



## GERICHTE SPECIAL



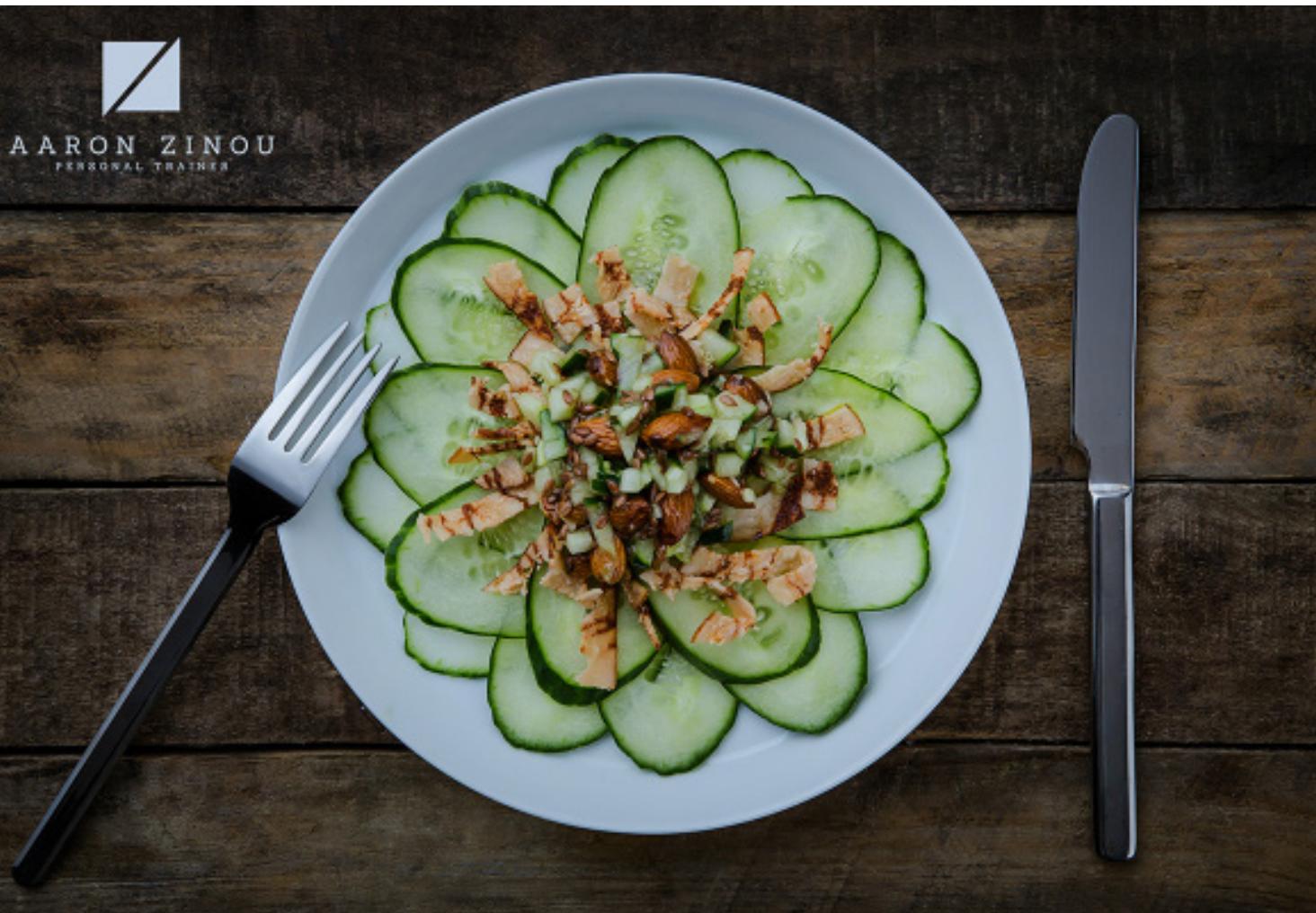
DIE BERLIN DIÄT

by Aaron Zizou

GURKENCARPACCIO

## GURKENCARPACCIO MIT GURKEN-TARTAR UND HÄHNCHENCHIPS

AARON ZINOU  
PERSONAL TRAINER





## GURKENCARPACCIO

### GURKENCARPACCIO MIT GURKEN-TARTAR UND HÄHNCHENCHIPS

Nährwerte	Kcal	Eiweiß	KH	Fett
75 g Hähnchenaufschmitt	100	16,5 g	0,75 g	1,5 g
1 Gurke ca. 200 g	32	1,2 g	6 g	0,2 g
1 Handvoll Mandeln (ca.28 g)	160	6 g	6 g	13,7 g

