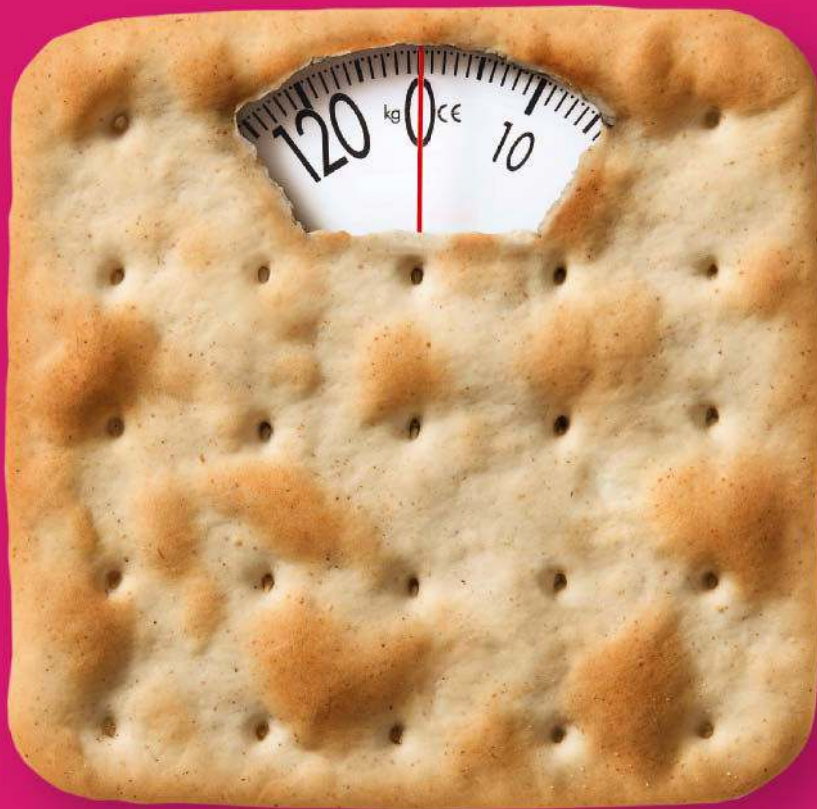


FRIEDRICH BOHLMANN

ABNEHMEN

für Faule



einfach, bequem, schnell

G|U

BEQUEMMACHER

- 8 Fixe Süßhungerstilller
- 10 Echt clevere Geräte

SÜSSE FRÜHSTÜCKE & SNACKS

- 14 Die schnellen 4 für süße Frühstücke & Snacks
- 16 4 × Fruchtiges mit Milch & Joghurt
- 18 4 × fruchtig belegt
- 20 4 × fruchtiger Quark

PIKANTE FRÜHSTÜCKE & SNACKS

- 22 Die schnellen 4 für pikante Frühstücke & Snacks
- 24 4 × Pikantes ohne Brot
- 26 4 × herzhaftes Sandwiches
- 28 4 × Fruchtig-Pikantes für morgens, abends oder zwischendurch
- 30 4 × von der Hand in den Mund

DRINKS

- 32 Die schnellen 4 für feine Drinks
- 34 4 × cremige Drinks
- 36 4 × erfrischend aufgemixt

WARME HAUPTMAHLZEITEN

- 40 Die schnellen 4 für die warme Küche
- 42 4 × Schnelles aus dem Backofen
- 44 Gemüsetopf mit Nudeln und Linsen
- 46 Deftige Minestrone Avanti
- 48 Spinat-Auberginen-Lasagne
- 50 Möhren-Quark-Auflauf
- 52 Linsenfrikadellen mit Auberginengemüse
- 54 Rotbarsch auf Spinat mit Spaghetti
- 55 Seelachsfilet mit Tomatensugo
- 56 Kichererbsensuppe mit Makrele
- 58 Brokkoli-Kabeljau-Topf mit Kräuter-Knoblauch-Dip
- 60 Rosenkohl-Nudel-Pfanne mit Currygarnelen
- 61 Garnelen in Zucchini-Schiffchen
- 62 Fixe Tomaten-Kartoffel-Suppe
- 64 Kidneybohnen-Mix mit Reis
- 66 Würziger Kohlstrudel
- 67 Chinakohl-Pfanne
- 68 Spitzkohlsuppe mit Meerrettich
- 70 Tex-Mex-Pfanne
- 72 Rosenkohl-Pastinaken-Suppe
- 74 Zuckerschoten-Schnitzel mit Quarkdip
- 76 Auberginen-Zucchini-Pfanne
- 77 Hirse-Nocken mit Geschnetzeltem
- 78 Ruckzuck-Schnitzel mit Bohnen und Birne
- 80 Minutenschnitzel mit Avocado-Salsa
- 82 Rouladen mit Kürbis

