



BEACHBODY

BARBECUE BOOK



*Gesund essen
kann so lecker sein!*

INJOY
INTERNATIONAL SPORTS- & WELLNESSCLUBS



Pssst...

*INJOY - die geheime Zutat
für eine gesunde Ernährung
und Gewichtsmanagement!*

GRILL DICH SCHLANK!

Wenn es draußen milder wird und es abends endlich wieder länger hell bleibt, werden in den meisten Gärten die Grills angeheizt.

In guter Gesellschaft und bei sommerlichen Temperaturen wird bei einem BBQ gerne köstlich geschlemmt – zeitgleich haben viele den Wunsch, ein paar Kilos abzuspecken und dem Beachbody näher zu kommen. Die gute Nachricht: Grillen muss nicht aus kalorienreichen Würstchen und fetten Nackensteaks bestehen, stattdessen gibt es eine

Menge schlanke und abwechslungsreiche Rezepte, die dem Erreichen der Beachfigur keinesfalls im Wege stehen!

Mit dem Beachbody Barbecue Book von INJOY kommt jeder beim Grillen voll auf seine Kosten, egal ob fitnessbegeistert, auf Abnehmreise oder auf der Suche nach leckeren Sommerrezepten. In diesem Kochbuch erhältst du von uns Tipps für schlankes Grillen und die besten Rezepte für sommerlichen Hochgenuss!

*Tipps für
schlankes
Grillen*

1 Fleisch und Fisch gibt's auch in „leicht“

Nackensteak und Würstchen haben einen Fettanteil von rund 25 Prozent und sollten nicht deine erste Wahl sein, wenn du figurbewusst grillen willst.

Greife stattdessen lieber zur selbst marinierten Hähnchenbrust, zum eingelegten Schweinefilet oder zum zarten Rindersteak, das du mit Zitronensaft und Salz so richtig schmackhaft machst.

Hähnchenbrust schmeckt mit Gemüsestücken am Spieß und mit Chiliflocken gewürzt besonders köstlich und Schweinefilet kommt mariniert in einer Zwiebel-Tomaten-Marinade ganz zart und saftig daher. Auch Fisch und Meeresfrüchte eignen sich super für das leichte Grillen. Lachsfilet und Scampi sind echte kalorische Leichtgewichte und dabei extrem lecker. Beim Grillen von Fisch gilt: Immer eine Aluschale (oder Alternative) benutzen!



2 Grünes auf den Grill

Es ist längst bekannt, dass sich Gemüse perfekt zum Grillen eignet. Zum einen hat Gemüse wenig Kalorien, zum anderen sättigt es gut und bietet gleichzeitig eine schmackhafte Vielfalt. Zum Beispiel mit Champignons, Paprika, Zucchini oder auch Süßkartoffeln! Gut gewürzt und mariniert schmeckt Gemüse mindestens genauso gut wie Steak und Co.

Maiskolben gehören traditionell sowieso auf den Grill, aber die dicke Schicht Kräuterbutter macht das Gemüse schnell zu einer Kalorienbombe. Besser: Einfach den Maiskolben nach dem Grillen mit Zitronensaft und Salz beträufeln.

3 Fettige Falle: Beilagen und Saucen

Vor allem bei den Beilagen und Saucen lauert die Gefahr für eine schlanke Linie. Oftmals greifen wir hier schon zu, wenn der Grill gerade erst angefeuert wurde: Nudelsalate oder Kartoffelsalate mit viel Mayonnaise schmecken zwar gut, enthalten aber eine Menge ungesundes Fett. Auch das beliebte Kräuterbaguette ist nicht gerade ein Schlankmacher und macht nicht wirklich satt. Bei den BBQ-Saucen geht es gleich weiter mit den Kalorienfallen, denn in den meisten Fertigsaucen stecken viel ungesunde Fette und Zucker.

Besser wäre es, auf die Hauptmahlzeit vom Grill zu warten und als Beilage frische Salate mit einem Essig-Öl Dressing zu wählen, Vollkornbaguette nur in Maßen zu genießen und kalorienfreundlichere Dips wie Senf oder Alternativen aus diesem Beachbody Barbecue Book zu wählen!

