Genial: *neue Rezepte mit Erdbeeren und Spargel*

4 191977 904906 03

EatSmarter!

A. KUMPTNER · D. HAY · N. MÜLLER · C. POLETTO · C. RACH · S. HENSSLER · A. HERRMANN · C. HENZE

78 *köstliche Ideen für die gesunde Küche*

Essen gegen Entzündungen:

Diese Tipps sollten Sie **unbedingt** lesen!

EXPERTEN ENTHÜLLEN

DIE 100 BESTEN FETTKILLER

Wir präsentieren die ultimative Liste der effektivsten Schlankmacher

BeNeLux € 5,90 · Italien € 6,50
Österreich € 5,60 · Spanien € 6,50
Schweiz sfr 8,20

Nr. 3/2021
4,90 €

Rein pflanzlich, herrlich nussig!

- Unsere beiden Neuen: mit Cashew und mit Walnuss
- Fein Cremig oder Herzhaft Nussig
- **Einfach lecker – probier's aus**

Tolle Rezepte und Anregungen auf simply-v.de

EDITORIAL

ZUALLERERST

Die ersten warmen Sonnenstrahlen konnten wir nicht wie gewohnt gemeinsam mit Freunden und Familie genießen – umso mehr sind sie in dieser besonderen Zeit doch Balsam für die Seele. Das frühlingshafte Wetter lädt zum Spazierengehen ein und so haben wir trotz geschlossener Fitnessstudios die Möglichkeit, uns auf die immer näher rückende Bikinisaison vorzubereiten. Um die lästigen Kilos noch effektiver zum Schmelzen zu bringen, zeigen wir Ihnen in Zusammenarbeit mit zehn Experten, welche 100 Fettkiller Ihren Stoffwechsel so richtig auf Vordermann bringen (ab Seite 20). Dazu gesellen sich ab Seite 44 Rezepte mit ausgewählten Schlankzutaten, die Ihrem Hüftgold zu Leibe rücken.

Damit Infekte, Abgeschlagenheit oder Gelenkbeschwerden Sie nicht länger ausbremsen, lüften wir in Teil zwei unserer Serie die optimale Anti-Entzündungsstrategie: Mit bestimmten Lebensmitteln, dem perfekten Maß an Bewegung und einem entspannteren Lifestyle zeigen Sie Schmerzen im Alltag die kalte Schulter. Bei alledem sollte das Thema Omega-3-Fettsäuren nicht zu kurz kommen. Was die gesunden Fette alles können und warum es auf eine ideale Balance ankommt, erfahren Sie ab Seite 70 von unserem Ernährungs-Doktor Matthias Riedl.

Was darf im Frühling auf den Tellern keinesfalls fehlen? Richtig, die Saisonstars Spargel und Erdbeeren – ihnen widmen wir 15 kreative Rezepte (ab Seite 90). Daneben heizen unsere Starköche Ihrem Gaumen mit Scharfmachern wie Chili, Ingwer oder Wasabi ordentlich ein (ab Seite 118) und ab Seite 134 gibt es Salate zum Sattwerden. Wer mit Unverträglichkeiten zu kämpfen hat, sollte auf Seite 146 blättern, wo sich Kreationen finden, die statt Verzicht vollen Genuss versprechen. On top sorgen unsere eiweißreichen Frühstücksideen sowohl für herzhafte als auch süße Inspirationen am Morgen (ab Seite 156) und in der Smarten Kochschule präsentieren wir Ihnen unter anderem Schritt-für-Schritt-Anleitungen für Tofu, Frischkäse und Nussmilch (ab Seite 166).

Machen Sie es sich beim Blättern und Lesen gemütlich, lassen Sie sich die Sonne ins Gesicht scheinen und toben Sie sich mit unseren kulinarischen Ideen in der Küche aus. Wir wünschen Ihnen viel Freude dabei und stets einen guten Appetit!

FOTOS: SHUTTERSTOCK (3), TITELFOTOS STARKÖCHE: SIEHE AB SEITE 118

ANZEIGE

Kleiner Aufriss.
Große Freude.

Ritter Sport mini:
Jetzt neu im Papierbeutel

Die Ritter Sport minis gibt es jetzt im Papierbeutel mit neuen, attraktiven Sortierungen als Bunte Tüte, Blaue Tüte und Knusper Tüte oder als Nuss Mix mit den beliebten Voll-Nuss minis. Auch die leckeren Kakao-Klasse Sorten sind nun als Kakao Mix endlich im mini-Format erhältlich.

Mit dem Papierbeutel macht Ritter Sport einen wichtigen Schritt auf dem Weg zu nachhaltigen Verpackungen. Das Ziel sind Verpackungen, die aus nachwachsenden Rohstoffen hergestellt werden, im Einklang mit Mensch und Natur stehen und als Wertstoff in Kreisläufen wiederverwertbar sind.

WEITERE INFORMATIONEN FINDEN SIE AUF RITTER-SPORT.DE

Ritter SPORT

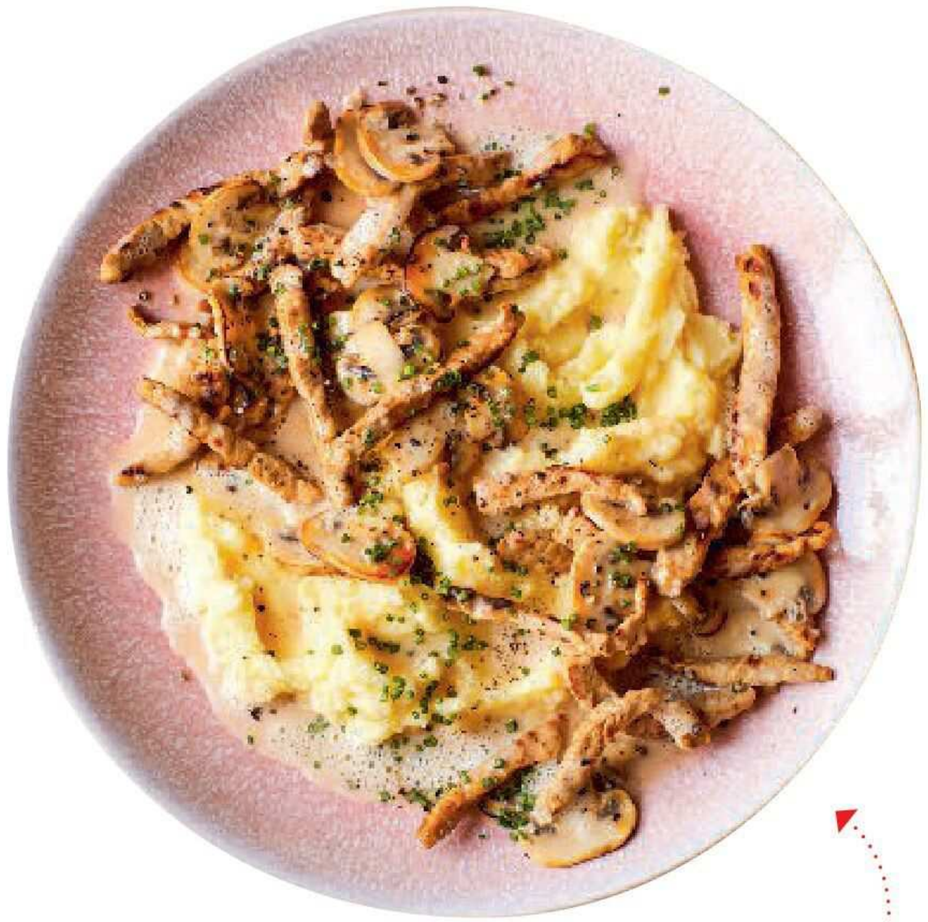
FOTOS: PR

INHALT

146

Unbeschwert genießen

Wer auf Fruktose, Laktose oder Gluten empfindlich reagiert, muss streng auf seine Ernährung achten. Wir zeigen Köstliches bei Unverträglichkeiten.



Laktosefreies Rahmgeschnetzeltes mit Kartoffelpüree (auf Seite 150)

166

Selfmade at home

Haben Sie schon einmal Kimchi, Frischkäse oder Pflanzendrink selbst gemacht? Dank unserer Step-by-Step-Anleitungen wird das jetzt zum Kinderspiel.

108

Veggie-Genuss

Wir präsentieren die besten Fleischersatzprodukte aus dem Supermarkt. Damit reduzieren Sie easy den Konsum tierischer Erzeugnisse.

90

Ideen für unsere liebsten Saisonstars

Wenn der Startschuss für Erdbeeren und Spargel endlich gefallen ist, wünschen wir sie uns jeden Tag auf den Teller.

180

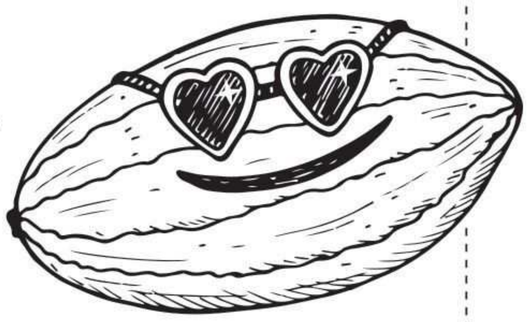
Entkommen Sie der Einsamkeitsspirale

Es gibt viele Wege, um das unangenehme Gefühl des Alleinseins erfolgreich abzuschütteln. Packen wir es zusammen an!

Bleiben Sie trotz Abstand dank Videocalls in Kontakt

20 100 geniale Fettkiller für einen smarten Lebensstil

Tauschen Sie Ihre persönlichen Gewohnheiten gegen die Figurschmeichler-Tipps unserer Experten aus und werden Sie fit, gesund und schlank.

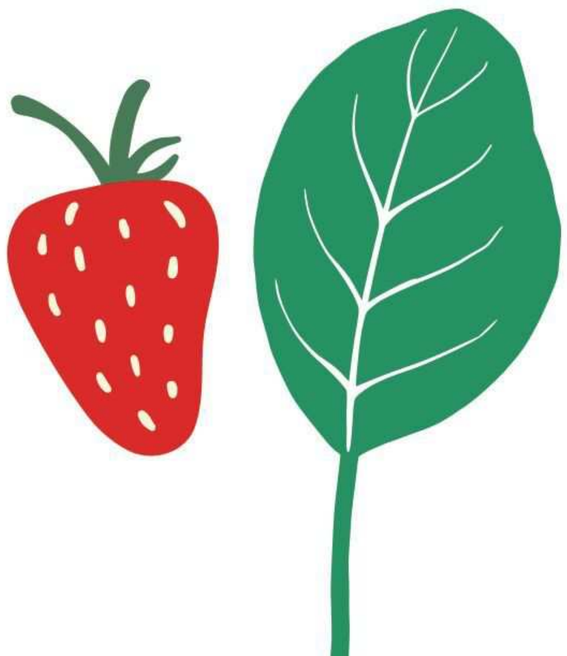


44 Stoffwechsel aktivieren

Mit nährstoffreichen Rezepten gehört lästiges Hüftgold schon bald der Vergangenheit an.

78 Bye-bye, Schmerzen

Unsere simplen Alltagskniffe unterstützen Ihre Anti-Entzündungsstrategie und löschen die Feuer im Körper.



FOTOS: SHUTTERSTOCK

THEMEN DIESER AUSGABE

20 Das sind die 100 besten Fettkiller
68 So finden Sie Ihr Lieblingswasser
78 Teil 2 unserer Serie: antientzündliche Ernährung im Alltag
132 Darum sollten Sie zu Chilis greifen
144 Quinoa – das Gold der Inka

REZEPTE

6 Rezeptfinder
14 Fruchtiger Drink für mehr Ausgeglichenheit
44 Wir lassen Pölsterchen an Bauch, Beinen und Po schmelzen
90 Dream-Team: Erdbeeren und Spargel
118 Feurige Inspirationen unserer Starköche
134 Knackige Salate zum Sattessen
146 Genuss trotz Unverträglichkeiten
156 Proteinreicher Start in den Tag
166 Smarte Kochschule: Gemüsechips, Kimchi, Tofu und Co. aus eigener Herstellung

LIVE SMARTER

70 Ernährungs-Doktor Matthias Riedl: Omega-Fettsäuren in Balance
74 Natürlich besser … für mich – Superfoods als Nährstoff-Boost für jeden Tag
180 Gemeinsam statt einsam
187 10 Expertentipps: richtig kommunizieren leicht gemacht

RUBRIKEN

8 Saisonkalender
10 Neues aus der Forschung
12 Kolumne: der Fitness-Doktor
16 Cornelia Polettos Kochschule: Minze
18 Smart und nachhaltig: Zero Waste
88 Produkt- und Branchennews
108 EAT SMARTER empfiehlt: Fleischersatzprodukte
114 Smart Kids: Allergien und Unverträglichkeiten
190 Buchtipps
192 Impressum
194 Vorschau

* Das sind unsere Titelthemen

REZEPTAUSWAHL AUS DIESEM HEFT

FETTKILLER

56 Bunter Regenbogensalat

56 Wildkräutersalat mit Tomaten und Radicchio

57 Brennnessel-Risotto

58 Linsennudel-Bowl

58 Süßkartoffelpüree mit Chili und Blumenkohl

59 Chili sin Carne mit Süßkartoffel-Pommes

59 Paprika gefüllt mit Bulgur und Halloumi

60 Hoisin-Rindfleisch-pfanne mit Shiitakepilzen

60 Caesar Salad mit Hähnchen

61 Brokkoli-Kohlrabi-Topf mit Gremolata

62 Bohnenmix mit Frittata und Hirsebrei

57 Quinoa-Risotto mit Lachs und Garnelen

64 Kokos-Kurkuma-Hähnchen

64 Kartoffel-Frittata mit Pilzen

66 Cocktail-Garnelen mit Avocado

66 Gemüse-Pizza mit Brokkoliboden

SPARGEL & ERDBEEREN

100 Panzanella mit Burrata und Erdbeeren

100 Tomatensalat mit Erdbeeren und Dips

101 Weißer Spargel mit Erdbeer-Vinaigrette

101 Spargel mit Kräuterrührei

102 Spargel-Quiche

102 Frikadellen mit gegrilltem Spargel

103 Zartweizen-Linsen-Risotto mit Spargel

104 Weißer Spargel auf Spinat mit Kartoffelspalten

104 Spaghetti mit Spargel und Zitronensauce

105 Fisch mit Spargel und Kartoffelpüree

106 Erdbeer-Käsekuchen

106 Mohn-Pancakes mit Erdbeeren

107 Erdbeereis mit Joghurtcreme

107 Rhabarber-Erdbeer-Stieleis

STARKÖCHE

120 Omelett Nasi Goreng mit Naturreis

120 Karamellisierte Garnelen mit Wasabinüssen

122 Spaghetti aglio e olio mit Zucchini

123 Linsen-Tomaten-Suppe mit Peperoncini

125 Spargelsuppe mit Kokosmilch

126 Süßkartoffelpizza mit gepfeffertem Ricotta

129 Flank-Steak mit schwarzen Bohnen

130 Süßkartoffel-Avocado-Salat

131 Zitronen-Meerrettich-Hähnchen

REZEPT FINDER

SATTMACHER-SALATE

136 Taboulé mit Halloumi

136 Buddha-Bowl mit Sobanudeln

138 Blumenkohl-Linsen-Salat

139 Thailändischer Reissalat mit Pute

140 Salat mit dreierlei Bohnen

140 Quinoasalat mit Kichererbsen

141 Kartoffelsalat mit frischen Kräutern

142 Hirsesalat mit Räucherforelle und Rucola

143 Zoodle-Salat mit Avocado

FREI VON ...

148 Blumenkohl-Lupinen-Pizza mit Mais

148 Mangold-Quiches

150 Rahmgeschnetzeltes mit Kartoffelpüree

154 Obstsalat auf Quarkcreme mit Vanille

151 Cornbread

152 Putenhackbällchen mit Käse auf Polenta

152 Spaghetti mit Paprikasauce

153 Tomatencreme-suppe mit Sesam

154 Erdbeer-Rhabarber-Eis

155 Avocado-Limetten-Tarte

FRÜHSTÜCK

158 Regenbogen-Porridge

158 Pancake Cereal mit Beeren

160 English Breakfast mit Spiegelei und Pilzen

161 Linsenwaffeln mit Tomaten, Mozzarella und Bärlauch-Pesto

162 Gemüserührei mit Krabben

162 Arme Ritter mit Rosmarin-Pfirsich-Topping

163 Eggs Benedict mit Blitz-Hollandaise

164 Körniger Frischkäse mit Erdbeeren

SMARTE KOCHSCHULE

168 Granola aus Haferflocken und Kernen

168 Frischkäsebrote mit Radieschen

170 Mandel-Drink

171 Schokopudding mit Mandel-Drink

173 Ofen-Pommes-frites

174 Labneh

174 Kräuterbutter

175 Tofu

176 Bunte Gemüsechips

177 Kimchi

TOP 10 IM MAI UND JUNI

Ob auf dem Wochenmarkt oder im Geschäft gekauft, in der Natur gesammelt oder selbst angepflanzt: Wir zeigen Ihnen, welche Lebensmittel unsere Laune ebenso effektiv anheben, wie die sommerlichen Temperaturen es tun.

1 Estragon

Estragonessig können Sie easy selbst herstellen: dazu die Zweige klein schneiden, in unverdünnten Essig geben und zwei Monate ziehen lassen.

2 Heidelbeere

„Du bist, was du isst" – wer ähnlich straff wie eine Beere sein möchte, sollte das Sprichwort befolgen. Denn die Minis stecken voller Anthocyane, die unsere Zellen schützen und den Alterungsprozess verlangsamen.

3 Holunderblüte

Die heilenden Wirkstoffe des Holunders lindern Schlafbeschwerden. Wenn Sie die Blüten in der Natur entdecken, einfach abschneiden, waschen und trocknen. Sie dienen als Grundlage für Spezialitäten wie Holundersirup und -saft.

4 Johannisbeere

Frisch wie auch eingemacht sind die kleinen Roten ein Geschmackshighlight. Entscheiden Sie sich dazu, Gelee aus ihnen zu kochen, garen Sie die Stiele mit. Diese geben viel Aroma ab.

5 Mangold

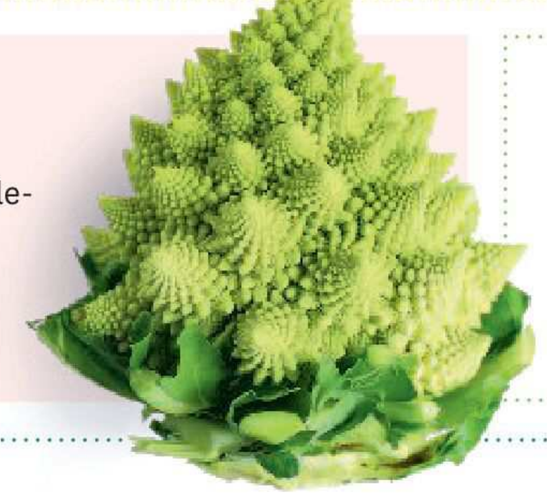
Innere Anspannung kann Mangold mildern. Das grüne Gemüse ist reich an Vitamin A, B_1 und B_2, die unser Nervensystem beruhigen.

