

**„Endlich dick!“**

**Gute Nachricht für alle Hühnerbrüste: Es gibt jetzt eine neue Methode, mit der auch Dünne Muckis zulegen. Hier der Essensplan zu unserem Test aus Men´s Health 06/2001.**

**Ernährungsplan für die zweite Woche**

Hier finden Sie eine Menü-Zusammenstellung für das Gewichtszunahme-Programm von MensHealth.de.

	<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>	<b>Samstag</b>	<b>Sonntag</b>
<b><u>1. Frühstück</u></b>	Süßes Frühstück	Belegtes Körnerbrot	Mehrkorn mit Käse & Salami	Frühstück-Komplett	Morning Starter	Cornflakes Special K mit Banane	Belegtes Körnerbrot
<b><u>2. Frühstück</u></b>	Pikantes Sprossenbrötchen	1 Becher Joghurt nach Wahl	Cornflakes Special K mit Banane	1 Apfel & 1 Banane	Ei-Baguette	1 kleine Honigmelone	3 – 4 Aprikosen
<b><u>Mittags</u></b>	Spinatcremesuppe mit pochiertem Ei & 3 Scheiben getoastetes Weißbrot	Gefülltes Schnitzel mit Tomatensalat	Fischreis aus dem Backofen	Pellkartoffeln mit Lauchquark	Grünkernburger mit Möhrenrohkost, 1 Glas Milch	Quarkspeise mit Banane & Erdbeeren, dazu 3 Vollkornzwieback	Putenfleischsuppe mit Blumenkohl & 2 Scheiben Roggenbrot
<b><u>Zwischendurch</u></b>	3 – 4 Aprikosen	1 Becher Buttermilch	1 Birne	Himbeerkefir mit Cornflakes	1 Banane	1 Birne	1 Birne
<b><u>Abends</u></b>	Cornflakes Special K mit 1 Banane	Tomatenquark mit Brotmix	Vanille-Flocken	Griechisches Sandwich	Roggenbrot mit Käse & Geflügelwurst	Rohkostsalat mit Röstbrot	Milchreis mit frischen Kirschen
<b><u>Spätimbiss</u></b>	-	1 kleine Honigmelone	1 Apfel	1 Glas Milch	3 – 4 Aprikosen	1 Becher Buttermilch	-

# **Frühstücke und Snacks**

## **Belegtes Körnerbrot**

### **Zutaten:**

- 2 Scheiben große Mehrkornbrot oder 2 Brötchen
- 1 TL Senf
- 150 g Salatgurke
- 2 Scheiben Geflügelwurst

Brot oder Brötchen mit Senf bestreichen mit Geflügelaufschnitt und Salatgurke belegen.

## **Ei-Baguette**

### **Zutaten:**

- 1 Baguette
- Butter
- 1 Ei
- 1 Tomate

Ei hart kochen, pellen, in Scheiben schneiden und auf das Baguette mit Butter legen. Salzen Pfeffer und mit Tomate garnieren.

## **Frühstück-Komplett**

### **Zutaten:**

- 2 Vollkornbrötchen
- Magerquark zum Bestreichen
- 2 TL Ahornsirup oder Honig
- 2 TL Fruchtmarmelade
- 1 Ei

Brötchen mit Quark bestreichen. Eines mit Ahornsirup, das andere mit Fruchtmarmelade nach Wahl bestreichen. Ein Ei weich kochen, eventuell mit Salz und Pfeffer bestreuen.

## **Himbeerkefir mit Cornflakes**

### **Zutaten:**

- 150 g Kefir
- 50 g Himbeeren
- 3 EL Cornflakes
- 1 TL Honig

Kefir, Himbeeren und Cornflakes mischen und mit Honig abschmecken.

## **Mehrkorn mit Salami & Käse**

### **Zutaten:**

- 2 Scheiben Mehrkornbrot
- Butter
- 1 Scheiben Edamer (30 % Fett)
- 2 Scheiben Salami

Dazu eine Tomate oder Gurke essen.

