FitLine Shape Program

Mittagessen Rezept: Steak-Pfanne mit Avocado

	Energie	Kohlenhydrate	Fett	Protein
Pro Portion	430 kcal	4	34	27

Zutaten für 2 Portionen
1 Ribeye-Steak, ca. 350 g

300 g Kirschtomaten

1 Zwiebel

1/2 Bund Petersilie

1 reife Avocado

2 EL Limettensaft

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Zubereitung
Zubereitungszeit 20 Minuten

- Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel schälen und große Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen und grob hacken. Avocado halbieren, Stein herauslösen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. In Stücke schneiden und mit Limettensaft beträufeln.
- Steak in Streifen schneiden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen. Steakstreifen darin unter Wenden ca. 2 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.
- Zwiebel und Tomaten im Bratfett anbraten, Fleisch und Avocado zugeben, kurz mit erhitzen. Alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
- Petersilie darüberstreuen und sofort servieren.

Diese Abbildung dient ausschließlich der Veranschaulichung der dargestellten Mahlzeit anhand des vorgegeben Rezepts. Die verzehrfertige Mahlzeit kann von der Abbildung abweichen.

Mittagessen Rezept: Lachs-Gurken-Salat

	Energie	Kohlenhydrate	Fett	Protein
Pro Portion	499 kcal	12	35	31

Zutaten für 1 Portion
4 Scheiben Räucherlachs, ca. 50 g

2 Eier

½ Gurke ca. 250 g

6 Radieschen

50 g FitLine Pro·B·4 Yoghurt

½ Bund Dill

1 EL Balsamico Essig

1 EL Olivenöl

1 TL Senf

Salz

Pfeffer

Zubereitung

- Eier hart kochen und in kaltem Wasser abschrecken.
- Gurke und Radieschen waschen und in dünne Scheiben schneiden.
- Dill waschen und zerpflücken.
- Essig, Öl, Senf, und Dill vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Eier in Scheiben schneiden und zusammen mit Gurke, Radieschen und Lachs anrichten und mit Soße beträufeln.

Diese Abbildung dient ausschließlich der Veranschaulichung der dargestellten Mahlzeit anhand des vorgegeben Rezepts. Die verzehrfertige Mahlzeit kann von der Abbildung abweichen.

Mittagessen Rezept: Gefüllte Auberginen

	Energie	Kohlenhydrate	Fett	Protein
Pro Portion	391 kcal	16	19	75

Zutaten für 2 Portionen
2 Auberginen

6 Tomaten

200 g Hähnchenbrust

50 g Emmentaler, gerieben

1 Zitrone

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

1 Chilischote

1 EL Ölivenöl

Frische Petersilie

Frischer Basilikum

Oregano

Salz

Pfeffer

Directions

- Die Auberginen abwaschen und der Länge nach halbieren. Mit einem Löffel den Inhalt so weit wie möglich herauslösen. Das Fruchtfleisch fein würfeln und mit dem Saft einer Zitrone beträufeln.
- Knoblauch und Zwiebeln erst pellen, dann fein hacken. Chilischote abwaschen, Kerngehäuse entfernen und würfeln. Tomaten ebenfalls abwaschen und klein schneiden.
- Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch, Zwiebeln sowie Chili anschwitzen. Nach fünf Minuten Tomaten, Auberginenwürfel sowie frisch gehackte Petersilie unterrühren. Weitere fünf Minuten köcheln lassen.
- Hähnchenbrust abwaschen und trockentupfen – anschließend in mundgerechte Würfel schneiden. Diese dann zur Gemüsemischung geben und zehn Minuten garen lassen.
- Alles mit Oregano, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Pfanneninhalt in die ausgehöhlten Auberginenhälften füllen.
- Die Hälften in eine Auflaufform legen und im auf 200 Grad Umluft vorgeheizten Ofen zehn Minuten backen lassen. Dann den Käse auf den Auberginen verteilen und das Ganze weitere zehn Minuten backen lassen.

Diese Abbildung dient ausschließlich der Veranschaulichung der dargestellten Mahlzeit anhand des vorgegeben Rezepts. Die verzehrfertige Mahlzeit kann von der Abbildung abweichen.

Mittagessen Rezept: Ungefüllte Kohlröllchen

	Energie	Kohlenhydrate	Fett	Protein
Pro Portion	442 kcal	11 g	24 g	42 g

Zutaten für 5 Portionen
1 kg Rinderhackfleisch

1 große Zwiebel, gehackt

1 kleiner Kohlkopf, gehackt

400 g Tomaten, gewürfelt

250 g passierte Tomaten

120 ml Wasser

2 Knoblauchzehen, gehackt

2 TL Salz

1 TL gemahlener schwarzen Pfeffer

Zubereitung

- Ofen auf mittlere Hitze vorheizen. Das Fleisch zusammen mit der Zwiebel anbraten und das überschüssige Fett abgießen.
- Kohl, Tomaten, Tomatensauce, Wasser und Knoblauch hinzufügen. Den Topf abdecken und auf reduzierter Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis der Kohl weich ist.

Diese Abbildung dient ausschließlich der Veranschaulichung der dargestellten Mahlzeit anhand des vorgegeben Rezepts. Die verzehrfertige Mahlzeit kann von der Abbildung abweichen.