#### Zutaten:

- 75 g Hähnchenaufschmitt
- 1 Gurke
- 1 Hand voll Mandeln
- 1 EL Leinsamen (alternativ auch geschrotet)
- 1 EL Leinsamenöl
- 1 Prise Meersalz
- 1 Zitrone
- 1 TL Honig

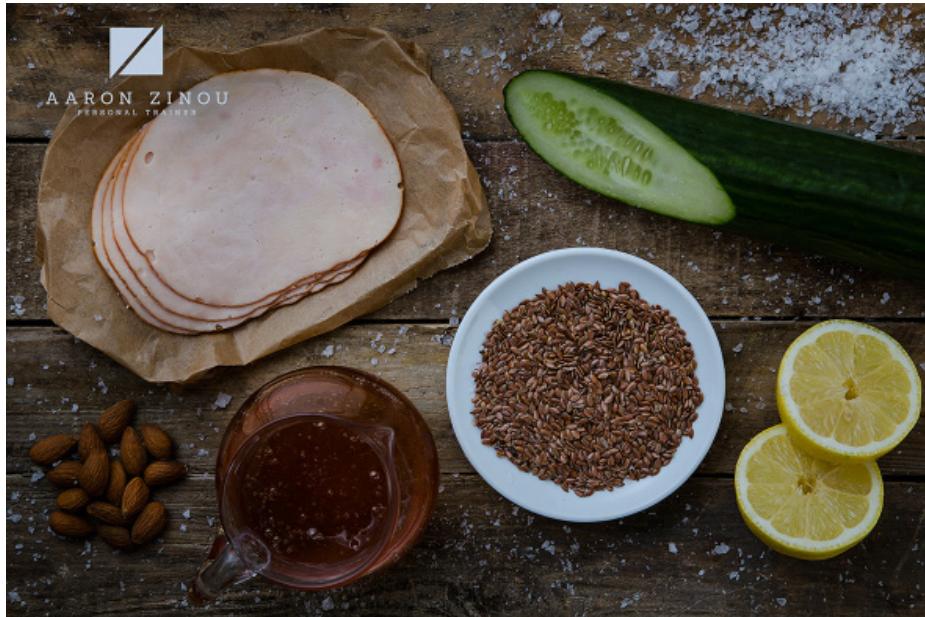
#### Zubereitung:

Als erstes wascht und hobelt ihr 2/3 der Gurke oder schneidet sie einfach in dünne Scheiben samt Schale. Drapiert sie aneinandergereiht im Kreis auf einen Teller, bis ein ansehnliches Muster entsteht, denn das Auge isst bekanntermaßen immer mit.

Ihr könnt schon mal den Aufschmitt auf einen separaten kleinen Teller legen und dann in die Mikrowelle oder den vorgeheizten Ofen für 3-5 Minuten geben zum Rösten.

Für den Gurkentartar schneidet ihr den restlichen Teil der Gurke in kleine Würfel und schmeckt diese zusammen mit Honig und Zitrone sowie einer Prise Salz ab und gebt ganze Mandeln und Leinsamen (alternativ auch geschrotet) dazu.

Vermengt alles gut und gebt es auf eurer Gurkencarpaccio. Dazu gibt's die knusprigen Hähnchenchips. Frisch, gesund und lecker. Ganz schnell und einfach gemacht und mal ganz anders.



**Guten Appetit!**

#### Nährwerte insgesamt:

ca. 332 kcal – 24 g Eiweiß – 14 g Kohlenhydrate – 17,5 g Fett

KURKUMA OMELETTE

## KURKUMA OMELETTE MIT FRISCHEN BLATTSPINAT





## KURKUMA OMELETTE

### KURKUMA OMELETTE MIT FRISCHEN BLATTSPINAT

#### Zutaten:

- 2 Eier (davon nur ein Eigelb)
- 2 TL Kurkuma
- 5 Cherrytomaten
- 4 Mini Paprika
- 2 Mini Lauchzwiebeln
- 1 Handvoll Frischer Babyspinat
- 1/2 Mini Kürbis
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Cayennepfeffer
- Meersalz
- Schnittlauch
- Roter Pfeffer



#### Zubereitung:

Bereitet als Erstes das Gemüse vor, indem ihr es gut wascht. Anschließend befreit ihr den Kürbis vom Strunk und entfernt seine Kerne. Anschließend schneidet ihr das Herbstgemüse in schmale Stücke. Am besten gart ihr den Kürbis für 1 bis 2 Minuten in der Mikrowelle vor – so könnt ihr ihn später gleich zusammen mit dem anderen Gemüse in die Pfanne geben. Entfernt nun auch den Strunk und die Kerne der Paprika und schneidet sie ebenfalls in dünne Streifen. Schneidet die Lauchzwiebeln längs in feine Streifen und halbiert die Tomaten. Den frischen Spinat braucht ihr nach dem Waschen nur kurz in eurer Salatschleuder trocken schleudern.

