



**Dein perfektes frau+figur
Abendessen**

Vorwort

Ein ereignisreicher – und wahrscheinlich auch anstrengender – Tag geht zu Ende. Als Powerfrau hast du heute wieder Topleistung erbracht und brauchst jetzt noch etwas Leckeres zu Essen.

Eine kleine Auswahl für ein leichtes Dinner haben wir dir hier zusammengestellt. Gleich ausprobieren und genießen. Und gib uns Bescheid, ob es dir geschmeckt hat 😊

Viel Spaß mit diesen Rezepten wünscht dir

[Dein Team von frau+figur](#)

Ofenfeta mit Roter Bete

Zubereitung 25 min.

- 500 g gegarte Rote Beten (vakuumiert)
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Stiel(e) Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Rapsöl
- 100 g Feta



1. Backofen vorheizen (E-Herd: 200 °C/Umluft) Rote Beten in Spalten schneiden. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln.
2. Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen, fein hacken und mit Öl mischen.
3. Rote Beten und Lauchzwiebeln in einer ofenfesten Form verteilen. Kräuter darüberstreuen. Feta darüberbröckeln und mit Knoblauchöl beträufeln. Im heißen Backofen ca. 15 Minuten backen. Dazu: Vollkornbaguette.

290 kcal	13 g Eiweiß	14 g Fett	27 g Kohlenhydrate
----------	-------------	-----------	--------------------

Krabbensalat auf Schwarzbrot

Zubereitung 15 min.

- 1 kleines Bund Lauchzwiebeln
- ½ (ca. 400 g) Mango
- 1 Stiel Zitronenmelisse (optional)
- 150 g Nordseekrabbenfleisch
- 1 EL Limettensaft
- Salz und Pfeffer
- 2 Scheiben Schwarzbrot (à ca. 70 g)
- 1 TL Butter oder Margarine



1. Lauchzwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Mango vom Stein schneiden. Fruchtfleisch schälen und würfeln. Melisse waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Krabben vorsichtig mit Lauchzwiebeln, Mango und Melisse mischen. Mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Brotscheiben mit Fett bestreichen, auf Teller verteilen und den Salat darauf anrichten.

290 kcal	20 g Eiweiß	7 g Fett	36 g Kohlenhydrate
----------	-------------	----------	--------------------

Hähnchen-Wrap

Zubereitung 15 min.

- 1 Blatt Eisbergsalat
- 1 Blatt Radicchio
- 1 kleine Lauchzwiebel
- 1 kleine Tomate
- 1 EL fettarmer Joghurt
- Salz und Pfeffer
- 1 (ca. 75 g) dünnes Hähnchenfilet
- 1 TL Öl
- 1 (20 cm Ø) Weizen-Wrap



1. Salat waschen und in Streifen schneiden. Lauchzwiebel waschen und in Ringe schneiden. Tomate waschen und in Scheiben schneiden. Joghurt mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Fleisch waschen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter gelegentlichem Wenden ca. 6 Minuten braten und in Streifen schneiden. Wrap in einer beschichteten Pfanne ohne Fett erwärmen und herausnehmen. Wrap mit Soße bestreichen, Salat, Tomate, Lauchzwiebel und Fleisch in der Mitte des Wraps verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Seiten einschlagen, Wrap aufrollen und schräg durchschneiden.

370 kcal	24 g Eiweiß	12 g Fett	41 g Kohlenhydrate
----------	-------------	-----------	--------------------

Mangosalat mit Feta

Zubereitung 15 min.

- 10 g geschälte Sesamsaat (optional)
- ½ reife Mango ("Flugmango")
- 50 g >Rucola
- ½ rote Zwiebel
- 75 g Schafskäse
- Saft von ½ Zitrone
- Saft von 1 Limette
- 1 TL Honig
- 1 Prise Salz
- 2 Prisen Curry
- 1 EL Olivenöl



1. (Eine Pfanne ohne Fett erhitzen. Sesam darin 2–3 Minuten goldgelb anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen). Mango vom Stein schneiden. Fruchtfleisch schälen und grob würfeln. Rucola waschen und gut abtropfen lassen. Zwiebel schälen, vierteln und in feine Streifen schneiden. Schafskäse grob zerbröseln.
2. Für das Dressing 20 g Fruchtfleisch, Zitronensaft, Limettensaft, Honig, Salz und Currypulver in einen hohen Rührbecher geben und pürieren. Olivenöl nach und nach untermischen.
3. Rucola, Mango, Zwiebel, Schafskäse und Dressing mischen. Auf Teller verteilen und (mit Sesam bestreuen).

330 kcal	8 g Eiweiß	24 g Fett	18 g Kohlenhydrate
----------	------------	-----------	--------------------

Leckere und gesunde Produkte zur Nahrungsergänzung findest du auch online unter

www.fraufigur.com/shop