4 Dessert vom Grill? Unbedingt!

Nach dem Grillen gibt es oft noch ungesunde Snacks wie Chips, Salzstangen und die ein oder andere Kugel Eis. Dabei kann der Grill viel schmackhaftere und leichtere Desserts hervorzaubern! Gegrillte Ananas oder Banane sind nur ein Beispiel für schlanke Desserts. Lass dich einfach von diesem Rezeptbuch inspirieren!

5 Grillparty ohne Alkohol?

Zugegeben: Bei den meisten Grillpartys gibt es eine Menge Bier, Wein und Co. Doch auch hier sind leider sehr viele Kalorien versteckt und machen den Beachbody fast unerreichbar. Greife daher lieber zu Weinschorlen (Wein und Wasser), alkoholfreien Alternativen oder Fruchtsaftschorlen. Am besten ist und bleibt natürlich Wasser, da es absolut kalorienfrei ist und zudem schon sättigt, ohne das Kalorienkonto aufzufüllen.



INHALT

Leichte Fleisch- & Fischrezepte

- Garnelen-Mango-Spieße 06
- Hähnchen-Ananas-Spieße 07
- Gegrillter Lachs mit Spargel 08
- Asiatische Putenspieße 09

Leichte vegetarische Rezepte

- Grillgemüse-Spieße mit Halloumi 10
- Gegrillte Süßkartoffel mit Mango-Tomaten-Salsa 11
- Gemüse-Feta-Päckchen 12
- Gegrillte Aubergine mit Couscous 13

Leichte Dips und Beilagen

- Mango-Curry-Dip 14
- Guacamole 15
- Knoblauchsauce 16
- Wassermelonen-Feta-Salat 17
- Quinoasalat 18
- Kalorienarmer Kartoffelsalat 19

Leichte Desserts vom Grill

- Gegrillte Banane mit Erdnussmus 20
- Gegrillte Pfirsiche mit Joghurt und Honig 21
- Obstspieße vom Grill 22



GARNELEN-MANGO-SPIESSE

ZUTATEN:

- 2 reife Mangos
- 32 Garnelen ohne Schale
- 2 grüne Paprika
- 1 Orange



ZUBEREITUNG:

- 1 Die Mangos schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Paprika gut waschen und ebenfalls kleinschneiden.
- 2 Die Garnelen waschen und in ähnlich große Würfel wie die Mango und Paprika schneiden. Alle Stücke auf acht Holzspieße spießen und mit Salz und einer Prise Zucker würzen. Die Spieße von beiden Seiten etwa drei Minuten grillen.
- 3 Die Orange auspressen und die gegrillten Spieße mit etwas Orangensaft beträufeln.



LEICHTE
Fleisch- & Fischrezepte

HÄHNCHEN-ANANAS-SPIESSE

ZUTATEN:

- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 3 EL Zitronensaft
- 4 EL neutrales Öl, z. B. Rapsöl
- 2 EL Currypulver
- 300 g Ananas



ZUBEREITUNG:

- 1 Fleisch abspülen, mit einem Küchentuch abtupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Für die Marinade den Zitronensaft, das Öl und das Currypulver verrühren. Die Hähnchenstücke in die Marinade einlegen und ca. 1 Stunde ziehen lassen.
- 2 Die Ananas ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden.
- 3 Ananas und Hähnchen abwechselnd auf die Spieße stecken und für ca. 10 Minuten grillen, mehrmals dabei wenden.



GEGRILLTER LACHS MIT SPARGEL

ZUTATEN:

750 g grüner Spargel
 4 Lachsfilets
 1 Zitrone
 2 EL Olivenöl
 Salz
 Pfeffer
 Dill



ZUBEREITUNG:

- 1 Die Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Den Spargel ebenfalls waschen und die Enden abschneiden.
- 2 Zwei Schichten Alufolie aufeinanderlegen. Auf diese nacheinander den grünen Spargel, ein Lachsfilet, etwas Olivenöl und eine Zitronenscheibe legen. Mit Salz und Pfeffer das Päckchen würzen. Jeweils vier Päckchen vorbereiten, dann schließen und auf der Unterseite kleine Löcher einstechen.
- 3 Die Lachs-Spargel-Päckchen bei hoher Hitze auf den Grill legen und bei geschlossenem Deckel ungefähr 10 Minuten grillen, bis Lachs und Spargel gar sind.
- 4 Am Ende die Alufolie entfernen und die Päckchen mit Dill garnieren.



