



# W E L L F O O D – L O W C A R B

## Hähnchenbrust mit Erdnuss-Sauce und lauwarmem Gemüsesalat

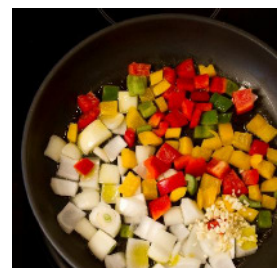
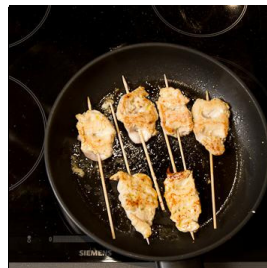
### Zutaten für 4 Personen:

#### Sauce:

100 g	Erdnüsse	800 g	Hähnchenbrust
½ TL	Curry	2 EL	Sojasauce
1 Bund	Koriandergrün	1 TL	Honig
2 EL	Mangochutney	1 Stück	Zitronengras
1 EL	Fischsauce	1 Dose	Kokosmilch
2	Frühlingszwiebeln	200 g	Paprika bunt, 1cm Würfel
	Knoblauchzehen	90 g	Zwiebeln, 1cm Würfel
½ TL	Cumin	160 g	Tomaten, 1cm Würfel
1 EL	Honig	60 g	süße Chilisauce

### Zubereitung:

1. Die Hähnchenbrust in schmale Streifen schneiden und auf Holzspieße oder Zitronengrassstengel stecken  
Sojasauce, Kokosmilch und Honig vermengen und die Spieße mindestens zwei Stunden marinieren
2. Marinade abgießen und mit allen Zutaten zu einer Sauce pürieren (Stabmixer oder Küchenmaschine)
3. Die Spieße in der Pfanne oder auf dem Grill braten
4. Paprikawürfel und Zwiebel in Öl ansautieren, Tomaten hinzu fügen, kurz erwärmen, mit Chilisauce mischen, dann Spieße auf dem Gemüsesalat anrichten



### Nährwerte pro Portion (ca. 500g):

Kilokalorien:	ca. 460
Fett:	16g
Kohlenhydrate:	22g
Eiweiß:	57g
Ballaststoffe:	10g





# WELLFOOD – LOW CARB

## Hähnchenbrust thai-indischer Art

### Zutaten für 4 Personen:

600 g	Hähnchenbrustfilet in Würfeln
60 g	Limonensaft
200 g	Champignons, in Scheiben
120 g	rote Linsen
200 g	Tomatenpüree
2	kleine Chilischoten, in kurzen, kleinen Stücken
15 g	frischer Ingwer, geraspelt
8 g	Knoblauchzehen, zerdrückt
10 g	Kurkuma
2	Halme Zitronengras
180 g	Kokosmilch
	Salz, Pfeffer zum Abschmecken, Korianderblatt, Limettenschnitz

### Zubereitung:

1. Hähnchenfleisch mit Limonensaft beträufeln und 1 Stunde ziehen lassen
2. Das Tomatenpüree erhitzen, Chilischoten, Ingwer, Knoblauch, Kurkuma, Zitronengras hinzugeben, und erhitzen
3. Kokosmilch, Hähnchenfleisch und Linsen unterrühren und 10 Minuten kochen lassen
4. Danach sofort servieren und mit Korianderblatt garnieren



### Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien:	ca. 318, davon 6% Fettkalorien
Fett:	2g
Kohlenhydrate:	26g
Eiweiß:	47g
Balaststoffe:	6g





# WELLFOOD – LOW CARB

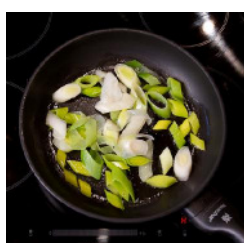
## Hähnchenfilet in Aprikosen-Sauce

### Zutaten für 4 Portionen:

250 g	Aprikosensaft
125 g	Weißwein
25 g	Rosinen
250 g	Aprikosen, geviertelt
250 g	Tomaten, gewürfelt
125 g	Zwiebeln, fein gewürfelt
20 g	Butter
5 g	Zitronensaft
Je 5 g	Kurkuma, Zucker
	Salz, Cayennepfeffer nach Geschmack
10 g	Speisestärke
600 g	Hähnchenfilet, in kleinen Stücken.
12 g	Öl
200 g	Stangenlauch

### Zubereitung:

1. Zwiebeln in Butter andünsten, mit Aprikosensaft, Weißwein und Rosinen aufkochen
2. Die Aprikosen unterrühren und auf 200 ml reduzieren, dann mit Salz, Zitronensaft, Kurkuma, Zucker und Cayenne würzen
3. Mit aufgelöster Stärke abbinden und die Tomaten unterrühren
4. Die Hähnchenfilets in Öl braten, aus der Pfanne nehmen und in die Aprikosensauce geben und vor dem Servieren gar ziehen lassen.
5. Lauchringe in Salzwasser blanchieren und in der Pfanne anschwetzen, dann anrichten



### Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien:	ca. 373, davon 21% Fettkalorien
Fett:	9g
Kohlenhydrate:	28g
Eiweiß:	38g

Balaststoffe: 4g



# WELLFOOD – LOW CARB

## Hähnchen-Teriyaki mit Blattgemüse

### Zutaten für 4 Personen:

450 g	Hühnerbrust	Marinade:	
800 g	Blattgemüse	3 EL	Honig
4 TL	Pflanzenöl	0,1 Ltr	Tamari (Sojasauce)
200 g	Zwiebeln	0,1 Ltr	Portwein
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss	30 g	Ingwer fein gerieben
	Zitronenspalte, Petersilie	1 St	Knoblauchzehe zerdrückt

### Zubereitung:

1. Marinadezutaten im Topf aufkochen und abkühlen; dann die schräg halbierten Hähnchenbruststücke zugeben und 2 Stunden ziehen lassen. Dann abgießen und den Fond einreduzieren.
2. Hähnchenmedaillons in der Pfanne beidseitig braten
3. Blattgemüse in Salzwasser blanchieren und abschrecken
4. In der Pfanne Zwiebeln glasig werden lassen, das Blattgemüse zugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Jetzt das Gemüse und die Hühnerbruststücke auf Teller geben und mit der reduzierten Sauce überziehen und servieren.



### Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien:	ca. 365
Fett:	9g
Kohlenhydrate:	18g
Eiweiß:	43g
Balaststoffe:	6g





# WELLFOOD – LOW CARB

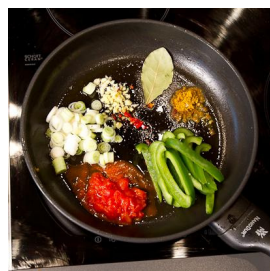
## Indisches Gewürzhähnchen mit Lauchgemüse

### Zutaten für 4 Personen:

1 EL	Öl zum Anbraten
600 g	Hähnchenfleisch, in Streifen
150 g	Grüne Paprika, in Streifen
90 g	Lauchzwiebeln, fein geschnitten
80 g	Schältomaten-Würfel
8 g	Knoblauch, gehackt
15 g	Frischer Ingwer, gehackt
10 g	Currypulver, Safran, Chilipulver, Salz, Pfeffer
2 St.	Zimtstange; 1 Lorbeerblatt
30 g	Limonensaft
100 g	Chilisauce
200 g	Tomatensauce
40 g	Mango Chutney
400 g	Lauch, in 1cm Ringe geschnitten, gedünstet

### Zubereitung:

1. Die Hähnchenfleischstreifen salzen, pfeffern und in Pflanzenöl goldgelb anbraten, aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen
2. Knoblauch und Ingwer mit Currypulver, Chilipulver, Safran, Zimt, Lorbeerblatt in Öl rösten, dann Paprika, Lauchzwiebel, später Tomaten zugeben und mit ansautieren
3. Mit Limonensaft, Chili- und Tomatensauce angiessen, das Mango Chutney unterrühren, alles kräftig durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Hühnerfleisch in das Gemüse mit Sauce geben, aufkochen und auf dem gedünstetem Lauch anrichten.



### Nährwerte pro Portion (ca.450g):

Kilokalorien:	ca. 340
Fett:	9g
Kohlenhydrate:	21g
Eiweiß:	43g
Ballaststoffe	9g





# WELLFOOD – LOW CARB

## Indisches Lammcurry mit Spinat

### Zutaten für 4 Personen:

800 g	mageres Lammfleisch 3 cm Würfel	1 EL	Ingwer
1 EL	Garam masala	2	Knoblauchzehen
2 EL	Rapsöl	600g	TK Spinat
½ TL	Kardamom	1	Zimtstange
½ TL	Muskatnuss	½ Ltr.	Wasser
3 EL	Naturjoghurt	1 EL	Zucker
	Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Mandelblättchengeröstet zur Dekoration		

### Zubereitung:

1. Das Lammfleisch mit Ingwer, Garam masala, Knoblauchzehen und Rapsöl eine halbe Stunde marinieren
2. In der Pfanne anbraten, mit Wasser aufgießen und 20 bis 30 Minuten auf kleiner Hitze kochen lassen
3. Spinat im Topf 2-3 Minuten kochen. Fleisch abtropfen und den Fleischfond auffangen. Das Fleisch zum Spinat geben, mit Fond angießen und Gewürze zugeben, dann einreduzieren. Jetzt den Joghurt unterrühren und noch mal abschmecken. Mit gerösteten Mandelblättchen dekorieren

**Nährwerte pro Portion (ca. 500g): Kcal 325, Fett 15g, Kohlenhydrate 4g, Eiweiß 45g, Ballaststoffe 4g**





# WELLFOOD – LOW CARB

## Korianderhähnchen mit feuriger Salsa und Gemüse

### Zutaten für 4 Personen:

#### Salsa:

60 g	Zwiebel rot
6 g	Knoblauchzehen
800 g	Fleischtomaten (Schältomaten)
	Salz, Pfeffer, Korianderblatt
4 cl	Zitronensaft
2 g	Chilischote

