



## Lecker leichte Rezepte für Deine Fitness

Fünf leckere Rezepte für eine gesunde Ernährung. Schnell und einfach zubereitet. Wir wünschen viel Spaß beim Kochen und einen guten Appetit.





## **Spargelsalat mit Garnelen**

### *Zutaten für 2 Portionen:*

750 g Spargel  
1 kleine reife Avocado  
1 EL Basilikumpesto (aus dem Glas)  
2 EL Zitronensaft  
1 EL Olivenöl  
200 g Garnelen  
Salz, Pfeffer

### *Zubereitung:*

- Den Spargel waschen und schälen, die trockenen Enden abschneiden und die Stangen in kochendem Salzwasser 10 - 15 Min. weich garen.
- Die Stangen abtropfen und abkühlen lassen und anschließend in ca. 4 cm lange Stücke schneiden.
- Die Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fruchtfleisch schälen und würfeln.
- Pesto mit dem Zitronensaft und dem Olivenöl glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Garnelen in etwas Öl anbraten.
- Spargelstücke, Avocadowürfel, Garnelen und Dressing in einer Schüssel miteinander vermischen.



## **Karotten-Ingwer-Suppe**

### *Zutaten für 4 Portionen:*

- 80 g Zwiebeln
- 1 Stück frischer Ingwer (Daumennagelgroß)
- 1 EL Butter
- 500 g Karotten
- 0,5 L Gemüsebrühe
- 100 ml Milch 1,5 % Fett
- Salz, Pfeffer
- ½ Bund Schnittlauch

### *Zubereitung:*

- Die Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und den Ingwer fein hacken.
- Zwiebeln und Ingwer in Butter andünsten.
- Die Karotten klein schneiden und zu den Zwiebeln geben, kurz mitschmoren lassen und dann mit der Gemüsebrühe auffüllen.
- Die Suppe ca. 15-20 Min. köcheln lassen, bis die Karotten weich sind.
- Anschließend mit dem Pürierstab pürieren und mit Milch verfeinern.
- Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und die Suppe damit garnieren.



## **Tomaten-Feta-Omelette**

### *Zutaten für 4 Portionen:*

300 g Cherry-Strauchtomaten

2 Schalotten

130 g Feta (fettreduziert)

6 Eier Salz, Pfeffer, Paprikapulver (süß)

4 EL Mineralwasser

2 EL Rapsöl

2 EL frisch gehackte Petersilie oder Basilikum zum Garnieren

### *Zubereitung:*

- Die Tomaten waschen, entstielen und würfeln.
- Die Schalotten schälen und fein würfeln.
- Den Feta in Würfel schneiden.
- Die Eier mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Mineralwasser verquirlen.
- Öl in beschichteter Pfanne erhitzen, Schalotten darin glasig dünsten. Die Eier hinzugießen, mit Tomaten und Feta bestreuen und stocken lassen.
- Das Omelette mit Petersilie oder Basilikum garnieren, vierteln und portionsweise anrichten.



## **Avocado-Thunfisch-Creme**

### *Zutaten für 4 Portionen:*

2 reife Avocados  
1 Zitrone  
1 Zwiebel  
2 Tomaten  
1 Dose Thunfisch im eigenen Saft  
Salz, Pfeffer

### *Zubereitung:*

- Die Zitrone pressen.
- Die Avocados halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch herauslöfeln.
- Das Fruchtfleisch sofort mit dem Zitronensaft mischen und mit einer Gabel zerdrücken.
- Die Zwiebel schälen und sehr fein hacken.
- Die Tomaten waschen, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mit Schale fein hacken.
- Den Thunfisch mit einer Gabel zerpfücken und alles unter die Avocados mischen.



## **Erdbeer-Rhabarber-Dessert**

### *Zutaten für 4 Portionen:*

250 g Rhabarber  
100 ml Wasser  
1 Päckchen Vanille-Dessert-Soße zum Kochen  
50 g Zucker  
250 g Erdbeeren  
150 g Joghurt 1,5 % Fett  
1 Päckchen Vanillezucker

### *Zubereitung:*

- Rhabarber waschen, putzen (nicht abziehen) und in kleine Stücke schneiden.
- Rhabarberstücke mit 50 ml Wasser in einen Topf geben und ca. 5 Min. gar dünsten.
- Soßenpulver mit Zucker mischen und mit dem übrigen Wasser glatt rühren. Angerührtes Pulver in den Rhabarber rühren und kurz aufkochen lassen. Rhabarber erkalten lassen
- Erdbeeren waschen, in kleine Stücke schneiden und unterrühren.
- Joghurt in eine Schüssel geben, Vanillezucker zufügen und mit einem Schneebesen verrühren.
- Die Hälfte der Fruchtmasse in Dessertschalen oder -gläser füllen. Joghurt darauf verteilen und restliche Fruchtmasse darauf geben.