



Tag 5

Morgens

Hüttengaudi auf Vollkornbrot

Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">• 4 Scheiben Vollkornbrot• 200 g Hüttenkäse• 1 Möhre• Schnittlauch• ½ Teelöffel Senf• Petersilie• Salz und Pfeffer <p>Kalorien pro Portion: 336</p>	<p><u>Für den nicht fastenden Partner:</u> Zum Frühstück ausreichend.</p> <p><i>Für Vegetarier:</i> geeignet</p>

Zubereitung:

Möhre waschen und fein raspeln, Schnittlauch waschen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken.

In einer Schüssel Hüttenkäse, Schnittlauch, Möhre und Senf mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Brotscheiben mit dem pikanten Frischkäse bestreichen und mit Petersilie garnieren.

Mittags:

Puten-Toastturm

Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">• 6 Scheiben Vollkorntoast• 6 Scheiben Putenschinken (100 g)	<p>Für den nicht fastenden Partner: 1 Puten-Toastturm zusätzlich.</p>

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

<ul style="list-style-type: none">• 6 Scheiben Käse (Gouda, 100 g)• Eisbergsalat• 2 Tomaten• 2 EL Mayonnaise• Salz, Pfeffer, Petersilie <p>Kalorien pro Portion: 550</p>	<p><i>Für Vegetarier:</i> Putenschinken bzw. vegetarischen Aufschnitt verwenden.</p>
---	--

Zubereitung:

Eisbergsalat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Den Vollkorntoast toasten, die Scheiben mit Mayonnaise bestreichen. Tomaten waschen, vom Stielansatz befreien und in Scheiben schneiden.

Die Toastscheiben mit dem Eisbergsalat, Tomatenscheiben (mit etwas Salz und Pfeffer würzen), Putenschinken und Käsescheiben belegen und jeweils eine Scheibe Toast zum Abschluss auflegen. Mit Holzspießen fixieren. Jeweils einen "Toastturm" auf den Teller geben und mit der grob gehackten Petersilie garnieren.

Abends

Lachs süß-sauer

<p>Zutaten:</p> <ul style="list-style-type: none">• 250 g Lachsfilet• 2 Frühlingszwiebeln• ½ EL Olivenöl• 1 EL Balsamico• ½ EL flüssiger Honig• ½ TL Butter• Salz, Pfeffer, Zitrone,• 3 Zweige Rosmarin <p>Kalorien pro Portion: 290 kcal</p>	<p><u>Für den nicht fastenden Partner:</u> Eine Portion Bandnudeln als Sättigungsbeilage dazu reichen.</p> <p><i>Für Vegetarier:</i> Ersetzen Sie das Lachsfilet durch 125 g Feta-Käse.</p>
--	---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

Zubereitung:

Lachsfilet unter kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. in 4 gleich große Stücke teilen. In einem Gefrierbeutel die Marinade aus Öl, Essig, Honig und einigen Spritzern Zitronensaft anrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Lachsfilet dazugeben. Die Rosmarinzweige waschen und trockenschütteln und ebenfalls in den Gefrierbeutel geben. Diesen schließen und ein wenig hin und her bewegen, so dass sich die Marinade auf dem Fisch verteilt. 1-2 Stunden in Kühlschrank stellen, damit die Marinade einwirken kann.

Währenddessen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in schmale Ringe schneiden. In einer Pfanne Butter zerlassen und das Lachsfilet von allen Seiten rundherum bei starker Hitze anbraten. Anschließend die Hitze reduzieren und den Lachs 10 Minuten in der Butter garziehen lassen und ihn ab und zu mit der Marinade bestreichen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Frühlingszwiebeln und die Rosmarinzweige aus der Marinade hinzugeben und mitbraten.

Wenn Sie eine Soße haben möchten, nehmen Sie den Fisch kurz aus der Pfanne, fügen etwas Mehl (am besten Mandelmehl) dazu, um eine Mehlschwitze herzustellen und rühren es glatt. 2 EL Sahne dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eine Portion Gemüse, wie zum Beispiel grüner oder weißer Spargel, sorgen dafür, dass Sie länger satt bleiben und versorgen Sie mit einer Extraportion Vitalstoffe. Die Kalorien, wenn es sich um eine normal große Portion handelt, schlagen dann zwar stärker zu Buche, halten sich bei Gemüse jedoch in erlaubten Grenzen.

Lachs ist reich an gesunden Omega-3-Fettsäuren, die unseren Körper u. a. vor Entzündungen schützen können. Außerdem enthält er jede Menge Vitamin E und hochwertiges Protein. Achten Sie beim Kauf auf Bio- oder Wildlachs.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.