



EIWEISSREICHE REZEPTE OHNE FLEISCH

mycoach

MEHR ERNÄHRUNGSPÄNE AUF MYCOACH.CH



HEALTHY TEX MEX VEGGIE TACOS

ZUTATEN

für 2 Portionen

- 1 kl. Zwiebel, *gehackt*
- 1 Knoblauch, *gepresst*
- 2 TL Olivenöl
- 1 rote Peperoni, *in Würfeln*
- 1 kleine Dose gehackte Tomaten
- 1 TL Sambal Oelek
- Salz & Pfeffer
- 4 Taco Schalen (*hart, aus Mais*)
- 2 Handvoll Baby Spinat
- ½ Avocado, *gewürfelt*
- 1 EL Feta, *zerkrümelt*
- 1 EL gehackter Koriander
- 1 Limette, *in Schnitzen*

Sauce:

- 200 g Magerquark
- ½ reife Avocado, *mit Gabel zerquetscht*
- 50 g Feta, *zerquetscht*
- Paprikapulver
- 1 EL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer

ANLEITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch in wenig Olivenöl glasig anbraten. Peperoniwürfel dazu geben, kurz weiter braten. Dosentomaten dazu geben, mit Sambal Oelek, Salz & Pfeffer abschmecken. Ein paar Minuten köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit alle Zutaten für die Sauce in einem Schüsselchen gut vermischen.
3. Pro Person 2 Taco Schalen mit Spinatblättern, Tomaten-Peperoni-Gemüse und Avocadowürfeln füllen. Mit Feta und Koriander bestreuen. Die Quarksauce dazu servieren, diese kann individuell noch über die Tacos gegeben werden. Wer es gerne scharf mag, kann noch zusätzlich Sambal Oelek verwenden.

Tipp: Falls Sauce übrig bleibt, kann diese mit rohen Gemüsesticks wie Gurke, Kohlrabi, Peperoni etc. gedippt werden.

mehr unter www.mycoach.ch



VEGGIE-SALTIMBOCA

ZUTATEN

für 2 Portionen

- 2 Kohlrabi, geschält, in 1 ½ cm dicken Scheiben
- Salz & Pfeffer
- 2 Eier, verquirlt
- 80 g Parmesan, fein gerieben
- 2 EL Mehl
- 3 EL Rapsöl
- 1 kl. Beutel grüner Mischsalat oder Nüssisalat
- 1 grosse oder 2 kl. Randen, gewürfelt
- 2 TL Leinöl
- Balsamico-Essig
- ½ Packung glatte Petersilie, fein gehackt
- 60g Magerquark

ANLEITUNG

1. Kohlrabscheiben in wenig kochendem Salzwasser 8- 10 Min. bissfest garen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Eier in einem tiefen Teller verquirlen, leicht salzen und geriebenen Parmesan unterrühren. Mehl in einen tiefen Teller geben.
3. Öl in einer grossen beschichteten Pfanne erhitzen. Kohlrabscheiben im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, durch die Eimischung ziehen und sofort anbraten. Bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3 Min. goldbraun braten.
4. Dazu einen grünen Salat mit Randenwürfeln anrichten, mit wenig Leinöl und Balsamico beträufeln. Kohlrabschnitzel dazu servieren, diese mit Petersilie bestreuen und Magerquark dazu reichen.

mehr unter www.mycoach.ch

184



MÄNNER-ZNACHT

ZUTATEN

für 2 Portionen

- ½ Salatgurke
- Salz & Pfeffer
- 2 Lachsfilets (je ca. 150 g, ohne Haut und Gräten)
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 4 Stiele Dill, abgezupft und gehackt
- 1 EL weisser Balsamico
- 2 Scheiben Vollkornbrot, dünn geschnitten
- 1 TL Butter
- 2 Eier
- Wenig Olivenöl
- ½ Bund Schnittlauch, in Röllchen geschnitten