6 Radieschen

Nicht mehr knackig? Nachdem der grüne Kopfschmuck entfernt wurde, macht ein einstündiges eiskaltes Wasserbad schrumpelige Knöllchen wieder fit.

7 Romanesco

Im Gegensatz zu seinen Kohlkollegen besitzt Romanesco kaum blähende Stoffe und ist deswegen besonders bekömmlich.



8 Salatgurke

Frühjahrsputz mal anders: Peptidasen, die massig in Gurken stecken, reinigen unseren Darm. Die Enzyme helfen, die aufgenommene Nahrung in Einzelteile zu zerlegen, und schaffen Ordnung im Verdauungstrakt.

9 Salbei

Wenn Sie das warme Wetter ins Schwitzen bringt, schaffen zwei bis drei Tassen Salbeitee am Tag Abhilfe. Trinken Sie die letzte am besten kurz vor dem Schlafen.

10 Zitronenmelisse

Oft mit Minze verwechselt, wird sie durch ihre zitronige Note entlarvt. Kleingehackt und untergehoben verleiht sie cremigen Desserts einen erfrischenden Touch.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

ANZEIGE

Bienenstich-Cupcakes

FÜR CA. 12–14 Stück:

MANDEL-HONIG-TOPPING:
50 g Sahne
25 g Butter
25 g Zucker
1 EL Honig
1 kleine Prise Salz
70 g gehobelte, blanchierte Mandeln

MUFFINTEIG:
185 g Mehl
75 g gemahlene Mandeln
2 TL Backpulver
1 TL Natron
3 Eier
150 g Zucker
150 ml Byodo Back-Öl Exquisit
100 g griechischer Joghurt

BYODO VANILLE MOUSSE:
150 ml kalte Milch
200 ml kalte Sahne
2 EL Zucker
1 Päckchen Byodo Vanille Mousse

AUSSERDEM:
etwas Puderzucker zum Bestäuben
Muffinblech

1 Für das Mandel-Honig-Topping alle Zutaten bis auf die Mandeln in einen kleinen Topf geben und bei mittlerer Temperatur schmelzen lassen. Die Mandelblättchen zugeben und für ca. 2–3 Minuten unter sanftem Rühren köcheln. Zum Abkühlen beiseitestellen.

2 Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Muffinblech einfetten. Für den Teig die trockenen Zutaten von Mehl bis Natron in einer Schüssel vermengen. In einer zweiten Schüssel die Eier aufschlagen und verquirlen. Mit Zucker, Back-Öl und Joghurt gründlich verrühren. Die trockenen Zutaten unterheben, bis ein geschmeidiger Teig entsteht.

3 Den Teig gleichmäßig auf die Muffinmulden verteilen. Abschließend mit dem Mandel-Honig-Topping belegen und für ca. 20–25 Minuten im Ofen goldbraun backen. Die Muffins nach dem Backen noch etwa 5 Minuten in der Form belassen und dann herausnehmen. Vor dem Weiterverarbeiten vollständig auskühlen lassen.

4 Die kalte Milch und Sahne zusammen mit dem Zucker und der Byodo Vanille Mousse in nur 2 Minuten cremig aufschlagen. Mousse in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und kühl stellen. Die ausgekühlten Muffins etwa 1 cm unterhalb der Mandelkruste mit einem scharfen Messer durchschneiden. Die Creme auf den unteren Teil aufspritzen und wieder mit dem Deckel belegen. Die Bienenstich-Cupcakes vor dem Servieren mit etwas Puderzucker bestäuben und beim Picknick genießen.

Mehr Inspirationen auf: WWW.BYODO.DE/PICKNICK-REZEPTE

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (2), VARUNA, DERNKADEL

GEWINNSPIEL

SUCHEN, ZÄHLEN UND GEWINNEN!

Kaum setzt sich die Sonne am Himmel gegen die Wolken durch, zieht es uns raus ins Grüne – perfekt für ein kleines Picknick und eine köstliche Auszeit vom Alltag. Passend dazu bietet Byodo feinste Produkte aus 100 Prozent Bio-Zutaten und hat für Sie kreative Rezeptideen zusammengestellt. Halten Sie Ihre Augen offen und finden Sie alle Byodo Produkte für ein genussvolles Picknick, die im Rest des Magazins versteckt sind. Teilen Sie uns die Anzahl mit und gewinnen Sie eins von 15 Picknick-Genusspaketen **im Wert von jeweils über 50 Euro.**

Machen Sie schnell mit unter:
WWW.EATSMARTER.DE/MACHMALGRUEN

NEUE STUDIEN

AKTUELLES AUS DER FORSCHUNG

Egal ob Ernährung, Medizin oder Fitness – wir liefern Ihnen aktuelle Erkenntnisse und spannende Ergebnisse aus der Wunderwelt der Wissenschaft.

Durchatmen dank Vitamin D

Wenn im Frühjahr die Pollen losfliegen, ist für viele Allergiegeplagte der entspannte Start in die warme Saison erst einmal gelaufen. Hier könnte Vitamin D helfen. Ein Review im Auftrag der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) zeigte, dass eine Steigerung der Vitamin-D-Versorgung asthmatische Beschwerden lindern kann, insbesondere falls zuvor ein Mangel vorlag. Umso besser der Vitamin-D-Status, desto geringer fiel auch das Risiko aus, an akuten Atemwegsinfektionen wie Erkältungen zu erkranken.

Wie Obst und Gemüse Ihr Leben verlängern kann

Wer gemäß den Empfehlungen der DGE täglich fünf Portionen der bunten Leckerbissen zu sich nimmt, kann damit rechnen, ein deutlich höheres Alter zu erreichen – verglichen mit Personen, die bei diesen Lebensmitteln nur zweimal pro Tag zugreifen. Das ergaben die groß angelegte Nurses' Health Study sowie ihre Folgestudie Health Professionals. Die Ergebnisse stellten zudem heraus, dass nicht alle Pflanzen gleich zuträglich sind. Stärkehaltiges Gemüse, zum Beispiel Kartoffeln, Mais oder Erbsen, sättigt zwar gut, gehört aber laut den Autoren nicht zu den Vital-Varianten. Auch Fruchtsaft hatte keinen positiven Effekt. Besonders wirksam waren dagegen Gemüse- und Obstsorten, die voller Vitamin C und Betacarotin stecken. Darunter fällt so gut wie alles Grüne, Kohl, Paprika, Möhren, Beeren und Zitrusfrüchte.

ZAHL DES MONATS

20 000

Tonnen Fleischersatzprodukte wurden im ersten Quartal 2020 in Deutschland produziert. Damit Sie bei der riesigen Auswahl nicht den Überblick verlieren, finden Sie ab Seite 108 unsere Top-Empfehlungen.

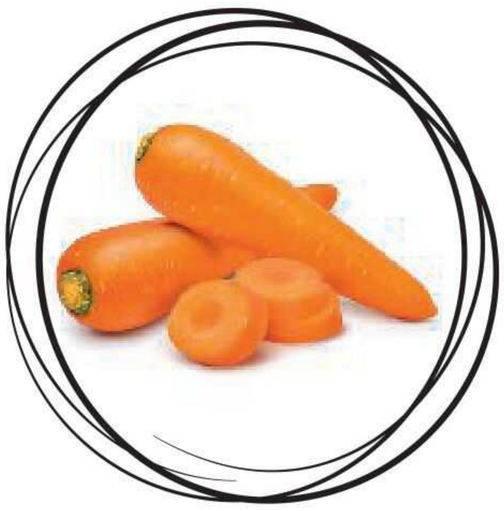
ES IST NIE ZU SPÄT

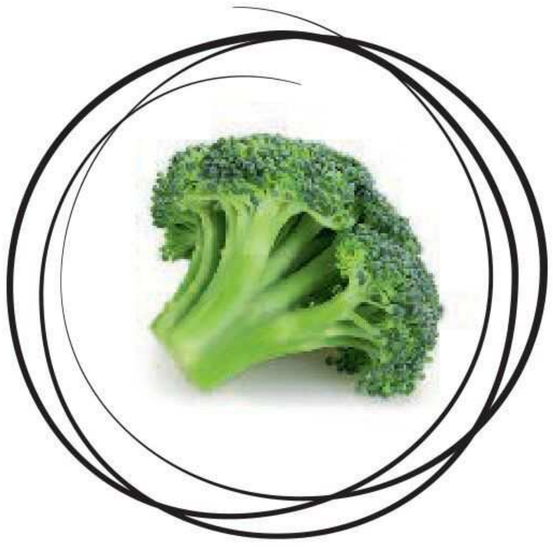
Wunschgewicht in jedem Alter

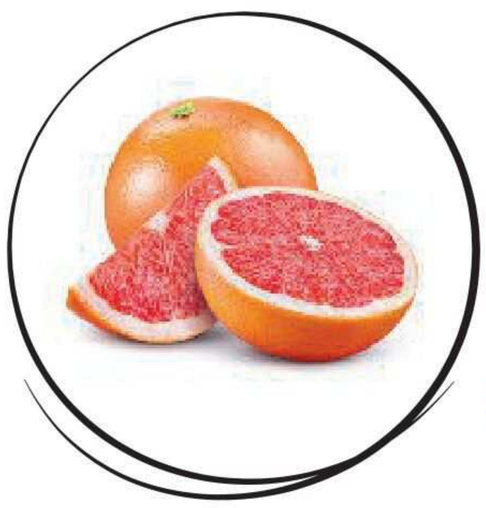
Eine Umstellung der Gewohnheiten, um überschüssige Kilos loszuwerden, ist für Senioren aussichtslos? Diesen Irrglauben schaffte die University of Warwick aus dem Weg. In einem angeleiteten Diätkurs wurden die unterschiedlichen Abnehmerfolge bei unter wie auch über 60-jährigen Personen geprüft. Tatsächlich speckten diejenigen mit mehr Lebensjahren etwas erfolgreicher ab und räumen dadurch mit dem Vorurteil auf.

EIN MEDIKAMENT, DAS HILFT, WO DIÄTEN VERSAGEN

Er könnte ein Durchbruch in der Adipositastherapie sein und vielen Motivation für einen Neuanfang geben: Die Rede ist von dem Wirkstoff Semaglutid, der sowohl den Appetit wie auch die Geschwindigkeit der Magenentleerung zügelt. Daraus resultierend soll seltener und in kleineren Mengen gegessen werden, wodurch die Pfunde zu purzeln beginnen. Eine erste Bestätigung dieser Annahme brachte eine Studie des University College London. Mittels täglicher Semaglutid-Spritze und einer abgestimmten Lebensstilveränderung kam es zu einer Gewichtsreduktion von knapp 15 Prozent in etwa einem Jahr. Noch ist weitere Forschung nötig, um dies zu bestätigen, doch die Macher der Studie halten den Ansatz in Kombination mit einer Bewegungs- und Ernährungstherapie für sehr vielversprechend.

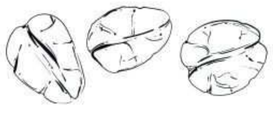






5 Hände voll sind die perfekte Menge

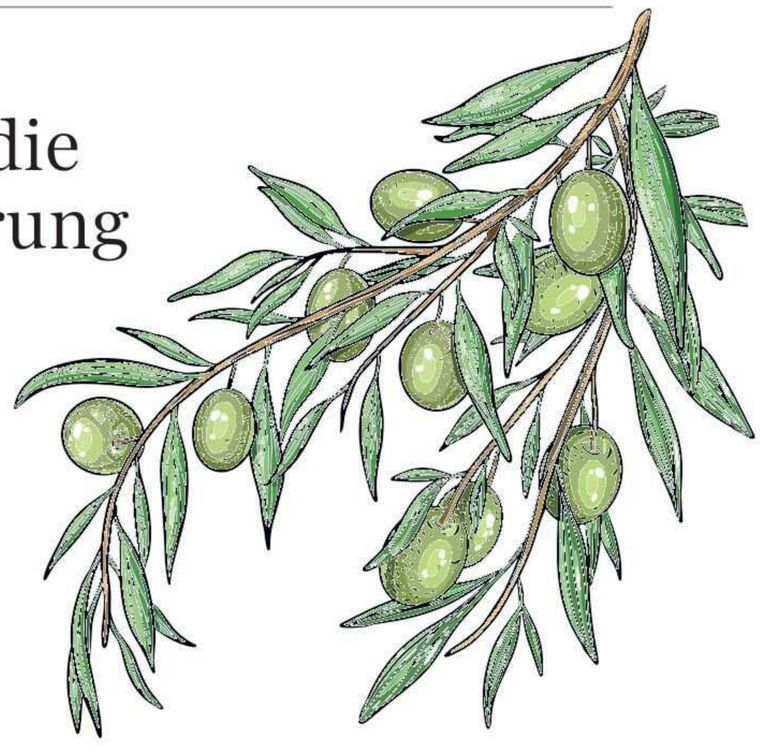
ALLES ANDERE ALS BALLAST



Eine Ernährung, die reich an Vollkorngetreide wie Reis, Hafer und Roggen ist, birgt mehr gesundheitliche Vorteile als bisher bekannt. Denn die Kernchen enthalten eine Ballaststoffsorte (Arabinoxylane), die bislang als unverdaulich galt. Doch nun fanden Forscher eine Bakterienart im Dickdarm, die in der Lage ist, die Fasern abzubauen. Dabei wird Ferulasäure freigesetzt, ein Antioxidans, das Entzündungen hemmt, das körpereigene Abwehrsystem pusht und uns somit im Kampf gegen Krankheiten unterstützt.

Grünes Update für die mediterrane Ernährung

NONPLUSULTRA DER GESUNDKÜCHE



Vielleicht gehören Sie ja bereits zu denen, die sich mit der Mittelmeer-Diät fit futtern. Die günstigen Effekte der Kost, welche unter anderem Herzkrankheiten lindert, lassen sich jedoch noch steigern. Der Trick hierbei ist laut einer Untersuchung der Ben-Gurion-Universität des Negev in Israel die Reduktion von rotem Fleisch bei gleichzeitig vermehrter Aufnahme pflanzlicher Proteine aus Hülsenfrüchten, Nüssen oder Sojaprodukten. Durch diese Modifikation ließen sich die Cholesterin- und Insulinwerte sowie Entzündungsmarker noch weiter verbessern.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

EXPERTEN KOLUMNE

DER FITNESS-DOKTOR

VON GRUND AUF FIT

Liebe Leserinnen und Leser, ich möchte Ihnen mein neues Trainingskonzept für optimale Form und Gesundheit vorstellen: Fundamental Fitness. Es geht darum, dass jeder die passende Basis für seine individuellen sportlichen Vorhaben entwickelt – und dadurch Leistung, Bewegungsfreude und Wohlbefinden verbessern kann.

Es gibt Marathonläufer mit herausragenden Herz-Kreislauf-Systemen, Fußballer mit überdurchschnittlichem Koordinationsvermögen und Turner, die beim gezielten Einsatz von Muskelarbeit brillieren. An dieser Stelle lässt sich bereits erkennen, dass es nicht eine einzige gemeinsame Fitness gibt, die auf jeden anzuwenden ist.

Und doch bildet sie die Grundlage für sportliche Performance und Belastungen im Alltag.

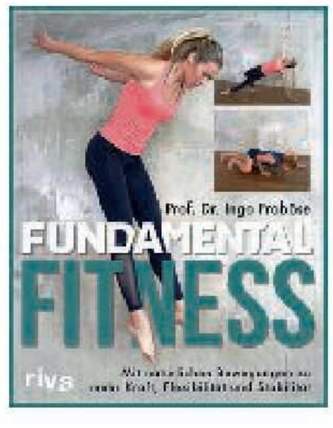
Genau hier setzt mein Konzept Fundamental Fitness an. Das Prinzip wendet sich an alle, die ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten verbessern möchten, egal ob im Sport, Beruf, Studium oder in der Schule. Davon kann jeder profitieren, vom Anfänger bis zum Topathleten, denn ohne diesen Sockel, auf dem alles Weitere aufbaut, wird nie das Optimum an Leistung möglich sein. Inspiriert haben mich meine langjährigen Beobachtungen im Spitzensport. Warum sind manche Profis viele Jahre lang erfolgreich, während andere trotz Talent nie ihren Höhepunkt erreichen? Wieder andere sind rasch verbraucht oder ständig verletzt. Das hat alles eine Ursache: Die fundamentale Fitness fehlt! Stellen Sie sich mal vor, wie ein Sprinter Bestleistungen erbringen soll, wenn er die Grundlagen des Gehens nicht ideal erlernt hat. Wie soll ein Turner am Reck glänzen, wenn er die entsprechenden Abläufe des Rollens, Drehens, Greifens, Stützens und Hängens in der Kindheit nicht vollständig entwickelt hat? Wenn es an dieser Basis Mängel gibt, dann kann auch das beste Training nicht helfen, in der jeweiligen Disziplin an die Spitze zu kommen. Viele Programme, die Defizite ausgleichen sollen, setzen für mich zu spät an. Sie fußen auf Strukturen, die oft überhaupt noch nicht vorhanden sind. Fundamental Fitness geht einen völlig anderen Weg und beginnt bei jenen physiologischen Mustern, die wir in der Kindheit entwickeln müssen, um später freie Bewegungen sowie Sportarten korrekt und erfolgreich ausführen zu können.

Prof. Dr. Ingo Froböse

Leiter des Instituts für Bewegungstherapie, bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation der Deutschen Sporthochschule Köln

Hinter meinem Konzept steht also die Idee, Fitness auf einem biologisch ursprünglichen Weg zu vermitteln.

Da das Training auf die evolutionäre Entwicklung des Menschen (Phylogenese) sowie die individuelle motorische Entwicklung (Ontogenese) ausgerichtet ist, erleben Sie körperliche Aktivität in ihrer vollen Natürlichkeit. Das bringt eine neue, intensivere Wahrnehmung des Körpers mit sich, die Ihre Lebensqualität verbessern kann – ganz egal, wie alt und in welchem Trainingszustand Sie sind.



Wie etwa Krabbeln, Hocken und Hüpfen den ganzen Organismus stärken können, zeigt Prof. Dr. Ingo Froböse in „Fundamental Fitness“. *riva, 176 Seiten, 19,99 Euro*

FOTOS: SEBASTIAN BAHR, SHUTTERSTOCK

Die Müsli-Vielfalt von mymuesli – hier ist für jeden etwas dabei!
Ob vegan, laktosefrei oder glutenfrei, Dein Lieblingsmüsli findest Du bei mymuesli. Natürlich ohne Konservierungsstoffe und aus 100% Bio-Zutaten.

