

Psychische und Physische Tricks zum Abnehmen

+

14 Tage Ernährungsplan

Vorwort:

Wer würde nicht gerne abnehmen, ohne sich im Essen einzuschränken wollen? Nun, ganz geht das leider nicht, aber mit diesen psychischen und physischen Tricks helfe ich dir dabei. Ich habe extra noch einen 14 Tage Ernährungsplan dazu gehängt, halte dich an diesen Plan dieser hilft dir ungemein voran zu kommen. Es sind auch keine Speisen dabei bei denen du dir nur drei Salatblätter auf den Teller legst, sondern wirklich vollwertig Speisen, die beim abnehmen ungemein helfen.

Es gibt dieses E-Book auch als PDF unter diesem Link könnt Ihr es als PDF runterladen: [Abnehmen PDF](#)

Inhaltsverzeichnis:

Inhaltsverzeichnis:

- [Vorwort](#)
- [Psychische Tricks](#)
- [Physische Tricks](#)
- [Ernährungsplan](#)
- [Tag 1](#)
 - [Spaghetti mit Zucchini](#), [Gemüsepfanne mit Ei](#)
- [Tag 2](#)
 - [Würzige Putenbrust](#), [Gebratene Schollenfilets](#)
- [Tag 3](#)
 - [Zucchini - Lasagne](#), [Auberginen-Piccolini](#)
- [Tag 4](#)
 - [Hähnchencurry](#), [Kürbissuppe mit Ingwer und Kokos](#)
- [Tag 5](#)
 - [Hähnchenfrikadellen](#), [Bärlauch - Sahnesuppe mit Croutons](#)
- [Tag 6](#)
 - [Zucchini-Karotten-Bandnudeln mit Hähnchen](#), [Bohneneintopf](#)
- [Tag 7](#)
 - [Gebratene Gurke mit Hähnchen](#), [Rucola - Basilikum - Salat](#)
- [Tag 8](#)
 - [Schmortomaten](#), [Gegrillte Paprika mit mediterraner Füllung](#)
- [Tag 9](#)
 - [Königsberger Klopse](#), [Reispfanne](#)
- [Tag 10](#)
 - [Lachs-Couscous Päckchen](#), [Puten-Gyros](#)
- [Tag 11](#)
 - [Mariniertes Thunfischsteak](#), [Mediterraner Auflauf](#)
- [Tag 12](#)
 - [Überbackene Enchiladas mit Tsatsiki](#), [Schaschlik Pfanne](#)
- [Tag 13](#)
 - [Kartoffelecken](#), [Feldsalat mit Schafskäse](#)
- [Tag 14](#)
 - [Schafskäse auf Gemüsebett](#), [Spinatlasagne](#)

Psychische Tricks:

- **Das Auge isst mit, kleiner Teller große Wirkung.**
Wenn man zum Essen einen kleineren Teller nimmt kommt weniger Essen größer raus und das Gefühl nicht satt zu werden, wegen der kleinen Portion, ist weg.
- **Nur an einem Ort essen.**
Gewöhnt euch ab, Snacks oder andere Süßigkeiten auf der Couch zu essen, denn diese führen gerne zu übermäßigem Gewicht.
- **Jeder hat ein Lieblingskleidungsstück.**
Das ihm nicht mehr passt. Dieses als Motivation an einen Ort hängen, an dem man es öfter sieht.
- **Nach dem Essen Zähneputzen.**
Hemmt nicht nur die Karies, sondern auch die Lust auf süßes danach.
- **Süßigkeiten verstecken.**
Wenn man sie nicht offensichtlich sieht, kommt man viel weniger in Versuchung einfach mal zu naschen.
- **Kaugummi kauen.**
Am besten sind sie mit Pfefferminzaroma, sie unterdrücken das Hungergefühl und gleichzeitig verbrennt man mit dem kauen auch noch Kalorien (nicht viel aber immerhin).
- **Nicht hungrig einkaufen gehen.**
Viel muss man dazu nicht sagen, aber wenn man hungrig einkaufen geht kauft man mehr als man braucht, und Sachen die man eigentlich nicht braucht.
- **Weg mit der Waage.**
Wenn man sich immer wieder auf eine Waage stellt und zuerst keine Verbesserung sieht, ist das ziemlich frustrierend und hemmt die Motivation, also erstmal weg mit der Waage.
- **Iss alle deine Mahlzeiten.**
Wenn der menschliche Körper nicht ausreichend Nahrung erhält, beginnt er automatisch, Kalorien zu sparen, indem er sie langsamer verbrennt.
- **Führe Buch darüber, was du isst.**
Wenn man sich aufschreibt was man über den ganzen Tag verteilt isst kommen oft große Überraschungen dabei raus. Nimm es als Motivation

Physische Tricks

- **Viel Wasser trinken.**

Der Stoffwechsel wird durch das Trinken von Wasser angeregt und du fühlst dich schneller satt. Studien belegen, dass dein Stoffwechsel für 20-40 Minuten um 40% erhöht werden kann, wenn man davor 2 Gläser kaltes Wasser trinkt. Am besten ist es sowieso immer nur Wasser zu trinken und auf süße Getränke zu verzichten. Wenn man ein Aroma schmecken will, am besten einen ungesüßten Tee.
- **Acht auf die Kohlenhydrate geben.**

Am besten die Kohlenhydrate in Form von Stärke (Kartoffeln) und Vollkornprodukte zu sich nehmen.
- **Iss Gemüse.**
- **Kalorienverbrauch in kcal/h, hier ein paar Anhaltspunkte:**
 - Spazieren = 260
 - Joggen = 1078;
 - Radfahren = 420
 - Schwimmen moderat = 504
 - Tanzen = 286
 - Walking = 504
 - Fenster putzen = 385
 - Betten beziehen = 280
 - Wischen = 280
 - Gartenarbeit = 353
 - Treppen steigen = 525
- **Cheat-Day einlegen.**

Wenn man seinem Körper nach einer Woche wieder vermehrt Kalorien zuführt, wird es deinen Körper davon abhalten, sich runter zu regulieren. Der Cheat-Day führt dazu, dass der Körper weiterhin Kalorien verbrennt. Besser ist es, diesen aber in Grenzen zu halten, gib dir 1-2 Stunden und geh in die Stadt. Danach hältst du dich wieder an deinen Plan.
- **Du solltest dich jeden Tag bewegen.**

Inhaltsverzeichnis:

Umso mehr du dich bewegst, umso mehr Kalorien verlierst du, jedoch dabei nicht das Wasser trinken vergessen es hilft dir dabei um hydriert zu bleiben.
Nutze auch die kleinen Gelegenheiten, wenn Werbung im Fernseher kommt, ab vor die Couch und ein paar Liegestütz und Sit-ups.