ASIATISCHE PUTENSPIESSE

ZUTATEN:

4 kleine Putenschnitzel
 2 Limetten
 1 Knoblauchzehe
 3 EL Sojasauce
 1 EL Sesamöl
 4 Zwiebeln
 130 ml Gemüsebrühe
 1 kleine Mango
 1 EL reines Erdnussmus
 Salz
 1 Handvoll Erdnüsse

ZUBEREITUNG:

- 1 Die Putenschnitzel abspülen und trockentupfen. Dann in mundgerechte Stücke schneiden und auf Holzspieße stecken. Die Spieße in eine Auflaufform geben.
- 2 Die Limetten auspressen und 2 EL von dem Saft in eine Schüssel geben. Den Knoblauch dazu pressen, Sojasauce und Sesamöl unterrühren. Die Marinade über die Putenspieße geben, mit einem Pinsel bestreichen und für ca. 60 Minuten die Spieße im Kühlschrank marinieren lassen.
- 3 In der Zwischenzeit die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Zwiebelwürfel und Gemüsebrühe gemeinsam aufkochen und 20 Minuten köcheln lassen.
- 4 Die Mango schälen und in kleine Stücke schneiden. Mangostücke und Erdnussmus zur Zwiebelmasse geben und fein pürieren. Mit Salz und 1–2 EL Limettensaft abschmecken und den Dip abkühlen lassen.
- 5 Die Erdnüsse kleinhacken. Die Putenspieße abtropfen lassen, in eine Grillschale geben und auf dem Grill 6–8 Minuten unter mehrmaligem Wenden garen. Hin und wieder mit etwas Marinade bestreichen.
- 6 Die Spieße vom Grill nehmen, mit der Mango-Erdnusssauce übergießen und ein paar gehackte Erdnüsse darauf verteilen.





GRILLGEMÜSE-SPIESSE MIT HALLOUMI

ZUTATEN:

100 g Champignons

100 g Tomaten

1 Zwiebel

1 kleine Aubergine

1 kleine Zucchini

1 rote Paprika

200 g Halloumi-Käse

3 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen

Getrocknete Gewürze: Oregano,
Rosmarin und Majoran



ZUBEREITUNG:

- 1 Das Gemüse waschen und in mundgerechte schneiden, so dass diese aufgespießt werden können. Den Halloumi ebenfalls in mundgerechte Stücke zerteilen. Alles in eine Schüssel geben.
- 2 Für die Marinade den Knoblauch schälen und pressen. Dann das Öl und die Gewürze hinzugeben und etwas salzen und pfeffern.
- 3 Die Marinade über das Gemüse und den Halloumi geben und die Mischung für 10 Minuten ziehen lassen.
- 4 Gemüse und Halloumi auf Schaschlik-Spieße aufspießen und auf den Grill legen. Für ca. 10 Minuten grillen, dabei mehrmals wenden.



LEICHTE
vegetarische Rezepte



GEGRILLTE SÜSSKARTOFFEL MIT MANGO-TOMATEN-SALSA

ZUTATEN:

4 Süßkartoffeln

1 TL Harissa

2 EL Olivenöl

1 Mango

2 Tomaten

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Bund Petersilie

50 g Erdnüsse

1 Limette



ZUBEREITUNG:

- 1 Die Süßkartoffel gründlich waschen und längs halbieren. Die Schnittflächen rautenförmig einschneiden und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Das Olivenöl und Harissa zu einer Marinade verrühren und die Kartoffeln sorgfältig damit einpinseln.
- 3 Die Süßkartoffeln auf den heißen Grillrost neben die Glut setzen und hin und wieder wenden. Insgesamt brauchen die Süßkartoffelhälften ca. 20–30 Minuten, bis sie gar sind.
- 4 In der Zwischenzeit für die Salsa die Mango schälen und fein würfeln. Die Tomaten waschen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Die Petersilie kleinhacken und zusammen mit dem Rest in eine Schüssel geben.
- 5 Die Limette auspressen und den Saft unter die Salsa geben. Die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken. Am Ende die Erdnüsse hinzugeben. Die Salsa auf die fertig gegrillten Süßkartoffelhälften geben.



