trocken tupfen und klein hacken. Den Rosmarin kurz vor Ende der Garzeit über das Gemüse streuen.

Fleisch waschen, trocken tupfen und in 4 gleich große Stücke schneiden. Flach klopfen und mit Pfeffer und Salz würzen. Den gekochten Schinken in 4 Stücke teilen. Jeweils ein Stück Fleisch mit einem Schinkenstück belegen, aufrollen und mit je einem Lorbeerblatt auf das Holzstäbchen stecken.

Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Spieß von allen Seiten ca. 3 - 4 Min. gut anbraten. Limette waschen, in Scheiben schneiden und 2 Minuten mitbraten. Mit den Rosmarinkartoffeln anrichten



### Pro Portion:

Kalorien	553 kcal
Fett	24 g
Kohlenhydrate	35 g
Eiweiß	45 g



# Curry-Hähnchen mit Gemüse in Kokosmilch formoline L112

## Zutaten:

- 150 g Soja-Sprossen (aus dem Glas / Dose)
- 1 rote Paprika (100 g)
- 1 kleine Zucchini (100 g)
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 5 cm)
- etwas Curry
- 120 g Hähnchenbrust (ohne Haut)
- 1 1/2 EL Olivenöl (18 g)
- 40 g Reis (parboiled)
- 150 ml Kokosmilch (Dose)
- etwas frisch gemahlener Pfeffer, Salz

## Zubereitung:

Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Zucchini und Paprika waschen und in Streifen schneiden. Ingwer klein schneiden.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Hähnchenbrust scharf anbraten und aus der Pfanne nehmen. Anschließend den Ingwer und das Gemüse anbraten. Die Soja-Sprossen, Fleisch und Kokosmilch dazugeben und mit Pfeffer, Salz und Currypulver würzen und abschmecken.

Den Reis nach Packungsanweisung zubereiten und zusammen mit dem Gemüse servieren.



## Pro Portion:

<b>Kalorien</b>	<b>632 kcal</b>
<b>Fett</b>	28 g
<b>Kohlenhydrate</b>	54 g
<b>Eiweiß</b>	39 g

ME16/09\_2011



# Gemüserisotto

## Zutaten:

- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1/2 Zwiebel (20 g)
- 1 EL Olivenöl (12 g)
- 60 g Vollkornreis
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 Möhre (80 g)
- 100 g Broccoli
- 1 rote Paprika (100 g)
- etwas Pfeffer, Salz, Paprikapulver (edelsüß), Currypulver
- 1 EL geriebener Parmesankäse (10 g)
- 2 EL Sahne (30 % Fett, 30 ml)
- etwas frischer Schnittlauch

## Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch sehr fein hacken. 1/2 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin anbraten. Den Reis gut waschen und abtropfen lassen, in die Pfanne geben und einige Minuten mit dünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 30 - 40 Minuten mit Deckel auf kleiner Flamme garen.

Das Gemüse waschen, die Möhre schälen und würfeln. Den Broccoli in Röschen zerkleinern und die Paprika ebenfalls in Würfel schneiden.

Das Gemüse im restlichen Olivenöl andünsten und etwa 15 Minuten vor Ende der Garzeit zum Reis geben.

Vor dem Servieren mit Pfeffer, Salz, Paprikapulver und Currypulver abschmecken. Parmesankäse und Sahne zugeben und gut vermischen. Mit Schnittlauch bestreuen.

## Pro Portion:

Kalorien	550 kcal
Fett	27 g
Kohlenhydrate	60 g
Eiweiß	15 g

ME20/03\_2011



Abendessen



# Gemüse Eintopf

## Zutaten:

- 1 Karotte (80 g)
- 1 Tomate (80 g)
- 100 g grüne Bohnen (tiefgekühlt oder aus der Dose)
- 50 g Sellerie
- 1 rote Paprika (100 g)
- 50 g Lauch
- 2 EL Sonnenblumenöl (24 g)
- 300 g Gemüsebrühe
- etwas Pfeffer, Salz, Curry, Sambal Olek, Paprikapulver
- 45 g Roggenmischbrot (1 Scheibe)

## Zubereitung:

Karotte waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Lauch, Sellerie und Paprika waschen und klein schneiden.