- **Dein Schlaf muss ausreichend sein.**

Schlafe jeden Tag 7-8 Stunden, du hast in dieser Zeit keinen Hunger und dein Körper kann sich wieder regenerieren, um am nächsten Tag wieder Kalorien zu verbrennen.

Tipps

- Damit man schneller ein Ergebnis erzielt, musst du auch eine Menge trainieren, dies kann zuerst ziemlich hart sein, wenn man aber im Rhythmus ist, ist es gar nicht mehr so schlimm.
- Absolvieren am besten Ausdauertraining.
- Apps für dein Handy können dies unterstützen.
- Hungere nicht!

14-Tägiger Ernährungsplan

Frühstück für jeden Tag:

Man kann jeden Tag dazu einen Kaffee oder Tee trinken. Je nach Belieben kann man beim Frühstück die Tage durchmischen wie man will, dies soll nur zur Abwechslung dienen. Man kann auch drei Mal hintereinander das gleiche Essen.

Vollkorn-Früchtemüsli 30g ohne Zucker mit Magerjoghurt (200g) /fettarmer Milch (150ml) mischen. Man kann dazu auch Obst (150g) in das Müsli mischen.

Eine Scheibe Vollkornbrot mit Schnittkäse (1 Scheibe) nach Geschmack, dazu 1 Tomate klein schneiden und auf das Brot legen.

Eine Vollkornsemmel oder Roggensemmel, 2 Scheiben Schinken, dazu noch ein oder zwei Scheiben einer Gemüse-Gurke und ein oder zwei Salatblätter. Man kann noch ein Ei hart oder weich kochen und dazu essen.

3 Radieschen klein schneiden mit fettarmem Quark (200g) mischen alles bisschen würzen und dann auf eine Vollkornsemmel oder Brot draufstreichen.

2 Scheiben Vollkornbrot, auf diese legen wir zwei Scheiben Lachs, darunter entweder Meerrettich oder einfach Gurken-Scheiben darauflegen.

Etwas Hüttenkäse mit Radieschen- oder Gurkenscheiben mischen und auf ein Vollkorn-Brot streichen.

Es gibt für jeden Tag zwei verschiedene Speisen, mittags und abends, wenn man jedoch was übrig hat, kann man das auch noch am nächsten Tag Essen. Somit würde dieser 14-Plan wesentlich länger halten.

Tag 1

Mittagessen

Spaghetti mit Zucchini:

Zutaten:

- 1 Zucchini
- 2 Tomaten
- 2 EL Mineralwasser
- 3 EL Tomatenmark
- 1 TL gehäuft Frischkäse
- Kräuter
- Salz und Pfeffer

Und Gewürze die dir schmecken und dazu passen würden.

Zubereitung:

Du musst die Zucchini schälen und anschließend in Streifen schneiden wie z.B. Bandnudeln.

Angebraten werden die Streifen in etwas Olivenöl, während die Streifen in der Pfanne brutzeln kann man die Tomate klein schneiden und dazugeben, dabei das Wasser mit in die Pfanne gießen dies sorgt für weichere Zucchini die man mit der Gabel aufwickeln kann.

Nun das Tomatenmark mit reingeben und eine (je nach Geschmack) große Menge Frischkäse dazu, nun Salzen und Pfeffern wir das Ganze und die Kräuter werden hinzugefügt. Noch etwas würzen z.B. mit Curry, Paprikapulver oder einfach etwas scharf dazugeben.

[Inhaltsverzeichnis:](#)

Das Ganze noch ein wenig köcheln lassen und fertig.

Abendessen

Gemüsepfanne mit Ei

Zutaten:

Für 2 Portionen

1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
150g Kräuterseitlinge
150g Zucchini
2 Ei
40g roher Würfelschinken
2 Eier

Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Geriebener Käse, (fein gerieben)

Zitronenöl, wenn vorhanden.

Zubereitung:

1. Paprika vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Pilze und Zucchini putzen, längs halbieren, quer in ca. 5 mm breite Stücke schneiden.

[Inhaltsverzeichnis:](#)

2. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Schinken darin bei mittlerer Hitze anbraten. Paprika zugeben und bei starker Hitze 3-4 Minuten braten, bis sie leicht Farbe nehmen. Zucchini und Pilze zugeben und weitere 4-5 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Gemüse etwas beiseiteschieben. Eier hineingleiten und bei mittlerer Hitze in 3-4 Minuten stocken lassen. Mit etwas Zitronenöl beträufeln, mit Käse bestreuen, unbedingt sofort servieren: Der Dotter sollte ins Gemüse fließen.

Tag 2

Mittagessen

Würzige Putenbrust

Zutaten:

Für 4 Portionen

500 g	kleine neue Kartoffeln
800 g	Putenbrustbraten
1/2	TI Paprikapulver
6	Stiele Thymian
2	Ei Öl
200	ml Gemüsebrühe
1 Bund	Karotten, (ca. 500 g)
2 Kohlrabi	(à ca. 350 g)
6	Stiele Kerbel
	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Kartoffeln schrubben und halbieren. Putenbrust rundherum mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Thymian abzupfen und hacken. Ofen auf 180 Grad vorheizen.