GEMÜSE-FETA-PÄCKCHEN

ZUTATEN:

200 g Brokkoli
 200 g Blumenkohl
 100 g Tomaten
 200 g Karotten
 250 g Feta (Schafskäse)
 2 Frühlingszwiebeln
 30 g Ingwer
 30 g flüssiger Honig
 1 EL Currypulver
 5 EL Olivenöl



ZUBEREITUNG:

- 1 Den Ingwer waschen, schälen, fein würfeln und in eine Schüssel geben.
- 2 Dann Honig, Curry, Salz und Olivenöl zu einer Marinade verrühren und zu dem Ingwer geben. Alles gut vermischen.
- 3 Brokkoli und Blumenkohl putzen und in mundgerechte Stücke zerkleinern. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Karotten waschen, schälen und ebenfalls kleinschneiden. Alles zu der Gewürzmischung in der Schüssel geben und gut verrühren.
- 4 Eine Alufolie in vier Rechtecke schneiden (etwa 30 x 30 cm). Die Gemüse Mischung auf die vier Folien gleichmäßig verteilen und mittig platzieren.
- 5 Den Feta abtropfen lassen und grob über die Gemüse Mischung bröseln. Die Frühlingszwiebeln waschen, in feine Ringe schneiden und ebenfalls über das Gemüse geben.
- 6 Die Alufolien zu Päckchen verschließen und auf den Grill legen. Je nach Päckchengröße und Hitze der Glut dauert es ca. 15 bis 20 Minuten, bis die Gemüse-Feta-Päckchen gar sind!



GEGRILLTE AUBERGINE MIT COUSCOUS

ZUTATEN:

2 Auberginen
 4 EL Olivenöl
 50 g Instant Couscous
 50 ml Gemüsebrühe
 ¼ Teelöffel Kreuzkümmel
 ½ Teelöffel Zimt
 1 Bund Minze
 ½ Bund Petersilie
 150 g fettarmer Joghurt oder Joghurtalternative
 1 Knoblauchzehe
 ½ Granatapfel



ZUBEREITUNG:

- 1 Auberginen waschen, den Strunk entfernen und längs halbieren. Die Hälften mit Salz bestreuen und 15 Minuten ziehen lassen. Die Auberginen trockentupfen und mit 2 EL des Olivenöls bestreichen. Auf dem vorgeheizten Grill für etwa 10–12 Minuten grillen, dabei ab und zu wenden.
- 2 Für den Joghurdip den Knoblauch schälen, grob zerkleinern und mit dem Joghurt vermengen. Etwas salzen und pfeffern.
- 3 Für den Couscous die Gemüsebrühe aufkochen, heiß über den Couscous gießen und gut verrühren. Den Couscous abdecken und für 15 Minuten ziehen lassen. Die Hälfte der Minze und die Petersilie waschen und fein hacken. Zusammen mit 2 Esslöffel vom Olivenöl, Zimt und Kreuzkümmel unter den Couscous verrühren und ggf. noch mit Salz abschmecken.
- 4 Zum Servieren die Kerne aus dem Granatapfel lösen. Tipp: Dafür die Granatapfelhälfte in eine Schüssel mit Wasser geben und unter Wasser die Kerne entfernen. So spritzt nichts und hinterlässt rote Flecken! Die Auberginenhälften mit Joghurt bestreichen, mit den Granatapfelkernen und mit der restlichen Minze garnieren.



