

Gnocchi-Zucchini-Pfännchen mit frischen Garnelen

Zutaten für 2 Personen:

150 g Garnelen, küchenfertig

1 Knoblauchzehe

1/2 Zwiebel

1 Zucchini

3 EL Rapsöl

4 Blätter Basilikum

100 ml Gemüsebrühe

75 g Creme Fraîche

25 g Gouda

200 g Gnocchi, Kühlregal

1 Stange Petersilie, Dill

1 Zitrone

Jodsalz, Pfeffer



myHEALTH
coach®

myWEIGHT
coach®

523 kcal

24.0 g Eiweiß

40.5 g Kohlenhydrate

29.1 g Fett

Zubereitung:

- Knoblauch, Zwiebel schälen und würfeln. Zucchini waschen und in Stücke schneiden. Zucchini in einer beschichteten Pfanne in 1 EL Rapsöl 4-5 Min. anbraten.
- Nach der Hälfte der Zeit Zwiebeln und die Hälfte des Knoblauchs hinzufügen, mit Jodsalz und Pfeffer würzen.
- Basilikum waschen, trocken tupfen und die Blätter klein zupfen.
- Brühe, Creme Fraîche und Basilikumblätter gut verrühren und zum Zucchinigemüse geben. In einer zweiten Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Gnocchi hinzufügen und 3 Min. braten. Dann die Gnocchi zu dem Zucchinigemüse geben.
- Garnelen in 1 EL Öl 2-3 Min. braten und mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Knoblauch würzen. Dann zu den Gnocchi und dem Gemüse geben.
- Mit Gouda überstreuen und im vorgeheizten Backofen (Umluft 175°C) 6-8 Minuten gratinieren.
- Kräuter hacken. Gericht auf Tellern anrichten und mit den Kräutern garnieren und servieren.

Zucchini-Tomaten-Auflauf

Zutaten für 2 Portionen:

2 kleine Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 Möhren
2 große Zucchini
375 g Tomatenstücke (aus der Dose)
1-2 EL Rapsöl
50 ml Gemüsebrühe
Jodsalz, Pfeffer
1 TL Paprikapulver
1 EL getrocknete Kräuter
1 EL Semmelbrösel
50 g geriebener Käse (z. B. Edamer 30 % F.i.Tr.)



343 kcal
17.1 g Eiweiß
26.5 g Kohlenhydrate
18.3 g Fett

myHEALTH
coach®

myWEIGHT
coach®

Zubereitung:

- Zwiebeln und Möhren schälen und fein würfeln. Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
- 1 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen. Möhren und Zwiebeln darin ca. 5 Min. glasig dünsten. Nach ca. 3 Min. den Knoblauch hinzugeben und mitdünsten.
- Tomatenstücke und Gemüsebrühe hinzufügen. Mit Jodsalz, Pfeffer, Paprikapulver und den getrockneten Kräutern würzen und auf mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.
- Zucchini waschen, trockentupfen und in Scheiben schneiden.
- 1 EL Rapsöl in einer Auflaufform verteilen und Zucchini und Tomatenstücke schichtweise einfüllen. Mit Semmelbröseln und Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C (Umluft) etwa 15-20 Min. überbacken.
- Serviere dazu eine Portion Vollkornreis oder eine Scheibe Vollkornbrot.

Bunter Fleisch-Gemüse-Topf

Zutaten für 2 Portionen:

600 g Mischgemüse (TK)

300 g Putenbrustfilet

1 Zwiebel

1 EL Rapsöl

100 ml Gemüsebrühe

1 EL Petersilie (TK)

125 g Sojasahne

Jodsalz, Pfeffer



484 kcal

47.0 g Eiweiß

20.9 g Kohlenhydrate

23.4 g Fett

myHEALTH
coach®

myWEIGHT
coach®

Zubereitung:

- Mischgemüse auftauen lassen. Fleisch waschen, trocken tupfen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden.
- Zwiebel schälen, waschen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
- Zwiebeln in Rapsöl in einer Pfanne glasig andünsten, Fleischstücke hinzugeben und gut anbraten.
- Mischgemüse und Gemüsebrühe hinzugeben und ca. 10 Min köcheln lassen.
- Sojasahne sowie Petersilie hinzufügen, vermengen und etwas einköcheln lassen.
- Mit Jodsalz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Gesund genießen - mit leckeren Rezepten & flexibler Unterstützung!

Nachhaltig abnehmen, sich gesund ernähren und dabei nicht auf Genuss verzichten?

**Mit den Online-Kursen „myWEIGHTcoach“ und „myHEALTHcoach“ geht das
ganz einfach!**

Jede Woche erwarten Dich drei spannende Steps mit wertvollen Infos zu gesunder Ernährung in Form von Text, Videos oder interaktiven Checks. Spielerisch lernst du Woche für Woche die Basics in Sachen Ernährung – entdecke im **myWEIGHTcoach** unser Ampelprinzip, alles über Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate, was du beim Einkaufen beachten kannst und wie du den Jojo-Effekt austrickst. Im **myHEALTHcoach** erfährst du alles über gesunde Ernährung, warum Frühstück so wichtig ist, welchen Unterschied Alltagsbewegung macht und vieles mehr! Zudem hast du in beiden Kursen jederzeit Zugriff auf **eine große Auswahl an köstlichen, alltagstauglichen Rezepten**, die Dir zeigen, wie einfach gesunde Ernährung sein kann. Ob schnelle Snacks, ausgewogene Hauptgerichte oder süße Alternativen – hier findest Du immer neue Inspirationen! Trage deine Erfolge im myTagebuch ein und verfolge so deinen Fortschritt.

Lass dich inspirieren und entdecke, wie lecker gesunde Ernährung sein kann!