

# 33

Frische und leckere Kochrezepte

Ungarisch würzig

Deutsch pikant

7 Top-Diät-Rezepte für jeden Tag

16 Rezepte direkt zum Nachkochen

10 Rezepte für die ganze Familie



## Vorwort

Diese Aufstellung der schmackhaften Kochrezepte ist zum Buch „3 Frauen und mehr...“ entstanden.

Das Buch beschreibt die Geschichte von drei Frauen, die auf der Suche nach dem perfekten Rezept für Abenteuer, Liebe und der „richtigen“ Figur sind. Das Buch erzählt eine deutsch-ungarische Familiengeschichte. Es ist geprägt von den alltäglichen Sorgen einer Frau ums „perfekt“ sein. Diese Zeitreise ist zugleich eine Reise auf der Suche nach dem richtigen Rezept für leckeres Essen, das die Figur „betont“. Dabei stellt sich die Frage: Was essen eigentlich die anderen? Das garantierte richtige Rezept findet sich hier in diesem Buch und zwar pfiffig einfach, super lecker, „fast“ nicht „dick machend“ und in wenigen Minuten zubereitet.

Auf der Grundlage der „guten“ Lebensmittel wurden viele Rezepte ausprobiert. Die gesündesten Top-7-Diät-Rezepte findet man hier auf den nächsten Seiten. Für eine ganze Woche gibt es eine Übersicht mit leichten Gerichten. Einfach ausprobieren!

Damit gelingt das Abnehmen garantiert und man fühlt sich damit gut und vital!

In dem Buch der drei Autorinnen Lucie Weber, Paula Lenz und Marika Kovacs geht es ja in erster Linie auch um die ganze Familie. Dafür präsentiert das Kochbuch ebenfalls zehn wirklich gesunde Menüs.

Ebenso findet man die Gerichte aus dem Buch hier direkt zum Nachkochen. Allerdings sind da einige „Diätsünden“ dabei. Natürlich kann jeder daraus seine gesündere Variante kreieren, aber das sind nun mal die Originalrezepte.

Alle 33 Rezepte wurden selbst probiert und für verschiedene Gelegenheiten und Personenanzahlen kreiert, erprobt und zusammengestellt, daher sind die Angaben zu den Personen unterschiedlich.

Guten Appetit!



## Top-Diät-Rezepte

Weißkohlsuppe Diät-Kraft-Paket	10
Brokkoli-Curry-Puten-Pfanne	11
Leichte Paprika-Creme-Suppe	12
Seelachsfilet auf Gemüse	13
Gute-Laune-Fitness-Salat	14
Würzige Kürbispfanne	15
Auberginen-Pizzen	16

## Rezepte zum Buch

Kürbiseintopf mit Dill und Rührei	18
Paprikás-Krumpli	19
Gefüllte Paprika	20
Echte Petersilienkartoffeln	21
Hähnchen gedünstet in Zwiebeln	22
Schinkennudeln	23
Letscho nach Paulas Art	24
Hähnchenfilet auf Porreegemüse	25
Risi-Bisi – Omas Reispfanne	26
Dinkelmehlbrot – Das „Schnelle“	27
Ungarisches Gulasch – Pörkölt	28
Bouletten mit Kräutern	29
Selbstgemachte Tartármártás	30
Gebackener Käse	31
Kartoffeleintopf nach Joli-Art	32
Vadas – ungarisches Sauerfleisch	33

## Gesunde Familien-Rezepte

Gefüllte Auberginen mit Hackfleisch	36
Hähnchen-Gemüse-Gericht	37
Frische Gemüsepfanne	38
Fruchtiges Ananas-Kassler	39
Hackbällchen-Eier-Pfanne	40
Gemüse-Nudelauflauf	41
Geschnetzeltes mit Pilzen	42
Schnelle Zucchini-Pfanne mit Zitrone	43
Linsensuppe Hausmacherart	44
Omelett mit Champignons	45





# 7

Top-Diät-Rezepte für jeden Tag

**Gesund, kalorienarm, einfach**

## Weißkohlsuppe – Diät-Kraft-Paket

### Zutaten für 3 Personen:

- 1 Kopf Weißkohl in kurzen Streifen geschnitten
- 8 Karotten in Scheiben geschnitten
- 4 Zwiebeln gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen gerieben
- 1 kleines Stück Ingwer gerieben
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 EL Kümmel im ganzen
- 2 Stangen Zwiebellauch in Ringe geschnitten
- Salz, Pfeffer



### Zubereitung:

Einen Topf mit etwa einem Liter Wasser zum Kochen bringen.

Nun den Kümmel, die Zwiebeln, die Karotten und die Weißkohlstreifen 20 Minuten darin köcheln lassen.

Anschließend Knoblauch und Ingwer dazugeben.

Mit Salz, Pfeffer, Essig und Zwiebellauch abschmecken.

Diese Suppe ist nun fertig und ein wahres Diät-Kraft-Paket, also ideal für den erfolgreichen Start in die Woche.

## Brokkoli-Curry-Puten-Pfanne

### Zutaten für 2 Personen:

- 1 Brokkoli in kleinen Röschen
- 400 g Putenfleisch gewürfelt
- 200 g Cocktailtomaten geviertelt
- 4 Stangen Zwiebellauch in Ringe geschnitten
- Currypulver
- Salz, Pfeffer

Ohne  
Öl

### Zubereitung:

Den Brokkoli in Salzwasser leicht siedend bissfest garen. Dann aus dem Wasser nehmen.

Nun das gewürfelte Putenfleisch in dem Brokkoliwasser 15 Minuten köcheln lassen und ebenfalls rausnehmen.

Jetzt die geviertelten Tomaten mit ein wenig Brühe aus dem Brokkoli-Puten-Sud in einer Pfanne (ohne Öl) weich dünsten und mit etwas Currypulver, Pfeffer und Salz würzen.