MANGO-CURRY-DIP

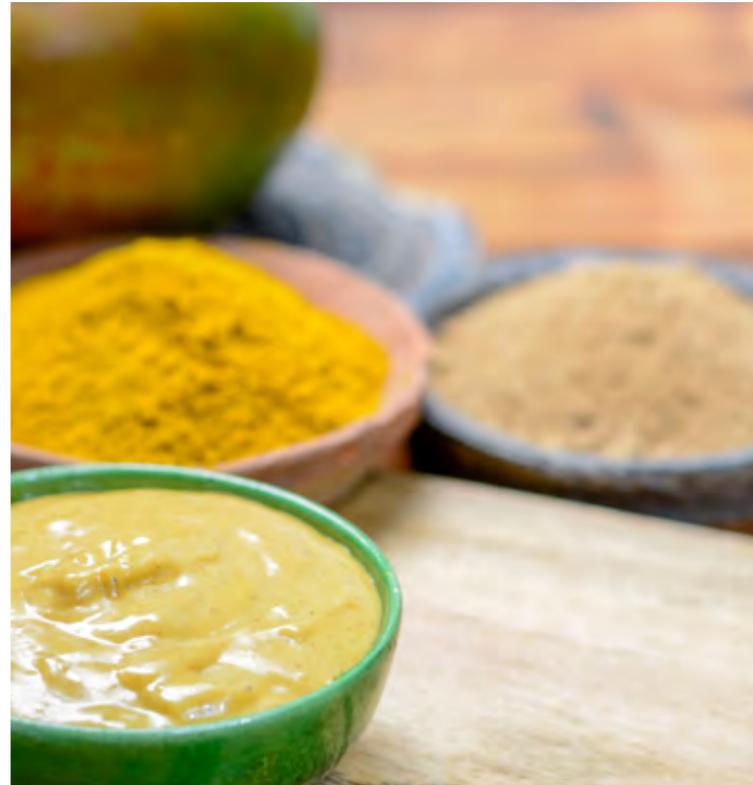
ZUTATEN:

100 g Mango

2 TL Zitronensaft

120 g fettreduzierter Frischkäse

½ TL Curry



ZUBEREITUNG:

- 1 Mango schälen und grob würfeln. Zusammen mit dem Zitronensaft und Frischkäse fein pürieren.
- 2 Den Dip mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken.



LEICHTE
Dips & Beilagen

GUACAMOLE

ZUTATEN:

2 sehr reife Avocados

4 Cherrytomaten

2 TL Zitronensaft

2 Knoblauchzehen

1 EL fettarmer Naturjoghurt



ZUBEREITUNG:

- 1 Die Avocados halbieren, den Kern entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch herauslösen. Die Avocadostücke in einer Schüssel mit einer Gabel zu einem feinen Mus zerdrücken.
- 2 Die Tomaten waschen und in feine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse geben.
- 3 Tomaten und Knoblauch zum Avocadomus geben, Zitronensaft und Joghurt unterrühren.
- 4 Am Ende die Guacamole mit Salz und Pfeffer abschmecken.



KNOBLAUCHSAUCE

ZUTATEN

4 Knoblauchzehen
 1 TL Zitronensaft
 1 Bund Petersilie
 600 g Joghurt (1,5 % Fett)



ZUBEREITUNG:

- 1 Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse pressen.
- 2 Petersilie waschen und fein hacken.
- 3 Knoblauch, Petersilie und Zitronensaft zum Joghurt geben und gut zu einem glatten Dip verrühren.
- 4 Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Wer eine Art Tzatziki machen möchte, kann etwas geraspelte Gurke am Ende unter den Joghurt geben!

WASSERMELONEN-FETA-SALAT

ZUTATEN (für 2 Portionen):

½ Wassermelone mittelgroß, möglichst kernlos
 200 g Fetakäse
 200 g Kichererbsen aus der Dose
 ½ Gurke
 3 EL Olivenöl
 1 TL weisser Balsamico-Essig
 Frische Minze
 Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG:

- 1 Die Melone und den Fetakäse in Würfel schneiden. Die Kichererbsen in ein Sieb geben und gut mit Wasser abspülen. Die Gurke waschen und kleinschneiden.
- 2 Gurke, Kichererbsen, Melone und Fetakäse in eine Schüssel geben. Das Öl und den Essig untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Von der Minze ca. 10 Blätter abzupfen, waschen und kleinhacken. Zum restlichen Salat geben und alles nochmals gut vermengen.



QUINOA-SALAT

ZUTATEN

Salat

150 g Quinoa
 250 g Cocktailtomaten
 ½ Gurke
 100 g Blaubeeren
 ½ Paprika
 200 g Feta
 50 g Rucola

Dressing

¼ Zwiebel
 ½ Limette
 3 EL Olivenöl
 Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG:

- 1 Quinoa nach Packungsanleitung garen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit das Gemüse waschen und sehr fein würfeln. Je feiner, desto besser schmeckt es später! Die Blaubeeren ebenfalls waschen und den Feta in kleine Würfel schneiden.
- 2 Gemüse, Blaubeeren, Feta und den abgekühlten Quinoa in eine Schüssel geben und gut vermengen.
- 2 Für das Dressing die Zwiebel schälen und so klein wie möglich schneiden. Die Limette auspressen und den Saft zu den Zwiebeln geben. Das Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer unterheben und das Dressing 30 Minuten ziehen lassen.
- 4 Das Dressing über den Salat geben und gut vermischen. Rucola waschen, etwas klein zupfen und als Topping auf den Salat geben.