[Inhaltsverzeichnis:](#)

2. Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin braun anbraten, herausnehmen. Kartoffeln und Thymian im Bratfett 5-7 Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch wieder daraufsetzen, 100 ml Brühe angießen und aufkochen. Zugedeckt im heißen Ofen auf der untersten Schiene 20 Min. braten.

3. Karotten putzen, schälen und in schräge Stücke schneiden. Kohlrabi schälen, halbieren und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Nach 20 Min. mit der restlichen Brühe in den Bräter geben und weitere 25 Min. garen. Fleisch in Alufolie gewickelt 10 Min. ruhen lassen. Gemüse evtl. nachwürzen. Kerbel abzupfen, grob hacken. Fleisch in Scheiben mit dem Gemüse anrichten, mit Kerbel bestreut servieren.

Abendessen

Gebratene Schollenfilets

Zutaten:

2 Portionen

75 g	Vollkorn-Ciabatta
1	Zwiebel
150 g	junger Blattspinat (wahlweise TK)
3	Stiele Dill
6	Schollenfilets ohne Haut (à 60 g)
1 EL	Öl
1	Stück Zitrone
75 g	Krabben (geschält)
	Salz
	Grober Pfeffer

Zubereitung:

Brot in dünne Scheiben schneiden und im vorgeheizten (180° Grad) Backofen, goldbraun backen, währenddessen die Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Brot aus dem Ofen nehmen und klein machen.

[Inhaltsverzeichnis:](#)

Spinat und Dill waschen und grob zerzupfen. Schollenfilet abspülen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Filets in einer beschichteten Pfanne mit etwas Olivenöl von jeder Seite etwa 1-2min braten, danach im ausgeschalteten Backofen warmhalten.

Zwiebelstreifen und Spinat in die Pfanne geben und 1-2 Minuten anbraten, dabei ständig umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und eine Zitrone darüber ausdrücken.

Krabbenfleisch mit in die Pfanne geben und kurz miterwärmen, den Dill und das Brot untermischen.

Das Spinat-Krabben-Gemüse auf die Filets geben, verteilen und sofort servieren.

Tag 3

Mittagessen

Zucchini - Lasagne

Zutaten:

4 Portionen

1 kg Zucchini, große, dicke

500 g Hackfleisch, vom Rind

1 große Zwiebel

1 dicke Knoblauchzehe

1 Dose Tomate(n), stückig

1 Pck. Frischkäse

100 ml Milch

n. B. Sauerrahm

1 EL Tomatenmark

150 g Käse, gerieben

Olivenöl

Oregano

Thymian

Petersilie

Salz und Pfeffer

Paprika, edelsüß taten:

Zubereitung:

Zucchini waschen und längs in fingerdicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne in Olivenöl von beiden Seiten anbraten, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Zwiebel in Würfel schneiden und in der Pfanne in wenig Olivenöl glasig dünsten. Knoblauchzehe dazu pressen und etwas mitdünsten. Das Hackfleisch hinzugeben und krümelig anbraten. Wenn das Fleisch Farbe bekommen hat, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, 1 EL Tomatenmark hinzugeben, unterrühren und eine Minute anschwitzen. Tomaten hinzugeben und mit Oregano, Thymian, Salz, Pfeffer, Paprika würzen. 10 min auf kleiner Flamme köcheln lassen, zum Schluss die gehackte Petersilie hinzugeben.

Frischkäse mit der Milch verrühren, wahlweise auch Sauerrahm unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen, ca. 50 g Streukäse unterrühren.

Eine Lasagneform oder eine andere Auflaufform mit Zucchinischeiben auslegen. Darauf ein paar Löffel Tomatenhacksoße verteilen, darauf eine Schicht Frischkäsesoße, und darauf wieder Zucchinischeiben. Weiter so schichten, bis alle Zutaten verbraucht sind. Die oberste Schicht soll Tomatenhacksoße sein. Diese mit dem restlichen Käse bestreuen und im auf 200°C vorgeheizten Ofen ca. 30 min goldbraun backen.

Abendessen

Auberginen-Piccolini

Zutaten:

2 Portionen

1	Aubergine
100 ml	Tomatensauce
100 g	Schinken
125 g	Käse, geraspelt, z.B. Emmentaler

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Aubergine in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und auf einem Blech auslegen. Die Tomatensoße auf den Auberginenscheiben verteilen und bei Bedarf salzen oder pfeffern. Anschließend den Schinken darauf verteilen und zum Schluss mit dem Raspel-Käse bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen bei 180°C (Umluft) so lang backen, bis der Käse goldbraun ist.

Tag 4

Mittagessen

Hähnchencurry

Zutaten:

4 Portionen

500 g	Hähnchenbrust, oder Putenbrust
400 ml	Kokosmilch, bei Bedarf auch mehr
2 EL	Sojasauce
2 TL	Currypaste, rot, bei Bedarf mehr oder weniger
5	Frühlingszwiebeln
2	Paprikaschoten, rot
1 Glas	Bambusscheiben
1 Zehe	Knoblauch, n.B.
n. B.	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Fleisch in mundgerechte Stücke schneiden, die Paprika und die Frühlingszwiebeln ebenfalls klein schneiden. Den Knoblauch hacken.

Dann die Currypaste in einem Wok anbraten, verbessert das Aroma, das Fleisch hineingeben und mitbraten. Wenn das Fleisch Farbe bekommen hat, das Gemüse und den Knoblauch hinzufügen und andünsten. Nun mit Kokosmilch ablöschen und

[Inhaltsverzeichnis:](#)

etwas eindicken lassen, nach Bedarf die Sojasauce hinzufügen. Danach nur noch mit den Gewürzen abschmecken.

Dazu schmeckt Reis.

Abendessen

Kürbissuppe mit Ingwer und Kokos

Zutaten:

2 Portionen

1/2 Hokkaidokürbis, ca. 600 g, gewürfelt

1/2 Stück Ingwer, klein gehackt

1/2 Zwiebel, fein gewürfelt

1/2 Dose Kokosmilch, ungesüßt

1 TL Currypaste, rot

250 ml Gemüsebrühe

1/2 Kartoffel, klein gewürfelt

evtl. Kürbiskerne

evtl. Ingwer, in Scheiben geschnitten

Zubereitung:

Den Rahm der Kokosmilch im Topf erhitzen. Zwiebeln, Ingwer und Currypaste dazu geben, 3 - 4 Minuten anschwitzen. Die Kürbisswürfel und Kartoffel zugeben und 3 Minuten mitdünsten.