Gratis 6x Bio-Müsli*
IM PRAKTISCHEN 2GO-BECHER

Entdecke jetzt die bunte Müsli-Welt von mymuesli und sicher Dir das mymuesli2go Probierpaket mit 6 leckeren Sorten gratis* zu Deiner Bestellung dazu. **Jetzt bestellen** & **gratis* Bio-Müsli** im Wert von 12,90€ erhalten.

JETZT SICHERN UNTER:

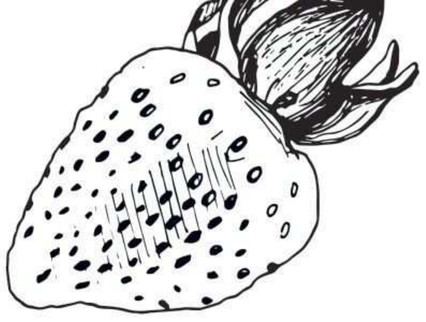
www.mymuesli.com/54rd2

GRATIS*
STATT €12,90

*Mindestbestellwert 10€. Solange der Vorrat reicht. Nur online einlösbar. Nur für Neukunden. Aktion zeitlich begrenzt: Aktionszeitraum online einsehbar.

mymuesli GmbH, Sailerwöhr 16, 94032 Passau

DE-ÖKO-037
EU-/Nicht-EU-Landwirtschaft



DRINK DES MONATS

FRUCHTIGER

WOHLFÜHL-DRINK

FÜR INNERE HARMONIE

Sie möchten etwas für Ihren Körper tun? Dann ist dieser Smoothie genau das Richtige. Der abgestimmte Mix aus Mineralstoffen und Vitaminen pusht den Stoffwechsel, bringt den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht und sorgt dafür, dass Sie vor Vitalität nur so strotzen.

Smarter Ausgleich:

- **In Balance:** Gurke und Banane trumpfen mit viel Kalium auf, welches das Wechselspiel von Säuren und Basen steuert, überschüssige Flüssigkeit ausleitet und so Schwellungen reduziert.
- **Kollagenbooster:** In diesem Drink ist viel Vitamin C und Silizium enthalten. Beide Inhaltsstoffe sind wichtig für ein straffes Bindegewebe und ein stabiles Grundgerüst.
- **Zellkraft:** Für die Blutbildung und Zellteilung benötigen wir Folat. Glücklicherweise sind Erdbeeren reich an diesem B-Vitamin. Zudem punktet das Obst mit antioxidativen Polyphenolen.
- **Energiegeber:** Mit ihrem Magnesium trägt die Banane zur Aktivierung von Enzymen des Energiestoffwechsels bei und sorgt damit für eine bessere Leistungsfähigkeit.

Erdbeer-Kiwi-Smoothie mit Gurke

Eiweiß: 2 g · Fett: 1 g · pro Glas 115 KCAL · Kohlenhydrate: 21 g

FERTIG IN 10 MIN

FÜR 4 GLÄSER (À 250 ML):

1 Banane
300 g Erdbeeren
6 goldene Kiwis
½ Salatgurke

AUSSERDEM:
4 Holzspießchen

1 Banane schälen und in Scheiben schneiden. Erdbeeren waschen, 4 davon beiseitelegen, restliche Beeren putzen und klein schneiden. 1 Kiwi vierteln und für die Deko aufheben; restliche Kiwis schälen und klein schneiden. Gurke putzen, waschen, davon längs 4 dünne Scheiben abschälen und beiseitelegen; Rest klein schneiden.

2 Bananenscheiben, Kiwi-, Erdbeer- und Gurkenstücke in einen Standmixer geben und mit 200 ml Wasser zu einem feinen Smoothie pürieren.

3 Smoothie in 4 Gläser oder Flaschen füllen. Kiwiviertel, Erdbeeren und Gurkenscheiben auf 4 Holzspießchen stecken und Smoothie damit garnieren.

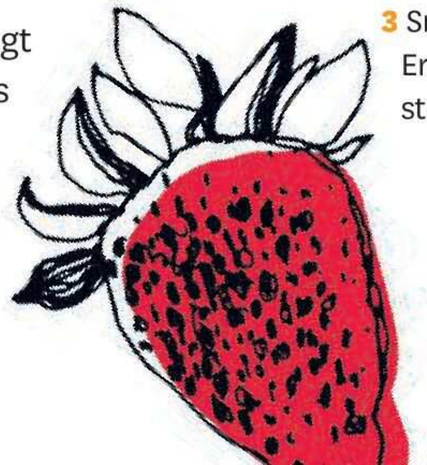


FOTO: SHUTTERSTOCK

POLETTOS
KOCHSCHULE

LUST AUF FRISCHE

Sie kennen Minze nur als Dekoration auf Desserts? Dann aufgepasst, denn es gibt noch viele andere tolle Möglichkeiten, die aromatische Pflanze einzusetzen. Ausprobieren lohnt sich.

Gute Laune auf dem Teller!

WIE GESUND IST MINZE?

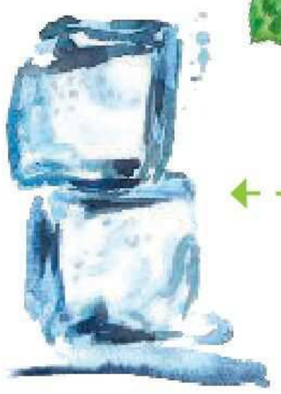
Die Muntermacherin ist ein heilsames Allroundtalent: Ihre Bitter- und Gerbstoffe sowie das ätherische Öl Menthol lindern Krämpfe und Schmerzen. Das gilt sowohl für die innere als auch für die äußere Anwendung, etwa bei Magen-Darm- oder Muskelbeschwerden.

HALLO, FRÜHLINGSKÜCHE!

In orientalischen Gerichten ist sie ein Klassiker. Minze liebt die Gesellschaft von Aubergine, Erbse, Tomate, Kartoffel, Möhre, Zucchini und Gurke, aber auch in leichte Spargelgerichte passt sie gut. Geben Sie die frischen Blätter zum Beispiel gehackt unter ein Risotto mit weißem Spargel und Scampi.

SÜSSE PARTNER

Fruchtige Aromen von Ananas, Passionsfrucht, Beeren, Zitrus und Melone werden durch eine feine Mentholnote grandios hervorgehoben. Auf einem Erdbeercarpaccio, im Limettensorbet sowie im Wassermelonen-Feta-Salat überzeugt das Kraut auf ganzer Linie.



MINZE HALTBAR MACHEN

Tiefkühlen eignet sich für das erfrischende Grün besser als trocknen. Denn dabei bleiben die geschmacksgebenden ätherischen Öle erhalten. Dazu ganze Stiele oder einzelne Blätter auf einer Platte anfrieren lassen, in entsprechende Beutel geben und ab damit ins Eisfach. Alternativ können Sie die Minze auch kleingeschnitten und mit Wasser aufgefüllt in Eiswürfelformen in den Froster geben.

TIPP: MINZÖL HERSTELLEN

Wenn Verfeinern ohne Blattstückchen gefragt ist, zehn Stängel Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und zehn Sekunden blanchieren. In Eiswasser abschrecken und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit 250 Milliliter Traubenkernöl pürieren, mindestens eine Stunde ziehen lassen und durch ein feines Sieb abgießen. Schmeckt genial zu Erdbeer-Tomaten-Gazpacho.

FOTOS: WWW.STUDIOLASSEN.DE, SHUTTERSTOCK (5)

ANZEIGE

Rein in den Frühling, raus in die Natur: Saison für Genießer!

Das Leben blüht auf – und die Natur lädt uns zum Erleben, Entdecken und Genießen ein!

Wir fühlen uns inspiriert, es geht wieder aktiv hinaus ins Grüne! Eine wunderbare Zeit, um ein Picknick im Wald oder im Garten zu genießen und neue, köstliche Rezepte zu entdecken. Uns hat ein echtes Naturprodukt inspiriert: Le Gruyère AOP, der mit seinem würzigen Geschmack eine Vielfalt an leckeren Möglichkeiten bietet. Und das Schönste: Mit Le Gruyère AOP holen Sie sich die Natur einfach ins Haus, wenn in diesem Frühling mal nicht die Sonne scheint.

Le Gruyère AOP: ein naturbelassener Käse aus der französischsprachigen Westschweiz. Hergestellt – naturellement – ohne Zusatzstoffe oder Gentechnik. Seit 20 Jahren ist seine Herkunft durch das AOP-Gütesiegel geschützt.

Sein fruchtig-kräftiger Geschmack ist einfach unverwechselbar. Das verdankt er der hochwertigen Schweizer Rohmilch, die immer aus der Nähe kommt. Von Bauernhöfen, die max. 20 km von der Käserei entfernt liegen. Die Milch wird zweimal täglich frisch angeliefert.

Sie stammt von artgerecht gehaltenen Kühen, die nur das Beste bekommen: frisches Weidegras im Sommer und Heu im Winter. Natürliches, silagefreies Futter – etwas anderes gibt es bei uns nicht.

Le Gruyère AOP wird von unseren Käsermeistern nach der überlieferten Originalrezeptur von 1115 gefertigt. Die einzelnen Schritte der handwerklichen Fertigung sind im Le Gruyère AOP Pflichtenheft verbindlich vorgeschrieben. Strenge Regeln für konstant hohe Spitzenqualität.

Mehr Infos unter www.gruyere.com

Freuen Sie sich auf das Frühjahr und genießen Sie mit unseren köstlichen Ideen die ganze Vielfalt von Le Gruyère AOP!

Frisch, leicht und lecker: Brötchen mit Avocado und Le Gruyère AOP

Brötchen mit Avocado und Le Gruyère AOP

Zutaten für 4 Personen:
100 g Le Gruyère AOP
1 rote Paprika
1 Avocado
2 TL Zitronensaft
½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
½ TL Koriander, gemahlen
etwas Chilipulver
Salz, Pfeffer
4 Vollkornbrötchen
1 EL Senf
einige Rucolablätter

Zubereitung:
Le Gruyère AOP in dünne, lange Stängel schneiden. Paprika in feine Streifen schneiden. Avocado halbieren, Stein entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Zitronensaft, Kreuzkümmel, Koriander, Chili, Salz und Pfeffer dazugeben und alles mit einer Gabel fein zerdrücken. Brötchen quer aufschneiden und etwas aushöhlen (ausgehöhltes Brot für Paniermehl oder Brotsuppe verwenden). Brötchen mit Senf bestreichen. Etwas Avocadocreme in die Brötchenböden verteilen. Paprika, Le Gruyère AOP und Rucola darauf legen. Restliche Avocadocreme darüber geben. Mit Brötchendeckel zudecken und gut festdrücken.

Gleich QR-Code scannen, weitere leckere Picknick-Rezepte entdecken und beim Gewinnspiel mitmachen! Oder direkt www.eatsmarter.de/abnachdraussen besuchen.

SMART & NACHHALTIG

BESSER LEBEN OHNE MÜLL

Kaum sind die Einkäufe ausgepackt, ist der Abfalleimer auch schon voll. Aber daran lässt sich wohl nichts ändern, oder etwa doch? Wir haben Lifehacks gesammelt, mit denen Sie das Zero-Waste-Prinzip in Ihrem Alltag anwenden können.

Lieber unverpackt: Zero-Waste-Lifestyle

Aller Anfang ist schwer, doch haben Sie die Basics erst verstanden, läuft es bald wie von allein. Auf diesen fünf Säulen basiert alles:

Verzicht auf Unnötiges

Am besten nichts shoppen, was teilweise direkt in der Tonne landet. Das bedeutet, einiges strikt abzulehnen, darunter eingeschweißte Gurken und verpackte Möhren.

Reduzieren

Für Gegenstände, die im Schrank einstauben, wurden bereits Ressourcen verbraucht. Solche Dinge weiterzugeben, gleicht dies quasi wieder aus.

Reparieren und upcyceln

Geflickt oder zweckentfremdet erstrahlt Altes in neuem Glanz. Dazu gehören auch Wegwerfprodukte: Altglas etwa wird zu individuellen Blumenvasen.

Recyceln

Glasbehältnisse bestehen zu rund 60 Prozent aus Recyclingglas, bei Grünglas sind es sogar bis zu 90 Prozent. Darum nach Farben sortieren.

Kompostieren

Lebensmittelreste werden ganz einfach in Dünger umgewandelt. Ob im Garten oder in einer Wurmkiste ist egal. Ihre Pflanzen werden sich garantiert freuen.

Aber warum das alles?

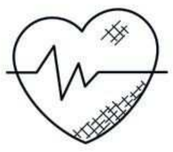
Ohne die Herstellung und Vernichtung von Verpackungen wird massig CO_2 gespart, das gefällt dem Planeten. Auch Sie profitieren:

FÜR IHR SPARSCHWEIN

Durch (langfristige) Einschränkung fällt Überflüssiges weg und Ihre Ausgaben werden dadurch konsequent reduziert.

FÜR IHRE GELASSENHEIT

Bewusster Konsumverzicht entlastet, denn er verringert die Auswahl. So geht der Einkauf viel schneller.



FÜR IHRE GESUNDHEIT

Plastik gelangt in Form von Weichmachern sowie über die Ackerböden in unsere Nahrung – tun Sie etwas dagegen.

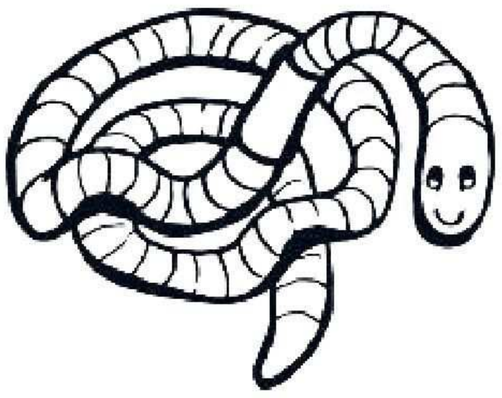
ANZEIGE

CURRY-MANGO SAUCE

Passende Rezeptideen unter:

WWW.BYODO.DE/PICKNICK-REZEPTE

FOTOS: SHUTTERSTOCK



Eine saubere Sache:
Tipps, um Abfall zu vermeiden

Manches ist so zur Gewohnheit geworden, dass es nicht mehr hinterfragt wird. Dabei können Sie schon mit wenigen Handgriffen viel erreichen, um die Umwelt nicht unnötig zu belasten.

Im Haushalt

Für Biomüll gibt es praktische **Indoor-Kompostkisten.** Unter anderem zu finden auf: wurmkiste.at

Haltbarkeitsdatum nicht überbewerten, sondern **Frische prüfen**

Eine **French Press** ist Kaffeepads und -kapseln ganz klar überlegen

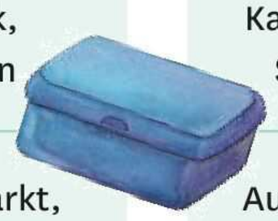
Zum Backen sind **Dauerbackmatten** und **Silikonförmchen** perfekt

Leihen Sie sich Geschirr und Besteck bei erhöhtem Bedarf aus

Beim Einkaufen

Lose Produkte bevorzugen und auch mal **einzelne Bananen** einpacken

Varianten aus **Glas** sind Plastik, Metall oder Karton vorzuziehen



Beutel und **Tupperdosen** zum Markt, Bäcker oder Supermarkt mitnehmen

Viel und regelmäßig Genutztes als **Großverpackung** wählen und wenn möglich zu **Nachfüllpacks** greifen

Auf **fertig Abgepacktes** und **To-go-Artikel** konsequent **verzichten**

DIY-Alternativen

Wiederverwendbare **Brotbeutel** aus Stoffresten nähen

Kaputte Kleidung und unbrauchbare Stofffetzen sind toll zum **Putzen**

Aus den häufig entsorgten Gemüsestrünken wachsen **neue Pflänzchen** – ideal sind Möhre, Salat und Lauch

Als Reiniger eignen sich **Hausmittelchen** wie verdünnter Essig

Für **Hafermilch** benötigen Sie nur Haferflocken und Wasser

LichtBlick

NEU: Nachhaltigkeitsblog

Zusammen für Klimaneutralität

Die Abfallvermeidung ist ein wichtiger Schritt, um den Klimawandel zu stoppen. Aber auch für uns unsichtbare Veränderungen bewirken viel, wie zum Beispiel auf Ökostrom zu setzen. Gemeinsam mit unserem Partner LichtBlick haben wir daher einen neuen Blog ins Leben gerufen. In diesem finden Sie Informationen rund um ein klimaneutrales Leben und einen spannenden News-Ticker zu aktuellen Umweltschutzerfolgen.

Mehr nachhaltig beeindruckende Beiträge gibt es hier: **www.eatsmarter.de/grueneslicht**

FOTOS: SHUTTERSTOCK, EXPERTENPORTRÄTS SIEHE AB SEITE 23

UNSERE EXPERTEN

DR. S. SCHÄFER

T. HILDEBRANDT

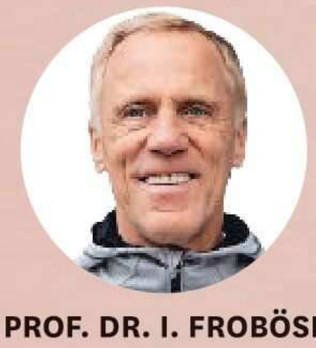
D. HEIDER

DR. A. IWAN

C. WIEDEMANN

G. WAGNER

T. ROSE



PROF. DR. I. FROBÖSE

DR. U. MANUNZIO

K. SOBOTTKA

DAS SIND DIE 100 BESTEN FETTKILLER

Kleine Veränderung, große Wirkung. Was nach einer unmöglichen Zauberformel klingt, ist tatsächlich ein Erfolgsrezept. Denn wer nach und nach seine persönlichen Dickmacher gegen unsere Figurschmeichler austauscht, macht gesund leben zur alltäglichen Gewohnheit.

TEXT: HELENA JACOBY

GEMÜSE

„Sobald wir wieder dürfen, freue ich mich auf das erste Angrillen mit Freunden. Abnehmwillige setzen hierbei auf Gemüse, das in einer Grillpfanne ohne Fett gegart wird. Toll dazu: Gewürze wie Chili, Pfeffer oder Ingwer, die Ihre Fettverbrennung ankurbeln."

DR. SILJA SCHÄFER

Sie wollen Kilos verlieren, aber wissen nicht, wie Sie beginnen sollen? Kein Wunder, denn viele als wirksam angepriesene Diäten lassen sich nur schwierig durchhalten, ziehen einen Jo-Jo-Effekt nach sich und sorgen so vor allem für Frust statt Erfolg. Der Weg zum Wunschgewicht muss aber nicht beschwerlich und von Entbehrungen geprägt sein. Vielmehr geht es darum, Schritt für Schritt gesunde Gewohnheiten zu etablieren, günstige Lebensmittel zur Regel und vermeintliche Sünden zur genussvollen Ausnahme zu machen. Deshalb haben wir gemeinsam mit erfahrenen Experten insgesamt 100 geniale Fettkiller in zehn Kategorien für Sie zusammengestellt – ein bunter Baukasten für einen rundum smarten Lebensstil, aus dem Sie sich einfach Ihre persönlichen Lieblingswerkzeuge herauspicken können.