## **Morning Starter**

### **Zutaten:**

- 200 ml fettarme Milch
- 1 TL Kakaopulver
- 1 TL Istantkaffee
- 3 EL kernige Haferflocken
- 1 EL Cornflakes
- 1 EL Kokosraspeln
- 1 Banane
- 1 EL Honig

Milch aufkochen, Kakao und Kaffee zugeben und darin auflösen. Haferflocken, Cornflakes, Kokosraspeln und Bananenstücke in eine Schale geben. Die heiße Milch darüber gießen und mit Honig abschmecken.

## **Pikantes Sprossenbrötchen**

### **Zutaten:**

- 1 frisches Ei
- 2 TL Butter
- 1 Vollkornbrötchen
- 1 kleine feste Tomate
- 1 EL Schnittlauch
- 75 g Magerquark
- etwas Milch
- Salz & Pfeffer
- 1/2 bis 1 TL Currypulver
- 3 EL frische Sprossen (z.B. Alfalfa, Adzuki- und Mungobohnen)

Ei hart kochen. Brötchen halbieren und mit Butter oder Margarine dünn bestreichen. Tomate waschen und in Würfel schneiden. Schnittlauch, Tomate und Quark zusammen mit der Milch verrühren. Salzen und pfeffern, mit Curry abschmecken. Ei abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Die untere Hälfte des Brötchens mit Quark bestreichen. Die Sprossen gut abtropfen lassen und auf dem Quark verteilen. Das Ei auf die Sprossen und die obere Hälfte des Brötchens legen.

## **Special K mit Banane**

### **Zutaten:**

- 200 g Special K Vollkorn-Flakes
- Fettarme Milch
- 1 Banane oder Apfel

Banane / Apfel schneiden und mit Milch und Flakes mischen.

## **Süßes Frühstück**

### **Zutaten:**

- 2 Mehrkornbrötchen
- 100 g Frischkäse
- 2 TL Fruchtarmelade
- 2 TL Honig

Brötchen mit Frischkäse bestreichen, jeweils eines mit Honig und das andere mit Marmelade bestreichen.

# Hauptmahlzeiten

## Fischreis aus den Backofen

### Zutaten:

- 1 kleine Zwiebel
- 200 g Fischfilet (z.B. Seehecht oder Seelachs)
- Salz & Pfeffer
- 1 TL Zitronensaft
- 3 EL Olivenöl
- 100 g Vollkornreis
- 1 Döschen Safran
- 2 cl Sherry
- 250 ml Gemüsebrühe
- 1 kleine Zucchini
- 1 rote Paprikaschote

Backofen auf 210 °C vorheizen (Gas Stufe 4; Umluft 190 °C). Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Fisch in gleich große Stücke scheiden und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Den Reis dazu rühren und nach einer Minute mit Safran, Salz und Pfeffer würzen. Mit Sherry ablöschen und die Gemüsebrühe aufgießen. Zucchini und Paprika waschen und in Würfel schneiden. Sobald das Ganze aufkocht, die Fischstücke einlegen und das Gemüse dazugeben. Die Pfanne in den vorgeheizten Backofen (Mitte) schieben. Während der Garzeit von etwa 20 Minuten ein- bis zweimal umrühren.

## Gefülltes Schnitzel mit Tomatensalat

### Zutaten:

- 1 doppelt geschnittenes Schweineschnitzel von der Oberschale (ca. 200 g)
- 3 Scheiben dünn geschnittener Parmaschinken
- 1 dünne Scheibe Schnittkäse (z.B. Gouda)
- 50 g Gorgonzola
- 1 Ei
- 1 Portionsmilch (10 g)
- 3 EL Pflanzenöl
- 2 Holzspießchen
- etwas Mehl zum Wenden
- etwas Semmelbrösel

Für den Salat:

- 4 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- 1 EL Essig
- Salz & Pfeffer

Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Schinken und Käse belegen. Gorgonzola in kleine Stücke bröseln und in die Mitte legen. Den Parmaschinken und den Käse um den Gorgonzola hüllen und nun das Fleisch darüber klappen. Die Ränder fest mit den Holzstäbchen verschließen. Das Ei mit der Milch verrühren. Schnitzel in dem Mehl wenden und durch das Ei ziehen. Dann in den Semmelbröseln wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und das gefüllte Schnitzel hineinlegen. Auf jeder Seite braten, bis eine goldbraune Kruste entsteht.

