RINDERSTEAK
mit Ofengemüse
UND KRÄUTERQUARK

EIWEISSREICH. LECKER. SÄTTIGEND.

- Hochwertiges Eiweiß
- Viele Vitamine und Mineralstoffe
- Komplexe Kohlenhydrate
- Perfekt für eine bewusste Ernährung



NÄHRWERTE PRO PORTION

ca. 490 kcal

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
56 g	19 g	18 g

ZUTATEN
für 1 Portion



- 180 g Rinderhüftsteak (natur)
- 150 g Zucchini
- 100 g Paprika (rot oder gelb)
- 100 g Cherrytomaten
- 100 g Magerquark (0,2–0,5 % Fett)
- 10 g Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Frische Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch)
- Salz, Pfeffer, Paprika edelsüß

ZUBEREITUNG

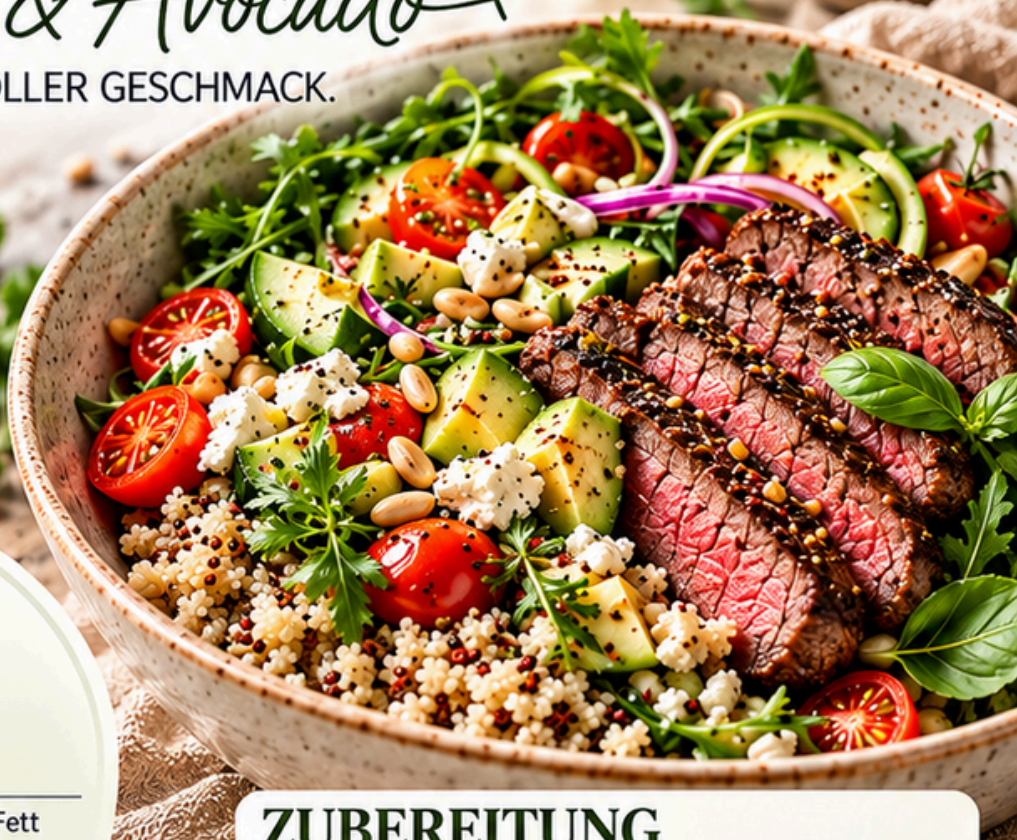
1. **Ofengemüse vorbereiten**
   Zucchini, Paprika und Cherrytomaten waschen, in Stücke schneiden und mit 5 g Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprika mischen. Auf ein Backblech geben und bei 200 °C ca. 20 Minuten rösten.
2. **Steak braten**
   Rindersteak mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne mit 5 g Olivenöl je nach Wunsch 2–4 Minuten pro Seite braten. Anschließend kurz ruhen lassen.
3. **Kräuterquark zubereiten**
   Magerquark mit fein gehackten Kräutern, gepresstem Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Nach Bedarf mit etwas Wasser cremig rühren.
4. **Anrichten**
   Ofengemüse auf einem Teller anrichten, das Steak in Scheiben schneiden und dazugeben. Kräuterquark separat oder als Klecks servieren.
5. **Genießen**
   Mit frischen Kräutern und etwas Rucola abrunden.

TIPP | Du kannst das Rezept nach Saison variieren, z. B. mit Aubergine, Fenchel oder Süßkartoffeln. So bleibt es spannend und nährstoffreich.

MEDITERRANE RINDERSTEAK-BOWL

mit Quinoa & Avocado

LEICHT. PROTEINREICH. VOLLER GESCHMACK.