KALORIENARMER KARTOFFELSAT

ZUTATEN (für 2 Portionen):

600 g festkochende Kartoffeln
 2 rote Zwiebeln
 3 EL Apfelessig
 150 ml Gemüsebrühe
 ½ TL Agavendicksaft
 1 ½ EL Rapsöl
 1 Salatgurke

ZUBEREITUNG:

- 1 Die Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen. Danach abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken, sofort pellen und abkühlen lassen. Die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden und etwas salzen.
- 2 Dann die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Zwiebelwürfel zusammen mit dem Essig, Agavendicksaft und der Gemüsebrühe in einen Topf geben und gemeinsam aufkochen lassen. Sobald die Brühe kocht, diese noch heiß über die Kartoffeln gießen. Das Öl dazugeben und alles vermischen.
- 3 Den Kartoffelsalat 30 Minuten ziehen lassen, in der Zwischenzeit immer mal wieder vorsichtig umrühren.
- 4 Die Gurke waschen und in sehr feine Scheiben hobeln. Dann unter den Salat mischen und diesen mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat für weitere 10 Minuten ziehen lassen. Wer möchte, kann den Salat noch mit etwas Dill verfeinern.





GEGRILLTE BANANE MIT NUSSMUS

ZUTATEN (für 1 Portion):

10 g Cashewkerne

1 Banane

1 EL Erdnussmus (oder
anderes Nussmus)

Zimt



ZUBEREITUNG:

- 1 Die Bananen der Länge nach einschneiden und mit dem Nussmus von innen bestreichen.
- 2 Die Banane für ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze auf den Grill legen. Wenn die Bananenschale schwarz ist, sind die gegrillten Bananen fertig. Vom Grill nehmen, die Cashews kleinhacken und zusammen mit dem Zimt auf die Banane geben.
- 3 Wer sich eine kleine Sünde erlauben möchte, kann zwei Stückchen Zartbitterschokolade vor dem Grillen mit in die Banane stecken.



LEICHTE
Desserts vom Grill

GEGRILLTE PFIRSICHE MIT JOGHURT UND HONIG

ZUTATEN (für 2 Portionen):

2 reife Pfirsiche

100 g griechischer Joghurt

1 TL Honig

Nach Belieben etwas Zimt

1 zuckerfreier Keks

ZUBEREITUNG:

- 1 Die Pfirsiche sorgfältig waschen, vorsichtig halbieren und den Kern entfernen.
- 2 Die Pfirsichhälften mit der Schnittfläche nach unten in einer Aluschale auf den Grill legen. Wenn dein Grillrost sauber ist, kannst du sie auch direkt auf den Grill packen. Die Pfirsiche 2 bis 3 Minuten grillen, dann mit der Grillzange vorsichtig wenden und nochmals 2 Minuten grillen lassen.
- 3 Die gegrillten Pfirsiche auf einen Teller legen und 5 Minuten abkühlen lassen. In der Zwischenzeit den Joghurt mit dem Honig gut verrühren. Dann die Pfirsichhälften mit dem Honig-Joghurt befüllen, etwas Zimt darüber streuen und den zuckerfreien Keks darüber zerbröseln.





OBSTSPIESSE VOM GRILL

ZUTATEN:

250 g Erdbeeren

 1 Banane

 1 Mango

 ¼ Ananas

ZUBEREITUNG:

- 1 Erdbeeren waschen. Banane, Mango und Ananas schälen. Dann das Obst in mundgerechte Stücke schneiden. Je nach Größe der Erdbeeren müssen diese nicht geschnitten werden.
- 2 Die Obststücke nacheinander auf Spießen aufreihen und an den Rand des Grills legen. Solange grillen, bis sie eine leicht braune Farbe erhalten. Achtung, das kann schneller passieren als man denkt!
- 3 Die Spieße vom Grill nehmen und etwas abkühlen lassen. Dazu passt Naturjoghurt!



Notizen

Fühl Dich
NEU INJOY