Trennt nun ein Eiweiß vom Eigelb und verquirlt es in einer Schüssel ganz locker mit dem anderen Ei. Würzt die Ei Masse mit Kurkuma und einer Prise Salz und schlägt das Ganze schaumig auf.

Erhitzt etwas Olivenöl in einer Pfanne und fügt die Lauchzwiebeln und den Kürbis hinzu und schwitzt das Gemüse für ungefähr eine Minute an. Gebt anschließend das gewürzte Ei darauf und fügt die Tomatenstückchen und die Paprikastreifen hinzu. Ihr könnt dem Omelett ganz nach eurem Geschmack mit etwas Cayennepfeffer ein wenig Schärfe verleihen. Lasst die Ei-Gemüse-Masse in der Pfanne leicht anstocken, bis ein fluffig-weiches Schaumomelett entsteht.

Servieren:

Nehmt das Omelett aus der Pfanne und richtet es auf einem Teller zusammen mit dem frischen Blattspinat an. Verfeinert das Ganze mit der feinen Schärfe aromatischen Schnittlauchs. Am besten schmeckt das aromatisch-weiche Omelett übrigens, wenn es zusammen mit dem knackig-grünen Spinat gegessen wird. Fertig ist das mit kreativer Raffinesse verfeinerte Low-Carb-Gericht.

**Guten Appetit!**

**Nährwerte insgesamt:**

295 kcal – 7,6 g Kohlenhydrate – 15,4 g Eiweiß – 1,2 g Fett

LACHSFILET

## LACHSFILET AUF ZITRONENSPARGE NUDELN





## LACHSFILET

### LACHSFILET AUF ZITRONENSPARTELNUDELN

Nährwerte	Kcal	Eiweiß	KH	Fett
250 g Lachsfilet	347	18 g	0 g	48 g
3 Hände voll grünen Spargel (ca. 250 g)	50	0,5 g	7,5 g	4,8 g

#### Zutaten:

- 250 g Lachsfilet
- 3 Handvoll grüner Spargel
- 1 Zitrone
- Frischer Dill
- Cayenne Pfeffer
- Meersalz
- Bananenblätter

#### Zubereitung:

Das Lachsfilet würzt ihr erst einmal mit einer guten Prise Meersalz und Cayennepfeffer von beiden Seiten und legt es dann in das Bananenblatt und klappt das Blatt zu einem Paket zu. Dieses legt ihr nun in ein Dämpfgerät oder über einen Dämpfbehälter über kochendes Wasser. Für 15 min lasst ihr hier den Fisch garen und die Aromen vom Bananenblatt aufnehmen, der Fisch wird dadurch noch schmackhafter und zart bleiben. Alternativ könnt ihr den Lachs auch ganz normal in der Pfanne mit Olivenöl braten.

Kümmert euch jetzt um den Spargel. Hierzu gut abwaschen und das Ende um ca. 1-2 cm abschneiden. Jetzt schält ihr den grünen Spargel längst herunter sodass ihr ganz viele Streifen erhaltet. Diese Spargelnudeln sollen nun kochen für etwa 3 Minuten in leicht gesalzenem Wasser, damit sie noch knackig bleiben.

Unsere Nudeln danach auf einen Teller geben und mit Zitrone beträufeln. Den Fisch nehmt ihr nun aus dem Bananenblatt und setzt diesen auf den Spargel. Fehlt nur noch frischer Dill, der nochmal besonderes Aroma abgibt. Voila!