- Reich an hochwertigem Eiweiß
- Sättigend und nährstoffreich
- Perfekt für eine bewusste Ernährung

NÄHRWERTE PRO PORTION

ca. 550 kcal

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
48 g	36 g	22 g

ZUTATEN
für 1 Portion



- 150 g Rinderhüftsteak (natur)
- 40 g Quinoa (Trockengewicht)
- 50 g Avocado
- 100 g Cherrytomaten
- 100 g Gurke
- 30 g Rucola
- 30 g rote Zwiebel
- 10 g Pinienkerne
- 5 g Olivenöl
- Saft von ½ Zitrone
- Frische Kräuter (z. B. Basilikum, Petersilie)
- Salz, Pfeffer, Chiliflocken (nach Geschmack)

ZUBEREITUNG

1. **Quinoa kochen**
   Quinoa in einem Sieb gründlich waschen und in der doppelten Menge Wasser ca. 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend abgießen und ausdampfen lassen.
2. **Steak zubereiten**
   Rinderhüftsteak mit Salz, Pfeffer und optional etwas Chiliflocken würzen. In einer heißen Pfanne mit 1 TL Olivenöl von jeder Seite 2–3 Minuten (nach gewünschtem Gargrad) braten. Kurz ruhen lassen und in Streifen schneiden.
3. **Gemüse vorbereiten**
   Cherrytomaten halbieren, Gurke würfeln, Zwiebel in feine Ringe schneiden, Avocado würfeln.
4. **Bowl anrichten**
   Quinoa, Rucola, Gemüse und Avocado in einer Schüssel anrichten. Steakstreifen darauflegen.
5. **Topping**
   Mit Pinienkernen bestreuen und nach Belieben mit frischen Kräutern, Feta (optional) und etwas Zitronensaft verfeinern.
6. **Genießen**
   Frisch servieren und den mediterranen Geschmack erleben!

TIPP

Du kannst die Bowl je nach Saison variieren, z. B. mit gegrillter Zucchini, Paprika, Oliven oder einem Joghurt-Dressing statt Zitronensaft.

LAMMFILET

mit grünen Bohnen und Rosmarinkartoffeln

GENUSSVOLL. EIWEISSREICH. KALORIENBEWUSST.



- Zartes Lammfleisch
- Reich an hochwertigem Eiweiß
- Mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen
- Perfekt für eine bewusste Ernährung

NÄHRWERTE PRO PORTION

ca. 510 kcal

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
44 g	40 g	18 g

ZUTATEN

für 1 Portion



- 170 g Lammfilet (ohne sichtbares Fett)
- 180 g festkochende Kartoffeln
- 200 g grüne Bohnen
- 100 g Kirschtomaten
- 10 g Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Frischer Rosmarin
- Salz, Pfeffer, optional etwas Zitronensaft

ZUBEREITUNG

1. **Kartoffeln vorbereiten**
   Kartoffeln waschen, halbieren und mit 5 g Olivenöl, Rosmarin, Salz und Pfeffer vermengen. Auf ein Backblech geben und bei 200 °C ca. 25–30 Minuten goldbraun rösten.
2. **Bohnen garen**
   Grüne Bohnen in leicht gesalzenem Wasser ca. 6–8 Minuten bissfest kochen, anschließend abgießen. In einer Pfanne mit etwas Olivenöl und gehacktem Knoblauch kurz anbraten.
3. **Lammfilet braten**
   Lammfilet mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen. In einer heißen Pfanne mit 5 g Olivenöl von jeder Seite 2–3 Minuten anbraten (je nach Gargrad). Anschließend kurz ruhen lassen und in Scheiben schneiden.
4. **Kirschtomaten verfeinern**
   Tomaten halbieren und kurz mit in die Bohnenpfanne geben. Mit frischem Rosmarin und etwas Zitronensaft abschmecken.
5. **Anrichten**
   Lammfilet in Scheiben auf Tellern anrichten, Rosmarinkartoffeln und die grünen Bohnen dazu geben. Nach Belieben mit frischen Kräutern bestreuen und servieren.

TIPP

Statt Kartoffeln kannst du auch Süßkartoffeln, Pastinaken oder Kürbis verwenden – das bringt Abwechslung und zusätzliche Nährstoffe.

ORIENTALISCHE LAMMPFANNE
mit Aubergine und Joghurt

AROMATISCH. LEICHT. PROTEINREICH.



- Reich an hochwertigem Eiweiß
- Viel Gemüse und Ballaststoffe
- Mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen
- Perfekt für eine bewusste Ernährung

NÄHRWERTE PRO PORTION

ca. 470 kcal

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
46 g	21 g	22 g

ZUTATEN
für 1 Portion



- 160 g mageres Lammfleisch (z. B. Lammkeule, Lammrücken)
- 150 g Aubergine
- 150 g Zucchini
- 100 g Tomaten (oder Cherrytomaten)
- 100 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- 10 g Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Frische Minze
- Kreuzkümmel, Paprika
  Salz, Pfeffer
- Frische Petersilie

ZUBEREITUNG

1. **Fleisch vorbereiten**
   Lammfleisch in feine Streifen schneiden und mit Salz, Pfeffer, Paprika und etwas Kreuzkümmel würzen.
2. **Gemüse anbraten**
   Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Aubergine und Zucchini in Würfel schneiden und 5–7 Minuten anbraten. Tomaten hinzufügen und kurz mitgaren.
3. **Lammfleisch braten**
   Fleischstreifen in die Pfanne geben und bei starker Hitze 2–4 Minuten rundum anbraten, bis sie schön gebräunt sind.
4. **Joghurt-Dip zubereiten**
   Naturjoghurt mit gehackter Minze, etwas Knoblauch, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.
5. **Alles vermengen**
   Fleisch und Gemüse nach Geschmack abschmecken, mit frischen Petersilie bestreuen und zusammen mit dem Minz-Joghurt servieren.

