

Ganz relaxt Gewicht verlieren

ei der "Wohlfühl-Diät" ist der Name Programm. Es wird vor allem Wert auf entspanntes Abnehmen gelegt: In die kalorienreduzierten Mahlzeiten, die stets mit Zeit genossen werden, sollten daher viele natürliche "Stresskiller" eingebaut werden. Denn Stress führt bekanntlich eher zu Gewichtszunahme - auch deswegen, weil man in diesem Falle eher zu schnellen Fertiggerichten greift anstatt mit frischen Zutaten selbst zu kochen.

Glücksstoffe aus der Natur

Manche Lebensmittel bauen Stress ab, weil sie die Bildung von Glückshormonen anregen, und sind zudem voller Vitamine. Dazu zählen Paprika, Quinoa, Tomaten und Geflügel, aber auch Nüsse, Lachs, Spinat, Eier, Quark und Käse.

- 1 TL Margarine
- 1/2 Bund Basilikum
- 100 g Magerquark
- 500 g mittelgroße Tomaten
- 1 Rolle Blätterteig
- 2 TL Speisestärke
- etwas geriebener Käse, 3 Eier
- Pfeffer, Salz, etwas Curcuma, Zwiebelgewürz

Eine Springform oder Quicheform fetten und mit dem 🖶 Blätterteig auslegen, dabei einen kleinen Rand formen. Das Basilikum waschen, trocken tupfen, Blätter von den Stängeln zupfen und fein schneiden.

- Nun 200 ml Wasser erhitzen, Speisestärke und Gewürze einrühren. Wahlweise kann man auch eine Packung "Knorr Fix für Nudel-Broccoli Auflauf" verwenden. Alles unter Rühren aufkochen. Soße etwas abkühlen lassen.
- **3** Quark und Eier in die Soße rühren, Basilikum hinzufügen. Tomaten halbieren, in die Form legen. Soße darübergießen. Tomatenquiche im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene ca. 40 Min. backen (🖃 200 °C, 🗻 175 °C).

Crêpes mit Hähnchen

60 a Butter (z. B. von Du Darfst)

201 kcal p. Portion

311 kcal p. Portion

Quinoa-Salat

2 EL gehackte Petersilie Pfeffer, etwas Zitronensaft 4 EL Öl oder Pflanzencreme mit Avocadoöl (z. B. von Rama)

kochen, dann abkühlen lassen.

Quinoa abwaschen. Mit 200 ml Wasser und Salz aufkochen, ca. 15 Minuten

Gemüse putzen, klein schneiden. Mit 2 EL Öl vermischen, mit Pfeffer würzen. Gemüse auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten backen (■ 220°C, ▲ 200°C), salzen. Quinoa mit Gemüse mischen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

ZUTATEN FÜR

3 PORTIONEN

100 g Quinoa roh • 1/2 TL Jodsalz

1 rote Paprika

200 g Zucchini 300 g Auberginen

- 100 g Mehl, 3 Eier
- 150 ml Milch, 2 TL Öl
- ie 1/2 gelbe und rote **Paprikaschote**
- 300 g Hähnchenbrust
- Salz, Pfeffer, 4 TL Senf
- 2 3 EL Honig
- 2 EL Schmand
- etwas Dill, 80 g Rucola

Butter schmelzen. Mehl 🗕 mit Milch verrühren. Eier und Butter unterrühren, mit

1/2 TL Salz würzen. Den Teig dann 15 Minuten ruhen lassen.

ZUTATEN FÜR & PORTIONEN

Paprika der Länge nach in Streifen schneiden. Hähnchenbrustfilets salzen, pfeffern und in einer beschichteten Pfanne mit heißem Öl rund 10 Minuten anbraten, erkalten lassen. Paprika ebenfalls kurz anbraten.

3 Senf, Honig, Schmand und Dill verrühren. Den Rucola putzen. In einer Pfanne acht dünne Crêpes ausbacken. Hähnchen klein schneiden. Crêpes mit Schmand bestreichen und mit Hähnchen und Gemüse belegen.

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

Avocado-Lachs-Salat

- 150 g geräucherter Lachs
- 125 g Rucola

276 kcal p.

- 1 rote Zwiebel
- 1 rotschaliger Apfel
- 2 reife Avocados
- 2 EL Limettensaft
- 1 Bund Dill, 1 TL Senf
- Pfeffer. Salz
- Je 2 TL Öl und Wasser
- etwas Joghurt, 1 TL Essign
- Schnittlauch, Petersilie

Den Lachs klein würfeln. Rucola putzen, waschen und in Stücke zupfen. Zwiebel würfeln. Den Apfel waschen und würfeln. Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch lösen und würfeln. Apfel und Avocado mit Saft beträufeln.

Dill fein schneiden. Öl, Essig, Wasser, Senf, Gewürze, Kräuter und Joghurt mischen, abschmecken. Wahlweise 1/2 Flasche fertige Salatsoße (z. B. von Knorr) verwenden. Alles zusammen anrichten.