



LOW CALORIE

SMART PASTA REZEPTE

REIS | NOODLES | SPAGHETTI | FETTUCCINE

BODY&FIT
THE FIT PEOPLE'S SUPERMARKET





SMART PASTA

Smart Pasta ist die ideale Lösung für alle Carblover, die auf die schlanke Linie achten!

Smart Pasta ist arm am Kalorien und Kohlenhydraten und liefert stundenlang ein gesättigtes Gefühl. Das Geheimnis dieses besonderen Kohlenhydratersatzes ist die Zutat Glucomannan, ein pflanzlicher Ballaststoff aus der Teufelszunge. Das Besondere an diesem speziellen Ballaststoff ist, dass er vier Stunden lang für ein gesättigtes Gefühl sorgt und besonders kalorienarm ist. Zudem hilft Glucomannan beim Erhalt eines normalen Cholesteringehaltes und unterstützt bei einer energiereduzierten Diät den Gewichtsverlust. Gar nicht verwunderlich, wenn du bedenkst, dass 100 Gramm nur 6-7 kcal enthalten!

Die Smart-Reihe besteht aus den Varianten: Smart Reis*, Smart Fettuccine*, Smart Noodles* und Smart Spaghetti*, die in diversen



Speisen gut schmecken. Zudem ist Smart Pasta auch sehr praktisch in Momenten, in denen du weniger Zeit zum Kochen hast. Binnen zwei Minuten zauberst du eine leckere Mahlzeit auf den Tisch: kurz abspülen, erhitzen und mit deiner Lieblingssoße oder anderen Zutaten mischen. Etwas zusätzliche Rezeptsinspiration kann natürlich nie schaden, deshalb haben wir die

leckersten Slim Pasta Rezepte in diesem Buch gebündelt. Alle Rezepte sind für 1 Person geeignet. Es war noch nie so einfach und lecker auf dein Gewicht zu achten!

Smart Pasta enthält nur 6-7 kcal pro Portion, ist reich an Ballaststoffen, glutenfrei und für Vegetarier geeignet.

*Bei Body & Fit erhältlich



SOFORT BESTELLEN >



SMART REIS



REIS MIT HUHN

Brokkoli und healthy Erdnusssoße

66 Gramm **Smart Reis*** | 120 Gramm **Hühnerfilet** | 1 TL **Sambal Badjak** | 1 kleiner **Brokkoli** | 4 Ei **Erdnussbutterpulver*** | **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack

Erhitze den Ofen auf 200 Grad vor. Würze das Huhn mit Sambal Badjak und gib das Huhn in einen Bratbeutel. Lege den Bratbeutel in eine Auflaufform und brate das Huhn in 45 Minuten gar. Schneide den Brokkoli in Röschen und koch ihn in 10 Minuten gar. Spül den Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser ab. Erhitze ihn kurz in der Mikrowelle oder einem Topf. Bereite währenddessen die Erdnusssoße indem du das Erdnussbutterpulver mit 2 Ei Wasser mischt. Leg das Huhn, den Brokkoli und den Smart Reis auf einen Teller und serviere dies mit der healthy Erdnusssoße. Guten Appetit!

Energie **289 kcal** | Fett **4 Gramm** | Kohlenhydrate **12 Gramm** | Ballaststoffe **13,5 Gramm** | Eiweiß **46 Gramm**

REZEPT

1





Serviere
dies mit
einem
frischen
Salat

TIPP



GEFÜLLTE PAPRIKA

mit Reis, Rosinen und Gehacktem

66 Gramm **Smart Reis*** | 1 **rote Paprika** | 100 Gramm **mageres Rinderhack** | 2 **Tomaten**, geschnitten |
1 El **Rosinen*** | 1 **Knoblauchzehe**, gepresst |
1 El **Paprikapulver** | **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack

Spül den Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser ab. Halbiere die Paprika und entferne die Samen. Erhitze zwischenzeitlich eine Pfanne auf dem Herd und brate das Gehackte lose. Gib die Tomaten, die Rosinen, den Knoblauch und das Paprikapulver hinzu und brate sie noch kurz mit. Gib nach Geschmack noch eventuell Salz und Pfeffer hinzu. Erhitze den Ofen auf 180 Grad vor. Leg die Paprikahälften in eine Auflaufform und verteile die Reis-Hackfleisch-Mischung darüber. Solltest du noch Füllung übrig haben, kannst du diese auch in der Auflaufform verteilen. Stell die Auflaufform für 20 min. in den Ofen. Serviere dies auf einem Teller und guten Appetit!