[Inhaltsverzeichnis:](#)

Mit Kokosmilch und Gemüsebrühe ablöschen. Das Gemüse ca. 30 Minuten weichkochen, anschließend pürieren und durch ein Sieb streichen.

Wer mag, gibt noch einige geröstete Kürbiskerne auf die Suppe und garniert mit einigen frittierten Ingwerscheiben.

Tag 5

Mittagessen

Hähnchenfrikadellen

Zutaten:

2 Portionen

320 g	Hähnchenbrustfilets (bzw. fertiges Geflügelhackfleisch)
1	Chilischote
1	Ei
2 EL	Paniermehl
2	Knoblauchzehen
1	Zwiebel
1	Karotte
1 Stück	Ingwerwurzel, frische
1 EL	Olivenöl
	Salz und Pfeffer
	Paprikapulver

Zubereitung:

Inhaltsverzeichnis:

Das Hähnchenfleisch zum Hackfleisch im Fleischwolf durchdrehen (bzw. fertiges Hackfleisch) und in eine Schüssel geben. Die Chilischote würfeln und zum Hackfleisch geben. Das Ei und das Paniermehl untermischen.

Die Zwiebel, die Knoblauchzehen und die Karotte schälen, fein hacken, die Ingwerwurzel schälen und fein reiben.

1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln, Knoblauch, Karotte und Ingwer dazugeben und glasig schwitzen.

Die Zwiebelmischung zum Hackfleisch geben und unterrühren, mit den Gewürzen kräftig abschmecken, je nach Geschmack mit Gewürzen erweitern.

Aus der Masse portionsweise Frikadellen formen.

Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hähnchenfrikadellen darin anbraten.

Abendessen

Bärlauch - Sahnesuppe mit Croutons

Zutaten:

6 Portionen (kann man auch noch am nächsten Tag essen.)

1 kleine	Zwiebel
80 g	Butter
50 g	Mehl
100 ml	Weißwein, trockener
750 ml	Fleischbrühe
250 g	Sahne
150 g	Crème fraîche
	Salz und Pfeffer
	Zucker
20 Blätter	Bärlauch
1	Eigelb
etwas	Zitronenschale, abgeriebene, unbehandelt
3 Scheibe/n	Toastbrot

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und fein würfeln, dann in 50 g Butter (fettarm) andünsten. Mehl dazugeben und glattrühren. Mit Weißwein, Brühe und 150 g Sahne aufgießen. Alles etwa 3 Min. unter Rühren kochen lassen.

Inhaltsverzeichnis:

Crème fraiche zugeben und die Suppe mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.

Bärlauch waschen, trocken tupfen und fein schneiden. In die Suppe geben. Anschließend mit dem Mixer pürieren.

Toastbrot Rand wegschneiden, in Würfel schneiden und in der restlichen Butter goldbraun rösten.

Kurz vor dem Servieren das Eigelb mit der restlichen Sahne verquirlen, langsam in die Suppe fließen lassen und mit dem Mixstab aufschlagen. Die Zitronenschale zufügen und abschmecken. Nicht mehr kochen!

Suppe in Teller füllen und mit Toastbrotwürfeln servieren.

Tag 6

Mittagessen

Zucchini-Karotten-Bandnudeln mit Hähnchen und Tomate

Zutaten:

2 Portionen

Für mehr Wirkung die Karotte weglassen und noch eine Zucchini dazu nehmen.

250 g Hähnchenbrustfilets

1 Karotte

1 1/2 Zucchini

2 Tomaten

1 EL Olivenöl

1/2 TL Currypaste, rot

1/2 TL Brühe, gekörnt

1 1/2 EL Wasser

1 1/2 EL Tomatenmark

75 g Ziegenfrischkäse

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Hähnchenbrustfilet waschen, mit Küchenpapier abtupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Inhaltsverzeichnis:

Das Olivenöl mit der roten Currypaste in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Hähnchen darin von allen Seiten knusprig braten.

Währenddessen die Zucchini waschen und die Karotten schälen. Nun mit einem Sparschäler rundherum die „Bandnudeln“ abschälen, bei den Zucchini möglichst das innere Kerngehäuse übrig lassen, die Karotten können komplett verwendet werden. Sollten die Scheiben zu breit werden, kann man das Gemüse mit einem Messer vor dem Abschälen längs einschneiden.

Das fertig gebratene Hähnchen herausnehmen und dabei möglichst den Bratensaft in der Pfanne lassen. Die Gemüsebandnudeln, Wasser und Brühe mit dem Bratensaft aufkochen und einige Minuten garen lassen. Derweil die Tomaten würfeln und zusammen mit dem Tomatenmark zum Gemüse geben.

Zum Schluss den Ziegenfrischkäse und das Hähnchen zugeben und alles noch einmal unter Rühren erhitzen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Abendessen

Bohneneintopf

Zutaten:

4 Portionen

Man kann den Speck als auch die Wurst weglassen, für mehr Wirkung.

1 Liter	Fleischbrühe
125 g	Schinkenspeck
150 g	Wurst (Mettenden, gekochte Wiener oder Debreziner)
250 g	Karotten
500 g	Bohnen, grüne, TK
4	Kartoffeln
1	Zwiebel
	Pfeffer
	Bohnenkraut

Zubereitung:

Speck, Zwiebel, Möhren und Kartoffeln würfeln, die Mettenden in Scheiben schneiden.

Erst Speck, Mettenden und Zwiebeln anbraten, Möhren und Kartoffeln kurz mitbraten, dann mit der Fleischbrühe ablöschen und alles ca. 10 Minuten kochen. Bohnen hinzugeben und den Eintopf in ca. 15 Minuten fertig garen. Mit Bohnenkraut und Pfeffer abschmecken.

