



Diese 10 beliebten Stoffwechselkur Rezepte sind erstellt und zur freien Verfügung gestellt von www.naturfroh.com

Ihrem Hersteller von hochwertigen pflanzlichen Nahrungsergänzungsmitteln

REZEPTE

Geröstetes Gemüse mit Hähnchenbrust	2
Spinat-Salat mit gebratenem Tofu	2
Gedämpfter Lachs mit Brokkoli	3
Gemüsepfanne mit Tofu	4
Grüner Salat mit Avocado und Räucherlachs:	4
Gemüsecurry mit Kokosmilch	5
Zucchininudeln mit Tomatensauce	6
Gemüseomelett	7
Blumenkohlsuppe	7
Gemüsepfanne mit Räuchertofu	8
Passende Produkte von Naturfroh zu Ihrer Stoffwechselkur!	9

Geröstetes Gemüse mit Hähnchenbrust

Zutaten:

150 g Hähnchenbrust

1 Tasse Brokkoliröschen

1 Tasse Blumenkohlröschen

1/2 Zucchini, in Scheiben geschnitten

1 Paprika, in Streifen geschnitten

2 EL Olivenöl

1 TL Paprikapulver

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

Den Backofen auf 200 Grad Celsius vorheizen.

Das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.

Die Hähnchenbrust mit Olivenöl beträufeln und mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

Das marinierte Hähnchen auf das Backblech legen.

Das Backblech in den vorgeheizten Ofen geben und das Gemüse und das Hähnchen etwa 20-25 Minuten backen, bis sie goldbraun und gar sind.

Das geröstete Gemüse mit der Hähnchenbrust servieren.

Kalorien: ca. 250 kcal Kohlenhydrate: ca. 5 g

Spinat-Salat mit gebratenem Tofu

Zutaten:

150 g festen Tofu, gewürfelt

2 Tassen frischer Spinat

1/4 Tasse Cherrytomaten, halbiert

1/4 Gurke, in Scheiben geschnitten

1 EL Olivenöl

1 TL Zitronensaft

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

Den gewürfelten Tofu in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten, bis er goldbraun und knusprig ist.

Den Spinat, die Cherrytomaten und die Gurkenscheiben in eine Schüssel geben.

Den gebratenen Tofu über den Salat geben.

In einer kleinen Schüssel das Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

Das Dressing über den Salat gießen.

Den Spinat-Salat mit gebratenem Tofu servieren.

Kalorien: ca. 200 kcal Kohlenhydrate: ca. 3 g

Gedämpfter Lachs mit Brokkoli

Zutaten:

150 g Lachsfilet

1 Tasse Brokkoliröschen

Saft einer halben Zitrone

1 TL Olivenöl

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

Den Lachs auf ein Dampfgarer-Gitter legen.

Die Brokkoliröschen um den Lachs herum platzieren.

Den Zitronensaft über den Lachs und den Brokkoli träufeln.

Das Dampfgarer-Gitter in einen Topf mit Wasser stellen und das Wasser zum Kochen bringen.

Den Lachs und den Brokkoli ca. 10-12 Minuten dämpfen, bis der Lachs durchgegart und der Brokkoli zart ist.

Den gedämpften Lachs mit Brokkoli vorsichtig auf einen Teller geben.

Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Serviere den gedämpften Lachs mit einer Beilage deiner Wahl, wie z. B. einem frischen grünen Salat.

Kalorien: ca. 300 kcal Kohlenhydrate: ca. 4 g

Gemüsepfanne mit Tofu

Zutaten:

150 g fester Tofu, gewürfelt
1 Tasse Brokkoliröschen
1/2 Paprika, in Streifen geschnitten
1/2 Zucchini, in Scheiben geschnitten
1 Karotte, in dünne Scheiben geschnitten
2 EL Kokosöl
2 EL Sojasauce (natriumreduziert)
1 TL Ingwer, gerieben
1 Knoblauchzehe, gehackt
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

Das Kokosöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen.

Den gewürfelten Tofu in die Pfanne geben und von allen Seiten anbraten, bis er goldbraun und knusprig ist.

Die Karottenscheiben hinzufügen und für ca. 2 Minuten anbraten.

Die Brokkoliröschen, Paprikastreifen und Zuchinischeiben in die Pfanne geben und weitere 5-7 Minuten braten, bis das Gemüse bissfest ist.

In einer kleinen Schüssel Sojasauce, geriebenen Ingwer, gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen.

Die Sojasauce-Mischung über das Gemüse und den Tofu gießen und gut vermengen.

Die Gemüsepfanne mit Tofu heiß servieren.

Kalorien: ca. 250 kcal Kohlenhydrate: ca. 5 g

Grüner Salat mit Avocado und Räucherlachs:

Zutaten:

2 Tassen gemischter grüner Salat
1/2 Avocado, in Scheiben geschnitten

50 g Räucherlachs, in Streifen geschnitten

1 EL Olivenöl

1 EL Zitronensaft

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

Den grünen Salat auf einem Teller verteilen.

Die Avocadoscheiben und Räucherlachsstreifen auf den Salat legen.

In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen.

Das Dressing über den Salat gießen.

Den grünen Salat mit Avocado und Räucherlachs servieren.