#### Guten Appetit!

#### Nährwerte insgesamt:

397 kcal – 18,5 g Fett – 7,5 g KH – 52,8 g Eiweiß

RINDERFILET AN ERBSENPESTO

## RINDERFILET AN ERBSENPESTO MIT CAYENNE-POMMES ALLUMETTES

AARON ZINOU  
PERSONAL TRAINER





## RINDERFILET AN ERBSENPESTO

### RINDERFILET AN ERBSENPESTO MIT CAYENNE-POMMES ALLUMETTES

Nährwerte	Kcal	Eiweiß	KH	Fett
200 g Rindersteak	214	40 g	0,1 g	6 g
1 Handvoll Kartoffeln (ca.185 g)	142	3,7 g	31 g	0,2 g
1 Handvoll Erbsen (ca. 65 g)	52	3,25 g	9 g	0,3 g

#### Zutaten:

- 200 g Rinderfilet
- 1 Handvoll Kartoffeln
- 1 Handvoll TK Erbsen
- 1 TL Matcha Pulver
- Olivenöl
- Frisches Bohnenkraut
- Frische Minze
- Knoblauch
- Zwiebel
- 1 EL Stärke
- Salz & Pfeffer

#### Zubereitung:

Als Erstes erhitzt ihr Olivenöl in einer Pfanne, das schöne Stück Fleisch soll scharf angebraten werden mit Zwiebel und Knoblauch sowie frischem Bohnenkraut. Halbiert einfach die Zwiebel und Knoblauch und gebt sie in das Öl zum ausbraten. Jetzt Bohnenkraut hinzugeben und das Filet von beiden Seiten etwas salzen. Anschließend legt ihr das Steak in die heiße Pfanne und bratet es ca. 2 min bei hoher Temperatur von beiden Seiten.

Nehmt das Steak dann heraus und tut es zusammen mit Zwiebel, Knoblauch und Bohnenkraut in Alufolie und verschließt es zusammen. Im Ofen bei 120 ° soll es jetzt Medium garen für weitere ca. 15 min. Zum Fleisch gesellen sich die Kartoffeln , die ihr in dünne Streifen raspelt und dann mit etwas Stärke bestäubt. Gebt noch etwas Olivenöl und Salz dazu und ab in den Ofen bei 200°.



In der Zwischenzeit Erbsen 10 min kochen und dann mit Minze und Matcha pürieren, für einen rauchigeren Geschmack könnt ihr noch einen Esslöffel vom Röstöl nehmen welches beim Braten entstanden ist. Schmeckt alles gut ab und verfeinert es mit etwas Pfeffer.

Ihr könnt nun anrichten: Püree macht den Beginn, darauf legt ihr das Stück Filet und pfeffert es nochmal schön. Nehmt nun die Pommes Allumettes heraus und legt sie als Beilage dazu. Lasst es euch schmecken.

**Guten Appetit!**

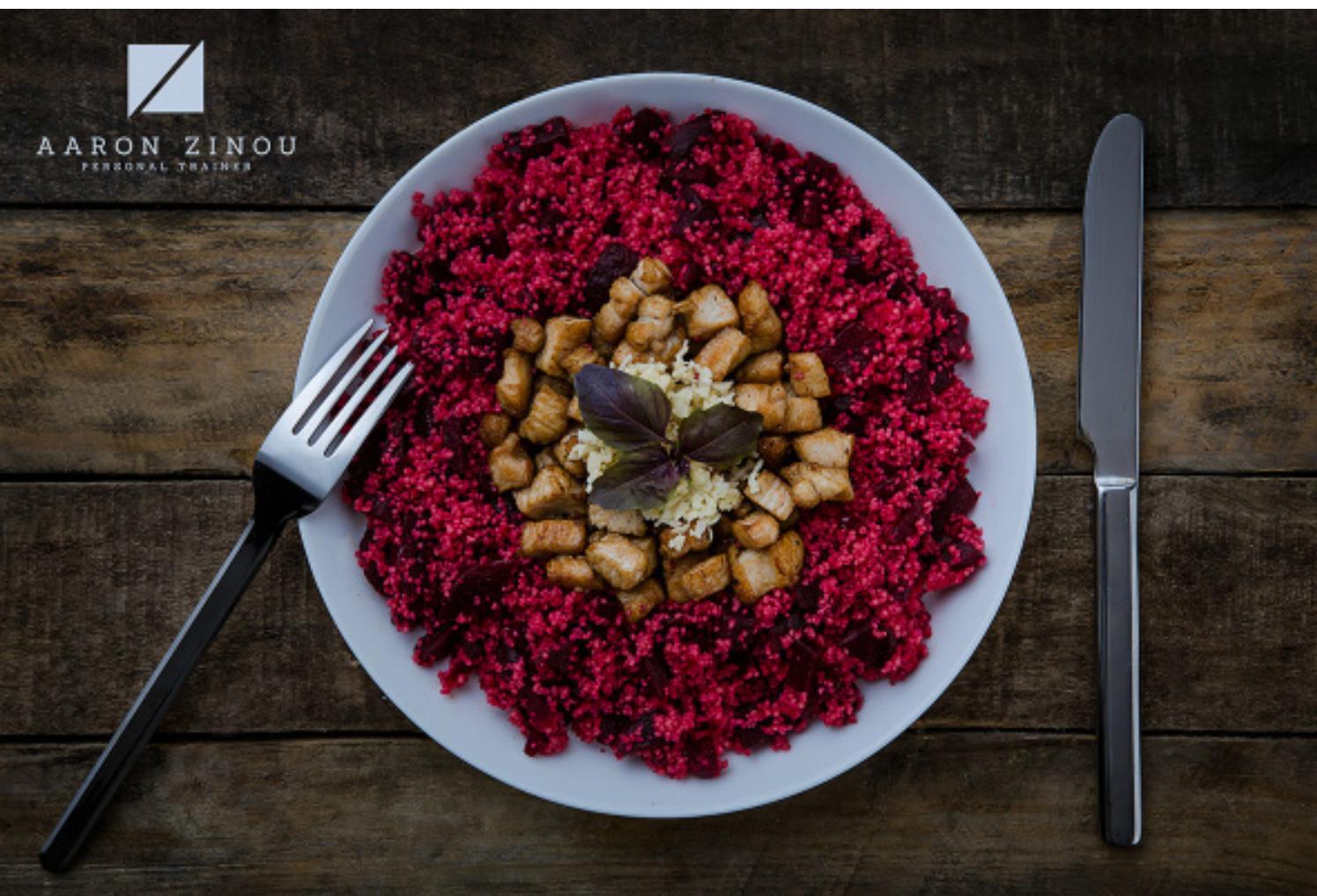
#### Nährwerte insgesamt:

408 kcal – 48 g Eiweiß – 7 g Fett – 41 g Kohlenhydrate

ROTE BEETE COUSCOUS

## ROTE BEETE COUSCOUS MIT PUTENBRUSTWÜRFELN

AARON ZINOU  
PERSONAL TRAINER





## ROTE BEETE COUSCOUS

### ROTE BEETE COUSCOUS MIT PUTENBRUSTWÜRFELN

Nährwerte	Kcal	Eiweiß	KH	Fett
200 g Putenbrustfilet	220	46 g	0 g	2 g
2 Rote Beete (ca.200g)	108	2,8 g	20 g	0,2 g
100 g Couscous	112	3,8 g	23 g	0,2 g

#### Zutaten:

- 200 g Putenbrustfilet
- 2 Rote Beete (ca.200g)
- 100 g Couscous
- 1 EL Kokosöl
- Salz & Pfeffer
- Thai Basilikum
- Meerrettich

#### Zubereitung:

Couscous mit heißem Wasser für paar Minuten ziehen lassen. Die rote Beete schneidet ihr in kleine Stücke. Nehmt einen Teil davon und presst aus ihr etwas Saft heraus. Anschließend vermengt ihr den Saft und die Stücke rote Beete mit dem Couscous. Schmeckt alles mit etwas Salz und Pfeffer ab.

In einer Pfanne erhitzt ihr nun Kokosöl (alternativ auch Olivenöl) und bratet darin das klein gewürfelte Putenbrustfilet, welches ihr im vornherein beliebig würzen könnt. Zum Filet in der Pfanne reibt ihr Meerrettich hinzzu und lasst alles bei mittlerer Stufe etwa 8 min brutzeln. Dann alles vom Herd nehmen und beiseite stellen zum Ruhen lassen. Das Fleisch soll durchgegart, aber noch weich und zart sein.

Richtet den roten Couscous an und gebt das Fleisch in die Mitte, streut noch ein wenig Meerrettich darüber wenn ihr es scharf mögt und fertig ist ein gesundes und vor allem proteinreiches Gericht.

**Guten Appetit!**

#### Nährwerte insgesamt:

340 kcal – 52,6 g Eiweiß – 43 g KH – 2,4 g Fett



SUPERFOOD SALAT

SUPERFOOD SALAT



AARON ZINOU  
PERSONAL TRAINER





## SUPERFOOD SALAT

### SUPERFOOD SALAT

Nährwerte	Kcal	Eiweiß	KH	Fett
50 g Quinoa	184	7 g	32 g	3 g
50 g Süßkartoffeln	43	0,8	10 g	0 g
1 Handvoll Brokkoli (150 g)	51	4,2 g	10 g	0,6 g
1 Handvoll Nüsse (28g)	160	6 g	6 g	13,7 g
1 Halbe Avocado (72 g)	11	1,5 g	6,5 g	10,8 g
200 g Hüttenkäse	196	22 g	8,6 g	6,8 g
1 Handvoll Granatapfelkerne	16	0,1 g	0,1 g	3,3 g