Anfangen lohnt sich

Unser Einsteigertipp für alle mit Kilokiller-Ambitionen: verschiedene und vor allem mehr Gemüse essen. Denn kaum ein Deutscher kommt auf die empfohlene Menge von 400 Gramm pro Tag. Dabei füllt die knackige Vielfalt den Magen, bringt aber nur wenig Energie mit. Außerdem schützt eine Myriade sekundärer Pflanzenstoffe, Vitamine und Mineralstoffe die Zellen, unterstützt unsere Abwehrkräfte und lässt den Stoffwechsel wie geschmiert laufen. Wer hier tüchtig zugreift, hat schon den ersten, wichtigen Schritt in Richtung Wunschfigur gemacht und erweist seiner Gesundheit einen echten Dienst. Entdecken Sie viele weitere Inspirationen auf den folgenden Seiten. ■

DR. SILJA SCHÄFER
Ernährungsmedizin gehört zu den Schwerpunkten der Kieler Allgemeinärztin. Dadurch hilft sie täglich Menschen, gesünder und stressfreier zu leben.

SCHLANKFOOD PAR EXCELLENCE

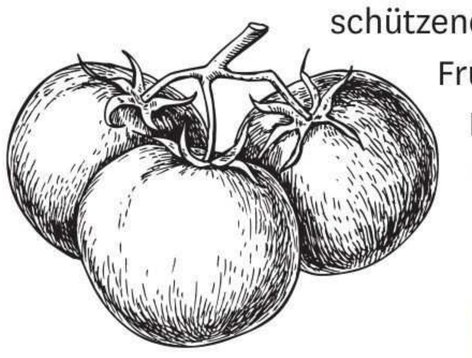
Wenn es ums Abnehmen geht, sollte Gemüse ganz oben auf dem Einkaufszettel stehen – dank hohem Wasser- und Ballaststoffgehalt, vieler Vitalstoffe und gleichzeitig wenig Energie.

BROKKOLI

Sein reichhaltiger Nährstoffmix macht den grünen Krauskopf zu einem der gesündesten Lebensmittel überhaupt sowie zu einem Stoffwechselschmeichler, der ein ideales Gewicht fördert.

TOMATEN

Mit nur wenig Kalorien, aber viel Wasser und Volumen sind die roten Perlen tolle Sattmacher. Gleichzeitig lässt das zellschützende Lycopin des Fruchtgemüses Ihre Haut von innen heraus strahlen.



RADIESCHEN

Scharfe Sache: Durch ihre Senföle helfen die pinken Knöllchen, unerwünschte Dickmacherbakterien im Darm zu beseitigen. Ihr handliches Format lädt zu einem smarten Snack ein.

RUCOLA

Das würzige Kraut hat eine Menge nützlicher Pflanzensubstanzen in petto. Dazu gehören zum Beispiel Bitterstoffe, die den Appetit hemmen und Heißhungerattacken stoppen.

PAPRIKA

Vitamin C ist nicht nur ein Immunstärker, sondern auch unverzichtbar für einen effektiven Fettabbau. Paprika, ob roh oder gegart, ist eine super Möglichkeit, das Vitamin-C-Konto aufzufüllen.

ARTISCHOCKEN

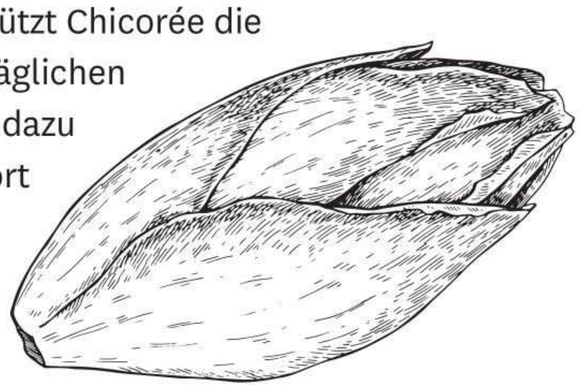
Bestimmte Ballaststoffe, etwa aus Artischocken, dienen unseren freundlichen Darmbakterien als Nahrung. Die wiederum halten den Bauch gesund und die Taille schmal.

PILZE

Unter den Gemüsen bilden die Hutträger eine exzellente Proteinquelle. Damit stellen Pilze Baumaterial für Enzyme zur Verfügung und schützen davor, dass Muskelmasse abgetragen wird.

CHICORÉE

Genau wie Rucola haben seine herben Blätter Bitterstoffe zu bieten. Dadurch unterstützt Chicorée die Leber bei ihrer täglichen Arbeit und trägt dazu bei, dass sich dort nicht zu viel Fett ansammelt.

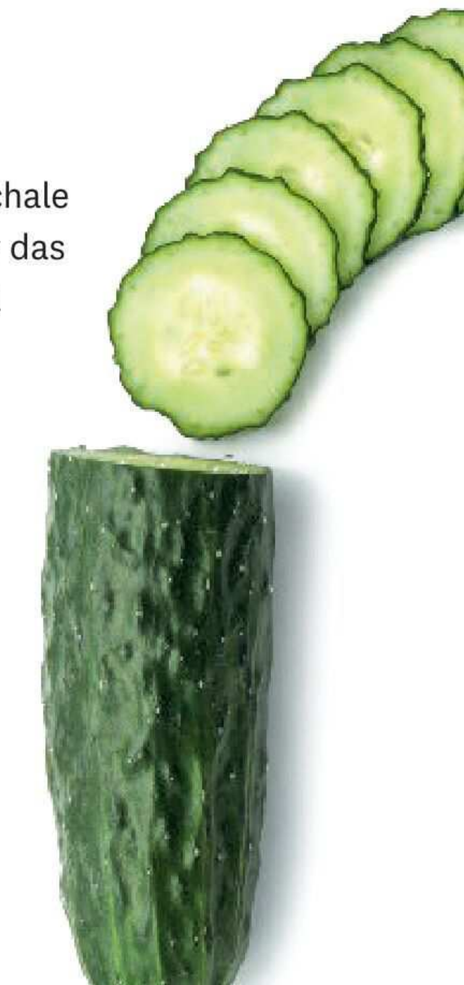


SPARGEL

Mit Ballaststoffen füllt das Stangengemüse den Magen, während sein Kalium sanft entwässert und unangenehme Flüssigkeitsansammlungen beseitigt.

GURKE

Da sich in der Schale der grünen Lady das meiste Potenzial verbirgt, kaufen Sie besser Bio-Qualität, damit diese bedenkenlos mitgegessen werden kann. Trotzdem immer vorher waschen!



FOTOS: CLAUDIA TIMMANN, SHUTTERSTOCK (10)

FRÜCHTE

TINA HILDEBRANDT
Als zertifizierte Ernährungsberaterin mit Kochleidenschaft ist die Diätassistentin Expertin dafür, in nur wenig Zeit etwas Smartes auf den Tisch zu zaubern.

DIE RICHTIGE AUSWAHL

Wie abnehmtauglich ein Obst ist, hängt von der Zusammensetzung ab. Ideal sind Exemplare mit eher wenig Kohlenhydraten und Fruchtzucker, aber einer guten Portion Ballaststoffe.

BIRNEN

Die Ballaststoffe der Süßen sind so sättigend, dass ihr Genuss Abnehmvorhaben unterstützt. Dazu sollten Sie die Schale mitessen. Übrigens kann schon Birnenduft Dessertgelüste befriedigen.

ÄPFEL

„An apple a day keeps the kilos away", so könnte das englische Sprichwort auch lauten. Grund dafür ist der lösliche Ballaststoff Pektin, der Fette bindet und abtransportiert.

JOHANNISBEEREN

Da ihr Vitamin-C-Gehalt herausragend ist, stellen die säuerlichen Beeren einen echten Booster für den Abbau unliebsamer Polster dar. Halten Sie ab Juni auf dem Wochenmarkt danach Ausschau.

HEIDELBEEREN

Ihre violette Farbe verrät das Gesundheitsgeheimnis der Powerkugeln: kraftvolle Anthocyane, die das Immunsystem pushen, Krebs hemmen und kleine Fältchen wieder glätten können.

ERDBEEREN

Einen starken Blutzuckeranstieg und die damit einhergehende verstärkte Fetteinlagerung brauchen Sie nach dem Naschen dieser zuckerarmen Lieblingsfrüchtchen nicht zu befürchten.

PFLAUMEN

Probleme auf dem stillen Örtchen? Da kann das heimische Obst Abhilfe schaffen, denn es beschleunigt behutsam die Verdauung. Das hat auch einen Flachmachereffekt auf die Körpermitte.

STACHELBEEREN

Wer mit dem Körpergewicht auch einen zu hohen Blutdruck senken möchte, profitiert von Stachelbeeren gleich doppelt. Denn die Quellstoffe aus den Grünlingen dienen beiden Absichten.

HIMBEEREN

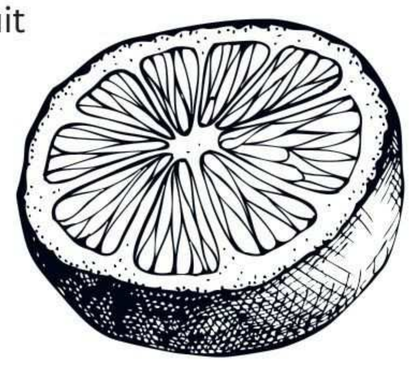
Genau wie Äpfel punkten auch Himbeeren mit Pektin. Hinzu kommen natürliche Pflanzenfarbstoffe, die unsere Zellen vor ungewollten Veränderungen bewahren.

BROMBEEREN

In Sachen Vitamin C, Pektin und schützende Pflanzenstoffe stehen die dunklen Schönheiten ihren Schwestern aus der Beerenfamilie in nichts nach. Wählen Sie also ganz nach Ihrem Geschmack.

GRAPEFRUIT

Ihre Bitterstoffe wirken als natürlicher Appetitzügler. In Studien führte eine halbe Grapefruit vor dem Essen dazu, dass Probanden beim Hauptmahl schneller satt waren.



FOTOS: FOTOGRAFIE MAGDALENA KRUSE, SHUTTERSTOCK (10)

„Die Avocado liefert zwar eine Menge Fett, gilt aber dennoch als Figurschmeichler. Denn ihre gesundheitsfördernden Fettsäuren sättigen nicht nur gut und beugen dadurch Heißhungerattacken vor, sondern sollen sich auch direkt positiv auf die Fettverbrennung auswirken."

TINA HILDEBRANDT

EIWEISSBOMBEN

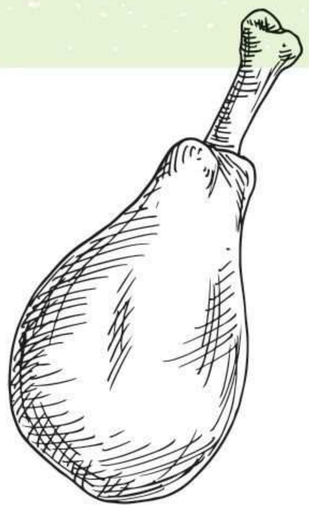
„Proteinreiches hat meist wenig Ballaststoffe und sollte daher mit Salat, Gemüse oder Vollkorn kombiniert werden. Bei Hülsenfrüchtepasta schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe: doppelt so viel Eiweiß und Ballaststoffe, aber weniger Kohlenhydrate als normale Nudeln."

DENNIS HEIDER

DENNIS HEIDER
Kompetente Beratung, die zu den individuellen Bedürfnissen seiner Patienten passt – das ist das Konzept des Ernährungstherapeuten und Diätassistenten.

DREI AUF EINEN STREICH

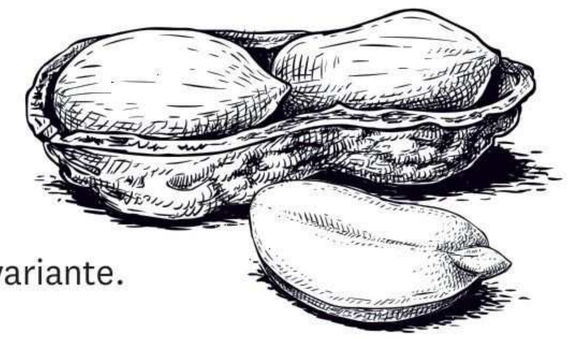
Hervorragende Sättigung, erhöhte Energieverbrennung und der Erhalt von Muskelmasse: Dieses Dreiergespann von Vorteilen macht Proteine essenziell für jedes Schlankvorhaben.



GEFLÜGEL

Je unverarbeiteter, desto besser – selbst zubereitete Keulen oder Bruststücke sind ideal. Achten Sie auf Bio-Qualität und machen Sie um Paniertes, Bällchen und Wurst einen Bogen.

ERDNÜSSE



Zwar ist der beliebte Snackstar eigentlich eine Hülsenfrucht, trotzdem kann die Knabberei beim Eiweißgehalt mit der Nussfamilie mithalten. Wählen Sie am besten die ungewürzte Naturvariante.

HÜTTENKÄSE

Seine inneren Werte kommen denen von Magerquark nahe. Falls Sie körnigen Frischkäse also lieber mögen, greifen Sie zu. Tipp: Mit Zimt und Apfelstückchen ergibt sich ein figurfreundlicher Milchreisersatz.

MAGERQUARK

Reichlich Proteine, fast kein Fett, kaum Kohlenhydrate – diese Zusammensetzung macht das Milchprodukt bei Sportlern und Abnehmwilligen so beliebt. Knochenstärkendes Calcium gibt es obendrauf.

GARNELEN

Leichtverdaulich, fettarm und im Handumdrehen zubereitet machen sich die rötlichen Krebse hervorragend in der schnellen, leichten Küche.

HÜLSENFRÜCHTEPASTA

Wer Nudeln liebt, sollte der Version aus Linsen und (Kicher-)Erbsen eine Chance geben. Üppig Nähr- und Ballaststoffe sowie muskelstärkende Proteine stellen die Belohnung dafür dar.

SÜSSLUPINE

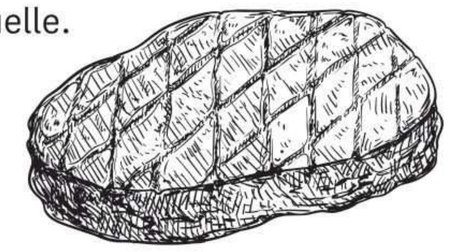
Als heimische Alternative zur Sojabohne eignet sich diese Hülsenfrucht prima als Basis für herzhafte Aufstriche, als Hackersatz oder sättigende Salatzutat. Außerdem werden tofuähnliche Produkte aus Lupine angeboten.

STEINPILZE

Der dickfleischige Waldbewohner gehört zu den proteinreichsten Vertretern seiner Art. Außerhalb der Saison können Sie diesen klasse Aromageber auch getrocknet verwenden.

RINDERFILET

Besonders für den Mineralstoff Eisen ist das rote Fleisch eine hervorragende Quelle. Das sichert eine gute Sauerstoffversorgung der Zellen bei der Verbrennung von Energie.



WILDLACHS

Ist der Fisch nicht viel zu fettig zum Abnehmen? Mitnichten, denn gerade die Fette im Lachs, darunter lebenswichtiges Omega-3, machen ihn so gesund. Wertvolles Eiweiß komplettiert das Superfood.

FOTOS: DANIELA PONATH FOTOGRAFIE, SHUTTERSTOCK (10)

SNACKS

DR. ALEXA IWAN
Natürliche Zutaten, aber keine Verbote sind für die Ernährungswissenschaftlerin, Köchin, Moderatorin und Autorin das A und O in der gesunden Küche.

NOTFALLNAHRUNG

Lange Esspausen bilden ein Erfolgsrezept, um die Fettverbrennung zu aktivieren und langfristig Kilos zu verlieren. Dennoch gibt es gute Optionen, falls Sie mal nicht ohne Imbiss auskommen.

OLIVEN

Wussten Sie, dass die Würzlinge meist milchsauer eingelegt sind? Daher helfen die nützlichen Bakterien aus den haltbar gemachten Ölfrüchten, eine aus der Balance geratene Darmflora zu regenerieren.

SAURE GURKEN

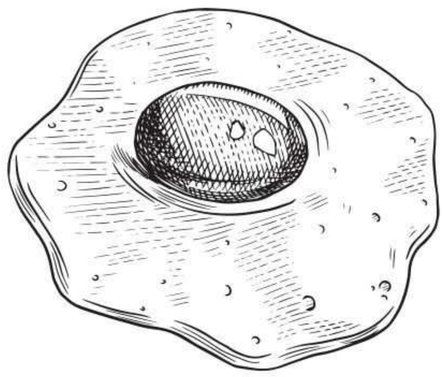
Genau wie Oliven punkten diese deftigen Exemplare mit probiotischen Eigenschaften. Prüfen Sie aber beim Kauf die Zutatenliste auf Zucker und andere unerwünschte Zusätze.

GUACAMOLE

Ob zu Gemüsesticks, auf einer Scheibe Vollkornbrot oder pur gelöffelt, der cremige Avocado-Dip hält Sie garantiert bis zur nächsten Mahlzeit satt und bietet gleichzeitig gesunde Fette sowie Vitamine.

GEKOCHTES EI ODER SPIEGELEI

Der perfekte Mix aus sättigenden und muskelstärkenden Proteinen, wertvollen Vitalstoffen und leicht verdaulichen Fetten macht Bio-Eier zu Favoriten für einen fitten Stoffwechsel.



KÄSEWÜRFEL

Damit tanken Sie bei Ihrer Zwischenmahlzeit eine üppige Portion Calcium, das beim Abnehmen unterstützen kann. Super dazu: eine Handvoll Minitomaten.

GEFÜLLTE CHAMPIGNONS

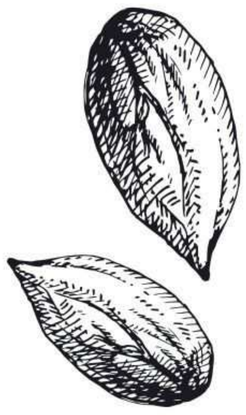
Ein Teelöffel Kräuterfrischkäse verleiht den Waldbewohnern neben einem sahnigen Geschmackskick auch eine Extraportion Eiweiß, die Ihren Appetit im Nu zufrieden stellen wird.

GEMÜSE MIT KRÄUTERQUARK

In bunte Schnitze geschnitten sind Möhren, Paprika, Kohlrabi und Konsorten fix weggeknabbert. Kombiniert mit einem Milchprodukt genießen Sie wiederum die Vorzüge sättigender Proteine.

KÜRBISKERNE

Die ungesättigten Fettsäuren aus den kleinen Kraftkerlen schmeicheln unserem Herz-Kreislauf-System, schlagen sich jedoch nicht auf den Hüften nieder.



MANDELN

Kaum ein pflanzliches Lebensmittel ist so nährstoffreich wie Nüsse. Obwohl Mandeln viel Energie liefern, begünstigen sie nachweislich ein gesundes Gewicht.

