

WOHLFÜHLTIPP

Gewohnheiten ändern – Abends selber kochen

Aus Gewohnheit fällt es vielen Menschen schwer, das klassische „Abendbrot“ einfach so abzulegen und auf Rezepte ohne Kohlenhydrate umzusteigen. Beginne einfach mit zwei bis drei Abenden in der Woche, an denen Du auf Rezepte ohne Kohlenhydrate und dafür mit viel sättigendem Eiweiß umsteigst – eventuell auch als Eiweißshake.

Alternativen zum Brot sind Fisch, mageres Fleisch, Tofu, Salat, Quark und Käse. Vorsicht bei Obst: Durch seinen hohen Anteil an Fruchtzucker enthält es viele Kohlenhydrate – besser mit Gemüsesticks ersetzen.

Wie wäre es abends zum Beispiel mit...

Gefüllte Putenbrust

Rezept für 4 Personen

- 500 g Putenbrust
- 200 g Champignons
- 4 kleine Zucchini
- 2 Schalotten
- 4 Holzspießchen
- 1 Packung Mozzarella
- 1 EL Olivenöl
- 200 ml Gemüsefond (Glas)
- 2 Möhren
- 0,5 Zitrone - nur der Saft
- Pfeffer aus der Mühle / etwas Salz
- etwas frischer Thymian



Pro Person
kcal: 270, Eiweiß: 38g, Fett: 9g, Kohlenhydrate: 7g

Zubereitung

1. Putenbrust abspülen und trocken tupfen. Mit einem Messer eine Tasche in das Fleisch schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Champignons und Zucchini putzen. 6 Pilze und 1 Zucchinistück fein würfeln. Schalotten schälen, hacken. Käse abtropfen lassen und ebenfalls fein würfeln.
3. Mozzarella und Gemüse bis auf 1 EL Schalottenwürfel mischen und würzen. Putenbrust damit füllen. Mit Holzspießchen feststecken.
4. Öl in einer Pfanne erhitzen. Putenbrust darin anbraten. Fond angießen und zugedeckt circa 20 Minuten schmoren lassen. Inzwischen Möhren schälen. Zucchini, übrige Pilze und Möhren klein schneiden.
5. Gemüse mit den restlichen Schalotten zur Putenbrust geben, würzen. Weitere 15 Minuten schmoren. Fleisch heraus nehmen, warm stellen. Gemüse mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Thymian abschmecken. Auf Tellern anrichten. Dazu passen Bandnudeln.