#### Zutaten:

- 50 g Quinoa
- 50 g Süßkartoffeln
- 1 Handvoll Brokkoli (150 g)
- 1 Handvoll Nüsse (28g)
- 1 Halbe Avocado (72 g)
- 200 g Hüttenkäse
- 1 Handvoll Granatapfelkerne
- 2 EL Walnussöl
- 1 TL Cayennepfeffer; 1 TL Meersalz
- ½ TL Koriandersamen

#### Zubereitung:

Mit knapp 756 kcal ist der Name SUPERFOOD SALAD Programm! Doch lasst euch davon nicht beirren, denn ihr wisst ja, was zählt ist die Gesamtkalorienbilanz pro Tag. Dieser außergewöhnlich bunte Mix aus verschiedenen Produkten und Aromen wird dir den Tag versüßen und eine Menge Kraft spenden. Fangen wir nun jetzt an: Die Quinoa im Topf mit Wasser bedecken und 20 min kochen lassen.

Zwischenzeitlich schält ihr eure Süßkartoffel und schneidet sie in kleine Stücke. Anschließend gebt es mit Brokkoli Röschen zusammen auf ein Blech und lasst es in den 20 min bei 200 Grad ebenso rösten.

Nun die Nüsse hacken und in einer Pfanne goldbraun rösten.

Bereitet jetzt euer Dressing vor: Gebt Koriandersamen, Meersalz, Cayennepfeffer und Walnussöl in einen Mörser und zerstoßt alles in eine gleichmäßige Masse. Für mehr Frische könnt ihr noch einen Schuss Granatapfelsaft oder frische Zitronen dazugeben.

Zum Schluss jetzt nur noch alles zusammen fügen: Quinoa, Süßkartoffeln und Brokkoli, Nüsse, eine halbe Avocado in kleinen Stücke dazu schneiden, Packung Hüttenkäse oben drauf anrichten, Granatapfelkerne und unser Dressing. Spürt ihr schon die Superkräfte?



#### Guten Appetit!

#### Nährwerte insgesamt:

756 kcal – 42 g Eiweiß – 43 g Fett – 74 g KH

SÜßKARTOFFELPOMMES

KNOBLAUCH-PETERSILIEN SÜßKARTOFFELPOMMES  
MIT PUTENSTEAKS UND SCHWERTBOHNEN



AARON ZINOU  
PERSONAL TRAINER





## SÜßKARTOFFELPOMMES

### KNOBLAUCH-PETERSILIE SÜßKARTOFFELPOMMES MIT PUTENSTEAKS UND SCHWERTBOHNEN

#### Zutaten:

- 200 g Bio-Putenbrustfilet
- 1 Handvoll Süßkartoffeln
- 2 Handvoll Schwerbohnen
- 2 Perlzwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- Roter Pfeffer
- Meersalz
- Cayennepfeffer
- Frische Petersilie
- Erbsensprossen



#### Zubereitung:

Schält als erstes die Süßkartoffeln und schneidet sie in Pommes-Stifte. Bestreicht sie anschließend mit etwas Olivenöl und einer Prise Salz. Im Backofen werden die Süßkartoffel-Sticks auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech bei 220 Grad innerhalb von etwa 20 Minuten kross. In der Zwischenzeit wascht ihr die Bohnen gut ab und schneidet anschließend zunächst die Enden der Bohnen ab, bevor ihr das grüne Gemüse schräg längs in Stücke schneidet. Schält nun die Zwiebel und den Knoblauch und hackt beides in kleine Würfelchen.

Gebt  $\frac{1}{2}$  EL Olivenöll in eure Pfanne und lasst es schön heiß werden. Röstet dann das mit Salz und Cayennepfeffer gewürzte Putensteak von beiden Seiten für etwa zwei Minuten an, damit sich die Röstaromen entfalten können. Stellt anschließend die Temperatur runter. Bei niedriger Temperatur kann das Fleisch langsam weiter garen, ohne trocken zu werden. Schwitzt in einer separaten Pfanne die Zwiebeln an und gebt anschließend die Schwerbohnen hinzu. Fügt ein wenig Wasser hinzu, wenn ihr den Garprozess beschleunigen wollt, so behalten die Bohnen ihren knackigen Biss und ihr leuchtendes Grün. Schmeckt alles mit Salz ab. Ein kleiner Tipp: Etwas Chili-Öl rundet das Gemüse mit einem Hauch exotischer Schärfe ab. Bratet mit ein wenig Öl den Knoblauch kurz an und vermengt das Knoblauch-Öl-Gemisch mit fein gehackter Petersilie. Übergießt die fertigen Süßkartoffelpommes mit der aromatischen Würze. Verfeinert das Ensemble aus saftigen Putensteaks, knackigen Schwerbohnene und Knoblauch-Petersilien-Süßkartoffelpommes mit frischen Erbsensprossen. Fertig ist das super leckere Gericht.