NATURJOGHURT

Neben leicht verdaulichem Eiweiß hat Joghurt ebenso wie andere fermentierte Produkte gute Bakterien im Gepäck, die Dickmachermikroben im Darm verdrängen können.

FOTOS: MARC FRANKENHAUSER, SHUTTERSTOCK (10)

„Um Ihren Blutzucker- und Insulinspiegel zwischen den Mahlzeiten nicht unnötig in die Höhe zu treiben, wählen Sie – wenn überhaupt – kohlenhydratarme Snacks. Falls Sie das Gefühl haben, ohne Zucker geht gar nichts: Greifen Sie zu zuckerarmen Obstsorten wie Himbeeren, Heidelbeeren oder Erdbeeren."

DR. ALEXA IWAN

„Mithilfe ihrer Bitterstoffe hemmen Kräuter den Appetit auf Süßes. Dieser Effekt wird ausgelöst, weil der herbe Geschmack rasch ein Sättigungsgefühl vermittelt. Zusätzlich kurbeln Bitterstoffe die Fettverdauung an und tragen so zur gesunden Regulation des Körpergewichts bei."

CHRISTINA WIEDEMANN

CHRISTINA WIEDEMANN
Wie natürliche, frische Lebensmittel sowohl unserem Inneren als auch Äußeren guttun, weiß die Diplom-Ökotrophologin und Autorin mehrerer Bücher genau.

SUPERFOOD-ALARM

Es gibt kaum andere Zutaten, die eine derartige Fülle an wertvollen Pflanzenstoffen bieten, wie diese Aromastars. Deren Einsatz werden Ihnen nicht nur Gaumen, Laune und Figur danken.

KREUZKÜMMEL

Seine ätherischen Öle regen die Bildung der Verdauungssäfte an und sorgen so für eine ideale Verwertung von Nährstoffen. Wir fühlen uns nach dem Essen unbeschwert und zufrieden.

KURKUMA

Enthaltene Curcuminoide fördern die Produktion von Gallensaft und regulieren den Fettstoffwechsel. Das erhöht die Bekömmlichkeit und unterstützt die Verdauung von Fettreichem.

LÖWENZAHN

Das herbe Kraut verbessert die Leberfunktion, kurbelt den Gallenfluss an und erleichtert die Fettverwertung im Körper. Tipp: Junge Blättchen sind noch nicht so bitter.

INGWER

Es sind die Scharfstoffe aus der heilsamen Knolle, die unserem Stoffwechsel so richtig Beine machen. Gleichzeitig steht Ingwer uns im Kampf gegen gemeine Keime bei.

BRENNNESSEL

Unkraut? Von wegen! Diese tolle Wildpflanze strotzt vor smarten Inhaltsstoffen, die sanft entwässern, unsere Zellen schützen und das Abnehmen erleichtern.

MINZE

Dem Appetit auf Süßes hat das erfrischende Grün etwas entgegenzusetzen. Ähnlich wie beim Zähneputzen stoppt der Minzgeschmack im Mund die Gedanken an Leckereien.

ZIMT

Nicht nur Diabetiker profitieren von seiner Fähigkeit, den Blutzucker konstant zu halten. Auch wer abspecken möchte, kann sich diesen Effekt zunutze machen.

BÄRLAUCH

Neben seinem würzigen Aroma punktet das Saisongrün mit Bitterstoffen, die den Energieverbrauch sowie die Fettverdauung anregen.
Eine tolle Kombi zum Schlankschlemmen.

ROSMARIN

Heißhunger hat gegen die Bitter- und Gerbstoffe aus Rosmarin keine Chance. Geben Sie zum Beispiel einen Zweig in Ihr Wasserglas – vorher kurz andrücken, dann wird das geniale Aroma frei.

CHILI

Capsaicin, das die Schoten so schön feurig macht, und andere ätherische Öle aus Chilis bremsen Esslust aus. Gleichzeitig bringt die Schärfe den Stoffwechsel wahrlich auf Hochtouren.

FOTOS: PRIVAT, ISTOCK.COM/PHOTODJO, SHUTTERSTOCK (10)

GETRÄNKE

GÜNTER WAGNER
Ein Schwerpunkt des Ökotrophologen und Co-Autors von „Trink dich fit“ (pala Verlag) ist der Einfluss der Ernährung auf die Leistungsfähigkeit.

DURST AUF MEHR

Wie wichtig die Flüssigkeitsversorgung beim Abnehmen ist, wird oft unterschätzt. Wasser ist und bleibt die erste Wahl. Doch für ein bisschen Abwechslung gibt es viele Möglichkeiten.

GRÜNER ODER SCHWARZER TEE

Sekundäre Pflanzenstoffe namens Catechine und Polyphenole verringern die Fettaufnahme im Verdauungstrakt und stabilisieren die Darmflora. Zudem pusht Koffein die Fettverbrennung.

KOKOSWASSER

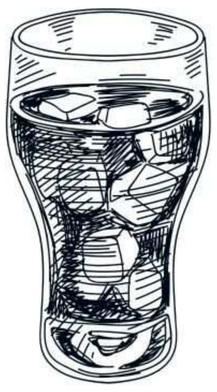
Da die Flüssigkeit aus dem Inneren junger Kokosnüsse von Natur aus isotonisch und mineralstoffreich ist, eignet sie sich perfekt als energiearmer Sportlerdrink.

GURKEN- ODER SPINATSMOOTHIE

Wenn Sie auf grünes Gemüse und nur einen kleinen Obstanteil setzen, erhalten Sie einen figurfreundlichen Smoothie mit hohem Sättigungseffekt.

SWITCHEL (INGWERWASSER)

Für dieses Trendgetränk wird Wasser mit Essig, Ingwer und etwas Honig oder Kokosblütensirup vermischt. Der Mix geht lästigen Fettreserven an den Kragen.



ZUCKERFREIE COLA

Im Gegensatz zum Original bekommen Sie die stoffwechselanregende Koffeinwirkung ohne zusätzliche Kalorien. Trotzdem sollten Softdrinks auch als Lightvariante die Ausnahme bleiben.

BULLETPROOF-KAFFEE

Hinter diesem Namen verbirgt sich koffeinhaltiger, schwarzer Kaffee mit etwas Kokosöl und Butter. Die mittelkettigen Fettsäuren darin bringen den Fettabbau schon morgens in Gang.

KOMBUCHA

Durch Gärung erlangt der sanft prickelnde Durstlöscher auf Teebasis probiotische Eigenschaften, die unsere Darmflora im gesunden Gleichgewicht halten.

INFUSED WATER

Kohlensäurehaltiges Mineralwasser lässt sich mit Zitrusfrüchten, Beeren, Kräutern oder Gurke prima aufpeppen – für mehr Trinkfreude und Vielfalt im Glas.

GEMÜSE- ODER FLEISCHBRÜHE

Selbst gekochte Versionen sind kohlenhydrat- sowie kalorienarm, liefern aber viele Mineralien und machen für mehrere Stunden satt.

BUTTERMILCH

Mit dem Powerdrink aus der Butterherstellung tanken Sie nebenbei noch ein paar wertvolle Proteine und Calcium bei nur wenig Fett und Energie.

FOTOS: FOTOGRAFIE FRANK BAUMHAMMEL, SHUTTERSTOCK (10)

„Je mehr Fett in kurzer Zeit abgebaut wird, desto mehr sollten Sie trinken. So können die eingelagerten Stoffwechselendprodukte schnellstmöglich ausgeschieden werden. Empfehlenswert sind Mineralwässer, die den Fettabbau mit den Mineralstoffen Calcium und Magnesium unterstützen sowie mindestens 1000 Milligramm Hydrogencarbonat enthalten."

GÜNTER WAGNER

KÜCHENTRICKS

„Es fängt beim Einkauf an: In den schlanken Einkaufskorb sollte viel buntes Gemüse und Obst wandern, ergänzt durch frische Kräuter, hochwertige Protein- und Fettquellen. Stark Verarbeitetes wie Fertiggerichte ist hingegen tabu."

TARIK ROSE

TARIK ROSE
Der TV-Koch und Buchautor (aktuell: „Iss besser!“, ZS Verlag) ist dafür bekannt, Gesundheit, Genuss und eine easy Zubereitung unter einen Hut zu bringen.

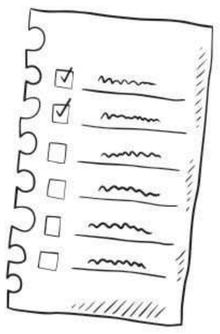
AB AN DEN HERD

Selber machen lautet die Devise. Und das muss weder anstrengend noch kompliziert sein, wie die Tipps des sympathischen Starkochs eindrücklich unter Beweis stellen. Guten Appetit!

ZUSATZ-KICKSTARTER

Anregende Gewürze wie Ingwer, Kräuter, Chili und Kurkuma ergänzen jedes meiner Gerichte. Sie feuern den Stoffwechsel an, unterstützen das Abnehmen und stärken das Immunsystem.

EIN GUTER PLAN



Überlegen Sie, was Sie brauchen werden, wenn der Hunger kommt, und decken Sie sich im Voraus mit Zutaten für schnelle, gesunde Kreationen ein.

SPARSAM SÜSSEN

Beim Kochen bestimmen Sie die Zuckermenge selbst. Alternativen wie Ahornsirup, Trockenfrüchte und Honig punkten mit smarten Begleitstoffen.

BACKWAREN

Gekaufte Getreideprodukte sind eher kontraproduktiv, um überschüssige Kilos loszuwerden. Besser eignen sich selbst gemachtes Eiweiß- oder Dinkelbrot mit langer Teigstandzeit.

HEISSHUNGER

Unser Körper möchte uns mit den Attacken etwas sagen. Finden Sie die richtige Antwort darauf, denn wir sind Menschen mit Bedürfnissen. Hören Sie hin und drücken Sie auch mal ein Auge zu.

WIE GESCHMIERT

Gute Fette nützen der Regeneration, sättigen lange und verhindern so Snacking. Geben Sie ein paar Tropfen hochwertiges Öl (Olive, Lein, Hanf, Raps oder Nuss) auf das fertige Gericht.

DER TAG DANACH

Wer Speisen für die Arbeit, Schule, Uni oder nach dem Sport schon vorbereitet hat, kommt nicht in Versuchung, unterwegs etwas zu holen.

THINK BIG

Bereiten Sie bei Currys, Suppen und Ofengemüse mehr zu, als Sie gerade brauchen. Den Rest umfüllen und kaltstellen oder einfrieren, dann haben Sie immer etwas für stressige Tage vorbereitet. Das ist das beste Fast Food!

FREUDE BEIM ESSEN

Der wichtigste Punkt bei einer bewussten Ernährung: Sie sollte Spaß machen. Gesund und lecker zu vereinen ist gar nicht so schwierig, kleine Sünden dürfen Platz haben.

KISS-PRINZIP

Keep **i**t **s**mall and **s**imple, einfache Zubereitung ist Trumpf. Im Ofen garen etwa spart Zeit und hält den Abwasch in Grenzen. Also: alles auf ein Blech (Rübchen, Kartoffeln, Zwiebeln) und ab in die Röhre.

FOTOS: PATRICK LIPKE, ISTOCK.COM/OBRADOVIC, SHUTTERSTOCK (9)

ALLTAGSHELFER

PROF. DR. INGO FROBÖSE
Er ist der Leiter des Instituts für Bewegungstherapie, bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation an der renommierten Deutschen Sporthochschule Köln.

NICHT OHNE MEIN ...

Bewaffnet mit der passenden Ausrüstung und kleinen Helfern für einen fitten Lebensstil wird es Ihnen viel leichter fallen, ein gesundes Gewicht zu erreichen und langfristig zu halten.

EIN HOCH AUF DEN DRAHTESEL

Für Figur und Gesundheit lohnt es sich ungemein, wann immer möglich den Weg zur Arbeit mit dem Fahrrad zu bewältigen. Das bringt den Stoffwechsel und den Kreislauf in Schwung, was auch Ihre geistigen Leistungen verbessert.

STAIRWAY TO FITNESS

„Ciao Aufzug und Rolltreppe, ich gehe zu Fuß!“ Wenn Sie dieses Statement beherzigen, holen Sie aus Wegen, die Sie regelmäßig zurücklegen, ein Zusatz-Workout heraus.

HAFERFLOCKEN

Da das heimische Getreide dank Ballaststoffen und vergleichsweise viel Protein ein supersättigender Energiespender ist, eignen sich die Flocken perfekt als Frühstücksbasis für Aktive.

CHILIMÜHLE

Praktischer Stoffwechsel-Booster für unterwegs: Mit ein wenig Extrawürze in der Tasche können Sie Speisen im Restaurant oder in der Kantine ebenso wie selbst Mitgebrachtem eine einheizende Wirkung verleihen.

LIEBES TAGEBUCH

Beim Aufschreiben von Erlebtem erkennen Sie ungünstige Muster. Ein Planer hilft zudem, Mahlzeitenstrukturen sowie Esspausen einzuhalten.

SCHRITTZÄHLER

Egal ob als fancy Smartwatch, schlichte Handgelenksversion oder praktische App auf dem Handy – einen Überblick zu haben, wie viel Sie gehen, animiert Sie zu mehr Alltagsaktivität. Wie wäre es mit einer Schritt-Challenge im Freundeskreis?

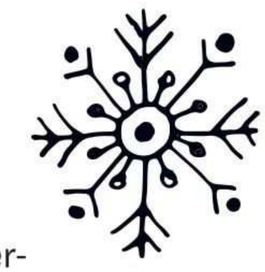
LAUFSCHUHE

Investieren Sie in vernünftiges Trainingsequipment, statt in Sneakern oder ähnlichem Schuhwerk durch die Gegend zu rennen. Ihre Gelenke danken es Ihnen, zudem fällt das Sporteln so leichter und Sie bleiben motiviert.

SPORTMATTE

Muskeltraining ist zum Abnehmen enorm wichtig, denn Muckis verbrennen auch dann mehr Energie als der restliche Körper, wenn wir in Ruhe sind.

WECHSELDUSCHE



Der Übergang von warm zu kalt fördert die Durchblutung, kurbelt die Fettverbrennung an und pusht zugleich das Immunsystem. Für Hartgesottene: Eisbaden hat einen ähnlichen Effekt.

FLÜSSIG BLEIBEN

Gefüllt mit kalorienfreien Getränken wie Wasser oder ungesüßtem Tee ist eine Trinkflasche aus Glas oder Metall einer der wichtigsten Alltagsbegleiter überhaupt.

FOTOS: SEBASTIAN BAHR, SHUTTERSTOCK (10)

„Beim Abnehmen zählt, was den Stoffwechsel in Gang bringt: Ausdauersport, Muskeltraining und die richtige Ernährung. Neben Proteinquellen sollten auch langkettige Kohlenhydrate auf dem Speiseplan stehen, damit Sie längere Esspausen einfach durchhalten."

PROF. DR. INGO FROBÖSE

SPORTARTEN

„Entweder lang und locker oder kurz und hart: Wenn Sie nicht so intensiv trainieren, müssen Sie deutlich mehr Zeit investieren, als wenn Sie hoch intensive Einheiten absolvieren. Ein typischer Fehler ist, zu überschätzen, wie viele Kalorien beim Training verbrannt wurden – seien Sie unbedingt ehrlich zu sich selbst."

DR. URSULA MANUNZIO

DR. URSULA MANUNZIO
Jeder, der mit Bewegung sein Leben verbessern möchte, ist bei der erfahrenen Ernährungs- und Sportmedizinerin genau an der richtigen Adresse.

UND ACTION!

Für die Zahl auf der Waage macht Ernährung den Löwenanteil aus. Aktiv zu sein aber unterstützt die Traumfigur enorm und ist unverzichtbar für das körperliche und geistige Wohlbefinden.

ZUMBA

Musik ab und los geht's! Der Spaßfaktor ist hoch, außerdem werden durch den Hybriden aus Tanz- und Fitnessübungen mit Bauch, Beinen, Po und Rücken alle großen Muskelgruppen angesprochen.

RUDERN

Neben den Armen kommen auch Schultern, Rücken, Rumpf und Beine zum Einsatz. Wenn das Original auf dem Wasser Sie nicht reizt, können Sie auf Rudermaschinen im Studio zurückgreifen.

TANZEN

Egal ob allein, zu zweit oder in der Gruppe – Tanzen kann uns ganz schön ins Schwitzen bringen. Aber auch bei ruhigen Varianten wird der gesamte Körper beansprucht.

RADFAHREN

Durch seine gelenkschonende Natur eignet sich das Work-out auf dem Drahtesel besonders gut für Menschen, die viel Gewicht mitbringen und sich bei anderen Sportarten eventuell eingeschränkt fühlen.

JOGGEN

Der Klassiker unter den Freizeitmethoden macht Ihr Herz-Kreislauf-System fit und regt den Stoffwechsel an. Ideal: durch Krafttraining unterstützen.

KRAFTTRAINING

Es geht nicht darum, zum Bodybuilder zu werden. Muskelmasse aber ist Ihr bester Freund, um nachhaltig abzunehmen. Wer hier investiert, profitiert von einem andauernd erhöhten Energieverbrauch, Tag und Nacht.

NORDIC WALKING

Schwungvolles Gehen bringt die Fettverbrennung ins Rollen. Der Einsatz der typischen Nordic-Walking-Stöcke erhöht diesen Effekt noch einmal deutlich.

CROSSFIT

Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit, Geschicklichkeit, Balance, Koordination und Genauigkeit sollen durch den Mix aus Kardio- und Krafttraining ausgewogen gesteigert werden.

SKILANGLAUF

Rund 90 Prozent der Muskulatur werden bei dieser Sportart benutzt, hinzu kommen Balance, Koordination und Puste. In der verschneiten Natur zu sein entspannt, fördert Ausgeglichenheit und Achtsamkeit.

SCHWIMMEN

Das Gefühl von annähernder Schwerelosigkeit macht fülligeren Personen den Einstieg leichter als an Land. Aber auch für alle anderen ist Schwimmen eine tolle Aktivität. Bleibt nur die Frage, ob Sie eine Wasserratte sind?

FOTOS: PRIVAT, ISTOCK.COM/BRIZMAKER, SHUTTERSTOCK (9)

GEWOHNHEITEN

KARSTEN SOBOTTKA
Mit seinen Klienten individuelle Fitnessziele umzusetzen, ist die Spezialität und die Leidenschaft des Hamburger Personal Trainers und Ernährungsberaters.

KNACKPUNKT WIEDERHOLUNG

Was wir täglich tun, beeinflusst unsere Gesundheit und Figur am meisten. Deshalb lohnt es sich, Verhaltensmuster unter die Lupe zu nehmen und ungünstige gegen bessere auszutauschen.