Nun das gekochte Putenfleisch zugeben und schön mischen. Ebenfalls 5 Minuten alles dünsten.

Am Ende den gekochten Brokkoli sanft unterrühren und mit den Zwiebellauchringen garnieren.

Sofort heiß servieren.

## Leichte Paprika-Creme-Suppe

### Zutaten für 2 Personen:

- 6 große Paprika in Ringe geschnitten
- 2 große Kartoffeln klein gewürfelt
- 1 Zwiebel klein gewürfelt
- frische Petersilie, Schnittlauch gehackt
- Salz, Pfeffer



**Ohne  
Öl**

### Zubereitung:

Die Paprika gemeinsam mit den Kartoffeln und Zwiebeln in einen Topf geben. Diesen mit so viel Wasser auffüllen, dass das Gemüse gerade so abgedeckt ist. Nun alles etwa 25 Minuten kochen, bis die Kartoffeln weich sind.

Nun mit einem Suppenlöffel 1/4 des gekochten Gemüses rausnehmen und beiseite stellen. Das verbliebene Gemüse im Topf pürieren. Anschließend das beiseite gestellte Gemüse wieder zurück in den Topf geben. Alles nochmal kurz aufkochen, Salz und Pfeffer zufügen und mit den frischen Kräutern servieren.

Dieses Rezept klingt sehr unspektakulär, hat aber ein tolles Aroma und eine wunderbare Konsistenz. Eine absolut leckere Empfehlung.

## Seelachsfilet auf Gemüse

### Zutaten für 2 Personen:

- 1 Packung Seelachsfilet (ungefähr 400 g)
- 300 g kleine Cocktailtomaten gewürfelt
- 5-7 kleine Snackpaprika in Scheiben
- Saft einer Zitrone
- frische Petersilie und Schnittlauch
- Salz, Pfeffer



**Ohne  
Öl**

### Zubereitung:

Die Cocktailtomaten und Snackpaprika mit Salz, Pfeffer und etwas Zitrone gut mischen. Den aufgetauten oder frischen Fisch salzen sowie leicht pfeffern und in eine kleine Auflaufform geben.

Die Tomaten-Paprika-Mischung um sowie ein wenig auf den Fisch verteilen.

Das ganze bei 180 Grad etwa 20 Minuten im Backofen garen.

Anschließend den heißen Fisch mit den gehackten Kräutern, also Petersilie und Schnittlauch, garnieren.

Als Beilage passen sehr gut Bandnudeln aus Dinkelmehl. Feinschmecker können gern etwas Parmesan auf die Nudeln geben.

## Gute-Laune-Fitness-Salat

### Zutaten für 2 Personen:

- 1 grüner Salat aller Art  
Ebenso möglich: Chicorée, Weißkohl, Rotkohl
- 2 Orangen frisch gepresst
- 1/2 Grapefruit frisch gepresst
- 1/2 Zitrone frisch gepresst
- frische Petersilie und Schnittlauch fein gehackt
- Salz, Pfeffer

### Zutaten nach Belieben:

- 1 EL Walnüsse kleingehackt
- 1 EL saure Sahne
- 1 EL Olivenöl



### Zubereitung:

Den grünen Salat wie gewohnt vorbereiten. Entweder klein schneiden oder rupfen. Das macht jeder nach Belieben.

Nun in einer Tasse das Dressing aus Orangensaft, Grapefruitsaft, Zitronensaft, der frischen Petersilie und dem Schnittlauch sowie Salz und Pfeffer anrühren.

Kurz stehen lassen.

Anschließend alles mit dem Salat mischen. Noch 10 Minuten ruhen lassen und fertig ist der absolute Gute-Laune-Fitness-Salat für einen gesunden Start ins Wochenende.

Wer möchte, kann das Dressing noch mit Walnüssen, saurer Sahne oder Olivenöl verfeinern.

Ebenso ist der Salat mit Weißkohl oder Rotkohl möglich. Hier sollte der Kohl fein gerieben werden. Das bringt sein wunderbares Aroma perfekt hervor.

## Würzige Kürbispfanne

### Zutaten für 2 Personen:

- 500 g Hokkaido-Kürbis in daumendicken Scheiben
- 2 Paprika in Streifen geschnitten
- 300 g Hackfleisch (Rind)
- 1 Zwiebel gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen gehackt
- 4 große Tomaten püriert
- 1 EL Öl
- frische Petersilie gehackt
- Salz, Pfeffer



### Zubereitung:

Anmerkung vorab: Durch reichlich viele Mineralien und Nährstoffe gilt der Kürbis als wahre Wunderwaffe für einen gesunden und vitalen Körper.

Eine Pfanne auf den Herd stellen. Zwiebeln, Knoblauch, eine pürierte Tomate und das Hackfleisch knusprig mit dem Öl anbraten. Während das Fleisch brät, den Hokkaido halbieren. Mit einem Löffel vorsichtig das weiche Innenleben, also die Kerne, ausschaben, bis nur noch festes Fruchtfleisch da ist. Nun den Kürbis schälen oder alternativ mit einem großen Löffel das Fruchtfleisch rausnehmen. Die entstandenen Stücke in daumendicke Scheiben und dann Würfel schneiden. Wenn das Hackfleisch knusprig ist, den Kürbis und die Paprika unter das Hackfleisch heben, alles auf mittlerer Stufe kurz sanft anbraten.

Anschließend den Saft der pürierten Tomaten dazu geben. Eventuell ein wenig Wasser zumischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, einen Deckel auf die Pfanne geben und 20 Minuten köcheln lassen. Am Ende mit Petersilie abschmecken. Als Beilage eignet sich frisches Dinkelbrot.