Tag 7

Mittagessen

Gebratene Gurke mit Hähnchen und Avocado-creme

Zutaten:

1 Portion

- 1 Hähnchenbrustfilet ohne Haut, ca. 170 g
- 1/2 Avocado, ca. 100 g
- 130 g Magerquark
- 1 Gurke ca. 210 g
- 75 g Schinkenwürfel, fettarm
- 1 Spritzer Limettensaft oder Zitronensaft
- 1 TL Olivenöl
- 1 Zehe/n Knoblauch
- n. B. Salz und Pfeffer
- n. B. Zitronenpfeffer
- n. B. Paprikapulver

Zubereitung:

Zuerst schneidet man das Filet in kleinere Teile und würzt es mit Salz, Pfeffer und Paprikagewürz. Dann brät man die Stückchen mit dem Olivenöl und den Schinkenwürfeln in einer beschichteten Pfanne.

Inhaltsverzeichnis:

In der Zwischenzeit kann man die halbe Avocado mit einer Knoblauchzehe und einem Spritzer Limetten- oder Zitronensaft zerdrücken und mit dem Quark verrühren. Jetzt die gebratenen Schinkenwürfel zu dem Dip geben und mit Salz und Zitronenpfeffer abschmecken. Durch den Schinken ist der Dip schon recht salzig.

Die Gurke schälen und der Länge nach in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Das Hähnchen aus der Pfanne nehmen und in dem Fleischsaft bzw. restlichem Öl die Gurken ganz kurz scharf braten.

Danach die Gurken und das Hähnchen auf einem Teller auslegen und mit der Creme toppen.

Ist eine relativ große Portion.

Abendessen

Rucola - Basilikum - Salat mit Pinienkernen und Parmesan

Zutaten:

4 Portionen

300 g	Rucola
200 g	Basilikum
1 EL	Balsamico (weiß)
6 EL	Olivenöl
1 Zehe	Knoblauch
1 EL	Honig
50 g	Pinienkerne (kann man weglassen, benötigt man keine Pfanne.)
50 g	Parmesan (am Stück)
	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Rucola-Blätter waschen, putzen und trockenschleudern. Mit den Basilikumblättern vermischen. Balsamico, Öl und Honig mit einem kleinen Schneebesen miteinander verrühren, am Ende salzen und pfeffern, die Knoblauchzehe hineinpressen. Noch einmal gründlich mit dem kleinen Schneebesen durchrühren.

[Inhaltsverzeichnis:](#)

Die Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Rucola und Basilikum mit dem Dressing vermischen, die Pinienkerne darüber streuen und mit einem Sparschäler fein Parmesan darüber hobeln.

Der Salat soll "grün" sein - wenn man aber Farbtupfer wünscht, können Tomatenwürfel (Tomate enthäuten, entkernen und würfeln) daruntergehoben werden. Es geht auch wenn man die Tomaten einfach nur in Stücke schneidet und unterhebt.

Tag 8

Mittagessen

Schmortomaten

Zutaten:

2 Portionen

Eventuell etwas Fisch dazugeben.

8 Tomaten, Cocktail-Rispen Tomaten

4 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

2 Zweige Thymian

2 Zweige Rosmarin

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Inhaltsverzeichnis:

Gewaschene und abgetrocknete Tomaten am Strauch in eine Stielkasserolle oder anderen Topf geben und das Olivenöl darüber träufeln. Knoblauch und Kräuterzweige danebenlegen. Die Tomaten werden bei geschlossenem Topf und geringer Hitze geschmort, bis sie aufplatzen. Das dauert etwa 15-20 Minuten. Tomaten mit den Rispen auf dem Teller servieren.

Der austretende Tomatensaft hat ein wunderbares Aroma, Kräuter und Knoblauch daraus entfernen, Sauce mit einem Schneebesen aufschlagen, evtl. noch etwas kaltes Olivenöl dazu geben, salzen und pfeffern, fertig.

Passt gut zu Fisch.

Abendessen

Gegrillte Paprika mit mediterraner Füllung

Zutaten:

2 Portionen

3 Paprikaschoten, rot, gelb, grün

1 TL Olivenöl, zum Besprühen

2 m.-große Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

Meersalz, evtl. mit Thymian gemörsert

Pfeffer

Für die Füllung:

200 g Ricotta oder Magerquark bei WW

60 g Schafskäse light, zerbröselter

50 g Oliven, gehackte, grün oder schwarz nach Wahl

1 TL Olivenöl

1 kleine Knoblauchzehe

[Inhaltsverzeichnis:](#)

Gewürze, mediterrane, gemahlen

Salz und Pfeffer

Kräuter am besten frisch wie: Petersilie, Dill, Schnittlauch, Basilikum

Zubereitung:

Die Paprika halbieren und mit längs geschnittenen Zwiebelscheiben füllen! Mit Öl besprühen und mit dem Meersalz/Thymiangemisch und Pfeffer würzen!

Ca. 10 - 15 Minuten in der Mikrowelle grillen, wer es weicher mag, dann 5 Minuten länger grillen. (Im Herd könnte etwas länger dauern!)

Die Paprika soll nicht schwarz werden, da sie nicht abgezogen werden soll, nur leicht übergrillt!

Den Quark mit den Zutaten mischen und abschmecken. Paprika abkühlen lassen und mit der Quarkmasse (ca. 50 g pro halbe Paprika) füllen!

Mit Röstbrot/Toastbrot oder Folienkartoffeln vom Grill verzehren!

Tag 9

Mittagessen

Königsberger Klopse

Zutaten:

4 Portionen

Dazu passen gut noch Salzkartoffeln.

