

---

Subject: Asiatische Abnehmrezepte

Posted by [Krähe](#) on Mon, 06 Oct 2008 18:15:37 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo,

ich liebe asiatisches Essen! Seit ich abnehme, bin ich schon so oft sabbernd an Fenstern vorbeigelaufen, dass es unverantwortlich wäre mich weiterhin auf Sparflamme zu halten.

Leider, leider, leider und dummerweise habe ich mich bisher fremdfüttern lassen und auf die Kalorien geschi... ähm, naja, nicht so drauf geachtet. Nun traue ich mich kaum noch etwas zu essen, von dem ich nicht genau weiß wie es gekocht wurde.

Also brauche ich sehr dringend eure japanischen, chinesischen und indischen Rezepte, die sich mit dem Abnehmen vertragen!

Hier ist mein einziges:

Huhn Teriyaki

300g Hühnerfleisch in kleine Stückchen oder Streifen schneiden und in einem EL Sesamöl auf mittlerer Hitze anbraten. Zuckerschoten, grüne Paprika, Karotten in feine Streifen schneiden, evtl eingelegte Bambusstückchen und anderes passendes Gemüse nach Geschmack mit in die Pfanne/Wok werfen und kurz mit anbraten lassen.

Ist das Huhn gar, Teriyaki-Soße drüber verteilen, ganz kurz erhitzen lassen, Gemüse sollte noch einigermaßen bissfest sein - fertig!

Wer keine Angst vor Kohlenhydraten hat, genießt dazu etwas klebrigen Reis oder Vollkornreis, als Nachtisch gehört unbedingt Grüner-Tee-Eis dazu! Gibt's instant zum selber Anrühren in gut sortierten Asialäden.

So, das war meins, jetzt gebt mir all eure!

Liebe Grüße von der Krähe

---

---

Subject: Re: Asiatische Abnehmrezepte

Posted by [Gast](#) on Tue, 07 Oct 2008 02:08:23 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich mach ab und zu diese Salatrollen..kommen auch bei meinen Freundinnen immer gut an. gibts in verschiedenen Variationen, manche haben auch Hoi Sin Sosse drin. Mit Eiern hab ich das allerdings noch nicht gegessen. Manchmal sind Reismudeln oder bean threads mit drin statt den Sojasprossen. man schneidet sie in der Mitte auseinander (45 Grad winkel) und dann kann man die Sosse reintropfen.

<http://www.chefkoch.de/rezepte/435731135137082/Frische-vietn>