Energie **380 kcal** | Fett **20 Gramm** | Kohlenhydrate **16 Gramm** | Ballaststoffe **5,5 Gramm** | Eiweiß **46 Gramm**

BLUMENKOHL CURRY mit Linsen und Kefe

66 Gramm **Smart Reis*** | 150 Gramm **Blumenkohl** |
½ El **Kokosöl*** | 50 Gramm **Kefe** | ½ **rote Zwiebel**,
geschnitten | 100 ml **Kokosmilch** | 2 El **Currycreme** |
50 Gramm **Linsen**

Spül den Smart Reis mit kaltem Wasser in einem Sieb ab. Schneide den Blumenkohl und koche ihn in 10 Minuten al dente. Erhitze zwischendurch das Kokosöl in einer Bratpfanne. Brate die Kefe zusammen mit der roten Zwiebel in 5 Minuten gar. Gib die Kokosmilch, die Currycreme und die Linsen zu der Kefe und rühre dies gut durch. Lass die Soße ein paar Minuten brutzeln. Lass den Blumenkohl abtropfen und rühr ihn als letztes in das Curry. Erhitze währenddessen den Smart Reis in einer Mikrowelle oder brate ihn kurz in einer Pfanne. Serviere das Curry mit dem Smart Reis.

Energie **370 kcal** | Fett **25,5 Gramm** | Kohlenhydrate **20 Gramm** | Ballaststoffe **10,5 Gramm** | Eiweiß **12,5 Gramm**

REZEPT

3





ROTE-BETE-REIS

mit Walnüssen und Ziegenkäse

66 Gramm **Smart Reis*** | 1 El **Olivenöl*** | ½ **Zwiebel**, zerkleinert | 1 **Knoblauchzehe**, gepresst | 150 Gramm **gekochte rote Bete**, geraspelt | ½ **Zitrone** | 1 TL **gemahlener Kreuzkümmel** | **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack | 60 Gramm **Ziegenkäse** | Hand **Walnüsse***

Spül den Smart Reis mit kaltem Wasser in einem Sieb ab. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne und schwitze darin die Zwiebel und den Knoblauch an. Gib die rote Bete hinzu und brate sie 5 Minuten mit. Raspel die Schale der Zitrone und gib dies zusammen mit dem Saft einer halben Zitrone, dem Kreuzkümmel, dem Salz und dem Pfeffer hinzu. Gib anschließend den Smart Reis und den Ziegenkäse hinzu und rühr dies gut durch bis der Ziegenkäse geschmolzen ist. Serviere den Rote-Bete-Reis zusammen mit den Walnüssen.

Energie **489 kcal** | Fett **37 Gramm** | Kohlenhydrate **17 Gramm** | Ballaststoffe **10 Gramm** | Eiweiß **15,5 Gramm**



SMART NOODLES

NOODLES

mit Steak

66 Gramm **Smart Noodles*** | 1/2 El **Kokosöl*** |
120 Gramm **Steak**, in Streifen | 75 Gramm **Keife** |
1 El **Sesamsamen*** | 2 El **Sojasoße**

Spül die Smart Noodles mit kaltem Wasser in einem Sieb ab. Erhitze das Kokosöl in einem Wok und brate die Rindfleischstreifen kurz an. Hol die Rindfleischstreifen aus dem Wok und brate sie kurz an. Brate währenddessen in 5 Minuten die Keife auf großer Flamme gar. Gib die Rindfleischstreifen zusammen mit den Smart Noodles, den Sesamsamen und der Sojasoße zu der Keife. Rühr alles gut durch und erhitze das Ganze noch eben auf mittelgroßer Flamme. Serviere dies eventuell mit frischem Koriander auf einem Teller.

*Schmeckt
mit
Limette* **TIPP**

Energie **342 kcal** | Fett **12,5 Gramm** | Kohlenhydrate **22,5 Gramm** | Ballaststoffe **5 Gramm** | Eiweiß **32 Gramm**

REZEPT

5





Schmeckt
auch mit
Petersilie

TIPP

SMART  NOODLES

SPICY NOODLE SOUP

mit Pak Choi und Huhn

66 Gramm **Smart Noodles*** | 250 ml **Brühwürfel** | 1 cm **frischer Ingwer** | 50 Gramm **Kastanienchampignons** | 1 **Pak Choi**, geschnitten | 120 Gramm **geräuchertes Hühnerfilet** | 1 El **Sojasoße** | 1 Tl **Sambal** | 1 El **Koriander**

