



**Dein perfektes frau+figur  
Mittagessen**

## Vorwort

Gesunde Ernährung ist wichtig. Auch wenn du mit deinem MIA-Trainingsplan im frau+figur Club schon gute Fortschritte machst, kannst du mit der Ernährung noch mehr für deine Gesundheit tun und sogar deine Trainingsfortschritte verbessern.

Mittags haben wir es meist stressig und da hat uns gesund Kochen gerade noch gefehlt. Doch ist es wirklich so, dass gesundes Essen viel Zeit in der Zubereitung benötigt?

Nein! Um dir das zu beweisen, haben wir dir eine leckere und pfiffige Auswahl an Gerichten zusammengestellt. Hervorragender Geschmack, gute Nährstoffe und schnelle Zubereitung waren die Auswahlkriterien.

Viel Spaß mit diesen Rezepten wünscht dir

*Dein Team von frau+figur*

## **Blumenkohl-Kichererbsen-Pfanne mit Dip**

Zubereitung 30 min.

- ½ Dose (425 ml) Kichererbsen
- ½ Stück (ca. 10 g) Ingwer
- Lauchzwiebeln
- Tomaten
- ½ (ca. 800 g) kleiner Kopf Blumenkohl
- 2 EL Olivenöl
- Currypulver
- 100 g Joghurt
- Salz und Pfeffer



1. Kichererbsen in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen. Ingwer schälen und fein reiben. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen und vierteln.
2. Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen und kleiner schneiden.
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Blumenkohl zugeben und darin unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Kichererbsen, Ingwer und 2 EL Curry zugeben und weitere ca. 5 Minuten braten.
4. Inzwischen für den Dip Joghurt und 1 EL Curry verrühren. Mit Salz abschmecken. Tomaten und Lauchzwiebeln zum Ende der Bratzeit mit in die Pfanne geben und kurz erhitzen. Pfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Joghurtdip dazu reichen.

290 kcal	10 g Eiweiß	19 g Fett	17 g Kohlenhydrate
----------	-------------	-----------	--------------------

## Salat mit Kiwi, Pute und Feta

Zubereitung 25 min.

- 1 Peperoni (optional)
- 1 kleine, rote Zwiebeln
- 250 g Putenfilet
- ½ EL Öl,
- Salz und Pfeffer
- ½ Bio-Limette
- 2½ Kiwis (à ca. 125 g)
- 25 g Kopfsalat
- 90 g fettreduzierter Schafskäse



1. Peperoni putzen, der Länge nach aufschneiden, waschen und Kerne entfernen. Schote in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Fleisch in Würfel schneiden.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden 5–6 Minuten kräftig anbraten. In eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel und Peperoni zugeben. Limette heiß waschen, trocken reiben und Schale fein abraspeln.
3. Limette halbieren und Saft einer Hälfte auspressen. Mit dem Limettenabrieb unter das Fleisch rühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Auskühlen lassen.
4. Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Salat putzen, waschen und in Stücke zupfen. Käse zerbröseln mit Salat, Käse und Kiwis unter das Fleisch heben.

310 kcal	40 g Eiweiß	9 g Fett	16 g Kohlenhydrate
----------	-------------	----------	--------------------

## Süßkartoffel-Suppe mit Quinoa und Spinat

Zubereitung 25 min.

- ½ Knoblauchzehe
- 1 Zwiebeln
- 200 g Süßkartoffeln
- 10 g frischer Ingwer
- 1 EL Rapsöl
- ½ l Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Quinoa
- 40 g Blattspinat



1. Quinoa waschen und in 400 ml kochendem Salzwasser 7–10 Minuten garen. Vom Herd nehmen und ca. 15 Minuten quellen lassen, abgießen. Knoblauch schälen und fein hacken. Inzwischen Zwiebeln schälen und würfeln.
2. Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.
3. Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch, Zwiebeln, Ingwer und Kartoffeln darin ca. 3 Minuten andünsten. Mit Brühe ablöschen und ca. 20 Minuten köcheln lassen, mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Spinat waschen und trocken schütteln. Quinoa und Spinat kurz vor Ende der Garzeit zur Suppe geben und in Tassen servieren.

370 kcal	10 g Eiweiß	8 g Fett	64 g Kohlenhydrate
----------	-------------	----------	--------------------

## Hähnchenfilet mit Apfel-Honig-Kraut

Zubereitung 25 min.

- 2 Hähnchenfilets (à ca. 150 g)
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Rapsöl
- ½ Dose(n) (850 ml) Sauerkraut
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 Lorbeerblätter
- 2 Pimentkörner
- ½ Apfel



1. Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten braten.
2. Sauerkraut in einen Topf geben, Honig, Lorbeer und Piment zufügen. Ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Dann unter ständigem Rühren ca. 10 Minuten schmoren.
3. Fleisch beiseitestellen und ruhen lassen. Apfel waschen, vierteln und Kerngehäuse entfernen. Apfel in Spalten schneiden und unter das Sauerkraut heben.
4. Fleisch und Apfel-Sauerkraut auf Tellern anrichten.