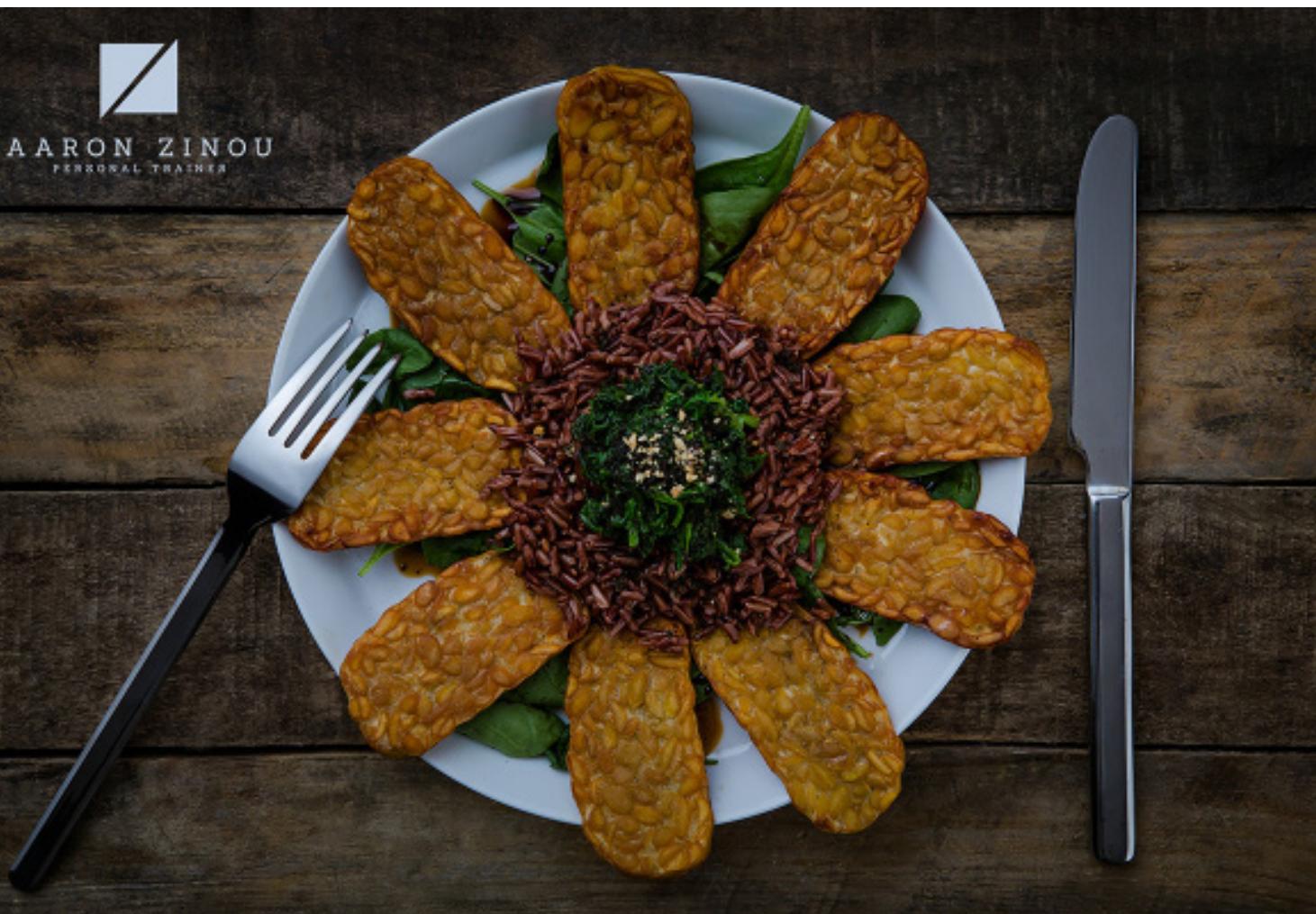
**Guten Appetit!**

#### Nährwerte insgesamt:

508 kcal – 18,5 g Kohlenhydrate – 48 g Eiweiß – 27 g Fett

TEMPEH SONNE

## TEMPEH SONNE AN ZWEIERLEI SPINAT UND ROTEM REIS





## TEMPEH SONNE

### TEMPEH SONNE AN ZWEIERLEI SPINAT UND ROTEM REIS

Nährwerte	Kcal	Eiweiß	KH	Fett
200 g Tempeh	386	38 g	18 g	22 g
1 Handvoll roter Reis (32 g)	112	3,2 g	23,7 g	0,3 g
2 Handvoll Spinat (50g)	11	1,5 g	1,8 g	0,2 g