ANLEITUNG

1. Gurke waschen, mit Sparschäler in dünne Streifen hobeln. Mit ½ TL Salz mischen und ziehen lassen.
2. Lachsfilets in einer Bratpfanne im heissen Olivenöl auf jeder Seite ca. 2 Min. braten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
3. Gurken ausdrücken (mit sauberen Händen) und in eine Schüssel geben. Mit Essig und Dill vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Brotscheiben mit dünner Butterschicht bestreichen und zuerst den Gurkensalat, dann die Lachsfilets darauflegen. Eier in einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl zu Spiegeleiern braten und auf die Brote legen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

mehr unter www.mycoach.ch

20



BLOODY VEGAN BURGER

ZUTATEN

für 2 Portionen

- 2 **Randen** (gut 300 g), *grob geraspelt*
- 1 **kl. Zwiebel**, *fein gehackt*
- 1 **Knoblauchzehe**, *gepresst*
- 1/2 **Packung Basilikum**, *die Hälfte davon fein gehackt*
- 6 **EL feine Haferflocken**
- 1 **Ei**, *verquirlt*
- 75 **g Feta**, *zerkrümelt*
- **Salz & Pfeffer**
- **Paprikapulver**, *scharf*
- 150 **g Magerquark**
- 1 **EL Tomatnpüree**
- 1 **Spritzer Tabasco**
- 2 **EL Olivenöl**
- 2-4 **Essiggurken**
- 4 **grosse Kopfsalat-Blätter**

ANLEITUNG

1. **Randen**, **Zwiebeln**, **Knoblauch**, **fein gehacktes Basilikum** und **Haferflocken** in eine Schüssel geben. **Verquirltes Ei** und **zerkrümelten Feta** zugeben, mit etwas **Salz**, **Pfeffer** & **Paprika** würzen und alles gründlich vermengen. Ca. 5 Min. ziehen lassen.
2. In Zwischenzeit den **Quark** mit **Tomatnpüree**, **Paprika**, **Tabasco**, **Salz** & **Pfeffer** mischen.
3. Aus der **Randen-Masse** mit angefeuchteten Händen 4 **Bratlinge** formen. Das **Olivenöl** in einer beschichteten **Bratpfanne** erhitzen und die **Bratlinge** von beiden Seiten jeweils 3 Min. anbraten.
4. Die **Randenbratlinge** mit in dünne Scheiben geschnittenen **Essiggurken**, mit der **Quarksauce** und mit den **Basilikumblättern** in den **Kopfsalatblättern** anrichten und servieren.

mehr unter www.mycoach.ch



PROTEIN-WINTER-PASTA

ZUTATEN

für 2 Portionen

- 120 **g Vollkornpenne**
- 1 **EL Olivenöl**
- 1 **Zwiebel**, *fein geschnitten*
- 1 **Knoblauchzehe**, *fein gehackt*
- ca. 350 **g Krautstiel / Mangold**, *Stängel fein geschnitten, Blätter in Streifen geschnitten (alternativ Spinat)*
- ca. 10 **schwarze Oliven ohne Stein**, *halbiert*
- 1 **Dose Kichererbsen**, *abgespült und abgetropft*
- 1 **kl. Dose gehackte Tomaten**
- **Salz & Pfeffer**
- **Paprikapulver**
- **Oregano**
- 20 **g Parmesan**, *fein gehobelt*

ANLEITUNG

1. Eine **Pfanne Wasser** für die **Pasta** aufsetzen. Erst **salzen**, sobald das **Wasser kocht**. **Penne** nach **Packungsanweisung al dente** kochen.
2. In einer beschichteten **Bratpfanne** das **Öl** erhitzen, bei **mittlerer Hitze** die **Zwiebel** glasig anbraten. Den **gehackten Knoblauch** mitdünsten (sollte nicht bräunen). **Krautstiel-Stängel** zugeben, ca. 5 Min. weiterdünsten. Falls nötig wenig **Wasser** zugeben. Dann die **Krautstiel-Blätter** zugeben, kurz weiterdünsten.
3. **Oliven**, **Kichererbsen** und **gehackte Tomaten** begeben, **heiss** werden lassen. Mit **Salz**, **Pfeffer**, **Paprikapulver** und **Oregano** würzen.
4. **Penne** unter das **Gemüse** mischen, auf **Tellern** anrichten und mit **gehobeltem Parmesan** bestreuen.

mehr unter www.mycoach.ch