In einem tiefen Topf das Öl erhitzen und den Lauch andünsten. Mit etwas Wasser ablöschen und kurz köcheln lassen. Karotte, Bohnen, Sellerie und Paprika zugeben, mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 Min. auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Die Tomate einritzen und mit heißem Wasser übergießen. Die Haut abziehen und die Tomate würfeln. Den Eintopf mit Pfeffer, Salz, Curry, Paprika und Sambal Olek abschmecken und die Tomatenwürfel zugeben.

Dazu eine Scheibe Brot essen.

## Pro Portion:

Kalorien	477 kcal
Fett	27 g
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	13 g





# Tomaten und Mozzarella mit Vollkornbaguette

## Zutaten:

- 1/2 Mozzarella (60 g)
- 2 reife Tomaten (160 g)
- 1 EL kaltgepresstes Olivenöl (12 g)
- 1 EL Balsamico-Essig (12 g)
- einige frische Basilikumblätter
- etwas Pfeffer, Salz
- 60 g Vollkornbaguette (1 Stück)

## Zubereitung:

Tomaten und Basilikum waschen. Tomaten und Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben auf einen Teller schichten und den Basilikum darüber geben.

Aus Essig und Öl eine Sauce herstellen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Sauce über die geschichteten Tomaten- und Mozzarella-scheiben geben. Das Baguette dazu essen.

## Pro Portion:

Kalorien	427 kcal
Fett	25 g
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiß	18 g





# Vollkornbrötchen mit Roastbeef und Salat

## Zutaten:

90 g	Vollkornbrötchen (1 1/2 Stück)
6	Blätter Romana Salat (ca. 75 g)
1	Tomate (80 g)
45 g	Frischkäse (Doppelrahmstufe)
100 g	mageres Roastbeef (gegart)
etwas	Pfeffer, Salz

## Zubereitung:

Die Salatblätter waschen und trocken schütteln. Die Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Das Vollkornbrötchen aufschneiden, mit dem Frischkäse bestreichen und mit Salat, Tomate und Roastbeef belegen.

Je nach Geschmack mit Pfeffer und Salz würzen.

## Pro Portion:

Kalorien	538 kcal
Fett	20 g
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	45 g

# Spiegelei mit gekochtem Schinken und Vollkornbrot

## Zutaten:

70 g	Vollkornbrot (1 1/2 Scheiben)
2	Hühnereier (120 g)
1 EL	Rapsöl (12 g)
30 g	gekochter Schinken
etwas	Schnittlauch, Pfeffer, Salz
1 EL	Tomatenketchup (10 g)
2	Gewürzgurken (100 g)

## Zubereitung:

Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Eier in die Pfanne schlagen und als Spiegeleier braten. Das Vollkornbrot nach Belieben mit Ketchup bestreichen und mit dem gekochten Schinken belegen. Die Spiegeleier auf das Schinken-Vollkornbrot legen.

Mit Pfeffer, Salz und dem Schnittlauch bestreuen. Die Gewürzgurken dazu essen.

17

## Pro Portion:

Kalorien	505 kcal
Fett	29 g
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiß	30 g

# Vollkornbrötchen mit Hüttenkäse, gebratener Putenbrust und Tomaten



## Zutaten:

- 60 g Vollkornbrötchen (1 Stück)
- 150 g Putenbrust (ohne Haut)
- 1 EL Olivenöl (12 g)
- 50 g Hüttenkäse (Magerstufe)
- 10 g Pflanzenmargarine
- 1 Tomate (80 g)
- etwas frische Kräuter, Oregano, Pfeffer, Salz

## Zubereitung:

Die Putenbrust waschen, trocken tupfen und mit Pfeffer, Salz und Oregano würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin anbraten, bis es gar ist.

In der Zwischenzeit die Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und fein hacken. Das Vollkornbrötchen aufschneiden, jede Hälfte mit Margarine und Hüttenkäse bestreichen, mit den Tomatenscheiben belegen und die frischen Kräuter darüber streuen. Je nach Geschmack mit Pfeffer und Salz würzen. Die gebratene Putenbrust halbieren und je eine Hälfte auf eine Brötchenseite legen.



## Pro Portion:

Kalorien	529 kcal
Fett	23 g
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiß	49 g

## Vollkornbrot mit Käse, Weintrauben und frischer Pfefferminze

### Zutaten:

- 90 g Vollkornbrot (2 Scheiben)
- 10 g Pflanzenmargarine
- 60 g sehr reifer Tortenbrie (Doppelrahmstufe)
- 125 g Weintrauben
- einige frische Pfefferminzblätter

### Zubereitung:

Den Tortenbrie in Scheiben schneiden. Vollkornbrot mit der Margarine bestreichen und mit den Briescheiben belegen. Die Trauben waschen, halbieren, auf den Käse legen und mit der frischen Pfefferminze garnieren.