1 Semmel vom Vortag

1 Zwiebel

2 Sardellenfilets

1 Bund Petersilie

1 Ei

400 g Tatar

Salz und Pfeffer

Für die Brühe:

1 Zwiebel

2 Nelken

Inhaltsverzeichnis:

1 Lorbeerblatt

500 ml Fleischbrühe

Für die Sauce:

30 g Butter, halbfett

50 g Mehl

150 ml Milch, fettarm

3 EL Kapern

1 Bund Schnittlauch

Zitronensaft

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Semmeln im lauwarmen Wasser ca. 10 Min. einweichen, gut ausdrücken. Zwiebel abziehen, würfeln. Sardellenfilets und Petersilie hacken. Alles mit Ei und Tatar verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse mit leicht feuchten Händen ca. 16 Klopse formen.

Für den Sud die Zwiebel abziehen, mit Nelken und Lorbeer spicken. In der Fleischbrühe einmal aufkochen. Hitze reduzieren, die Klopse einlegen und in 15 - 20 Min. garziehen lassen. Klopse entnehmen und warm stellen.

Fett schmelzen, Mehl bei mittlerer Hitze darin anschwitzen. Ca. 400 ml Brühe und Milch nach und nach mit dem Schneebesen unterrühren. Einmal aufkochen lassen. Kapern zugeben und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Klopse in die Sauce geben. Mit Schnittlauchröllchen anrichten.

Abendessen

Reispfanne

Zutaten:

2 Portionen

- | | |
|---------|--|
| 1 Tasse | Reis (z.B. Basmati) |
| 300 g | Putenschnitzel oder Hähnchenbrustschnitzel |
| 1 | Zucchini |
| 2 | Karotten |
| 1/2 | Paprikaschote, gelb |
| 1/2 | Paprikaschote, rot |
| 1/2 | Zwiebel |
| | Salz und Pfeffer |
| | Paprikapulver |
| | Currypulver |
| n. B. | Sojasauce |
| n. B. | Öl |
| 1 Tasse | Brühe |

Zubereitung:

Das Gemüse putzen bzw. waschen, klein würfeln und beiseitelegen. Das Fleisch ebenfalls klein würfeln.

Den Reis kochen (aber nicht ganz durch kochen, sondern nur ca. 7-8 Min.) und anschließend abschütten.

Das Putenfleisch in heißem Öl anbraten und mit Currypulver, Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Nach 5 Min. die Zwiebel- und die Karottenwürfel zugeben (evtl. noch etwas Öl beifügen) und weitere ca. 5 - 8 Min. mit anbraten. Nun das restliche Gemüse dazugeben und ebenfalls 5 Min. anbraten. Den abgeschütteten Reis dazugeben und umrühren. Nun reichlich mit Paprikapulver, Currypulver, Salz, Pfeffer und Sojasauce würzen. Dann noch etwa eine Tasse Brühe hinzugeben. Ca. 5 Min. kochen lassen.

Tag 10

Mittagessen

Lachs-Couscous Päckchen

Zutaten:

2 Portionen

2	Lachsfilets
250 g	Karotten
1 Bund	Frühlingszwiebeln
1 EL	Öl
150 g	Couscous
1/2 TL	Zimtpulver
1 TL	Curry, scharfer
200 ml	Gemüsebrühe, (heiß), ca.
1	Zitrone
etwas	Petersilie, glatte
	Salz
	Pfeffer, frisch gemahlen

Zubereitung:

Die Karotten putzen, schälen und schräg in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und schräg in 1/2 cm dicke Ringe schneiden.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Möhren und die Zwiebelringe ca. 3 Minuten anbraten, salzen und pfeffern. Couscous mit Zimt und Curry mischen und in die Pfanne geben. Brühe unterrühren und zugedeckt bei sehr milder Hitze 5 Minuten quellen lassen, ggf. noch etwas Brühe nachgießen, damit der Couscous nicht zu trocken ist.

1 TL Zitronenschale fein abreiben, Petersilie hacken. Den Lachs rundum salzen und pfeffern und mit der Petersilie und der Zitronenschale bestreuen.

Den Couscous mit einer Gabel auflockern und jeweils in die Mitte von 2 Backpapierbögen verteilen. Den Lachs daraufsetzen. Die Zitrone halbieren, in Scheiben schneiden und auf dem Lachs verteilen. Das Backpapier wie ein Bonbon darüber zusammenfalten, die Enden fest zudrehen.

Die Päckchen auf dem Rost im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Keine Umluft!) auf der 2. Schiene von unten 15 Minuten backen.

Die Päckchen werden auf Teller gelegt und erst am Tisch geöffnet, damit man den Duft genießen kann!

Abendessen

Puten-Gyros

Zutaten:

4 Portionen

400 g	Putenschnitzel
5 TL	Raps Kernöl
1 Stück	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
	Salz

Für die Gewürzmischung:

	Gyrosgewürz
2 TL	Oregano
1 TL	Thymian
1 TL	Basilikum
1/2 TL	Paprikapulver
1/2 TL	Rosmarin
1/4 TL	Kreuzkümmel

Inhaltsverzeichnis:

1/4 TL	Korianderpulver
1 Prise	Cayennepfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten für das Gyros-Gewürz in einen größeren Gefrierbeutel geben, diesen verschließen und alles gründlich durchmischen.

Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel halbieren und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch fein hacken.

Die Putenschnitzel waschen, trocken tupfen und in feine Streifen schneiden. Zusammen mit 2 TL Öl, Zwiebel-Ringen und gehacktem Knoblauch in den Gefrierbeutel mit dem Gewürz geben. Alles mischen und für ca. 1 Stunde in den Kühlschrank legen.

Danach in einer großen Pfanne 3 TL Öl erhitzen und das Fleisch darin rundherum braten. Zuletzt mit Salz abschmecken.

Mit Krautsalat und Tsatsiki in einem selbst gebackenen Pita-Brot servieren.

Tag II

Mittagessen

Mariniertes Thunfischsteak

Zutaten:

4 Portionen

4	Steaks vom Thunfisch
2	Knoblauchzehen
2 EL	Sojasauce, süße
1 EL	Balsamico
2 EL	Öl
	Salz und Pfeffer
etwas	Chilischoten, getrocknete, zerkrümelt

Zubereitung:

Knoblauch fein hacken und in eine Schüssel geben. Dazu gibt man dann die Sojasauce, den Balsamicoessig und das Öl. Gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und Chili pikant abschmecken.

