Diäterfolge in kurzer Zeit

Die Turbo-Trennkost

Trennkost – ausgewogen essen

Viele haben den Begriff Trennkost schon oft gehört, doch was steckt dahinter?

› Macht satt
Trennkost-Mahlzeiten machen durch ihren hohen Gemüseanteil schnell satt. Die Zusammenstellung der Speisen wirkt positiv auf die Verdauung.

› Verhindert Fressattacken
Die Speisen halten den Insulinspiegel konstant und verhindern dadurch das Auftreten von Fressattacken.

› Reduziert die Kilos
Durch die Ernährungsform werden nicht nur Wassereinlagerungen abgebaut, sondern auch Körperfette.

ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN

331 kcal p. Portion

Vorbereitung: ca. 20 Minuten
Kochzeit: ca. 40 Minuten
Schwierigkeit: einfach

Spinat-Bratlinge

- 450 g Blattspinat (tiefgekühlt), 500 g Kartoffeln
- 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, Jodsalz
- 3 EL Butter (z. B. von Rama)
- 1 EL Speisestärke, 1/2 TL gem. Muskatnuss
- 1 Avocado, Zitronensaft

1 Spinat auftauen lassen. Kartoffeln in kochendem Wasser 25 Minuten garen, abgießen. Kartoffeln pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken oder zerstampfen.

2 Zwiebel und eine Knoblauchzehe fein hacken und in einer Pfanne mit Butter glasig dünsten. Spinat gut ausdrücken, grob hacken, dazugeben und ca. 5 Minuten andünsten. Spinat zum Kartoffelpüree geben. Gewürze hinzufügen und gut untermischen. Aus der Masse 12 Kartoffelplätzchen formen und in der restlichen Butter bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig braten.

3 Für einen Dip das Fruchtfleisch einer Avocado mit einer Knoblauchzehe pürieren und mit Salz sowie Zitronensaft abschmecken. Auf Pfeffer möglichst verzichten.

Fotos: Unilever Gruppe / rezeptundbild.de

331 kcal p. Portion

ZUTATEN FÜR 3 PORTIONEN

Hähnchenfilet

- 450 g Hähnchenbrustfilet
- 4 EL Öl, 1 EL Essig
- 150 g Blattsalatmischung
- verschiedene getrocknete Kräuter, etwas Salz

1 Das Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und nach Belieben salzen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten knusprig anbraten. Den Deckel auflegen und die Hähnchenbrust bei kleiner Hitze ca. 6 Minuten weiterbraten, bis das Fleisch komplett durchgegart ist.

2 Inzwischen den Salat waschen, gut abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zerteilen. Die gewünschten Kräuter mit 3 EL Wasser, 3 EL Öl und dem Essig verrühren und mit dem Blattsalat mischen. Die Hähnchenbrust in dicke Scheiben schneiden und zusammen mit dem angemachten Blattsalat anrichten.

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

TIPP
Schneller als selbstgemacht ist die Sauce mit einem Beutel Salatkräuter von Knorr servierfertig.

293 kcal p. Portion

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

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Gemüse-Spaghetti

- 200 g Vollkorn-Nudeln
- 2 Möhren
- 250 g Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl, Salz
- 1 TL Gemüsebrühe (z. B. von Knorr)
- 50 g Parmesanhobel
- 10 Basilikumblätter

1 Die Spaghetti nach Packungsanleitung al dente garen. In der Zwischenzeit die Möhren schälen. Möhren und Zucchini mit einem Spiralschneider zu Gemüse-Spaghetti hobeln.

2 Gehackter Knoblauch in Olivenöl 2 Minuten dünsten. Gemüse dazugeben und weitere 5 Minuten andünsten. Mit 100 ml Wasser zugeben, Brühe einrühren und aufkochen. Bei schwacher Hitze ca. 2 Minuten garen. Mit Salz würzen. Mit Nudeln vermischen. Zuletzt mit Parmesan und Basilikum bestreuen.

156 kcal p. Portion

Vorbereitung: ca. 10 Minuten
Schwierigkeit: einfach

ZUTATEN FÜR 8 PORTIONEN

Gesunde Sticks

- 1 Topf Gemüsebrühe (z. B. von Knorr)
- 400 g Magerquark
- 200 g Schmand
- 25 g gemischte Kräuter
- 1 Salatgurke
- 250 g Staudensellerie
- 2 gelbe Paprikaschoten
- 250 g Möhren
- 5 EL Wasser

1 Die Gemüsebrühe, den Quark und den Schmand pürieren. Mineralwasser und Kräuter unterrühren.

2 Die Gurke, den Staudensellerie und die Paprikaschoten waschen und putzen. Möhren schälen und waschen. Gesamtes Gemüse in lange Stücke schneiden. Gemüsesticks mit dem Kräuterquark anrichten.