Spül die Smart Noodles mit kaltem Wasser in einem Sieb ab. Koche die Brühwürfel. Schäle währenddessen den Ingwer und schneide ihn in dünne Scheiben. Mach die Champignons sauber und schneide sie in Stückchen. Gib den Ingwer und das Gemüse in die Brühe und lass die Suppe 5 Minuten kochen. Schneide währenddessen das geräucherte Hühnerfilet in dünne Streifen und hack den Koriander fein. Gib das geräucherte Hühnerfilet in die Suppe. Würz die Suppe mit Sojasoße und Sambal und rühr dies gut durch. Serviere die Suppe mit frischem Koriander in einer Schüssel.

Energie **245 kcal** | Fett **7,5 Gramm** | Kohlenhydrate **18 Gramm** | Ballaststoffe **5,5 Gramm** | Eiweiß **22,5 Gramm**

REZEPT

6

NOODLES MIT CHINAKOHL und Tofu

66 Gramm **Smart Noodles*** | 1/2 Ei **Kokosöl*** | 100 Gramm **Tofu** |
100 Gramm **Chinakohl** | 1/2 **Paprika**, geschnitten | 1 **Lauchzwiebel**,
geschnitten | 1 TL **Kurkuma** | 1/2 TL **Chilipulver** | 1 Ei **Ketjap** | 1/2 Ei
Honig* | **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack

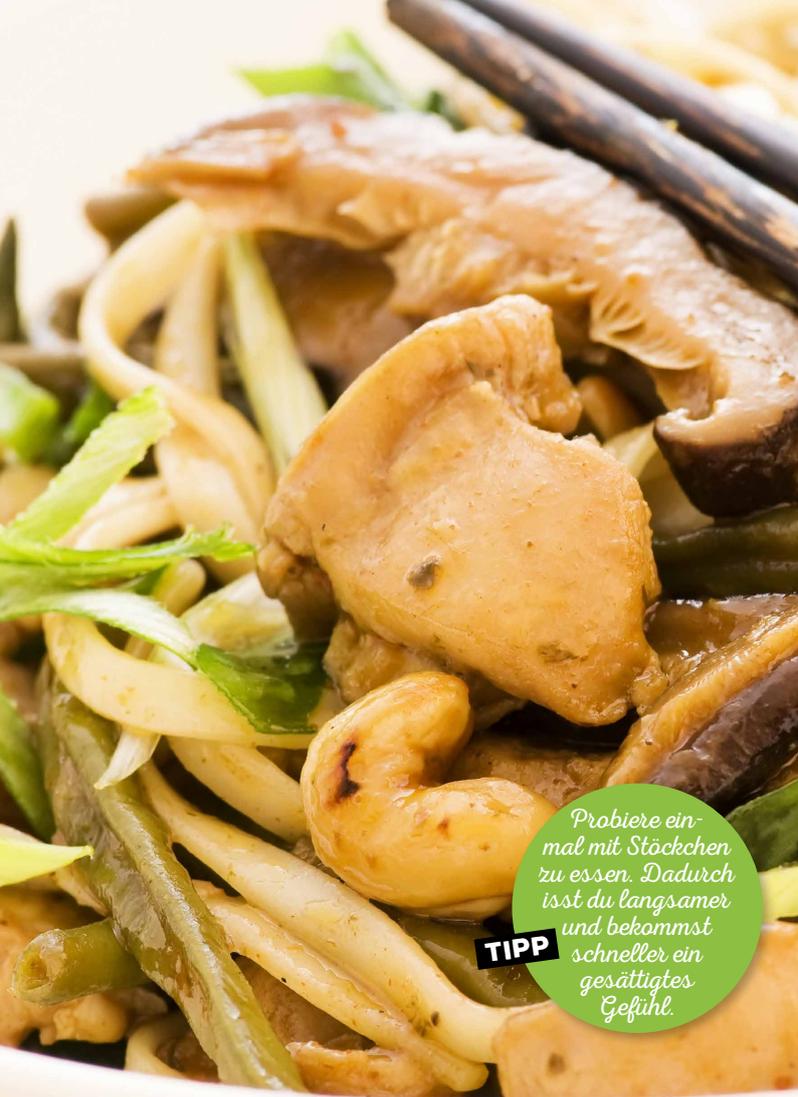
Spül die Smart Noodles mit kaltem Wasser in einem Sieb ab.
Erhitze das Kokosöl in einem Wok und brate das Tofu darin 3
Minuten. Gib das Gemüse hinzu und brate das Ganze in ungefähr
5 Minuten gar. Würz die Gemüse Mischung mit den Kräutern, dem
Ketjap, dem Honig, dem Salz und dem Pfeffer. Gib die abgetropften
Smart Noodles mit in die Pfanne und rühr alle Zutaten gut durch-
einander. Lass die Pfanne noch ein paar Minuten weiter erhitzen,
um das Gericht auf die richtige Temperatur zu bringen. Serviere die
Noodles in einer Schüssel