320 kcal	36 g Eiweiß	10 g Fett	20 g Kohlenhydrate
----------	-------------	-----------	--------------------



## Hähnchen-Gemüsepfanne

Zubereitung 35 min.

- 1 Lauchzwiebeln
- 150 g Möhren
- 150 g Butternuss Kürbis
- 60 g Maiskölbchen
- 1 rote Paprika
- 1 Stiel Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 5 g Ingwerknolle
- ½ Limette
- 1 EL Honig
- 1 EL Sojasoße
- 200 g Hähnchenfilet
- 2 EL Öl



1. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in schräge Ringe schneiden. Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Kürbis schälen, putzen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Mais längs halbieren. Paprika halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden.
2. Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Limette halbieren, Saft auspressen und mit Koriander, Honig und Sojasoße verrühren.
3. Fleisch in dünne ca. 3 cm lange Streifen schneiden. Öl in einem Wok (Pfanne) erhitzen. Fleisch darin unter Wenden ca. 2 Minuten kräftig anbraten. Knoblauch und Ingwer zugeben und kurz mitbraten.
4. Kürbis, Mais, Paprika und Möhren zugeben und unter gelegentlichem Rühren ca. 4 Minuten mitbraten. Sojasoßen-Mischung und Lauchzwiebeln zugeben und weitere ca. 2 Minuten garen.

340 kcal	26 g Eiweiß	14 g Fett	25g Kohlenhydrate
----------	-------------	-----------	-------------------

## Knusper-Kartoffelpfanne mit Rosmarinsteak

Zubereitung 45 min.

- 300 g festkochende Kartoffeln
- 2 Rinderfiletsteaks (à ca. 150 g)
- 2 lange Zweige Rosmarin
- ½ Zucchini
- ½ rote Paprikaschote
- 1½ Stiel(e) Thymian
- ½ TL + 1 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- 50 g Schafskäse
- Küchengarn
- Alufolie



1. Kartoffeln am besten am Vortag waschen und in kochendem Wasser ca. 20 Minuten bissfest garen. Kartoffeln abgießen, abschrecken, pellen und auskühlen lassen.
2. Rosmarinzweige mittig auf die Filets legen und mit Küchengarn festbinden. Zucchini und Paprika waschen. Zucchini in Scheiben, Paprika in Streifen schneiden. Thymian waschen, trocken tupfen. Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken.
3. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen und Steaks darin von beiden Seiten jeweils ca. 1 Minute kräftig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 4 Minuten weiterbraten (auch die Seite rundherum mit anbraten). Fertige Steaks in Alufolie wickeln und ca. 5 Minuten ruhen lassen.
4. Inzwischen 1 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze ca. 6 Minuten goldbraun braten. Nach ca. 2 Minuten Paprika und Zucchini zugeben und mitrösten. Mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Zum Schluss Fetakäse zerbröseln und über das Gemüse geben. Filetsteaks mit Kartoffeln und Gemüse auf Tellern anrichten.

380 kcal	40 g Eiweiß	12 g Fett	25 g Kohlenhydrate
----------	-------------	-----------	--------------------



## Gemüsecurry mit Kokosmilch

Zubereitung 45 min.

- 300 g Kartoffeln
- 200 g Broccoli
- 1 kleine Zucchini
- 1 rote Paprika
- 1 Knoblauchzehe
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 1 EL Öl
- Salz und Pfeffer
- 1 EL Mehl
- 1 TL Curry
- 1 Dose(n) (400 ml) Kokosmilch
- 1 TL Gemüsebrühe
- ¼ TL Sambal Oelek



1. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Gemüse waschen. Broccoli in kleine Röschen, Zucchini in Scheiben und Paprika in Streifen schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen, fein würfeln.
2. Ingwer schälen und fein hacken oder reiben.
3. 1 EL Öl im Topf erhitzen. Paprika und Zucchini darin unter Wenden anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.
4. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin rundherum 5–7 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauch, Zwiebel und Ingwer zufügen und andünsten.
5. Mehl und Curry darüberstäuben, anschwitzen. Ca. 3/8 l Wasser, Kokosmilch und Brühe einrühren. Aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln. Broccoli ca. 5 Minuten mitgaren. Paprika und Zucchini zum Schluss miterhitzen.
6. Alles mit Salz, Pfeffer, evtl. Curry und Sambal Oelek abschmecken.

390 kcal	10 g Eiweiß	23 g Fett	33 g Kohlenhydrate
----------	-------------	-----------	--------------------

## Kartoffel-Hack-Pfanne

Zubereitung 30 min.

- 2 EL Öl
- 250 g gemischtes Hack
- Salz
- Pfeffer
- 375 g Kartoffeln
- 2 EL Öl
- 1 Zwiebeln



1. 2 EL Öl in einer großen Pfanne mit Deckel erhitzen. Hack darin krümelig anbraten (s. Tipp). Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Pfanne evtl. mit Küchenpapier ausreiben.
2. Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden. 2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Kartoffeln darin zugedeckt ca. 10 Minuten braten. Dann offen weitere ca. 5 Minuten knusprig braten.
3. Inzwischen Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.
4. Hack und Zwiebeln zu den Kartoffeln geben und weitere ca. 3 Minuten braten. Abschmecken.

