



FOREVER®

C9

HEALTHY
EATING





Ändere deine Denkweise und Gewohnheiten. Oft fällt es nicht leicht, zwischen beruflichen und familiären Verpflichtungen Zeit für die Zubereitung einer gesunden Mahlzeit zu finden.

Diese Tipps helfen dir, auf Erfolgskurs zu bleiben, wenn es mal wieder schnell gehen muss:

- ▼ Plane im Voraus – nimm dir etwas Gesundes und Nahrhaftes zu essen mit
- ▼ Erstelle einen wöchentlichen Speiseplan – Rezeptvorschläge findest du unter anderem hier: www.tuedirwasgutes.com
- ▼ Koche vor – das spart Zeit



Kräuterhähnchen



1 Person



466 kcal pro Portion



Zubereitungszeit: 25 min



einfach

Zutaten:

- ▼ 200 g gegrilltes Hähnchen, gewürzt mit Kräutern nach Wahl
- ▼ 115 g Naturreis
- ▼ 225 g Brokkoli oder 180 g Erbsen






Zubereitung:

Den Ofen auf 200 Grad vorheizen. Das Hähnchenfleisch mit frischen Kräutern nach Wahl würzen und für gut 15 Minuten im Ofen grillen, bis das Hähnchen eine schöne Bräune hat. In der Zwischenzeit den Reis in leicht gesalzenem Wasser nach Packungsanweisung gar kochen.

In einem Topf Salzwasser für das Gemüse zum Kochen bringen. Die Brokkoli-Röschen von den Stängeln schneiden und im Salzwasser kurze Zeit dämpfen, alternativ die Erbsen erwärmen – beides sollte beim Herausnehmen noch bissfest sein. Alle Zutaten auf einem Teller servieren.



Gegrillte Garnelen auf italienische Art



2 Personen



580 kcal pro Portion



Zubereitungszeit: 30 min



mittel

Zutaten:

- ▼ 12 große Garnelen
- ▼ 225 g Naturreis
- ▼ 2 Esslöffel Parmesan
- ▼ 55 g Paprika
- ▼ 115 g Brokkoli
- ▼ 2 Esslöffel italienisches Dressing






Zubereitung:

In einer beschichteten Pfanne 2 TL Olivenöl erhitzen. Die Garnelen kurz in die Pfanne geben und scharf anbraten. Die Paprika putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Brokkoli-Röschen von den Stängeln schneiden und in mundgerechte Stücke teilen. Paprika und Brokkoli zu den Garnelen geben.

Währenddessen in einem Topf leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den Reis laut Packungsanweisung im Salzwasser zubereiten. Alles gemeinsam servieren, mit Parmesan und Dressing abschmecken. Buon Appetito!



Leckere Kürbis-Lasagne



4 Personen



260 kcal pro Portion



Zubereitungszeit: 60 min



einfach

Zutaten:

- ▼ 1 großer Hokkaido-Kürbis
- ▼ 2 Mangold-Stauden
- ▼ 2 Zehen Knoblauch
- ▼ 1/4 Liter Gemüsebrühe
- ▼ 200 g Parmesan
- ▼ 300 g Crème Fraîche
- ▼ 1/2 Packung Lasagneplatten
- ▼ 1 Mozzarella
- ▼ Olivenöl
- ▼ süßes Paprikapulver
- ▼ Oregano/Thymian
- ▼ Salz und Pfeffer
- ▼ Kurkuma
- ▼ Muskat



Zubereitung:

Den Backofen auf 190 Grad vorheizen. Parmesan fein reiben. Den Hokkaidokürbis waschen, halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Den Mangold waschen und in breite Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken.

2 EL Olivenöl in einem Topf heiß werden lassen, Kürbis hineingeben und bei mittlerer Hitze rund 3 Minuten anbraten. Den Knoblauch dazugeben, verrühren und nochmals anbraten. Den Mangold hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken. Gut verrühren und nochmals anrösten lassen. Anschließend die Gemüsebrühe dazugießen und leicht köcheln lassen. Das Gemüse sollte noch Biss haben, wenn es vom Herd genommen wird. Ca. 3/4 der Parmesanmenge und 3/4 der Crème Fraîche einrühren.

Auf dem Boden einer Lasagneform etwas Olivenöl verteilen, das erste Lasagneblatt auf den Boden legen. Dann eine Schicht Kürbis-Mangold-Mischung darauf schichten, anschließend wieder ein Lasagneblatt. So weitermachen, bis die ganze Lasagne Mischung aufgebraucht ist. Die Nudelplatten sollten überall mit der Mischung bedeckt sein. Die letzte Schicht mit einer Nudelplatte abschließen und diese mit der Crème Fraîche bestreichen. Den restlichen Parmesan darüber streuen und den in kleine Stücke zerteilten Mozzarella darüber verteilen.

Für ca. 30 Minuten auf der mittleren Schiene in den Ofen geben, bis die Oberfläche schön gebräunt ist.



Griechischer Salat



2 Personen



260 kcal pro Portion



Zubereitungszeit: 20 min



einfach

Zutaten:

- ▼ 1 EL Weißweinessig
- ▼ 2 EL Orangensaft
- ▼ Jodsalz
- ▼ 4 schwarze Oliven ohne Stein
- ▼ 2 Tomaten
- ▼ 1 EL Olivenöl
- ▼ 60 g Fetakäse
- ▼ 1 Kopf Lollo rosso
- ▼ Pfeffer
- ▼ 4 EL Gemüsebrühe
- ▼ 1/4 Salatgurke






Zubereitung:

Salat, Gurke und Tomaten waschen und trockenschleudern bzw. trockenreiben. Den Salat in mundgerechte Stücke zupfen, die Gurke in Stifte und die Tomaten in Achtel schneiden. Die Oliven halbieren und bei Bedarf entkernen. Den Fetakäse abtropfen lassen und in Scheiben schneiden oder zerbröckeln.

Gemüsebrühe, Orangensaft, Essig, Salz, Pfeffer und Olivenöl in einer separaten kleinen Schüssel kräftig verrühren.

Die vorbereiteten Salatzutaten auf einem Teller anrichten und das Dressing darüberträufeln. Das ganze kurz ziehen lassen, damit sich die Aromen entfalten können. Dazu schmeckt Weizenvollkornbrot.





Tipp:

Weitere tolle leckere Rezepte und Inspirationen passend zu deinem Clean9-Programm findest du auf www.tuedirwasgutes.com oder unter www.forever-yours.eu.





FOREVER®