Für den Salat die Tomaten waschen und vierteln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

## **Griechisches Sandwich**

**Zutaten:**

- 2 Scheiben Bauernbrot
- etwas Butter
- 2 Kopfsalatblätter
- 1 kleines Stück Salatgurke
- 1 feste Tomate
- 1/2 TL Majoran
- 4 schwarze Oliven
- 50 g Schafskäse
- Salz & Pfeffer

Brot mit Butter bestreichen und mit den Salatblättern belegen. Gurke und Tomate waschen und in dünne Scheiben schneiden. Eine Brotscheibe mit Gurken- und Tomatenscheiben belegen. Das Majoran darauf verteilen. Die Oliven halbieren und entsteinen. Den Käse in Streifen schneiden. Beides auf dem Brot verteilen. Je nach Geschmack salzen und pfeffern und die zweite Brotscheibe darauf legen.

## **Grünkernburger mit Möhrengemüse**

### **Zutaten:**

- 1 Zwiebel
- 4 EL Öl
- 70 g Grünkernschrot
- 1/8 l Gemüsebrühe
- 2 TL frisches Majoran oder 1 TL getr. Majoran
- 1 frisches Ei
- Salz & Pfeffer
- 150 g Möhren
- 1 kleiner säuerlicher Apfel
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Kürbiskerne

Zwiebel schälen und klein schneiden. 2 TL Öl leicht erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Grünkernschrot zugeben und unter rühren kurz anrösten. Brühe und Majoran zugeben. Den Schrot etwa 20 Minuten bei schwacher Hitze quellen lassen. Das Ei unter den nicht mehr ganz heißen Schrot rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwei flache Frikadellen formen. Ein EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 10 Minuten braten.

In der Zwischenzeit die Möhren grob raspeln. Den Apfel waschen, trockenreiben, entkernen, ebenfalls grob raspeln und mit Zitronensaft beträufeln. Die Möhren- und Apfelpaspel mit dem restlichen Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kürbiskerne dazugeben.

## **Milchreis mit frischen Kirschen**

### **Zutaten:**

- 200 ml fettarme Milch
- 50 g Naturreis
- 200 g frische Kirschen
- 2 TL Ahornsirup oder Honig
- Salz & Zimt

Milch zum Kochen bringen, Reis einstreuen und ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Die Kirschen waschen, entsteinen und unter den Reis heben. Mit Ahornsirup süßen und mit Salz und Zimt abschmecken.

## **Pellkartoffeln mit Lauchquark**

### **Zutaten:**

- 600 g Pellkartoffeln
- 200 g Magerquark
- etwas Selters oder Milch
- 100 g Lauch

Lauch waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Magerquark mit Selters oder Milch cremig rühren, salzen und den Lauch unterrühren. Quark eine Stunde durchziehen lassen. Kartoffeln waschen und mit der Pelle gar kochen. Kartoffeln pellen und zusammen mit dem Quark essen.

## **Putenfleischsuppe mit Blumenkohl**

### **Zutaten:**

- 150 g Blumenkohl
- 100 g Putenschnitzel
- 1 Schalotte
- 20 g Butter
- 400 ml Geflügelbrühe
- Salz & Pfeffer
- 1 Messerspitze Muskatnuss
- 1 TL Tiefkühl-Suppenkräuter
- 1 Eigelb
- 100 g Sahne
- 2 Scheiben Roggenbrot

Blumenkohl in Röschen teilen und waschen. Putenschnitzel in dünne Streifen schneiden. Schalotte schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf heiß schäumend erhitzen und darin die Schalotte andünsten. Mit der Geflügelbrühe aufgießen und aufkochen. Blumenkohl und Putenstreifen einlegen und bei milder Hitze 10 bis 15 Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und die Suppenkräuter einrühren. Das Eigelb mit der Sahne verquirlen. Den Topf vom Herd ziehen und diese Mischung einrühren. Nicht mehr kochen lassen. Nochmals abschmecken und mit dem Brot servieren.