Kalorien: ca. 200 kcal Kohlenhydrate: ca. 4 g

Gemüsecurry mit Kokosmilch

Zutaten:

1 Tasse gemischtes Gemüse (z. B. Blumenkohl, Paprika, Zucchini)

1/2 Zwiebel, gehackt

1 Knoblauchzehe, gehackt

1 TL Currypulver

1/2 TL Kreuzkümmel

1/2 TL Kurkuma

1/2 TL Ingwer, gerieben

1 Tasse ungesüßte Kokosmilch

1 EL Kokosöl

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen.

Die Zwiebel und den Knoblauch in der Pfanne anbraten, bis sie goldbraun sind.

Das gemischte Gemüse hinzufügen und für ca. 5 Minuten braten, bis es bissfest ist.

Das Currypulver, Kreuzkümmel, Kurkuma und geriebenen Ingwer hinzufügen und für weitere 2 Minuten anbraten, um die Aromen freizusetzen.

Die ungesüßte Kokosmilch zur Pfanne geben und zum Kochen bringen.

Die Hitze reduzieren und das Curry für ca. 10-15 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüsecurry mit Kokosmilch servieren.

Kalorien: ca. 250 kcal Kohlenhydrate: ca. 5 g

Zucchininudeln mit Tomatensauce

Zutaten:

1 Zucchini

1 Tasse Tomatensauce (ohne Zuckerzusatz)

1 Knoblauchzehe, gehackt

1 EL Olivenöl

1 TL italienische Kräuter

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Frische Basilikumblätter zum Garnieren

Anleitung

Die Zucchini mit einem Spiralschneider in dünne Nudeln schneiden.

Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den gehackten Knoblauch darin anbraten, bis er duftet.

Die Zucchininudeln in die Pfanne geben und für ca. 3-4 Minuten braten, bis sie leicht weich sind.

Die Tomatensauce hinzufügen und mit den italienischen Kräutern, Salz und Pfeffer würzen.

Die Zucchininudeln mit Tomatensauce etwa 2-3 Minuten erwärmen, bis sie gut durchgezogen sind.

Mit frischen Basilikumblättern garnieren und servieren.

Kalorien: ca. 150 kcal Kohlenhydrate: ca. 5 g

Gemüseomelett

Zutaten:

2 Eier

1/4 Zwiebel, gehackt

1/4 Paprika, in Streifen geschnitten

1/4 Zucchini, in dünne Scheiben geschnitten

1 Handvoll Spinat

1 EL Kokosöl

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

Die Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen.

Die gehackte Zwiebel, Paprikastreifen, Zucchinscheiben und Spinat in die Pfanne geben und für ca. 2-3 Minuten anbraten, bis das Gemüse leicht weich ist.

Die verquirlten Eier über das Gemüse gießen und die Hitze reduzieren.

Das Omelett langsam stocken lassen, bis es an den Rändern fest wird.

Das Omelett vorsichtig wenden und auf der anderen Seite für weitere 2-3 Minuten braten, bis es vollständig durchgegart ist.

Das Gemüseomelett auf einen Teller geben und heiß servieren.

Kalorien: ca. 200 kcal Kohlenhydrate: ca. 3 g

Blumenkohlsuppe

Zutaten:

1 kleiner Blumenkohl, in Röschen zerteilt

1 Zwiebel, gehackt

2 Knoblauchzehen, gehackt

500 ml Gemüsebrühe (ohne Zuckerzusatz)

1 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Frische Kräuter zum Garnieren (z. B. Petersilie oder Koriander)

Anleitung:

Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die gehackte Zwiebel und Knoblauch darin anbraten, bis sie goldbraun sind.

Die Blumenkohlröschen hinzufügen und für ca. 5 Minuten mitbraten.

Die Gemüsebrühe zum Topf geben und zum Kochen bringen.

Die Hitze reduzieren und die Suppe für ca. 15-20 Minuten köcheln lassen, bis der Blumenkohl weich ist.

Die Suppe mit einem Pürierstab oder in einem Mixer pürieren, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Blumenkohlsuppe in Schüsseln geben und mit frischen Kräutern garnieren.

Kalorien: ca. 150 kcal Kohlenhydrate: ca. 4 g

Gemüsepfanne mit Räuchertofu

Zutaten:

150 g Räuchertofu, gewürfelt

1 Tasse Brokkoliröschen

1/2 Paprika, in Streifen geschnitten

1/2 Zucchini, in Scheiben geschnitten

1 Karotte, in dünne Scheiben geschnitten

2 EL Kokosöl

2 EL Tamari-Sauce (glutenfrei)

1 TL Ingwer, gerieben

1 Knoblauchzehe, gehackt

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Anleitung:

Das Kokosöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen lassen.

Den gewürfelten Räuchertofu in die Pfanne geben und von allen Seiten anbraten, bis er goldbraun und knusprig ist.

Die Karottenscheiben hinzufügen und für ca. 2 Minuten anbraten.

Die Brokkoliröschen, Paprikastreifen und Zucchini-scheiben in die Pfanne geben und weitere 5-7 Minuten braten, bis das Gemüse bissfest ist.

In einer kleinen Schüssel Tamari-Sauce, geriebenen Ingwer, gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen.

Die Sojasauce-Mischung über das Gemüse und den Räuchertofu gießen und gut vermengen.

Die Gemüsepfanne mit Räuchertofu heiß servieren.

Kalorien: ca. 250 kcal Kohlenhydrate: ca. 3 g

Passende Produkte von Naturfroh zu Ihrer Stoffwechselkur!



LEICHTIGKEIT – ZUM PRODUKT



FIGURVERLIEBT – ZUM PRODUKT