Energie **269 kcal** | Fett **12 Gramm** | Kohlenhydrate **22,5
Gramm** | Ballaststoffe **7 Gramm** | Eiweiß **14 Gramm**

REZEPT

7





Probiere einmal mit Stöckchen zu essen. Dadurch isst du langsamer und bekommst schneller ein gesättigtes Gefühl.

TIPP

CURRY-KOKOS-NOODLES mit Truthahn

66 Gramm **Smart Noodles*** | ½ Ei **Kokosöl*** | ½ **rote Zwiebel**
| 80 Gramm **Truthahnfilet** | 50 Gramm **Champignons** | 100 Gramm
Brechbohnen | 50 ml **Kokosmilch** | 75 ml **Wasser** | 1 Ei **Currypulver** |
2 Ei **Koriander**, feingehackt | **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack

Spül die Smart Noodles mit kaltem Wasser in einem Sieb ab. Erhitze das Kokosöl in einem Wok und schwitze die rote Zwiebel an. Schneide währenddessen das Truthahnfilet in Streifen. Brate das Truthahnfilet in etwa 5 Minuten goldbraun. Schneide die Champignons in Stücke und entferne die Ober- und Unterseite der Brechbohnen. Gib das Gemüse zusammen mit der Kokosmilch, dem Wasser, dem Currypulver, dem Salz und dem Pfeffer in einen Topf. Koch das Ganze noch 10 Minuten mit dem Deckel auf dem Topf mit, bis die Brechbohnen gar sind. Erhitze die Smart Noodles in der Mikrowelle oder einem Topf. Serviere die Smart Noodles mit der Curry-Kokossoße und dem Koriander.

Energie **295 kcal** | Fett **16 Gramm** | Kohlenhydrate **10 Gramm** | Ballaststoffe **8 Gramm** | Eiweiß **24,5 Gramm**



SMART SPAGHETTI

SPAGHETTI MIT GAMBAS

in Avocado-Rahmsoße

66 Gramm **Smart Spaghetti*** | 1 **Knoblauchzehe** | $\frac{1}{2}$ **Zucchini** |
 $\frac{1}{2}$ **El Kokosöl*** | 100 Gramm **Gambas** | $\frac{1}{2}$ **Avocado** | 2 **El Frisch-**
käse light mit Kräutern | 1 Hand **Rucola** | **Salz** und **Pfeffer**

Spül die Smart Spaghetti mit kaltem Wasser in einem Sieb ab. Press den Knoblauch und schneide die Zucchini in Würfel. Erhitze das Kokosöl in einem Wok und schwitze den Knoblauch an. Gib die Zucchini und die Gambas hinzu und brate dies in 5 Minuten gar. Bereite zwischendurch eine cremige Soße, indem du die Avocado mit dem Frischkäse in einer Küchenmaschine mixt. Erhitze die Smart Spaghetti in der Mikrowelle oder einer Pfanne. Nimm die Pfanne von der Flamme und misch die Gambas mit der Avocadosoße und den Spaghetti. Serviere dies mit Rucola.

Energie **378 kcal** | Fett **25,5 Gramm** | Kohlenhydrate **7,5 Gramm** | Ballaststoffe **7,5 Gramm** | Eiweiß **26 Gramm**

REZEPT

9





SPAGHETTI IN TOMATENSOÛE

mit Hackbällchen

66 Gramm **Smart Spaghetti*** | 120 Gramm **mageres Rinderhack** |
½ **Zwiebel**, zerkleinert | 1 **Knoblauchzehe** | **Salz** und **Pfeffer** nach
Geschmack | 200 Gramm **Tomaten aus der Dose** | 1 Hand **frisches**
Basilikum + Extra zur Garnierung | 2 TL **Italienische Kräuter**

Spül die Smart Spaghetti mit kaltem Wasser in einem Sieb ab.
Misch das Hack in einer Schüssel mit der Zwiebel, dem Knoblauch,
dem Salz und dem Pfeffer. Drehe aus der Hackmischung kleine
Bällchen und lege sie auf einen Teller. Erhitze die Hackbällchen auf
dem Herd und brate sie goldbraun. Gib die Tomaten, das Basilikum
und die italienischen Kräuter hinzu und rühre dies gut durch. Lass die
Soße 5 Minuten brutzeln. Erhitze die Smart Spaghetti in einem Topf
oder einer Mikrowelle oder gib sie zur Soße in den Topf. Serviere die
Nudeln mit frischem Basilikum.