540 kcal	29 g Eiweiß	34 g Fett	25 g Kohlenhydrate
----------	-------------	-----------	--------------------

## Rucola-Antipasti-Omlette

Zubereitung 30 min.

- 75 g gemischte Antipasti (z. B. getrocknete Tomaten, Pilze, Artischockenherzen)
- Rucola
- 4 Eier (Größe M)
- Salz und Pfeffer
- 2 TL Öl
- 25 g Goudakäse



1. Antipasti abtropfen lassen. Rucola putzen, waschen, abtropfen lassen und, bis auf etwas zum Bestreuen, klein schneiden. Eier und geschnittenen Rucola verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. 3/4 der Antipasti in kleine Stücke schneiden. In 2 Pfannen (ca. 24 cm Ø) je 1 TL Öl erhitzen. Je 1/4 der kleingeschnittenen Antipasti darin 2–3 Minuten andünsten. Je 1/4 der Eimasse in die Pfannen geben.
3. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten stocken lassen. Omeletts herausnehmen und warm stellen. Vorgang mit übrigen Zutaten wiederholen. Übrige Antipasti je nach Größe kleiner schneiden. Käse raspeln. Fertige Omeletts auf Tellern anrichten, mit Antipasti, Käse und Rauke bestreuen.

320 kcal	21 g Eiweiß	26 g Fett	5 g Kohlenhydrate
----------	-------------	-----------	-------------------

## Putenbrust mit Mango, Kürbis und roten Linsen

Zubereitung 25 min.

- 75 g rote Linsen
- 225 g Hokkaido Kürbis
- ½ (ca. 500 g) reife Mango
- 300 g Putenbrustfilet
- 2 EL Öl
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle
- 100 ml Gemüsebrühe
- ¼ Bund Koriander



1. Linsen in kochendem Wasser 6–8 Minuten garen. Inzwischen Kürbis waschen, putzen, entkernen. Kürbis in Spalten schneiden, Spalten in dünne Scheiben schneiden. Mango vom Stein schneiden. Fruchtfleisch schälen und würfeln.
2. Fleisch in Würfel schneiden. Linsen abgießen und abtropfen lassen.
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter Wenden ca. 3 Minuten kräftig anbraten. Kürbis zugeben und weitere 3–4 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Linsen zugeben, Brühe zugießen und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten köcheln lassen.
4. Koriander waschen, trocken schütteln und, bis auf ein paar Blättchen zum Garnieren, grob hacken. Mango und Koriander in die Pfanne geben und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Koriander garnieren.

460 kcal	50 g Eiweiß	13 g Fett	35 g Kohlenhydrate
----------	-------------	-----------	--------------------

## Reis-Beefsteakhack-Pfanne

Zubereitung 25 min.



- 75 g Langkornreis
- Salz
- 100 g Kirschtomaten
- ½ Bund Lauchzwiebeln
- 1 Knoblauchzehen
- ½ Dose(n) (212 ml) Mais
- 1 EL Öl
- 250 g Beefsteak-Hackfleisch
- 1½ EL Tomatenmark
- 250 ml Gemüsebrühe
- Pfeffer

1. Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Tomaten waschen und halbieren. Lauchzwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen, fein hacken. Mais abgießen und abtropfen lassen.
2. Reis abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
3. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Hack darin krümelig anbraten. Tomaten und Knoblauch kurz mit braten. Tomatenmark zufügen und kurz mit anschwitzen. Mit Brühe ablöschen, ca. 5 Minuten köcheln lassen.
4. Lauchzwiebeln und Mais untermischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

400 kcal	31 g Eiweiß	13 g Fett	42 g Kohlenhydrate
----------	-------------	-----------	--------------------



## Tomaten-Bulgur-Suppe mit Blumenkohl

Zubereitung 30 min.

- 1 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Blumenkohl
- 1 EL Öl
- 50 g Bulgur
- 1 Packungen (à 500 ml) passierte Tomaten
- 1 TL Gemüsebrühe (instant)
- Salz und Pfeffer
- 2 EL Balsamico-Essig
- 75 g getrocknete Tomaten
- 50 g Schlagsahne (optional)
- 100 g Feta



1. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken. Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen. Öl im großen Topf erhitzen. Alles darin andünsten. Bulgur, passierte Tomaten, 400 ml Wasser und Brühe zugeben.
2. Mit Salz, Pfeffer und Essig würzen. Aufkochen und ca. 15 Minuten köcheln.
3. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Sahne zugeben, wieder aufkochen und abschmecken. Anrichten, den Käse grob darüberbröckeln und servieren.

510 kcal	18 g Eiweiß	24 g Fett	51 g Kohlenhydrate
----------	-------------	-----------	--------------------

Leckere und gesunde Produkte zur Nahrungsergänzung findest du auch online unter

[www.fraufigur.com/shop](http://www.fraufigur.com/shop)