[Inhaltsverzeichnis:](#)

Jetzt kommen die Thunfischsteaks in die fertige Marinade, werden darin gut gewendet und für 1 Stunde in den Kühlschrank gestellt.

Danach sehr kurz grillen oder braten.

Dazu reicht man Basmatireis und Salat.

Abendessen

Mediterraner Auflauf

Zutaten:

2 Portionen

1	Aubergine
2 kleine	Zucchini
2	Paprikaschoten, gelbe
1	Knoblauchzehe
1 Stück	Parmesan, frisch
etwas	Öl
einige Stiele	Basilikum

Für die Sauce:

	Öl
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
einige	Tomaten, getrocknet, in Öl

Inhaltsverzeichnis:

1 EL	Zucker
1 TL	Tomatenmark
1 Schuss	Wein
1 Dose	Tomaten (Pizzatomaten)
1 TL	Paprikapulver, edelsüß
1 TL	Oregano
1/2 TL	Thymian
1/2 TL	Basilikum
	Salz und Pfeffer
	Chilipulver

Zubereitung:

Zucchini und Aubergine in Scheiben schneiden (ca. 1 cm). Die Auberginenscheiben nebeneinanderlegen und leicht salzen. ½ Stunde stehen lassen. Scheiben im Anschluss mit kaltem Wasser abwaschen und abtrocknen.

Während der Wartezeit Zucchinischeiben mit einem Küchenpinsel beidseitig dünn mit Öl bestreichen und auf einen Back-Rost legen. Backofengrill auf höchste Stufe stellen und die Scheiben grillen, bis sie leicht gebräunt sind, wenden und nochmals bis zur leichten Bräunung grillen.

Zwischenzeitlich Paprika waschen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Eine Auflaufform leicht mit Öl ausstreichen. Die fertigen Zucchinischeiben in die Form füllen. Nun die Auberginenstücke beidseitig mit Öl bepinseln und wie zuvor die Zucchini von beiden Seiten grillen.

Währenddessen mit der Vorbereitung der Tomatensoße beginnen.

Zwiebel abziehen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch pellen. Falls gewünscht einige getrocknete Tomaten in kleine Stücke schneiden. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, den durchgepressten Knoblauch, und getrocknete Tomatenstückchen anbraten. Zucker hinzufügen und unter ständigem Rühren leicht karamellisieren. Das Tomatenmark mit anschwitzen. Mit Wein ablöschen. Pizzatomaten dazu geben und mit Paprika edelsüß, Oregano, Thymian, Basilikum, Pfeffer, Salz und Chili würzen. Mit geschlossenem Deckel einige Minuten köcheln lassen. Die genaue Menge von Kräutern, Salz und Zucker ist persönlicher Geschmack, einfach abschmecken.

[Inhaltsverzeichnis:](#)

Die Hälfte der fertigen Soße auf die Zucchini geben, mit den Auberginenscheiben bedecken, die restliche Soße darauf verteilen, mit den Paprikawürfeln bestreuen. Mit Parmesan einer durchgedrückten Knoblauchzehe vollenden und den Auflauf erneut unter den Grill stellen. Nach ca. 20-25 Minuten ist auch die Paprika leicht gebräunt, der Parmesan verlaufen.

Mit einigen Blättern Basilikum bestreuen. Mit frischem Baguette servieren.

Tag 12

Mittagessen

Überbackene Enchiladas mit Tsatsiki

Zutaten:

4 Portionen

3	Peperoni, grüne eingelegte
1 TL	Öl
2 EL	Mais
2 EL	Erbsen
200 g	Tomate(n), aus der Dose mit dem Saft
125 g	Hackfleisch
1 EL	Gewürzmischung für Tacos
1/4	Gurke
2 EL	saure Sahne
3 EL	Joghurt, fettarmer
1/2	Zwiebel
4	Tortillas

Inhaltsverzeichnis:

1/2	Knoblauchzehe
	Paprikapulver
4 EL	Käse, geriebener, 30% Fett
	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Das Hackfleisch in Öl anbraten. Peperoni in Ringe, Zwiebel in kleine Würfel schneiden. Peperoni, Zwiebeln, Mais und Erbsen zum Hackfleisch geben, mit den Tomaten ablöschen (ein TL Zwiebeln übriglassen). Die Taco-Gewürzmischung einrühren und alles 15-20 Minuten schmoren lassen.

Für den Tsatsiki die Saure Sahne mit Joghurt verrühren. Die Gurke in kleine Würfel schneiden, den Knoblauch zerdrücken und klein schneiden und mit Gurke und den zurück behaltenen Zwiebeln zum Joghurtgemisch geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Tortillas erwärmen, die Hackfleisch-Gemüse-Mischung darauf geben, die Tortillas einrollen und nebeneinander in eine Auflaufform legen. Mit je 1 EL geriebenem Käse bestreuen und bei 200°C so lange backen, bis der Käse goldbraun ist.

Mit etwas Paprikapulver bestreuen und mit dem Tsatsiki servieren.

Abendessen

Schaschlik Pfanne

Zutaten:

2 Portionen

220 g	Schweinefleisch und Rindfleisch, gemischtes, gewürfeltes
1	Paprikaschote, rot
1 Pck.	Tomate, passiert
250 ml	Gemüsebrühe
4	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen, gehackt
2 EL	Weinbrand
2 EL	Tomatenmark
1 TL	Olivenöl
1	Paprikaschote, gelb
1 TL	Salz
	Pfeffer
1 TL	Paprikapulver, rosenscharf
wenig	Currypulver

Inhaltsverzeichnis:

1 Prise Zucker

Zubereitung:

Als erstes 4 Holzspieße zurechtschneiden, damit diese in die Pfanne passen.

Zwiebeln schälen, halbieren oder vierteln. Die Paprikaschoten putzen und in Stücke schneiden.

Spieße nach eigenem Wunsch bespicken.

Die Spieße nach dem Zusammenstecken in einer Pfanne in 1 TL heißem Olivenöl rundum kross anbraten. Die Spieße herausnehmen.