Energie **410 kcal** | Fett **23 Gramm** | Kohlenhydrate **10,5**
Gramm | Ballaststoffe **5 Gramm** | Eiweiß **37,5 Gramm**

SPAGHETTI MIT SPINAT und Lachs

66 Gramm **Smart Spaghetti*** | ½ Ei **Olivenöl*** | 1 **Knoblauchzehe**, gepresst | ½ **rote Zwiebel**, zerkleinert
| 200 Gramm **Tiefkühlspinat** | 120 Gramm **Lachs** |
1 Ei **Crème Fraîche light** | **Salz** und **Pfeffer**

Spül die Smart Spaghetti mit kaltem Wasser in einem Sieb ab. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne und schwitze den Knoblauch und die Zwiebel an. Gib den Tiefkühlspinat und den Lachs hinzu und brate dies 5 Minuten auf mittelgroßer Flamme. Rühr die Crème Fraîche hindurch und würze die Soße mit Salz und Pfeffer. Erhitze währenddessen die Smart Spaghetti in der Mikrowelle oder einem Topf. Serviere die Smart Spaghetti mit der Spinat-Lachs-Soße.

Energie **410 kcal** | Fett **26,5 Gramm** | Kohlenhydrate **6,6 Gramm** | Ballaststoffe **7,5 Gramm** | Eiweiß **32 Gramm**





VEGA

Spaghetti Carbonara

66 Gramm **Smart Spaghetti*** | 75 Gramm **Erbsen** | ½ Ei
Olivenöl* | 1 **Knoblauchzehe**, gepresst | 50 Gramm
Champignons | 75 Gramm **Vega-Speckstreifen** | 2 **Eier** |
20 Gramm **geraspelter 30+ Käse** | 1 Hand **Rucola**

Spül die Smart Spaghetti mit kaltem Wasser in einem Sieb ab. Stell einen Topf mit Wasser auf den Herd und koch die Erbsen in 10 Minuten gar. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne und erhitze den Knoblauch. Gib die Champignons und die Vega-Speckstreifen hinzu und brate sie 5 Minuten an. Schlag die Eier in einer Schüssel steif und rühr den geraspelten Käse hindurch. Gib die abgetropften Smart Spaghetti zu dem Eigemisch und den Speckstreifen. Rühr alle Zutaten gut durcheinander, bis die Eier steif sind. Serviere die Spaghetti zusammen mit der Rucola auf einem Teller.

Energie **488 kcal** | Fett **27 Gramm** | Kohlenhydrate **15 Gramm** | Ballaststoffe **10 Gramm** | Eiweiß **38,5 Gramm**



SMART FETTUCCINE



NUDELSALAT

mit Thunfisch

66 Gramm **Smart Fettuccine*** | 120 Gramm **Thunfisch aus der Dose*** | ½ **rote Zwiebel**, zerkleinert | 5 **schwarze Oliven**, in Scheiben | 2 Hände **Blattspinat** | ½ **Gurke**, geschnitten | 4 **Kirschtomaten**, halbiert | 2 El **Hummus** | 1 El **magerer Joghurt** | ½ **Zitrone** | **Salz** und **Pfeffer** nach Geschmack

Spül die Smart Fettuccine mit kaltem Wasser in einem Sieb ab. Lass den Thunfisch abtropfen und gib ihn in eine Schüssel. Gib den Thunfisch in die Schüssel mit den Oliven, dem Spinat, der Gurke und den Tomaten und vermisch dies gut miteinander. Mach das Dressing indem du das Hummus mit dem Joghurt mischt. Würz dies mit dem Saft aus ½ Zitrone, Salz und Pfeffer. Gib das Dressing zusammen mit den Smart Fettuccine zu dem Thunfischgemisch und vermische alle Zutaten miteinander. Serviere den Nudelsalat kalt.