ZUTATEN-LISTE CHECKEN

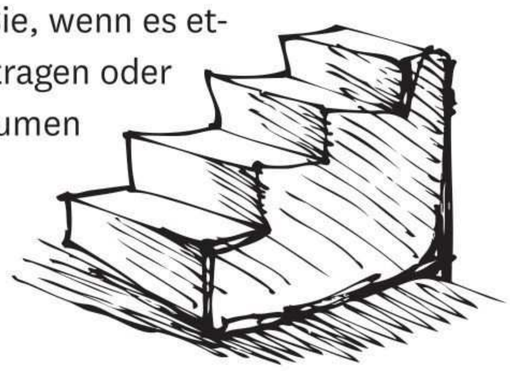
Vorsicht bei Endungen auf „-ose“ (Fruktose, Glukose, Maltose und viele mehr)! Hinter diesen Bezeichnungen verbirgt sich zugesetzter Zucker. Die Namen mögen variieren, aber die Dickmacherwirkung ist dieselbe.

ESSPAUSEN

Fasten Sie im Intervall: Über Nacht mindestens 14 Stunden nichts zu sich zu nehmen und zwischen den Mahlzeiten auf Snacks und gesüßte Getränke zu verzichten, ist Balsam für die Zellgesundheit und die Silhouette.

ALLTAGSBEWEGUNG

Verstehen Sie körperliche Betätigungen als Möglichkeit, eine kleine Trainingseinheit zwischendurch zu absolvieren. Nehmen Sie die Treppe, gehen Sie zu Fuß zur Arbeit und helfen Sie, wenn es etwas zu tragen oder umzuräumen gibt.



SPORT MIT FREUNDEN

Zu zweit oder in der Gruppe geht alles viel leichter. Suchen Sie sich deshalb Verbündete für regelmäßige Work-outs. So können Sie sich gegenseitig motivieren, wenn der innere Schweinehund versucht, sich breitzumachen.

POSITIVES MINDSET

Behalten Sie Ihren Stresspegel beziehungsweise Cortisolspiegel im Blick, denn dieses Hormon blockiert den Fettstoffwechsel. Regelmäßige Entspannung, Abschalten und eine optimistische Herangehensweise bilden ein Gegenmittel.

LANGFRISTIG DENKEN

Statt radikal von heute auf morgen das ganze Leben umzukrempeln, bringt es meist mehr, nicht zu viel auf einmal zu wollen. Wenn Sie Veränderungen also schrittweise implementieren, bleiben Sie mühelos und mit Freude am Ball.

FOTOS: SABINE SKIBA, SHUTTERSTOCK (7)

ANZEIGE

10 Produkttester gesucht!

Der neue SodaStream Wassersprudler DUO sorgt ab sofort für Erfrischung zu Hause und unterwegs

Bis **24.05.21** mitmachen & testen

Die smarte SodaStream DUO sprudelt mit neuem, dualem System Leitungswasser ab sofort nicht nur in einer stylischen Glasflasche auf, sondern auch in einer extra leichten wiederverwendbaren BPA-freien Kunststoffflasche. So können Sie jederzeit selbst gesprudelte Getränke genießen, sowohl zu Hause als auch unterwegs. Das Beste ist, dass beide Flaschentypen spülmaschinengeeignet sind. Mit neuer Technologie heißt es außerdem jetzt beim Zylinderwechsel: einfach einsetzen statt einschrauben. So komfortabel war Sprudeln noch nie! **Weitere Infos unter: www.sodastream.de**

JETZT BEWERBEN

Schwer schleppen war gestern. Heute zaubern Sie sich mit der brandneuen SodaStream DUO Ihren spritzigen Trinkgenuss bequem in den eigenen vier Wänden. Ideal für den Sport, die Schule oder zu Hause. Neugierig geworden? Dann werden Sie einer von zehn Produkttestern. **WWW.EATSMARTER.DE/SPRUDEL**

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK, ALENA OHNEVA

„Krafttraining wird beim Abnehmen immer noch stark unterschätzt. Dabei frisst aktive Muskelmasse langfristig die Fettdepots auf. In Verbindung mit Ausdauersport schöpfen Sie die Vorteile für den Stoffwechsel voll aus."

KARSTEN SOBOTTKA

AN DIE FRISCHE LUFT

Ob spazieren, walken oder joggen, seien Sie jeden Tag mindestens 30 Minuten draußen unterwegs. Außenreize wirken ausgleichend auf den Geist, während Sonnenstrahlen einen Vitamin-D-Mangel stoppen, der Abnehmerfolge verhindern kann.

STOFFWECHSEL-BOOSTER

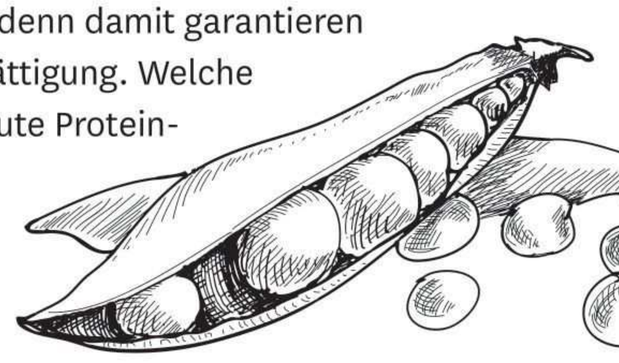
Anregende Getränke wie Kaffee oder Matcha können, vor der Sporteinheit genossen, Ihre Fettverbrennung auf ein ganz neues Level heben.

CLEVER KOMBINIEREN

Wenn Sie Kohlenhydrate mit Fetten oder Proteinen kombinieren, sorgen Sie für eine längere Magenverweildauer und einen stabileren Blutzuckerspiegel. Essen Sie aus demselben Grund Süßes als Dessert zur Mahlzeit und nicht als Snack zwischendurch.

PROTEINVERSORGUNG

Achten Sie grundsätzlich darauf, eine eiweißreiche Komponente in jedes Gericht zu integrieren, denn damit garantieren Sie eine gute Sättigung. Welche Lebensmittel gute Proteinquellen sind, lesen Sie auf Seite 27.



TIPP

UNSER EAT SMARTER-ONLINE-ERNÄHRUNGSKURS

Sie wollen erfolgreich abnehmen und sich rundum gut fühlen? Wir begleiten Sie **zwölf Wochen lang** mit dem **EAT SMARTER-Abnehmkurs** und unterstützen Sie bei Ihrer Ernährungsumstellung, ganz ohne Jo-Jo-Effekt.

- **zwölf umfangreiche Kapitel**
- **fundierte Ernährungsinfos**
- **mehr als 30 Videos**
- **Übungen & Arbeitsblätter**
- **Alltagstipps & Rezepte**
- **Motivationstipps & Quiz**
- **egal ob auf Handy oder PC**
- **orts- und zeitunabhängig**

kurse.eatsmarter.de

JETZT NEU: UNSER FASTENKURS

FOTOS: SHUTTERSTOCK

ADIEU HÜFTGOLD

Aus unseren besten Fettkiller-Zutaten haben wir eine tolle Rezeptauswahl für Sie zusammengestellt. Der Stoffwechsel wird aktiviert und Appetit auf Süßes gezügelt. So lassen ballaststoffhaltiges Gemüse, eiweißreiches Fleisch, würzige Kräuter und zuckerarmes Obst kleine Pölsterchen an Gesäß und Bauch im Nu schmelzen.

Bunter Regenbogensalat

Rezept auf Seite 56

Wildkräutersalat mit Tomaten und Radicchio

Rezept auf Seite 56

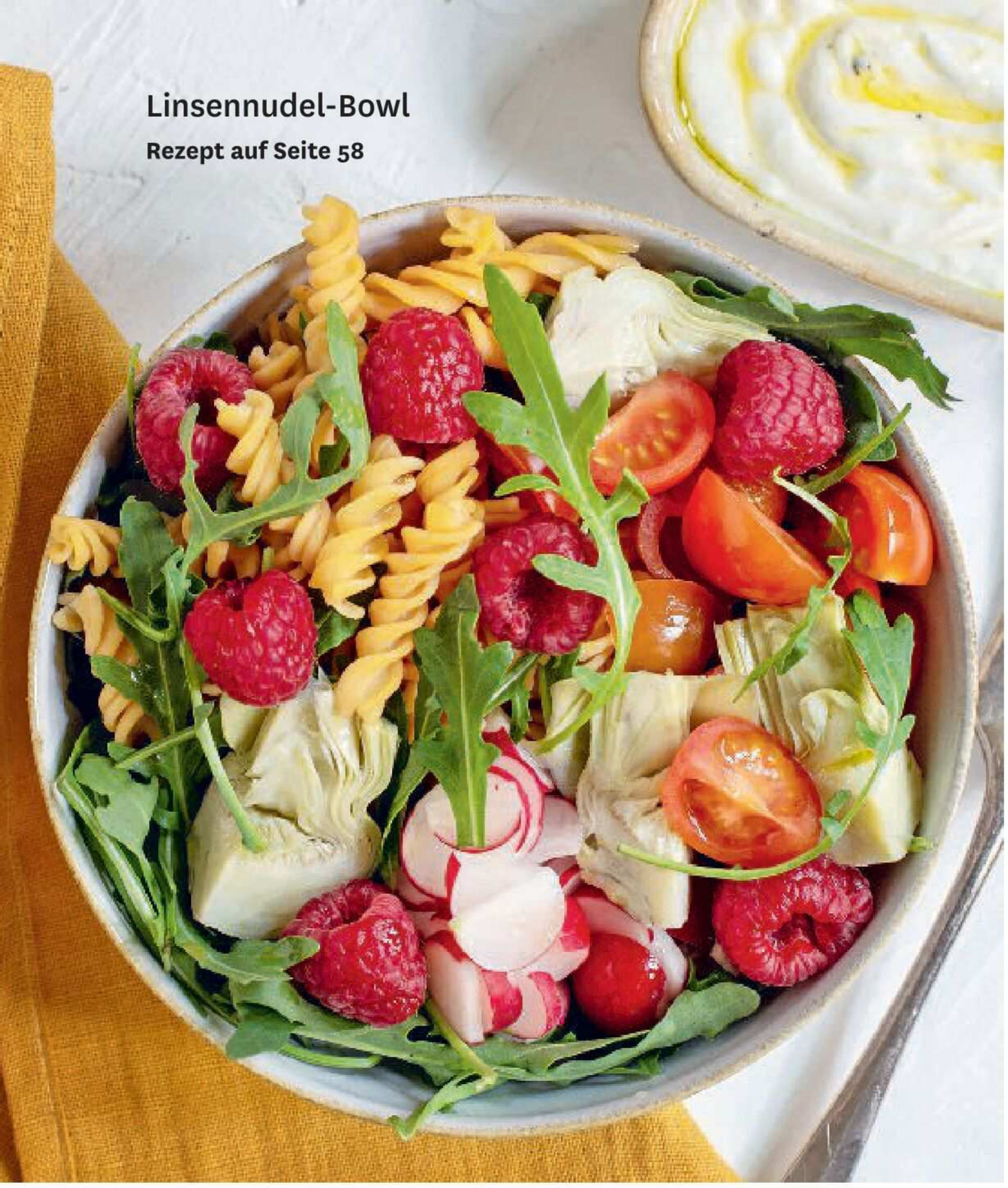
Brennnessel-Risotto

Rezept auf Seite 57

FETTKILLER

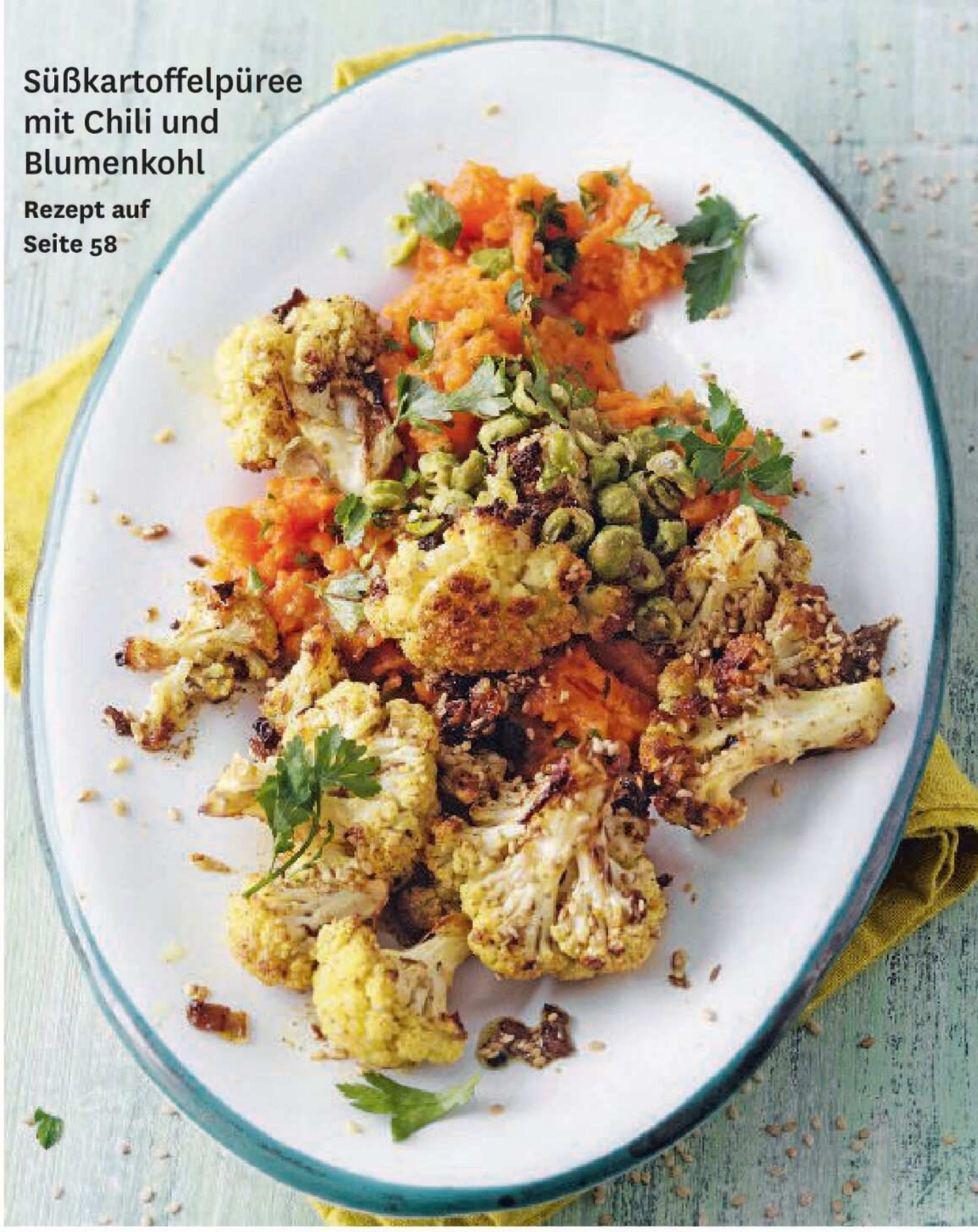
Quinoa-Risotto mit
Lachs und Garnelen

Rezept auf Seite 57



Linsennudel-Bowl

Rezept auf Seite 58



Süßkartoffelpüree mit Chili und Blumenkohl

Rezept auf Seite 58

Chili sin Carne mit Süßkartoffel-Pommes

Rezept auf Seite 59

Paprika gefüllt mit Bulgur und Halloumi

Rezept auf Seite 59

Hoisin-Rindfleischpfanne mit Shiitakepilzen

Rezept auf Seite 60

Caesar Salad mit Hähnchen

Rezept auf Seite 60

FOTO: SHUTTERSTOCK

Brokkoli-Kohlrabi-Topf mit Gremolata

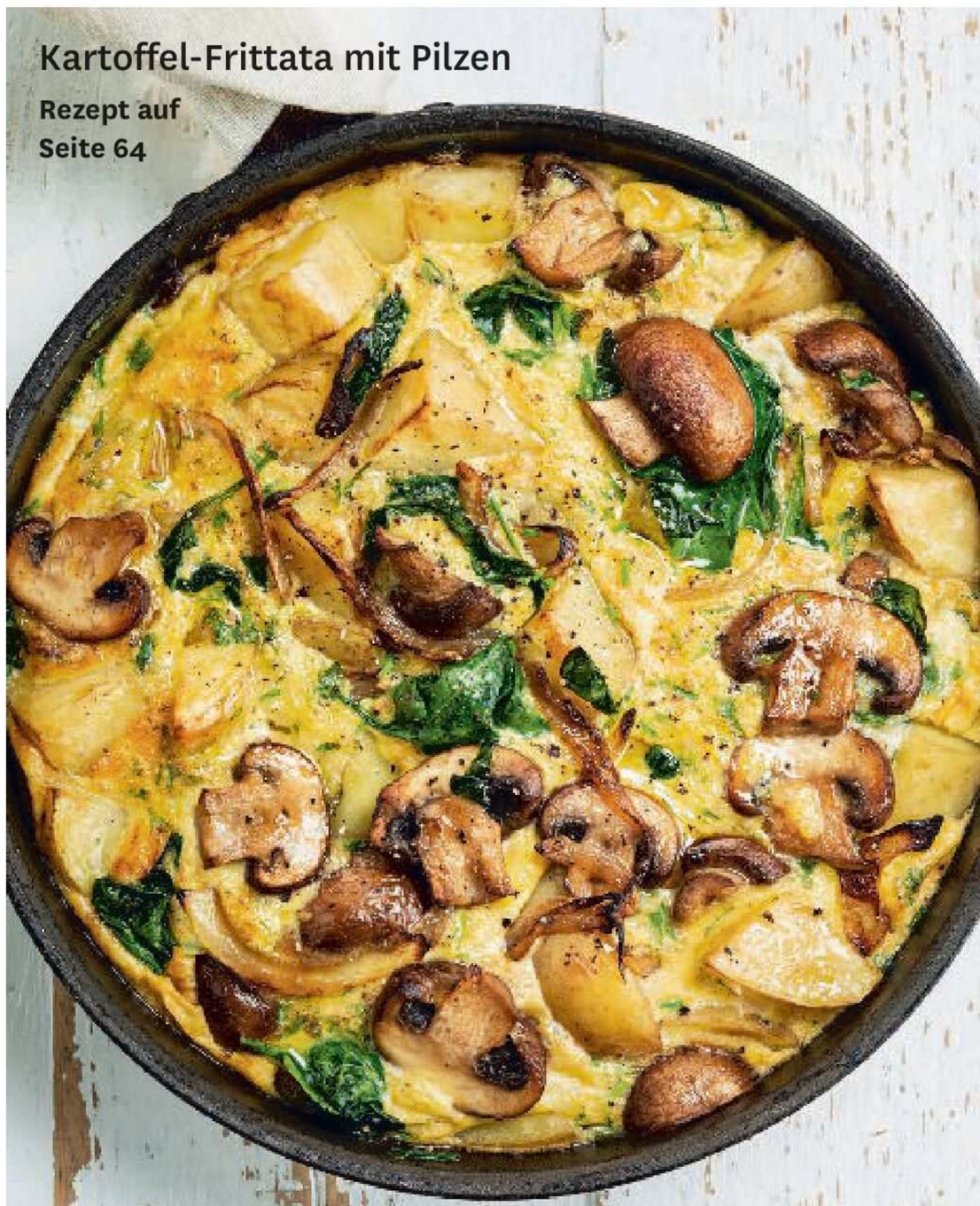
Rezept auf Seite 61

Bohnenmix mit Frittata und Hirsebrei

Rezept auf Seite 62

Kokos-Kurkuma-Hähnchen

Rezept auf Seite 64



Kartoffel-Frittata mit Pilzen

Rezept auf Seite 64

Cocktail-Garnelen
mit Avocado

Rezept auf Seite 66

Gemüse-Pizza mit Brokkoliboden

Rezept auf Seite 66

REZEPTE
ab Seite 44

Bunter Regenbogensalat

PRO PORTION: **437 KCAL** · Eiweiß **10 g** · Fett **33 g** · Kohlenhydrate **24 g**

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Hier kommt richtig Farbe auf den Teller: Je vielfältiger unsere Lebensmittelauswahl, desto größer ist das Angebot an nützlichen Inhaltsstoffen.
- Dank zahlreicher Bitterstoffe regt Sellerie die Arbeit des Verdauungssystems an und bremst den Jieper auf Süßes aus.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Chilischote
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (30 g)
1 EL Hoisinsauce
1 EL Honig
6 EL Sojasauce
Schale und Saft von 1 Bio-Limette
4 EL Olivenöl
Pfeffer
2 EL Sesam (25 g)
½ Kopf Rotkohl
200 g Beeren (Blaubeeren, Brombeeren, Erdbeeren)
1 Salatgurke
4 Stangen Staudensellerie
1 große Avocado (250 g)
150 g gelbe Möhren
100 g Kirschtomaten
100 g Wassermelonenfruchtfleisch
100 g Kokosfruchtfleisch
50 g Baby-Leaf-Salat
1 EL Kokosraspel (10 g)
einige Essblüten

1 Für das Dressing Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chili, Knoblauch und Ingwer mit Hoisinsauce, Honig, Sojasauce, Limettenschale und -saft, Olivenöl, Pfeffer und Sesam verquirlen.