Den Rest der Paprikastücke fein schneiden und zusammen mit den gehackten Knoblauchzehen im restlichen Fett anbraten. Zügig mit 1 Pck. passierter Tomaten und 250 ml Gemüsebrühe ablöschen. Die Sauce wird jetzt verfeinert - mit 1 TL Salz, Pfeffer, 1 TL Paprikapulver, einem Hauch Currypulver und einer Prise Zucker. Zugabe von mindestens 2 EL Weinbrand.

Danach die Spieße in die Sauce zurückgeben und auf mittlerer Flamme mit geschlossenem Deckel circa 2 Stunden köcheln lassen.

Nun die Soße verfeinern. Wir können dazu die Spieße ruhig in der Pfanne lassen, denn sie sind schon sehr zerfallen. Mit dem Rührstab einen Teil der weich gewordenen Paprikastücke in der Sauce pürieren und abschließend alles mit Tomatenmark andicken. Jetzt alles zusammen servieren.

Tag 13

Mittagessen

Kartoffelecken

Zutaten:

4 Portionen

Passt gut zu gegrilltem z.B. gegrillter Fisch.

8 m.-große Kartoffeln, vorwiegend fest kochend

1 EL Rapsöl

Salz und Pfeffer

Chilipulver

Currypulver

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und mit Schale je nach Größe vierteln bzw. achteln.
Kartoffelspalten waschen, um die Stärke etwas zu entfernen.

In einer Schüssel das Öl und die Gewürze mischen und die abgetropften Kartoffelecken dazu geben. Jetzt entweder Deckel drauf und schütteln oder einfach durchrühren, bis alle Kartoffeln etwas von der Öl-Gewürzmischung abbekommen haben.

Im vorgeheizten Backofen bei 200° ca. 30 min backen, bis sie schön knusprig sind.
Zwischendurch gelegentlich wenden und bei Bedarf nach dem Backen nachwürzen.

Abendessen

Feldsalat mit Schafskäse

Zutaten:

2 gute Portionen

200 g	Feldsalat
1 m.-große	Zwiebel, rot
150 g	Champignons
1 m.-große	Paprikaschote, rot
8 m.-große	Kirschtomaten
1 Zehe/n	Knoblauch
2 EL	Weißweinessig
1 TL	Senf, scharf
	Salz
	Pfeffer
1 Prise	Zucker
1 m.-große	Zitrone, Saft
4 EL	Olivenöl
1 Pck.	Schafskäse,
n. B.	Kräuter

Oliven, schwarze

Zubereitung:

Feldsalat gründlich waschen, putzen und trockenschleudern. Die Zwiebel in Ringe schneiden. Pilze säubern, halbieren oder in Scheiben schneiden. Die Paprika in Würfel zerkleinern. Die Kirschtomaten halbieren.

Für das Dressing die Knoblauchzehe zerdrücken, Essig, Senf, Salz, Pfeffer schwarz, Zucker sowie Zitronensaft gründlich verrühren, bis sich die Kristalle aufgelöst haben. Dann mit dem Olivenöl verquirlen.

Den Salat auf Tellern anrichten, mit dem Dressing beträufeln und mit zerbröckeltem Feta bestreuen.

Dazu Baguette.

Tag 14

Mittagessen

Schafskäse auf Gemüsebett

Zutaten:

3 Portionen

3 Pck. Schafskäse, Feta o.ä. (fettarm, ca. 9% Fett, ca. 150-200g)

1 m.-große Zwiebel

400 g Tomaten

1 m. -große Zucchini

1 m.-große Paprikaschote

Kräuter, (Thymian, Rosmarin oder nach Bedarf)

Gemüsebrühe, fettarm

etwas Balsamico

evtl. Knoblauch

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln in Ringe oder in gröbere Stücke schneiden.

Eine kleine Pfanne erhitzen und einen Schluck Wasser hineingeben. Die Zwiebeln dazugeben und ca. 3 Minuten glasig dünsten.

Eine Auflaufform mit den klein geschnittenen Tomaten, den stückig geschnittenen Paprika und den in Scheiben geschnittenen Zucchini befüllen. Die glasigen Zwiebeln ebenfalls dazugeben. Den Schafskäse drüber bröseln oder am Stück darauf schichten. Alles mit einem Löffel vermischen.

Eine kleine Menge Gemüsebrühe in einer Tasse richten (ca. 50 ml) nach Wunsch den Knoblauch dazu drücken. Ebenso den Balsamicoessig zugeben. Vermischen und über das Gemüse und den Käse gießen. Kräuter hacken und dekorativ drüberstreuen.

Im Backofen bei 200°C ca. 15-20 Min. grillen. Mit frischem Pfeffer bestreuen und servieren.

Abendessen

Spinatlasagne

Zutaten:

2 Portionen

400 g Spinat, TK oder frisch dann blanchiert

1 m.-große Zwiebel

1 Knoblauchzehe

200 g Tomaten, passierte

1 EL Tomatenmark

1 EL Kräuter, gemischte, TK

Öl

175 g Frischkäse, leicht

50 g Parmesan

Salz und Pfeffer

Muskat

Paprikapulver

Lasagne Platten, nach Bedarf

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, 2 EL Öl erhitzen und je die Hälfte von Zwiebeln und Knoblauch darin anbraten. Den Spinat unterrühren und heiß werden lassen, zum Schluss den Frischkäse unterrühren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

2 EL Öl erhitzen, die restlichen Zwiebeln und den restlichen Knoblauch darin anbraten, Tomatenmark und Kräuter dazu geben, kurz durchrösten und mit den passierten Tomaten aufgießen. Ca. 5 Minuten köcheln lassen und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.

Eine Auflaufform fetten, etwas Tomatensauce darin verteilen, dann Lasagne Platten, Spinat, Tomatensauce und wieder Lasagne Platten Schicht für Schicht in die Form füllen, mit Tomatensauce abschließen. Mit Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backrohr bei 175° Umluft 40-45 Minuten backen.