KALTE HAUPTMAHLZEITEN

- 86 Die schnellen 4 für die kalte Küche
- 88 4 x Salat mit Tomate
- 90 Romana-Pilz-Salat
- 92 Zucchini-Nudel-Salat
- 94 Nudel-Lauch-Salat
- 96 Pikante Birnenrohkost
- 97 Apfel-Möhren-Aufstrich
- 98 Couscous-Gemüse-Salat
- 100 Möhren-Gurken-Salat mit Walnusscreme
- 102 Rote-Bete-Salat mit Ziegenkäse
- 104 Brokkoli-Radieschen-Salat
- 105 Fenchelsalat mit Orangen
- 106 Makrelencreme mit Frühlingszwiebeln
- 107 Sesam-Thunfisch-Creme auf Knäckebrot
- 108 Fischsalat mit Tomaten
- 110 Tomatensalat mit Erbsen und Garnelen
- 112 Gurken-Lachs-Salat
- 114 Romana-Ananas-Salat
- 116 Spitzkohlsalat mit Birnen
- 118 Schinken-Gurken-Salat
- 120 Exotischer Putenbrustsalat
- 121 Würziger Putenbrustsalat
- 122 Linsen-Apfel-Salat
- 124 Chinakohl-Hähnchen-Salat
- 125 Super-Blitz-Geflügelsalat
- 126 Fruchtiger Schinkensalat

BEQUEME ABNEHMPLÄNE

- 128 4-TAGE-SUPPEN-BOOSTER
- 130 4 x Suppe satt

132 4-WOCHEN-PLAN PLUS EINKAUFLISTEN

Auch zum Download auf
www.gu.de/kochenfuerfaule

138 REGISTER

143 SCHLAUE ABNEHMTIPPS



4 x CREMIGE DRINKS ...



TRAUBEN-MANDEL-DRINK

Für 2 Personen

150 g **fettarmen Joghurt** (1,5 % Fett) mit 300 ml **hellem Traubensaft** und 1 EL **Mandelmus** verrühren. 1 TL **Zimtpulver** einrühren. Den Drink auf zwei hohe Gläser verteilen.



HIMBEER-KOKOS-FLIP

Für 2 Personen

1 EL **Kokosraspeln** in einer Pfanne ohne Fett unter Rühren kurz bei starker Hitze anrösten. 100 ml **fettarme Milch** (1,5 % Fett) erhitzen, mit 300 g **TK-Himbeeren** und 100 ml **Kokosmilch** pürieren. Den Flip auf zwei Gläser verteilen und mit den gerösteten Kokosraspeln bestreuen.

... für alle, die morgens noch nichts beißen möchten.



MELONEN-GURKEN-DRINK

Für 2 Personen

½ **Cantaloupe-** oder **Galia-Melone** (ca. 200 g) von den Kernen befreien und das Fruchtfleisch in mundgerechten Stücken aus der Schale schneiden. Die Melonenstücke mit 2 kleinen **Gewürzgurken** (ca. 80 g), 40 g **Mandelmus**, 100 g **Frischkäse** (0,2 % Fett) und ½ Becher **TK-Dill** (20 g) pürieren. Den Drink mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und auf zwei Gläser verteilen.



PAPAYA-WALNUSS-DRINK

Für 2 Personen

Aus ½ **Papaya** die Kerne herausschaben, das Fruchtfleisch schälen und grob würfeln. Die Papayawürfel mit 200 ml **Ananassaft**, 3 EL gehackten **Walnusskernen**, 1 Päckchen **Vanillezucker** und 100 ml **Buttermilch** mit dem Pürierstab sehr fein mixen. Den Drink auf zwei große Saftgläser verteilen und mit **kohlensäurehaltigem Mineralwasser** auffüllen.