2 Für den Salat Rotkohl putzen, waschen, Strunk herausschneiden und Kohl sehr fein hobeln. Beeren waschen und trocken tupfen. Erdbeeren halbieren. Gurke putzen, waschen und längs in dünne Scheiben hobeln. Sellerie putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben und in feine Streifen schneiden. Möhren putzen, waschen und in feine Streifen hobeln. Tomaten waschen und halbieren. Melonenfruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Kokosfruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Salatblätter waschen und trocken schütteln.

3 Alle vorbereiteten Salatzutaten nach Farben sortiert auf einer Platte anrichten, dazu die Gemüsestreifen dekorativ aufrollen. Salatblätter, Kokoswürfel, Kokosraspel und Blüten darüber verteilen und das Dressing über den Salat gießen.

Wildkräutersalat mit Tomaten und Radicchio

PRO PORTION: **248 KCAL** · Eiweiß **6 g** · Fett **18 g** · Kohlenhydrate **15 g**

20 MIN

GESUND, WEIL:

- Wir profitieren von Wildkräutern in vielerlei Hinsicht: Der in den Blättern enthaltene grüne Pflanzenfarbstoff Chlorophyll ist bedeutend für die Blutbildung und das Immunsystem. Darüber hinaus hemmen Gerbstoffe und ätherische Öle Entzündungen und wirken antibakteriell.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 EL Bulgur (40 g)
80–100 g Wildkräuter (z. B. Löwenzahn, Klee, Brennnessel, Spitzwegerich, Gundermann)
½ Kopf Radicchio (150 g)
120 g gemischte Kirschtomaten (rot und gelb)
2 EL Himbeeressig
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
1 TL Senf
1 TL Honig
2 EL Walnussöl
4 EL Olivenöl
3 EL geröstete Sonnenblumenkerne (45 g)

1 Bulgur nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser 10 Minuten garen, abgießen und abtropfen lassen.

2 Inzwischen Wildkräuter putzen, waschen, verlesen und trocken schleudern. Radicchio putzen, waschen und in ca. 5 mm breite Streifen schneiden. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden.

3 Für das Dressing Essig mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Senf, Honig und Ölen verquirlen und abschmecken.

4 Vorbereitete Salatzutaten in einer Schüssel mit dem Dressing übergießen und vorsichtig mischen. Auf Teller verteilen, mit Bulgur und Sonnenblumenkernen bestreuen und mit Pfeffer übermahlen.

Brennnessel-Risotto

PRO PORTION: **446 KCAL** · Eiweiß **17 g** · Fett **20 g** · Kohlenhydrate **50 g**

50 MIN

GESUND, WEIL:

- Mit ihren Flavonoiden sowie Gerbstoffen entwässern Brennnesselblätter sanft und kurbeln den Fettstoffwechsel an. Außerdem können sie bei entzündlichen Prozessen und Schmerzen helfen.

FÜR 4 PORTIONEN:

150 g junge Brennnesseln oder junger Spinat
Salz
150 g Taleggio-Käse (48 % Fett i. Tr.)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
2 EL Butter (30 g)
250 g Risottoreis (z. B. Carnaroli-Reis)
1 l heiße Gemüsebrühe
Pfeffer

1 Brennnesseln waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, die Stiele entfernen. Brennnesselblätter in reichlich kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen und gut ausdrücken.

2 Käse entrinden und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Brennnesselblätter in einem Mixer mit 1 EL Öl in mehreren Intervallen fein zerkleinern.

3 Restliches Öl und 1 EL Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in 1–2 Minuten glasig andünsten. Reis dazugeben, unter Rühren 2 Minuten mitbraten, dann mit 100 ml Brühe ablöschen und diese unter Rühren bei kleiner Hitze fast völlig einkochen lassen. Erneut ca. 200 ml Brühe zugießen, alles salzen sowie pfeffern und den Reis unter Rühren ca. 20 Minuten garen, dabei wiederholt Brühe zufügen.

4 Brennnesselmix dazugeben und gut untermischen. Zum Schluss die Käsewürfel und die übrige Butter in Stücken unterrühren. Risotto 3 Minuten ziehen lassen, dann auf Teller verteilen und servieren.

Quinoa-Risotto mit Lachs und Garnelen

PRO PORTION: **656 KCAL** · Eiweiß **39 g** · Fett **28 g** · Kohlenhydrate **61 g**

35 MIN · FERTIG IN 1 STD 5 MIN

GESUND, WEIL:

- Lachs und Portulak liefern eine nennenswerte Menge an Omega-3-Fettsäuren, die das Herz im Takt halten und den Cholesterinspiegel regulieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Bio-Lachsfilet
12 große Garnelen (entdarmt, geschält bis auf das Schwanzsegment)
1–2 Handvoll Portulak oder Brunnenkresse (10 g)
1 Handvoll kleine rote Basilikumblättchen (5 g)
350 g Quinoa
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Stück Parmesan (60 g; 30 % Fett i. Tr.)
2 EL Butter (30 g)
ca. 650 ml Gemüsebrühe
Schale und Saft von 1 Bio-Orange
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
Chiliflocken

1 Lachsfilet und Garnelen unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Lachs in mundgerechte Würfel schneiden. Portulak und Basilikum waschen und trocken schleudern.

2 Für das Risotto Quinoa in einem Sieb unter heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Parmesan reiben.

3 Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebel und Knoblauch darin 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Quinoa untermengen, 1–2 Minuten bei kleiner Hitze andünsten und mit 150 ml Brühe ablöschen. Etwas einköcheln lassen, dann Orangenschale, Orangensaft und restliche Brühe zugeben und im halb geschlossenen Topf 15–20 Minuten bei kleiner köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren und bei Bedarf noch etwas Brühe ergänzen.

4 Kurz vor Ende der Garzeit des Risottos das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Lachswürfel darin von jeder Seite ca. 1 Minute anbraten. Garnelen zufügen und noch 2 Minuten mitbraten. Alles salzen und pfeffern.

5 Etwa ⅓ des Parmesans unter das Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Quinoa-Risotto auf Teller verteilen und mit restlichem Parmesan bestreuen. Gebratene Lachswürfel und Garnelen darauf anrichten, alles mit Chiliflocken bestreuen und mit Portulak und Basilikumblättchen garnieren.

FETTKILLER

Linsennudel-Bowl

PRO PORTION: **224 KCAL**
Eiweiß **16 g** · Fett **6 g** · Kohlenhydrate **25 g**

20 MIN

GESUND, WEIL:

- Dank der komplexen Kohlenhydrate und dem Spurenelement Eisen, die unter anderem in Linsennudeln stecken, bleibt der Blutzuckerspiegel in Balance und die Denkleistung wird unterstützt.
- Die in Rucola reichlich vorhandenen ätherischen Öle verhindern das Wachstum verschiedener Bakterien, Viren und Pilze. Sie sind auch für die feine Schärfe verantwortlich.

FÜR 4 PORTIONEN:

150 g Linsennudeln
Salz
1 Bund Rucola (80 g)
1 Bund Radieschen
250 g Kirschtomaten
150 g Skyr
2 EL Leinöl
Pfeffer
100 g Himbeeren
8 Artischockenherzen
(150 g; Glas, in Öl eingelegt)

1 Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest kochen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

2 Nebenher Rucola waschen, trocken schütteln. Radieschen putzen, waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und halbieren.

3 Skyr mit 2–3 EL Wasser und Leinöl glatt zu einem Dip rühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Himbeeren waschen und trocken tupfen. Artischocken abtropfen lassen und vierteln. Nudeln, Rucola, Radieschen und Tomaten in Schalen anrichten, mit Beeren bestreuen und dem Dip servieren.

Süßkartoffelpüree mit Chili und Blumenkohl

PRO PORTION: **592 KCAL** · Eiweiß **13 g** · Fett **32 g** · Kohlenhydrate **62 g**

55 MIN

GESUND, WEIL:

- Für einen frischen Teint und einen natürlichen Sonnenschutz ist das Betacarotin aus Süßkartoffeln hilfreich. Zudem pflegt der Pflanzenstoff die Schleimhäute.
- Fett als Schlankmacher? Bei Olivenöl ist das möglich: Die ungesättigten Fettsäuren sowie der hohe Phenolgehalt darin kurbeln nämlich die Fettverbrennung an.

FÜR 4 PORTIONEN:

6 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 TL mildes Currypulver
2 EL Sesam (25 g)
1 EL Schwarzkümmelsamen (10 g)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 mittelgroßer Blumenkohl (800 g)
1 Handvoll Petersilie (5 g)
75 g geröstete Wasabi-Erdnusskerne
2 Süßkartoffeln (800 g)
100 ml Hafercuisine
Chiliflocken

1 5 EL Olivenöl mit etwas Salz, Pfeffer, Curry, Sesam und Schwarzkümmel verrühren. Zwiebel und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und untermischen.

2 Blumenkohl putzen, waschen und abtropfen lassen. In Röschen teilen, mit der Würzmischung gründlich vermengen und auf ein Backblech oder in eine große Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) unter gelegentlichem Wenden etwa 45 Minuten rösten.

3 In der Zwischenzeit Petersilie waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Erdnusskerne hacken.

Süßkartoffeln schälen, waschen, klein schneiden und in kochendem Salzwasser in 20 Minuten weich garen.

4 Süßkartoffeln abgießen und mit einem Stabmixer fein pürieren, dabei Hafercuisine und restliches Öl untermischen. Püree mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Süßkartoffelpüree und Blumenkohl auf Tellern anrichten und mit Erdnüssen und Petersilie bestreut servieren.

ANZEIGE

Chili sin Carne mit Süßkartoffel-Pommes

PRO PORTION: **589 KCAL** · Eiweiß **20 g** · Fett **17 g** · Kohlenhydrate **86 g**

40 MIN

GESUND, WEIL:

- In stückigen Tomaten und Tomatenmark kommt der rote Pflanzenfarbstoff Lycopin vor. Dieses Carotinoid ist ein echter Booster für den gesamten Körper und kann helfen, einer Krebserkrankung vorzubeugen.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 große rote Zwiebel (80 g)
2 Knoblauchzehen
1 junge Zucchini (200 g)
1 rote Paprikaschote
2 Möhren
5 EL Olivenöl
½ TL Chilipulver
1½ TL geräuchertes Paprikapulver
1½ TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander
2 EL Tomatenmark (30 g)
400 g stückige Tomaten (Dose)
Salz
2 Süßkartoffeln (800 g)
Pfeffer
400 g Kidneybohnen (Dose; Abtropfgewicht)
200 g Maiskörner (Dose; Abtropfgewicht)
4 EL Joghurt (80 g; 3,5 % Fett)
1 Handvoll Korianderblätter (5 g)
2 Frühlingszwiebeln

1 Für das Chili Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zucchini putzen, waschen, längs vierteln und in Stücke schneiden. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Möhren putzen, schälen und in Scheiben schneiden.

2 In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Paprikawürfel und Zucchinistücke darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Chilipulver, je 1 TL Paprikapulver und Kreuzkümmel sowie Koriander bestreuen, Tomatenmark zugeben und 2–3 Minuten andünsten. Stückige Tomaten und etwa 250 ml Wasser zufügen, salzen und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

3 Inzwischen ein Backblech mit Backpapier belegen. Süßkartoffeln schälen, waschen und in fingerlange 1–1½ cm dicke Spalten schneiden. Mit restlichem Öl, Salz, Pfeffer und je ½ TL Kreuzkümmel und Paprikapulver mischen, auf das Blech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in ca. 20 Minuten knusprig backen, dabei gelegentlich wenden.

4 Für das Chili Bohnen und Mais abgießen, abtropfen lassen, beides in den Topf geben und ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze weiterköcheln lassen. Inzwischen Koriander waschen und trocken schütteln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden.

5 Chili abschmecken und in Schalen geben. Je 1 EL Joghurt daraufgeben, leicht mit Pfeffer übermahlen und mit Koriander bestreuen. Süßkartoffel-Pommes mit Frühlingszwiebelringen mischen und zum Chili reichen.

Paprika gefüllt mit Bulgur und Halloumi

PRO PORTION: **631 KCAL** · Eiweiß **32 g** · Fett **25 g** · Kohlenhydrate **66 g**

30 MIN · FERTIG IN 50 MIN

GESUND, WEIL:

- Paprikaschoten enthalten eine große Menge an verschiedenen Antioxidantien, die nachweislich die Zellen schützen und kardiovaskuläre Erkrankungen reduzieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Bulgur
Salz
150 g Babyspinat
400 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
200 g Halloumi-Käse
1 Handvoll Kräuter (5 g; Minze, Petersilie)
4 rote Spritzpaprikaschoten
1 EL Tomaten-Paprika-Mark (15 g)
Pfeffer
2 TL Harissa-Paste
1 TL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
150 g Joghurt (3,5 % Fett)
2 EL Tahini (30 g; Sesampaste)
Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone

1 Bulgur nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser 10 Minuten garen, abgießen und abtropfen lassen. Nebenher Spinat verlesen, waschen und tropfnass in einem heißen Topf bei mittlerer Hitze zusammenfallen lassen. Gut ausdrücken und hacken.

2 Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Halloumi in kleine Würfel schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter hacken. Paprikaschoten waschen, längs aufschneiden und entkernen. Bulgur mit Spinat, Tomaten-Paprika-Mark, Kichererbsen und der Hälfte der Kräuter mischen.

3 Bulgurmischung mit Salz, Pfeffer und Harissa würzen und in die Paprikaschoten füllen. Halloumiwürfel darübergeben. Eine Auflaufform mit Öl fetten, Paprikaschoten hineinlegen und zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) etwa 15 Minuten garen. Dann offen in weiteren 15 Minuten fertig backen.

4 Inzwischen für die Sauce Knoblauch schälen und fein würfeln. Joghurt mit Knoblauch, Tahini und Zitronenschale sowie -saft glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paprikaschoten mit etwas Joghurtsauce beträufeln und mit frischen Kräuterblättchen garnieren.

Hoisin-Rindfleischpfanne mit Shiitakepilzen

PRO PORTION: **375 KCAL** · Eiweiß **50 g** · Fett **15 g** · Kohlenhydrate **11 g**

50 MIN · FERTIG IN 3 STD 20 MIN

GESUND, WEIL:

- Shiitakepilze bieten durch die sekundären Pflanzenstoffe Triterpene einen antiviralen Effekt und können Erkältungskrankheiten vorbeugen.
- Dank seiner Scharfstoffe regt Ingwer den Kreislauf und die Verdauung an.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (15 g)
1 kleine rote Chilischote
1 TL Sesamöl
2 EL Reisessig
6 EL Sojasauce
600 g Rinderfilet
150 g kleine Shiitakepilze
450 g Baby-Pak-Choi
4 Frühlingszwiebeln
1 Handvoll Erbsensprossen (5 g)
1 lange rote Chilischote
2 EL Erdnussöl
4 EL Hoisinsauce
Salz
Pfeffer

1 Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Die kleine rote Chilischote putzen, waschen und fein hacken. Alles mit Sesamöl, 1 EL Reisessig und 3 EL Sojasauce verrühren.

2 Rinderfilet trocken tupfen, in dünne Streifen schneiden, mit der Marinade mischen und zugedeckt mindestens 3 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

3 Inzwischen Pilze putzen, Stiele kürzen. Pak Choi waschen, trocken schütteln und halbieren oder in Blätter teilen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, längs halbieren und in Stücke schneiden. Erbsensprossen waschen und trocken schütteln. Lange rote Chilischote putzen, waschen und längs in feine Streifen schneiden.

4 1 EL Erdnussöl in einem Wok oder Bräter erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze portionsweise etwa 5 Minuten anbraten, dann wieder herausnehmen.

5 Restliches Öl im Wok oder Bräter erhitzen. Pilze, Frühlingszwiebeln und Pak Choi darin unter Rühren bei starker Hitze 2–3 Minuten anbraten. Dann mit 60 ml Wasser ablöschen und alles ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Fleisch, Hoisinsauce, restlichen Reisessig und übrige Sojasauce unterrühren und 3 Minuten miterhitzen. Erbsensprossen untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Rindfleischpfanne mit Chilistreifen bestreuen und servieren.
Dazu passt Vollkorn-Basmatireis.

Caesar Salad mit Hähnchen

PRO PORTION: **347 KCAL** · Eiweiß **47 g** · Fett **15 g** · Kohlenhydrate **6 g**

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Hühnerei versorgt den Körper mit wertvollem Protein, das ausgezeichnet verwertet werden kann und gut sättigt.
- Die wasserreiche Gurke liefert reichlich Kalium, welches den Elektrolyt- und Flüssigkeitshaushalt reguliert.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Hähnchenbrustfilets (à 125 g)
Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl
4 Eier
4 Romana-Salatherzen
½ Salatgurke
1 rote Schalotte
150 g Joghurt (3,5 % Fett)
1 EL Zitronensaft
2 EL Weißweinessig
1 TL Honig
1 TL Senf
1 Handvoll Kräuter
(5 g; Petersilie, Kresse)
1 Stück Parmesan
(30 g; 30 % Fett i. Tr.)