#### Zutaten:

- 1 Handvoll roter Reis (32 g)
- 200 g Tempeh
- 2 Handvoll Spinat (50g)
- 1 EL süße Sojasauce
- 1 EL Kokosöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Schwarzer Sesam
- 1 Prise Meersalz

#### Zubereitung:

Tempeh in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit Kokosöl (alternativ auch mit Olivenöl) anbraten bis sie goldbraun sind.

In der Zwischenzeit den Spinat mit fein gehacktem Knoblauch zusammen in der Pfanne braten und etwas salzen. Die andere Hälfte frischen Spinats legt ihr schon mal auf den Bodenteller.

Der rote Reis muss auch etwa für 15 min kochen.

Schwarzer Sesam wird mit Meersalz ebenso in einer Pfanne geröstet und dann gemahlen.

Jetzt wird angerichtet. Drapiert den roten Reis in die Mitte und ringsherum die Tempeh Scheiben und formt damit eine Sonne. Wunderbar dazu passt die süße Sojasauce (1 EL). Darauf gibt ihr den gebratenen Spinat und dann die schwarze Sesamsaat. Fertig ist ein ganz einfaches und extravagantes Gericht.



#### Guten Appetit!

#### Nährwerte insgesamt:

ca. 519 kcal – 42,7 g Eiweiß – 24,5 g Fett – 43,5 g KH

RINDERFLIETSPITZEN

## VOLLKORNPASTA MIT RINDERFLIETSPITZEN UND RUCOLA



AARON ZINOU  
PERSONAL TRAINER





## RINDERFLIETSPITZEN

### VOLLKORNPASTA MIT RINDERFLIETSPITZEN UND RUCOLA

#### Zutaten:

- 200 g Rinderfilet
- 120 g Vollkorn-Spaghetti
- 1 Handvoll Rucola
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Cayenne Chilischote
- 2 Perlzwiebeln
- 1 Limette
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Cayennepfeffer
- Meersalz & Roter Pfeffer

#### Zubereitung:

Beginnt mit der Pasta: Setzt einen Topf mit Wasser auf, um darin die Spaghetti zu kochen. Wenn das Wasser kocht, gebt ihr die Nudeln dazu und würzt sie mit einer Prise Salz. Die Pasta braucht circa 8 Minuten, bis sie al dente ist – genug Zeit, um sich den anderen Zutaten zu widmen.

Zwiebeln und Knoblauch müssen geschält und fein gewürfelt werden. Schneidet anschließend die Cayenneschote in dünne Ringe. Alle, die es gern so richtig scharf mögen, können anstatt der Cayenneschote mit ihrer leichten Schärfe auch feurige Chilischoten verwenden. Jetzt könnt ihr das Filet vorbereiten: Ihr müsst das Fleisch waschen und vorsichtig trocken tupfen. Anschließend schneidet ihr das Rinderfilet in gleichmäßige Filetspitzen.

Die Spaghetti müssten nun schön bissfest sein. Gießt das Kochwasser ab und stellt die Vollkornnudeln kurz zur Seite.

Gebt etwas Olivenöl in eure Pfanne und bratet darin die Zwiebel- und Knoblauchstückchen sowie die Cayenne-Ringe an, bis die Zwiebeln schön glasig sind. Gebt anschließend auch die Rindfleischspitzen dazu und bratet sie von beiden Seiten mit hohem Feuer scharf an. Durch die hohe Hitze bilden sich besondere Röststoffe, die sich mit den Zwiebel-, Knoblauch- und Cayenne-Aromen verbinden.

Reduziert dann die Hitze und gebt nach zwei bis drei Minuten die Pasta zum Filet in die Pfanne. Schmeckt das Ganze mit Salz und rotem Pfeffer ab und hebt den Rucola unter. Zum Schluss verleiht ihr der Kreation mit frisch gepresstem Limettensaft eine spritzige Note.

**Guten Appetit!**

#### Nährwerte insgesamt:

709,4 kcal – 75 g Kohlenhydrate – 45 g Eiweiß – 24 g Fett