### Pro Portion:

Kalorien	548 kcal
Fett	29 g
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	17 g



Snacks



# Vollkornbrot mit Käsecreme

## Zutaten:

- 45 g Vollkornbrot (1 Scheibe)
- 20 g Camembert (Doppelrahmstufe)
- 1 EL Magerquark (20 g)
- etwas Paprikapulver, gemahlener Kümmel, Pfeffer, Salz
- 15 g Kresse

## Zubereitung:

Den Camembert in kleine Würfel schneiden. In einer kleinen Schüssel den Camembert zusammen mit dem Quark cremig rühren. Mit Paprikapulver, gemahlenem Kümmel, Pfeffer und Salz würzen.

Das Vollkornbrot mit der Käsecreme bestreichen und mit Kresse bestreuen.

## Pro Portion:

Kalorien	185 kcal
Fett	8 g
Kohlenhydrate	19 g
Eiweiß	10 g



## Knäckebrot mit Thunfisch-Quark-Aufstrich

### Zutaten:

20 g Knäckebrot (2 Scheiben)  
 30 g Thunfisch (aus der Dose,  
 im eigenen Saft)  
 30 g Magerquark  
 1/4 Zwiebel (10 g)  
 einige Kräuter  
 etwas Pfeffer, Salz

### Zubereitung:

Thunfisch abtropfen lassen und mit einem Pürierstab zerkleinern. Kräuter waschen und klein schneiden. Die Zwiebel abziehen und sehr fein würfeln.

Thunfisch, Zwiebel und Kräuter unter den Quark heben und gut vermengen. Nach Belieben mit Pfeffer und Salz würzen. Das Knäckebrot mit der Thunfischcreme bestreichen.

### Pro Portion:

Kalorien	164 kcal
Fett	5 g
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	13 g



## Bananenmilch

Pro Portion:

Kalorien	192 kcal
Fett	3 g
Kohlenhydrate	31 g
Eiweiß	8 g

**Zutaten:**

1 Banane (160 g, mit Schale)  
200 ml Milch (1,5 % Fett)

**Zubereitung:**

Die Banane schälen, klein schneiden und zusammen mit der Milch mit dem Mixer pürieren.



## Beeren-Joghurt

Pro Portion:

Kalorien	152 kcal
Fett	3 g
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	7 g

**Zutaten:**

100 g Himbeeren, tiefgefroren  
1/2 Banane (80 g, mit Schale)  
150 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)

**Zubereitung:**

Banane schälen, mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Joghurt vermischen. Die angetauten Himbeeren unterrühren.



## Naturjoghurt mit Marmelade

Pro Portion:

Kalorien	125 kcal
Fett	2 g
Kohlenhydrate	20 g
Eiweiß	5 g

**Zutaten:**

150 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)  
1 EL Marmelade (20 g)

**Zubereitung:**

Die Marmelade unter den Joghurt rühren.



## Latte Macchiato

### Zutaten:

200 ml Milch (1,5 % Fett)  
1 starker Espresso  
1 TL Zucker (15 g)

### Zubereitung:

Milch erhitzen, aber nicht kochen lassen. Die erwärmte Milch mit einem Quirl oder Milchaufschäumer schaumig schlagen und in ein hohes Glas füllen. 1 Tasse Espresso darüber geben. Evtl. mit etwas Zucker süßen.

### Pro Portion:

Kalorien	159 kcal
Fett	3 g
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	7 g

## Himbeerfruchtquark

### Zutaten:

100 g Himbeeren (tiefgekühlt)  
1/2 Becher Joghurt (1,5 % Fett, 75 g)  
2 EL Magerquark (60 g)  
1 EL Schlagsahne (30 % Fett, 15 ml)  
1/2 Päckchen Vanillezucker (5 g)

### Zubereitung:

Magerquark, Joghurt, Schlagsahne und Vanillezucker miteinander verrühren und zum Schluss die aufgetauten Himbeeren untermischen.

### Pro Portion:

Kalorien	179 kcal
Fett	6 g
Kohlenhydrate	16 g
Eiweiß	12 g