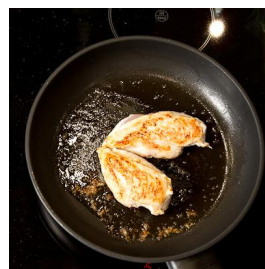
#### Gemüse:

1 EL	Öl
200 g	Champignons geviertelt
100 g	Zwiebeln rot 3 x 3 cm
250 g	Paprikawürfel 3 x 3 cm grün u. rot
4 g	MuErr Pilze (eingeweicht = 40g)
	Salz, Pfeffer, Muskat

600 g	Hähnchenbrust
	Salz, Pfeffer
1 EL	Öl
	Korianderblatt, Rosa Pfeffer

### Zubereitung:

1. Die Tomaten überbrühen, häuten und entkernen
2. Chili entkernen, die Zwiebeln und Knoblauchzehen mit den Tomaten pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken und erwärmen
3. Die Hähnchenbrüste mit Öl beidseitig anbraten und beiseite stellen
4. Zwiebeln, Paprika, Champignons und MuErr-Pilze in Öl anschwitzen und abschmecken
5. Frischen Koriander hineinstreuen, etwas zur Dekoration zurückbehalten. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und anschließend bestreut mit Koriander und eventuell mit Käse servieren. Die Salsa dazu reichen.



### Nährwerte pro Portion (ca 500g):

Kilokalorien:	ca. 500
Fett:	10g
Kohlenhydrate:	42g
Eiweiß:	57g
Balaststoffe:	12g





# WELLFOOD – LOW CARB

## Rinderfilet Sashimi-Art mit Gurken-Srossensalat und Wasabi

### Zutaten für 4 Personen:

#### Salat:

300 g Salatgurkenscheiben, geviertelt  
80 g Reisessig  
40 g Zucker  
150 g Zwiebeln, 5 mm längs geschnitten  
1 St Chilischote mittelscharf  
Salz, Pfeffer  
Wasabi

#### Marinade:

4 EL Sojasauce  
1 St. Knoblauchzehe  
4 EL Reisessig  
2 EL Zucker  
10 g Ingwer  
400 g Rinderfilet

### Zubereitung:

1. Marinade aufkochen, erkalten lassen und Rinderfilet für 60 Minuten einlegen und mehrfach wenden
2. Rinderfilet in heißem Öl rundum scharf anbraten und beiseite stellen
3. Für den Salat Zucker, Essig und Salz aufkochen und abkühlen
4. Gurken, Zwiebeln und Chilischote zugeben und vermengen
5. Rinderfilet in 5 mm dicke Scheiben aufschneiden und mit Salat und Wasabi anrichten



### Nährwerte pro Portion:

Kilokalorien: ca. 365  
Fett: 9g  
Kohlenhydrate: 18g  
Eiweiß: 43g  
Ballaststoffe: 6g





# WELLFOOD – LOW CARB

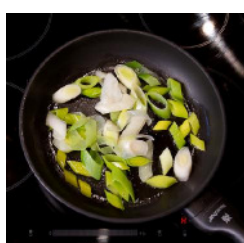
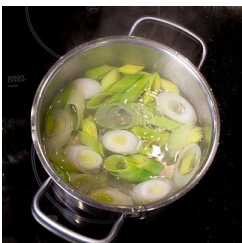
## Fruchtig-Scharfes Hähnchenfilet mit Lauchzwiebeln

### Zutaten für 4 Portionen:

250 g	Aprikosensaft
125 g	Weißwein
250 g	Aprikosen, geviertelt
250 g	Kirschtomaten, halbiert
125 g	Zwiebeln, fein gewürfelt
20 g	Butter, 12 g Pflanzenöl
5 g	Zitronensaft
Je 5 g	Kurkuma, Zucker
	Salz, Cayennepfeffer nach Geschmack
10 g	Speisestärke
600 g	Hähnchenfilet, in kleinen Stücken.
200 g	Lauchzwiebeln, 5cm lange Stücke

### Zubereitung:

1. Zwiebeln in 10g Butter andünsten, mit Aprikosensaft, Weißwein aufkochen
2. Die Aprikosen unterrühren und auf 200 ml reduzieren, dann mit Salz, Zitronensaft, Kurkuma, Zucker und Cayenne würzen
3. Mit aufgelöster Stärke abbinden und die Tomaten unterrühren
4. Die Hähnchenfilets in Öl braten, aus der Pfanne nehmen und in die Aprikosensauce geben und vor dem Servieren gar ziehen lassen.
5. Lauchzwiebelringe in Salzwasser blanchieren und in der Pfanne mit der restlichen Butter anschwitzen, dann anrichten



### Nährwerte pro Portion (ca. 500g):

Kilokalorien:	ca. 375
Fett:	9g
Kohlenhydrate:	28g
Eiweiß:	38g
Ballaststoffe:	5g