SPINAT – AUBERGINEN – LASAGNE

Schicht für Schicht der Beweis, dass Aubergine auch ohne viel Fett superlecker schmeckt.

FÜR 2 PERSONEN

50 g Parmesan
1 kleine Aubergine
2 EL Olivenöl
300 g TK-Blattspinat
4 Tomaten
½ TL getrockneter Rosmarin
½ TL getrockneter Thymian
Salz
Pfeffer
2 EL mildes Ajvar
60 g Instant-Couscous
frisch geriebene Muskatnuss

ZUBEREITUNGSZEIT: 20 MIN. +
15 MIN. BACKEN

1 Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Den Parmesan fein reiben. Die Aubergine putzen, waschen und längs in 8 dünne Scheiben schneiden. In einer großen beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Auberginenscheiben bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 2 Min. darin anbraten. Die Auberginenscheiben herausnehmen und den TK-Spinat in der geschlossenen Pfanne ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze antauen lassen.

2 Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und in Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit der Hälfte der Tomatenscheiben auslegen und mit der Hälfte der Kräuter, mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Als nächste Schicht 4 Auberginenscheiben in die Form legen. Darauf 1 EL Ajvar verstreichen, nun erst darauf den Couscous, dann den angeautauten Spinat schichten, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Restliche Kräuter, Tomaten- und Auberginenscheiben nacheinander darauf verteilen, mit 1 EL Ajvar bestreichen und mit dem geriebenen Parmesan bestreuen. Die Lasagne im heißen Ofen in ca. 15 Min. goldgelb backen.

ALLE, DIE NICHT ABNEHMEN WOLLEN, essen noch eine Käsesauce aus gleichen Teilen Milch, Gemüsebrühe, Frischkäse und geriebenem Parmesan (pro Person jeweils 25 g bzw. ml) dazu, die bei schwacher Hitze unter Rühren erhitzt wird und erst beim Servieren über die Lasagne kommt.



TEX-MEX-PFANNE

Weil die Kohlenhydrate aus Bohnen ganz lange satt machen

FÜR 2 PERSONEN

150 g Rindfleisch (Oberschale)

1 EL Rapsöl

250 g grüne TK-Bohnen

250 g Kidneybohnen (aus der Dose)

250 g Mais (aus der Dose)

200 ml Instant-Gemüsebrühe

½ TL getrocknetes Bohnenkraut

Salz

Pfeffer

1 große Prise rosenscharfes Paprikapulver

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MIN.

1 Das Rindfleisch mit Küchenpapier trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten bei starker Hitze ca. 2 Min. anbraten.

2 Die grünen Bohnen, Kidneybohnen und den Mais mit der Gemüsebrühe und dem Bohnenkraut zum Fleisch geben und alles ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze offen köcheln lassen.

3 Die Tex-Mex-Pfanne mit Salz, Pfeffer und dem Paprikapulver pikant abschmecken.

ALLE, DIE NICHT ABNEHMEN WOLLEN, essen zur Tex-Mex-Pfanne pro Person 3 Tacoschalen aus dem Supermarktregal.



4 X SALAT MIT TOMATE, ...



TOMATEN-ZUCCHINI-SALAT MIT EMMENTALER

Für 2 Personen

200 g **Zucchini** putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. 1 TL **Rapsöl** in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Zucchinischeiben darin ca. 5 Min. bei schwacher Hitze andünsten. 300 g **Cocktailtomaten** waschen und vierteln. 100 g **Emmentaler** würfeln. 1 **Knoblauchzehe** schälen und durch die Presse drücken, mit 1 Becher **TK-Basilikum** (40 g), 1 EL **mildem Ajar** und 5 EL **Apfelsaft** verrühren. Das Gemüse und den Käse untermengen. Den Salat mit **Salz, Pfeffer** und $\frac{1}{4}$ TL getrocknetem **Thymian** würzen. 50 g **kernige Haferflocken** in einer Pfanne ohne Fett rösten. 1 Becher **TK-Petersilie** (40 g) untermengen und die Mischung über den Salat streuen.



