

Abendessen- ein guter Abschluss für den Tag

Nutzen Sie unbegrenzte Variationsmöglichkeiten!

- Seien Sie mutig, kaufen sie mal was anderes.
- Variieren Sie die Brotsorten und verwenden häufig dunkle Brotsorten.
- Verwenden Sie fettarme Wurst- oder Käsesorten.
- Probieren Sie statt Butter oder Margarine fettarmen Frischkäse, Magerquark, Tomatenmark, Meerrettich, Senf oder ein wenig Pesto.
- Probieren Sie mal einen selbstgemachten Brotaufstrich.
- Essen Sie viel „Grünzeug“ entweder als Sandwich, als Gemüsestücke oder Rohkost zur Brotmahlzeit. Hierzu eignen sich in Scheiben geschnittene Paprika, Gurke, Kohlrabi, Tomaten, Rote Bete, Mais, Salatblätter, Kräuter oder Keimlinge (machen das Brot knackig, sättigen ohne viel Kalorien).
- Kochen Sie sich eine Suppe mit viel Gemüse drin.

Einige Ideen:

Brotbeläge, die schnell gemacht sind, wenig Kalorien haben (jeweils für 4 Portionen):

- *Paprikaquark:*
100 g Magerquark, ein El. Naturjoghurt, mit einer klein gewürfelten Paprikaschote und einer gewürfelten Zwiebel vermischen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
(pro Portion 29 Kcal, 1 g Fett, 2 g KH, 4 g EW)
- *Radieschenquark:*
ein Bund kleingeraspelte Radieschen, 1 Bund Schnittlauch in Röllchen zufügen mit 150 g Magerquark und 2 EL saurer Sahne vermischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
(pro Portion 46 Kcal, 1 g Fett, 2 g KH, 6 g EW)
Tipp: Tauschen Sie Radieschen gegen geraspelte Möhren
- *Pilzaufstrich:*
300 g frische Pilze (z.B. Champignons), gesäubert und in Scheiben geschnitten, in der Pfanne mit 1 EL. Öl bei starker Hitze unter ständigem Rühren anbraten, dann auskühlen lassen. Eine kleingewiegte Zwiebel, 2 El. saure Sahne, Petersilie, etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer dazugeben.
(pro Portion 47 Kcal, 3 g Fett, 1 g KH, 3 g EW)
- *Hüttenkäse* lässt sich gut aufpeppen mit ein paar Maiskörner, Gurken-, Tomaten-, Paprika- oder Zwiebelwürfel, Möhrenraspel, gewürfeltem Kochschinken oder Kräutern.

Der etwas andere Salat

- *Rote Bete Carpaccio*

500 g Rote Beete, 1 EL Olivenöl, 1 EL Balsamico-Essig, 2 EL Gemüsebrühe, 2 EL Basilikum, ½ Zwiebeln, Pfeffer aus der Mühle

Entweder frische Rote Beete ungeschält in ca. 30-40 Minuten in Salzwasser weichkochen. Mit kaltem Wasser abschrecken und die Schale abstreifen. Anschließend den Wurzelansatz entfernen. Oder gekochte Rote Beete kaufen, die bereits geschält ist und in einer Vakuum-Verpackung meist beim frischen Gemüse zu finden ist. Rote Beete in hauchdünne Scheiben schneiden und auf 4 Dessertteller verteilen. Olivenöl, Balsamico-Essig und flüssige Gemüsebrühe, Basilikum und feingehackte Zwiebel mischen, mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen und über das Rote Beete Carpaccio verteilen.

(pro Portion 74 Kcal, 3 g Fett, , 10 g KH, 2 g EW)

Die warme Suppe

- *Tomaten-Möhrensuppe*

300 g Möhren, 300 g Tomaten, 1 Zwiebel in Würfeln, 40 g Tomatenmark, ½ l Gemüsebrühe, 100 g saure Sahne, etwas Essig, Salz, Pfeffer, Prise Zucker, Kräuter zum Dekorieren

Möhren putzen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten in grobe Stücke schneiden. Möhren, Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Tomatenmark zugeben und gut mischen. Gemüsebrühe hinzufügen und alles bei geringer Hitze garen, bis die Möhrenstücke weich sind. Die saure Sahne zugeben und die Suppe pürieren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Essig und Zucker abschmecken.

(pro Portion 69 Kcal, 3 g Fett, 8 g , 3 g EW)

Der kleine Snack:

- *Partybrötchen:*

6 Schrotbrötchen, 200 ml saure Sahne, 150 g gekochter Schinken, 100 g Reibekäse 30 % Fett i.Tr., 2 kleine Paprika rot und gelb, Schnittlauchröllchen. Brötchen halbieren und aushöhlen. Saure Sahne mit dem gewürfelten Schinken und Paprika mischen und mit Pfeffer und Paprika abschmecken. Die Brötchen füllen und mit dem Reibekäse bedecken. Im Backofen bei 180 Grad Umluft 10-15 Minuten backen. Mit Schnittlauchröllchen servieren.

(pro Portion: 338 Kcal, 12 g Fett, 33 g KH, 23 g EW)

Wenn Sie zwischen den Hauptmahlzeiten nichts essen wollen, lassen sich die Mengen von Frühstück und Abendessen so anpassen, dass Sie über 5 Stunden auch wirklich satt sind.

Wenn Ihnen allerdings die Zeit zwischen den Hauptmahlzeiten zu lange ist, eignen sich oben genannte Ideen oder ein Stück Obst mit einem fettarmen Milchprodukt (Joghurt, Buttermilch oder Quark) als Snack.

Fazit:

Der Mensch lebt nicht von Brot allein, deshalb:

- Essen Sie mit Genuss und ohne schlechtes Gewissen.
- Nehmen Sie sich Zeit beim Zubereiten und Essen.
- Verbieten Sie sich nichts.
- Achten Sie auf regelmäßige Bewegung.
- Erfüllen Sie sich Wünsche, die man nicht essen kann!