Vitaminreiche Schlankmacher-Rezepte

Kampf den Kilos

Gesunde Abnehm-Helfer

Um die Abwehrkräfte zu stärken, ist es vor allem im Winter wichtig, auf eine ausreichende Versorgung mit Mineralstoffen und Vitaminen zu achten. Da trifft es sich gut, dass diese sogar bei der Gewichtsreduktion unterstützen.

› Besondere Schlankmacher
Vor allem Vitamine aus der B-, aber auch aus der C-Gruppe können beim Abnehmen helfen. Denn durch die Aufnahme dieser kann der Körper Carnitin herstellen – einen Stoff, der die Fettverbrennung ankurbelt.

› Da stecken die „Helferlein" drin
Den tollen Nebeneffekt erzielt man, indem man vor allem auf Zitrusfrüchte und exotisches Obst, Nüsse, Spinat, Kohl oder anderes grünes Blattgemüse setzt.

ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN

366 kcal p. Portion

Vorbereitung: ca. 10 Minuten
Kochzeit: ca. 30 Minuten
Schwierigkeit: einfach

Gemüse-Eintopf

- 400 g Kartoffeln, 250 g frischer Grünkohl
- 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 rote Paprika
- je 1 Dose weiße Bohnen und stückige Tomaten
- je 2 EL Pflanzenöl und Tomatenmark
- 1 EL Italienische Kräuter (z. B. Knorr „Mein Würzgeheimnis Italienisch für Pasta & Lasagne")

1 Die Kartoffeln schälen und würfeln. Die Grünkohlstiele entfernen und fein hacken. Kohlblätter in kleine Stücke schneiden oder reißen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Paprika entkernen und ebenfalls klein schneiden. Die Bohnen abgießen.

2 Zwiebel, Knoblauch und fein gehackte Grünkohlstiele in etwas Öl ca. 10 Minuten andünsten. Tomatenmark dazugeben und anschwitzen lassen. 500 ml Wasser dazugießen, Kartoffeln, Tomaten und Kräuter dazugeben, aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen.

3 Paprika anbraten, bis sie braun und weich ist. Dann zusammen mit Bohnen und Kohl in den Eintopf geben.

272 kcal p. Portion

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Wintersalat

- 80 g Wal- oder Cashewnüsse
- 1 Orange, 250 g Grünkohl
- 1 kleiner Kopf Radicchio
- 3 EL Rapsöl, 1 EL Essig
- Salz und Pfeffer
- gemischte Kräuter

1 Aus Salz, Pfeffer, den gemischten Kräutern, Öl, Essig und 3 EL Wasser oder wahlweise einem Beutel fertige Salatkräuter (z. B. von Knorr) ein Dressing herstellen.

2 Die Orange so schälen, dass das Fruchtfleisch ohne Haut zu sehen ist. Nun Filets herausschneiden und mit dem Saft zur Salatsauce geben.

3 Nüsse ohne Fettzugabe rösten. Grünkohl und Radicchio waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Soße und Nüsse über den Salat geben.

Vorbereitung: ca. 20 Minuten
Schwierigkeit: einfach

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Vorbereitung: ca. 10 Minuten
Kochzeit: ca. 25 Minuten
Schwierigkeit: einfach

197 kcal p. Portion

Möhren-Orangen-Suppe

- 250 g Möhren
- 1 Zwiebel, 2 Orangen
- 3 EL Öl & 125 ml Sahne (z. B. von Rama)
- 375 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Dill
- Pfeffer, Salz,
- ggf. etwas Zucker

1 Die Möhren grob würfeln. Die Zwiebel fein hacken. Öl erhitzen und das Gemüse darin andünsten. Brühe hinzufügen, alles kurz aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen lassen.

2 Eine Orange auspressen und den Saft durch ein Sieb gießen. Übrige Orange so schälen, dass die weiße Haut entfernt wird und Filets herausschneiden. Dill abzupfen.

3 Inhalt des Topfes pürieren, Orangensaft und Sahne dazugeben, würzen, Dill hinzufügen. Vor dem Servieren Orangenfilets dazugeben.

Vorbereitung: ca. 15 Minuten
Kochzeit: ca. 15 Minuten
Schwierigkeit: einfach

268 kcal p. Portion

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Hähnchen-Spinat-Pfanne

- 400 g Hähnchenbrust
- 2 EL Knoblauchöl
- 100 g Frühlingszwiebeln
- 300 g Blattspinat
- 50 g Cashewkerne
- 1 TL Brühe (z. B. von Knorr)
- etwas Pfeffer

1 Fleisch in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Knoblauchöl darüber träufeln und mischen. Die Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Den Spinat sorgfältig putzen und waschen.

2 Das Fleisch von beiden Seiten anbraten. Anschließend die Hitze reduzieren und die Frühlingszwiebeln sowie die Cashewkerne dazugeben. Beides gut andünsten. Den Spinat hinzufügen, bei schwacher Hitze zusammenfallen und 1 - 2 Minuten garen lassen. Mit der Brühe würzen und gut mischen. Nochmals abschmecken.

Fotos: Unilever Gruppe / rezeptundbilder