Energie **250 kcal** | Fett **5 Gramm** | Kohlenhydrate **9,5 Gramm** | Ballaststoffe **7,5 Gramm** | Eiweiß **35,5 Gramm**





HUHN PESTO FETTUCCINE

mit Brokkoli

66 Gramm **Fettuccine*** | 80 Gramm **Brokkoli** | ½ El **Olivenöl*** |
½ **rote Zwiebel**, zerkleinert | 120 Gramm **Truthahnfilet** | 1,5 El
Pesto | 1 El **griechischer Joghurt** | 1 El **Pinienkerne***

Spül die Smart Fettuccine mit kaltem Wasser in einem Sieb ab. Stell einen Topf mit Wasser auf den Herd. Schneide den Brokkoli in Röschen und koche ihn 5 Minuten. Erhitze das Olivenöl in einer Pfanne und schwitze die Zwiebel an. Gib das Truthahnfilet hinzu und brate es goldbraun. Lass den Brokkoli in einem Sieb abtropfen. Gib die Smart Fettuccine, den Brokkoli, das Pesto und den griechischen Joghurt zu der Geflügelmischung. Rühr gut durch und sorg dafür, dass das Gericht die richtige Temperatur erreicht. Röste die Pinienkerne. Serviere die Fettuccine auf einem Teller und bestreu sie mit Pinienkernen.

Energie **455 kcal** | Fett **28 Gramm** | Kohlenhydrate **8
Gramm** | Ballaststoffe **7 Gramm** | Eiweiß **40 Gramm**

LINSENSUPPE

mit Nudeln

66 Gramm **Smart Fettuccine*** | ½ El **Olivenöl*** | 1 Stängel **Staudensellerie** | 1 **Knoblauchzehe** | 150 ml **Wasser** | 150 Gramm **gehäutete Tomaten** | 1 **Brühwürfel** | **Pfeffer** nach Geschmack | 100 Gramm **Linsen**, abgetropft | 1 El **Petersilie**, feingehackt

Spül die Smart Fettuccine mit kaltem Wasser in einem Sieb ab. Schneide den Staudensellerie in Stücke und press den Knoblauch. Erhitze das Olivenöl in einem Suppentopf und brate den Staudensellerie und den Knoblauch kurz an. Gib das Wasser, die gehäuteten Tomaten und den Brühwürfel hinzu und bring das Ganze zum Kochen. Würz die Suppe mit Pfeffer. Gib die abgespülten Smart Fettuccine zu den Linsen und lass die Suppe wieder heiß werden. Serviere die Linsensuppe mit frischer Petersilie in einer Schüssel.

Energie **200 kcal** | Fett **6,9 Gramm** | Kohlenhydrate **18,5 Gramm** | Ballaststoffe **10 Gramm** | Eiweiß **11 Gramm**

REZEPT

15





*Garniere
es eventuell
mit etwas
Salat und
Basilikum*

TIPP

SMART  FETTUCCINE

AUFLAUF

mit Huhn und Chicorée

66 Gramm **Smart Fettuccine*** | ½ El **Kokosöl*** | 100 Gramm **Hühnerfilet**, geschnitten | 200 Gramm **Chicorée**, geschnitten | 50 Gramm **Kastanienchampignons**, geschnitten | 100 Gramm **Hüttenkäse** | ½ El **Dijon-Senf** | 30 Gramm **geraspelter 30+ Käse**

Erhitze den Ofen auf 200 Grad vor. Spül die Smart Fettuccine mit kaltem Wasser in einem Sieb ab. Erhitze das Kokosöl in einem Wok und brate das Hühnerfilet goldbraun. Gib den Chicorée und die Champignons hinzu und brate diese noch kurz mit. Gib die Smart Fettuccine mit der Geflügelmischung in eine Auflaufform und rühre den Hüttenkäse und den Senf hindurch. Streu den geraspelten Käse darüber und stell die Auflaufform in die Mitte des Ofens. Brate den Auflauf in 30 Minuten goldbraun.

Energie **430 kcal** | Fett **20 Gramm** | Kohlenhydrate **8 Gramm** | Ballaststoffe **5,5 Gramm** | Eiweiß **55,5 Gramm**

Dieses Smart Pasta Rezeptbuch von
Body & Fit wurde mit der größten Sorg-
falt zusammengestellt. Der Herausgeber
ist nicht verantwortlich für eventuell
falsche oder fehlende Angaben.

BODY&FIT[®]
THE FIT PEOPLE'S SUPERMARKET

WWW.BODYANDFIT.DE