GRIECHISCHER BAUERN-SALAT

Für 2 Personen

2 **Frühlingszwiebeln** putzen, waschen und grob in Ringe schneiden. $\frac{1}{2}$ kleine **Salatgurke** und 200 g **Cocktailtomaten** waschen. Die Gurkenhälfte längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Cocktailtomaten halbieren. 200 g **Schafskäse** (Feta) in kleine Würfel, 10 schwarze **Oliven** (ohne Stein) in dünne Scheiben schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten mit 3 TL **Aceto balsamico bianco**, 2 EL **Olivenöl**, **Salz, Pfeffer** und je $\frac{1}{4}$ TL getrocknetem **Thymian** und **Rosmarin** mischen und servieren.

... denn Tomaten sind als kleine Cocktail-Variante oder in der Dose immer parat und top im Aroma.



SPAGHETTI-TOMATEN-SALAT MIT GARNELEN

Für 2 Personen

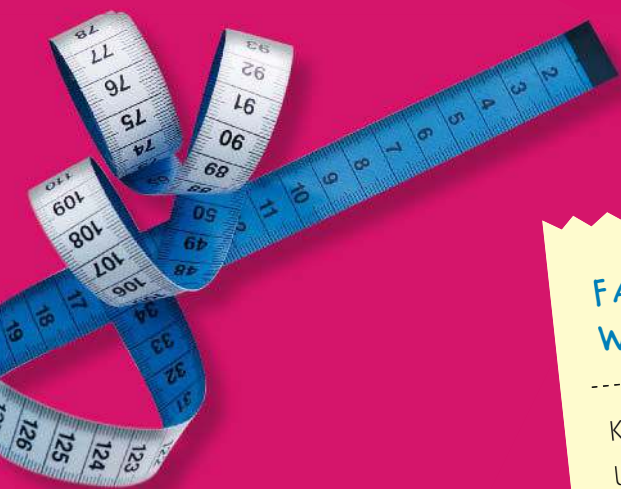
In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. 120 g **Spaghetti** darin nach Packungsangabe bissfest garen, 150 g **vorgegarte TK-Garnelen** 3 Min. vor Ende der Garzeit dazugeben. 1 Dose **geschälte Tomaten** (400 g Inhalt) abtropfen lassen und die Tomatensauce auffangen. Die Tomaten in mundgerechte Stücke schneiden. Die Spaghetti und Garnelen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Dann in eine Salatschüssel geben und mit den Tomaten vermengen. 3 EL von der Tomatensauce mit ½ Becher **TK-Basilikum** (20 g), 1 EL **Zitronensaft** und 2 EL **Olivenöl** verrühren, zum Salat geben und diesen mit **Salz** und **Pfeffer** würzen.



KICHERERBSEN-TOMATEN-SALAT

Für 2 Personen

250 g **Kichererbsen** (aus der Dose) abtropfen lassen. 300 g **Cocktailtomaten** waschen und halbieren. 2 **Frühlingszwiebeln** putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. 2 EL **Rapsöl** in einem Topf erhitzen und die Frühlingszwiebeln darin bei starker Hitze 1 Min. andünsten. Die Kichererbsen dazugeben und 2 EL **Tomatenmark** unterrühren. Tomaten zugeben. Den Salat mit **Salz**, 1 Prise **Chilipulver**, 1 Prise **Zucker**, 1 Becher **TK-Petersilie** (40 g) und dem Inhalt 1 Beutels **Pfefferminztee** würzen. Lauwarm oder kalt servieren. Dazu je 1 Glas **Orangensaft** trinken.



FAUL ABNEHMEN - WIE KLAPPT DAS DENN?

Klingt einfach und ist es auch!

Und: **Es macht allen Abnehmwilligen das Leben leichter!** Nicht nur auf der

Waage, sondern auch beim Einkaufen, Kochen, Planen und Durchhalten der Diät.

Und so funktioniert's: **4 Mahlzeiten pro Tag zur freien Wahl** und das bei max.

1.200 Kalorien **ohne darüber nachzudenken**, denn Low Carb- und Low-Fat-Turbo sind bereits eingebaut. Und wem die

Pfunde nicht schnell genug purzeln, der bringt mit dem 4-Tage-Suppen-Plan noch zusätzlich Speed in die Diät. **So schnell und bequem kann Abnehmen sein.**

GU

WG 456 Schlanke Küche
ISBN 978-3-8338-2628-3



9 783833 826283

€ 14,99 [D]

€ 15,50 [A]

www.gu.de