TIPP

Du kannst das Gericht auch mit zusätzlich frischen Kräutern wie Koriander oder einem Spritzer Zitronensaft verfeinern.
Dazu passt ein kleiner Beilagensalat oder etwas Vollkornreis, wenn du mehr Kohlenhydrate möchtest.

HIRSCHMEDAILLONS
mit Pilzen und Süßkartoffelpüree

FEIN. LEICHT. EIWEISSREICH.

- Mageres Wildfleisch
- Reich an hochwertigem Eiweiß
- Mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen



NÄHRWERTE PRO PORTION

ca. 460 kcal

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
49 g	37 g	12 g

ZUTATEN
für 1 Portion



- 180 g Hirschfilet (oder Hirschrücken)
- 160 g Süßkartoffel
- 150 g Champignons (braun oder weiß)
- 50 g rote Zwiebel
- 10 g Olivenöl
- Frischer Thymian (oder Rosmarin)
- Salz, Pfeffer (nach Geschmack)

ZUBEREITUNG

1. **Süßkartoffelpüree zubereiten**
   Süßkartoffel schälen, in Stücke schneiden und in leicht gesalzenem Wasser ca. 15–20 Minuten weich kochen. Abgießen und mit einem Kartoffelstampfer oder Pürierstab cremig pürieren. Nach Wunsch mit etwas Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
2. **Pilze anbraten**
   Zwiebel fein schneiden und in 5 g Olivenöl glasig anbraten. Champignons in Scheiben zugeben und bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten anbraten. Mit Salz, Pfeffer und frischem Thymian würzen.
3. **Hirschmedaillons braten**
   Hirschmedaillons mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen Pfanne mit 5 g Olivenöl von jeder Seite 2–3 Minuten anbraten (je nach gewünschtem Gargrad). Anschließend kurz ruhen lassen.
4. **Anrichten**
   Süßkartoffelpüree auf einem Teller anrichten. Pilze daneben verteilen und die Hirschmedaillons darauflegen. Mit frischem Thymian und optional etwas Kresse garnieren.

TIPP

Statt Süßkartoffel kannst du je nach Saison auch Pastinaken, Kürbis oder Blumenkohlpüree verwenden – so variierst du das Gericht ganz nach deinem Geschmack.

REHFILET

auf warmem Feldsalat mit Apfel und Walnüssen

FEIN. LEICHT. NÄHRSTOFFREICH.

- Mageres Wildfleisch
- Reich an hochwertigem Eiweiß
- Mit wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen



NÄHRWERTE PRO PORTION

ca. **440** kcal

Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett
45 g	20 g	19 g

ZUTATEN

für 1 Portion



- 170 g Rehfilet (oder anderes Wildfilet)
- 80 g Feldsalat
- 100 g Apfel (z. B. Elstar)
- 50 g Rote Bete (gekocht)
- 15 g Walnüsse
- 5 g Olivenöl
- 1 TL Balsamico-Essig
- Frischer Thymian (oder Rosmarin)
- Salz, Pfeffer (nach Geschmack)

ZUBEREITUNG

1. **Feldsalat vorbereiten**
   Feldsalat waschen, gut abtropfen lassen und in eine Schüssel geben.
2. **Apfel und Rote Bete schneiden**
   Apfel in dünne Scheiben schneiden. Rote Bete in Würfel oder feine Scheiben schneiden.
3. **Dressing anrühren**
   Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren. Nach Wunsch mit einem Hauch Honig oder Senf verfeinern.
4. **Rehfilet braten**
   Rehfilet mit Salz, Pfeffer und frischem Thymian würzen. In einer heißen Pfanne mit 5 g Olivenöl von jeder Seite 2–3 Minuten (je nach Gargrad) anbraten. Anschließend kurz ruhen lassen und in Scheiben schneiden.
5. **Anrichten**
   Feldsalat mit Apfel, Roter Bete und Walnüssen auf einem Teller anrichten, mit dem Dressing vermengen und die Rehfiletscheiben darauflegen.
6. **Genießen**
   Mit frischen Kräutern und etwas frisch gemahlenem Pfeffer toppen und sofort servieren.

TIPP

Statt Roter Bete kannst du auch Birne, Granatapfel oder gebratene Pilze verwenden – so bringst du Abwechslung und saisonalen Genuss auf den Teller.