Mittagessen Rezept: Schnelle Rindfleisch-Gemüsepfanne

	Energie	Kohlenhydrate	Fett	Protein
Pro Portion	317 kcal	10 g	15 g	31 g

Zutaten für 4 Portionen
500 g Rinderfilet, in Streifen geschnitten

340 g Brokkoli

1 rote Paprika, in Stifte geschnitten

2 Karotten, in dünne Stifte geschnitten

1 green onion, chopped

1 TL Knoblauch, gehackt

2 EL Sojasoße

2 EL Sesam, geröstet

2 EL Olivenöl oder Rapsöl

Zubereitung

- Das Öl in einem Wok oder großem Topf erhitzen und das Fleisch darin für etwa 3-4 Minuten anbraten.
- Auf die Seite schieben und Brokkoli, Paprika, Karotten, Zwiebel und Knoblauch hinzufügen und für 2 Minuten garen.
- Zutaten vermengen und mit Sojasoße und Sesam abschmecken. Für weitere 2 Minuten garen bis das Gemüse gar ist.

Diese Abbildung dient ausschließlich der Veranschaulichung der dargestellten Mahlzeit anhand des vorgegeben Rezepts. Die verzehrfertige Mahlzeit kann von der Abbildung abweichen.

Lunch Recipe: Asian Beef Slaw (Crack Slaw)

	energy	carbs	fat	protein
Per serving	424 kcal	12 g	27 g	30 g

Ingredients for 4 servings

1 lb ground beef

1 tablespoon canola oil

4 cloves garlic, minced, or more to taste

1 tablespoon minced fresh ginger

1/2 head white cabbage, shredded

1/2 head red cabbage, shredded

2 large carrots, peeled and cut into thin strips

1 red bell pepper, cut into very thin strips

1/2 cup reduced-sodium soy sauce

2 tablespoons sesame oil

1 dash hot sauce, or to taste

2 tablespoons chopped fresh cilantro, or to taste

1 lime wedge

salt and ground black pepper to taste

Directions

- Heat canola oil in a very large skillet or wok over medium heat. Add garlic and ginger; cook and stir until fragrant, 1 to 2 minutes. Add ground beef; cook and stir until browned and crumbly, 5-7 minutes.
- Push ground beef to 1 side of skillet and add white cabbage, red cabbage, carrots, and red bell pepper. Mix vegetables with the beef and cook, stirring occasionally, until vegetables are just tender, 5-6 minutes.
- Stir soy sauce, sesame oil, and hot sauce into beef-vegetable mixture until well mixed; season with salt and pepper. Serve slaw with fresh cilantro, lime wedge, and more hot sauce.

  This photo is provided for illustration only and does not demonstrate the dish cooked under given recipe. Please note that ready-to-eat meal may differ from the one on photo.

Rezept Mittagessen: Balsamico Hähnchen mit Ofengemüse

	Energie	Kohlenhydrate	Fett	Protein
Pro Portion	392 kcal	16	19	75

Zutaten für 5 Portionen
8 Hühnerbeine à 100 g, fettreduziert

500 g Spargelstangen, halbiert

2 rote Paprika

1 rote Zwiebel, grob zerkleinert

200 g Karotten, in Stifte geschnitten

200 g Champignons, in Scheiben geschnitten

Knoblauchzehen, gehackt

1 ½ EL frischer Rosmarin

½ EL getrockneter Oregano oder Thymian

2 frische Salbeiblätter, gehackt

60 ml Balsamico Essig

2 EL Olivenöl

Kochspray, Öl oder Fett zum Einfetten

1 TL Salz

frischer Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung
- Ofen auf 200 °C vorheizen.
- Hähnchen mit Salz und Pfeffer würzen. 2 große Backbleche einfetten.
- Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen und auf dem Backblech ausbreiten.
- Das Gemüse sollte das Hähnchen nicht berühren, da es sonst nicht knusprig wird.
- Für etwa 20-25 Minuten garen bis das Hähnchen und das Gemüse gar sind.

Diese Abbildung dient ausschließlich der Veranschaulichung der dargestellten Mahlzeit anhand des vorgegeben Rezepts. Die verzehrfertige Mahlzeit kann von der Abbildung abweichen.

Mittagessen Rezept: Gegrillter Lachs mit Avocado Bruschetta

	Energie	Protein	Fett	Kohlenhydrate
Pro Portion	459 kcal	47 g	26 g	7 g

Zutaten für 2 Portionen
4 Wildlachsfilets à 125 g

Kochspray oder Fett zum Einfetten

Prise Salz und schwarzer Pfeffer

Für die Avocado Bruschetta
100 g Avocado

1 kleine rote Zwiebel, gehackt

2 mittlere Tomaten

2 kleine Knoblauchzehen

2 EL frische Basilikumblätter

1 EL Olivenöl

1 EL Balsamico Essig

Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung
- Zwiebel, Olivenöl, Essig, Salz und Pfeffer vermischen und für 5 Minuten zur Seite stellen.
- Tomaten zerkleinern und mit Knoblauch, Basilikum und der Zwiebel-Essig-Mischung vermengen, zur Seite stellen und für 10 Minuten ziehen lassen.
- Den Ofen vorheizen. Das Rost großzügig einölen, damit der Fisch nicht kleben bleibt.
- Lachs mit Salz und Pfeffer würzen.
- Den Fisch mit der Haut nach unten auf das Rost legen und für ca. 8-10 Minuten grillen. Die Haut verhindert, dass der Fisch trocken wird.
- Lachs wenden und mit Folie bedecken und für weitere 2-3 Minuten garen. Währenddessen die Avocado zu der Bruschetta-Mischung geben.
- Den Lachs mit der Avocado-Bruschetta-Mischung garnieren.

Diese Abbildung dient ausschließlich der Veranschaulichung der dargestellten Mahlzeit anhand des vorgegeben Rezepts. Die verzehrfertige Mahlzeit kann von der Abbildung abweichen.