## **Quarkspeise mit Banane & Erdbeeren**

### **Zutaten:**

- 100 g Magerquark
- etwas Selters oder Milch
- 1 Banane (150 g)
- 100 g Erdbeeren

Magerquark mit Mineralwasser oder Milch cremig rühren. Banane schneiden, Erdbeeren waschen, putzen und ebenfalls in Stücke schneiden. Alles unter den Quark heben. Evtl. mit 1 EL Honig abschmecken.

## **Roggenbrot mit Käse & Geflügelwurst**

### **Zutaten:**

- 3 Scheiben Roggenbrot
- 2 TL Senf
- 2 Scheiben Butterkäse (30 %Fett, 50 g)
- 2 Scheiben Geflügelwurst
- Butter

Zwei Brote mit Butter bestreichen und mit Käse belegen. Ein Brot mit Senf bestreichen und mit der Geflügelwurst belegen. Dazu Tomate, Gurke oder Paprika essen.

## **Rohkostsalat mit Röstbrot**

### **Zutaten:**

- 100 g Knollensellerie
- 1 großer Apfel
- Saft von 1 Orange
- 1 Möhre
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 EL Mayonnaise
- 50 g Vollmilchjoghurt
- Salz & Pfeffer
- 50 g Mandelstifte
- 1 EL Butter
- 3 Scheiben Bauernbrot
- 1 Messerspitze gemahlene Paprika

Sellerie schälen und in dünne Stifte schneiden. Apfel schälen, entkernen und passend zum Sellerie schneiden. Beides mit etwas Orangensaft beträufeln. Möhre schälen und in Würfel schneiden. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in Röllchen hacken. Die Mayonnaise mit dem Joghurt, dem Rest Orangensaft und dem Schnittlauch verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Salatzutaten mit der Sauce und den Mandelstiften locker vermengen. Das Brot im Toaster braun rösten. Eventuell leicht buttern und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Zusammen mit dem Salat genießen.

## **Spinatcremesuppe mit pochiertem Ei**

### **Zutaten:**

- 200 g TK-Blattspinat
- 1 Schalotte oder kleine Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Butter
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz & Pfeffer
- 1 TL weißer Essig
- 2 Eier
- 1 Messerspitze gemahlene Muskat
- 50 g Creme fraiche
- 3 Scheiben getoastetes Weißbrot

Blattspinat auftauen lassen, fest ausdrücken und sehr fein hacken. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Butter heiß schäumend in einem Topf erhitzen und darin die Schalotte und den Knoblauch andünsten. Mit der Brühe aufgießen und 5 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Salzwasser mit Essig aufkochen lassen. Je ein Ei in eine Schöpfkelle aufschlagen und in das kochende Wasser gleiten lassen. Sobald sich das Eiweiß um das Eigelb geschlossen hat, die Eier mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in einem tiefen Teller legen.

Den Spinat in die Suppe rühren und bei kleiner Hitze einige Minuten ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken und die Creme fraiche einrühren. Die fertige Suppe über die Eier geben. Zur Suppe das Weißbrot tunken.

## **Tomatenquark mit Brotmix**

### **Zutaten:**

- 150 g Magerquark
- 2 Tomaten
- 2 Scheiben Knäckebrot
- 1 Scheibe Vollkornbrot
- 1 Scheibe Mehrkornbrot
- Salz & Pfeffer
- Kräuter nach Wahl

Tomaten in Würfel schneiden unter den Quark geben und mit Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken. Dazu das Brot essen.

## **Vanille-Flocken**

### **Zutaten**

- 200 g Magerquark
- 1 Becher Vanille-Joghurt
- 100 g Erdbeeren
- 1 EL Haferflocken

Quark, Joghurt Haferflocken verrühren. Erdbeeren klein schneiden und dazu geben.