1 Hähnchenfilets abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer einreiben. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Filets darin 7–10 Minuten von beiden Seiten bei mittlerer Hitze braten. Vom Herd nehmen und im vorgeheizten Backofen bei 80 °C (60 °C Umluft; Gas: Stufe 1) warm halten.

2 Eier in 8–10 Minuten hart kochen, abschrecken und kurz abkühlen lassen. Inzwischen Salatherzen putzen, waschen und längs halbieren. Eine Grillpfanne erhitzen, mit restlichem Öl ausstreichen und Salat darin portionsweise etwa 5 Minuten grillen, bis er ein typisches Grillmuster aufweist. Gurke putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden.

3 Eier pellen, halbieren und mit Salat, Gurke und Schalotte auf Teller verteilen. Joghurt mit Zitronensaft, Essig, Honig, Senf, Salz, Pfeffer und 2 EL Wasser verquirlen. Kräuter waschen, trocken schütteln, hacken und unterrühren. Hähnchenfilets teilen und jeweils 2 Stücke neben dem Salat anrichten. Parmesan darüberhobeln und mit etwas Dressing beträufeln. Nach Belieben geröstetes Brot dazu reichen.

Brokkoli-Kohlrabi-Topf mit Gremolata

PRO PORTION: **283 KCAL**
Eiweiß **10 g** · Fett **23 g** · Kohlenhydrate **9 g**

30 MIN

GESUND, WEIL:

- In Brokkoli steckt der Pflanzenschutzstoff Quercetin, der Arteriosklerose vorbeugen und die Nerven stärken soll.
- Kohlrabi strotzt vor Vitalstoffen wie immunstärkendem Vitamin C, antiseptisch wirkenden Senfölen und verdauungsanregenden Ballaststoffen.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Knoblauchzehe
1 Brokkoli
3 Stangen Sellerie
1 Kohlrabi
3 EL Olivenöl
1 TL Kurkumapulver
800 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
1 Bund Petersilie (20 g)
4 EL Haselnusskerne (60 g)
Schale von ½ Bio-Zitrone
Chiliflocken

1 Knoblauch schälen und hacken. Brokkoli und Selleriestangen putzen, waschen und in kleine Röschen bzw. kleine Stücke schneiden. Kohlrabi putzen, schälen und würfeln.

2 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Kohlrabi, Brokkoli, Sellerie und Kurkuma darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Brühe zugießen, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

3 Inzwischen für die Gremolata Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Haselnüsse grob hacken. Petersilie mit Nüssen, Zitronenschale und restlichem Öl mischen und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.

4 Suppe noch einmal abschmecken, in Schalen füllen und mit Gremolata getoppt servieren.

Weitere tolle Rezepte gibt es hier: **www.eatsmarter.de/fettkiller-rezepte**

„IN MEINER KÜCHE GIBT ES ZWEI ALLESKÖNNER. EINER BIN ICH.“

Deli Reform passt zu jedem Rezept. Ob beim Kochen, Braten, Backen oder als Brotaufstrich. Dazu liefern die rein pflanzlichen Zutaten das Beste für Ihre tägliche Ernährung.

Enthält natürliches
OMEGA-3

www.deli-reform.de

Bohnenmix mit Frittata und Hirsebrei

PRO PORTION: **619 KCAL** · Eiweiß **41 g** · Fett **22 g** · Kohlenhydrate **62 g**

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Dicke Bohnen bringen bedeutende Mineralstoffe wie Calcium für starke Knochen und Eisen für den Sauerstofftransport im Blut auf den Teller.
- Das heimische Getreide Hirse glänzt mit jeder Menge Magnesium, das besonders in stressigen Zeiten die Nerven beruhigt und bei Muskelkrämpfen helfen kann.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Msp. Safran
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
ca. 500 ml Gemüsebrühe
200 g Hirse
350 g breite Bohnen
Salz
250 g tiefgekühlte dicke Bohnen
1 Stück Parmesan (30 g; 30 % Fett i. Tr.)
6 Eier
Pfeffer
50 g getrocknete Tomaten (in Öl)
2 EL Pesto rosso (30 g)
1 EL Weißweinessig
Chiliflocken
2 Handvoll Rote-Bete-Blätter (20 g)
1 Handvoll Kräuterblätter (5 g; Minze, Koriander, Petersilie)

ANZEIGE

VEGANE MAYO

Passende Rezeptideen unter:

WWW.BYODO.DE/PICKNICK-REZEPTE

1 Safran in 50 ml warmem Wasser auflösen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Die Hälfte der Schalotten und des Knoblauchs darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Dann 450 ml Brühe und Safranwasser zugießen. Hirse in einem Sieb abspülen, dazugeben und 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 15–20 Minuten zugedeckt ausquellen lassen.

2 Währenddessen breite Bohnen putzen, waschen, schräg in Stücke schneiden und in Salzwasser etwa 8 Minuten garen. Dicke Bohnen zugeben und 5 Minuten weitergaren. Anschließend Bohnenmix abgießen, kalt abschrecken und dicke Bohnen häuten.

3 Nebenher Parmesan reiben. Eier in einer Schüssel verquirlen und Parmesan, Salz und Pfeffer unterrühren. In einer Pfanne restliches Öl erhitzen. Restliche Schalotte und Knoblauch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Eimasse zugießen und ca. 6 Minuten stocken lassen. Frittata mithilfe eines Tellers umdrehen und von der anderen Seite in 3–4 Minuten fertig braten.

4 Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, dabei 2–3 EL Öl auffangen. Tomaten fein würfeln und mit Bohnen, Pesto rosso, Essig, aufgefangenem Öl, Chiliflocken, restlicher Brühe, Salz und Pfeffer verrühren und pikant abschmecken.

5 Rote-Bete-Blätter verlesen, waschen und trocken schleudern. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Hirsebrei auf Teller füllen, Bohnenmix darauf verteilen und mit Rote-Bete- und Kräuterblättern bestreuen. Frittata in Ecken schneiden und über Hirsebrei und Bohnenmix geben.

ANZEIGE

REZEPT IDEE

Mangold-Tofu-Curry mit Champignons und Basmati-Reis

mit ORYZA Himalaya Basmati

PRO PORTION: **657 KCAL**
Eiweiß: **30 g** · Fett: **23 g** · Kohlenhydrate: **80 g** · Ballaststoffe: **11,7 g**

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Leckerbissen für alle Veggie-Fans: Die knackigen Mangoldstauden liefern eine beachtliche Menge an Eisen, das eine wichtige Rolle bei der Blutbildung und dem Sauerstofftransport spielt.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Ingwer (15 g), 1 Süßkartoffel (400 g), 2 Stauden Mangold (600 g), 2 EL Kokosöl (30 g), 1 EL grüne Currypaste (15 g), 800 ml Gemüsebrühe, 150 ml Kokosmilch, Salz, 250 g ORYZA Himalaya Basmati-Reis, 200 g Champignons, 150 g Kirschtomaten, 400 g Tofu

1 Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Süßkartoffel gründlich waschen, putzen, schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Mangold putzen, waschen und abtropfen lassen, die Stiele abschneiden und quer in Streifen schneiden; Mangoldblätter in feine Streifen schneiden und beiseitestellen.

2 Kokosöl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten dünsten. Süßkartoffelscheiben und Mangoldstiele zugeben und 2–3 Minuten weiterdünsten. Currypaste einrühren und 1–2 Minuten anrösten. Brühe und Kokosmilch zugießen und Curry bei kleiner bis mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

3 Inzwischen für den Reis 1 l Wasser mit knapp 1 TL Salz zum Kochen bringen. Basmati-Reis zugeben und einmal umrühren. Den Reis im geschlossenen Topf bei kleinster Hitze 10–12 Minuten sanft kochen.

4 Währenddessen Champignons putzen und vierteln. Kirschtomaten waschen und halbieren. Tofu in mundgerechte Würfel schneiden. Champignons, Tomaten, Tofu sowie ⅔ der beiseitegestellten Mangoldblätter zum Curry geben und 5 Minuten weiterköcheln lassen.

5 Basmati-Reis über einem Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Den Reis zurück in den Topf geben und noch ca. 3 Minuten auf der warmen Kochplatte ziehen lassen. Mangold-Tofu-Curry auf 4 Teller verteilen, mit restlichen Mangoldblättern garnieren und mit Basmati-Reis servieren.

Entdecken Sie aromatischen Reisgenuss aus dem eindrucksvollen Himalaya-Gebirge

ORYZA Himalaya Basmati macht der Bedeutung seines Namens alle Ehre. In Hindi steht Basmati für „Duft" – eine passende Bezeichnung für diesen ausgesprochen blumig wohlriechenden Reis. Umgeben von klarem, mineralstoffreichem Gebirgswasser und reiner Höhenluft wird ORYZA Himalaya Basmati am Fuße des Himalaya-Gebirges geerntet und entfaltet beim Kochen sein unverwechselbares Aroma.

FOTO: ORYZA

MEHR INFORMATIONEN ZUM PRODUKT FINDEN SIE AUF WWW.REISKONTOR.DE

Kokos-Kurkuma-Hähnchen

PRO PORTION: **630 KCAL** · Eiweiß **47 g** · Fett **45 g** · Kohlenhydrate **8 g**

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Für unsere Muskeln und die Fettverbrennung ist Eiweiß wichtig. Zu den Top-Proteinquellen gehört Hähnchenfleisch.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Hähnchen (ca. 1,2 kg; küchenfertig)
Salz
2 große Zwiebeln (160 g)
3 Knoblauchzehen
1 grüne Chilischote
2 EL Ghee (30 g; alternativ Kokosöl)
1 TL Kurkumapulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander
1–2 EL gelbe Currypaste
150 ml Hühnerbrühe
200 ml Kokosmilch
400 g Spinat
½ Bund Koriander (10 g)
1 EL Dinkel-Vollkornmehl (15 g)
2 EL Sesamöl
Pfeffer

1 Hähnchen innen und außen waschen, in Stücke teilen und salzen. Zwiebeln und Knoblauch schälen. 1 Zwiebel und Knoblauch klein würfeln. Chilischote putzen, waschen und würfeln.

2 Ghee in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenteile darin ringsum bei starker Hitze in ca. 5 Minuten goldbraun braten; dann herausnehmen. Zwiebel-, Knoblauch- und Chiliwürfel im verbliebenen Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten glasig dünsten. Gewürze unterrühren und kurz mitdünsten. Currypaste einrühren, Hähnchenteile wieder hineingeben, Hühnerbrühe und Kokosmilch zugießen und alles 15–20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

3 Inzwischen Spinat waschen, verlesen und grobe Stiele entfernen. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken.

4 Restliche Zwiebel halbieren, in feine Streifen schneiden und mit Mehl bestäuben. Sesamöl in einem Wok oder Topf erhitzen. Zwiebelstreifen darin bei mittlerer Hitze in etwa 5 Minuten goldbraun und knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5 Spinat zum Hähnchen in die Pfanne geben und noch etwa 3 Minuten mitgaren. Koriander zufügen, Hähnchenpfanne mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Zwiebelstreifen bestreuen.

FETTKILLER

Kartoffel-Frittata mit Pilzen

PRO PORTION: **370 KCAL** · Eiweiß **14 g** · Fett **25 g** · Kohlenhydrate **21 g**

50 MIN

GESUND, WEIL:

- Sie haben einen trägen Darm? Dann greifen Sie zu Pilzen: Durch den hohen Ballaststoffgehalt sind sie Balsam für den Verdauungstrakt und dienen als Futter für die gesunden Darmbakterien.
- Kartoffeln dürfen gern häufiger auf dem Teller landen. Ihre komplexen Kohlenhydrate sorgen für eine lang anhaltende Sättigung und lassen Heißhunger wenig Chancen.

FÜR 4 PORTIONEN:

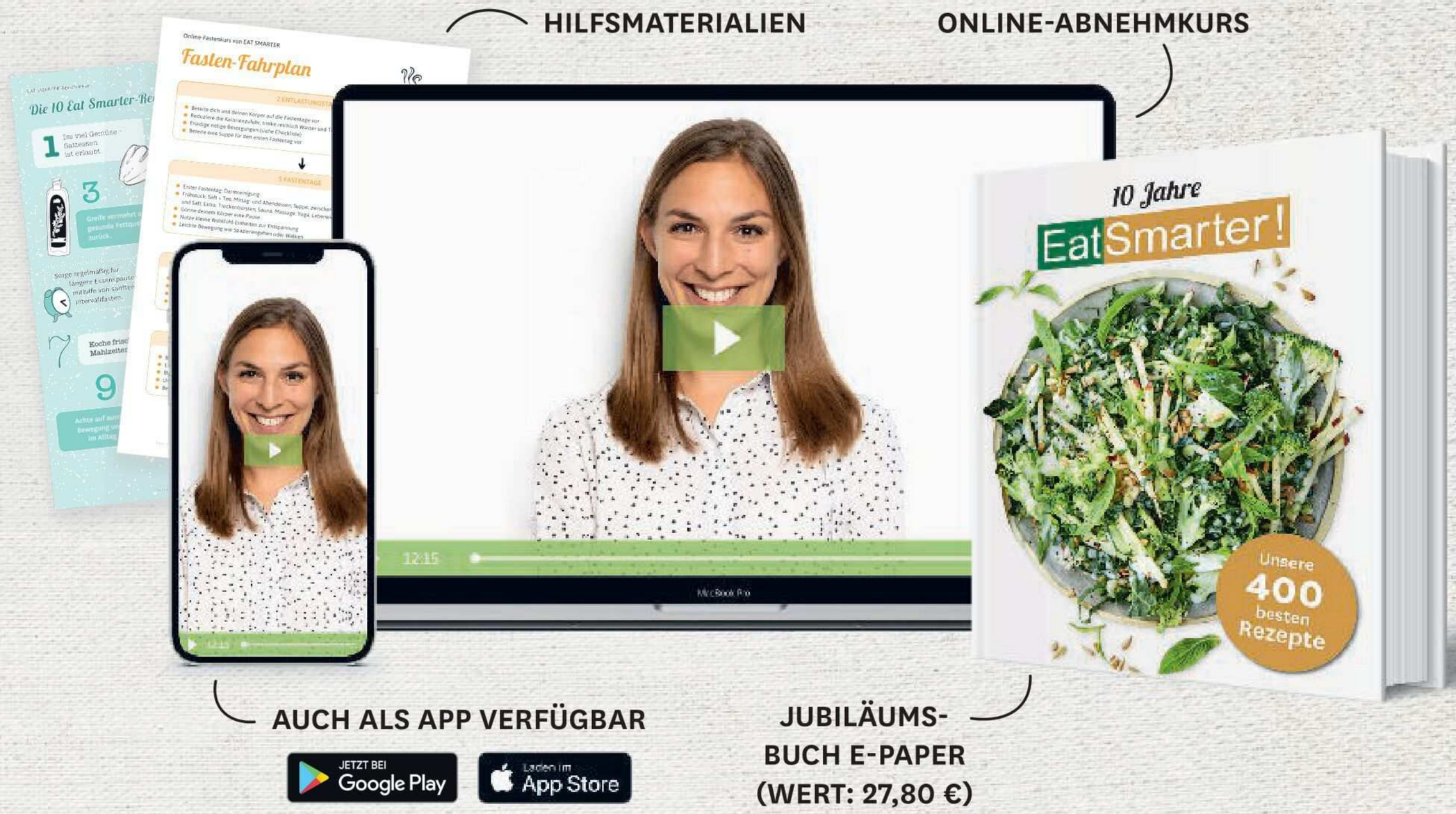
450 g kleine neue Kartoffeln
3 EL Rapsöl
Salz
Pfeffer
50 g junger Spinat
100 g kleine Champignons
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter (15 g)
6 Eier (L)
100 g Kochsahne
1 Bund Radieschen (mit Grün)
1 EL Weißweinessig
1 EL Zitronensaft
2 EL Walnussöl
1 Handvoll Erbsensprossen (5 g)

1 Kartoffeln waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen. Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze unter Wenden 15 Minuten braten; anschließend aus der Pfanne nehmen, abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Währenddessen Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken.

3 In einer ofenfesten Pfanne Butter erhitzen. Pilze darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, salzen und pfeffern. Knoblauch, Kartoffeln und Spinat zufügen und noch 2 Minuten mitbraten. Eier mit Sahne verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen, in die Pfanne gießen und alles gut vermengen. Frittata im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 25 Minuten backen.

4 Inzwischen für einen Salat Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden, etwas Grün beiseitelegen. Radieschen mit Essig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Walnussöl mischen. Erbsensprossen waschen, trocken schütteln, mit den Radieschenblättern kleiner zupfen und unter den Salat mischen. Salat auf kleine Teller verteilen und zur Kartoffel-Frittata servieren.



AUCH ALS APP VERFÜGBAR

JETZT BEI Google Play

Laden im App Store

JUBILÄUMS-BUCH E-PAPER (WERT: 27,80 €)

Werden Sie Ihr eigener Ernährungsexperte mit dem

EAT SMARTER-ABNEHMKURS!

Innerhalb von zwölf Wochen vermitteln unsere EAT SMARTER-Experten geballtes Wissen rund um die Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung. Abwechslungsreiche Übungen, Checklisten und zahlreiche Videos helfen Ihnen dabei, das Gelernte einfacher in Ihr Leben einzubauen und Gewohnheiten nachhaltig umzustellen.

Jetzt für 79 Euro statt ~~99 Euro~~

HIER ERFAHREN SIE MEHR:
kurse.eatsmarter.de

JETZT NEU: Saft- und Suppen-Fastenkurs für 24 Euro

FOTOS: PIXEDEN.COM, SHUTTERSTOCK (7), GOOGLE PLAY AND THE GOOGLE PLAY LOGO ARE TRADEMARKS OF GOOGLE LLC, APP STORE AND THE APPLE LOGO ARE TRADEMARKS OF APPLE INC.

Cocktail-Garnelen mit Avocado

PRO PORTION: **253 KCAL** · Eiweiß **13 g** · Fett **19 g** · Kohlenhydrate **8 g**

20 MIN

GESUND, WEIL:

- Besonders reich an Jod sind Garnelen. Das Spurenelement wird für die Hormonbildung in der Schilddrüse und damit für den Stoffwechsel benötigt.
- Radicchio trumpft mit vielen Bitterstoffen auf – sie hemmen den Appetit und kurbeln die Produktion von Verdauungssäften an.
- Die Zitronen punkten mit Hesperidin, das die Durchblutung fördert und unser Gehirn schützt.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g griechischer Joghurt
1 EL Tomatenmark (15 g)
einige Tropfen Tabasco
Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone
Salz
Pfeffer
1 Radicchio
2 Avocados
12 Garnelen (vorgegart; geschält)
½ Bund Schnittlauch (10 g)
1 Handvoll Koriander (5 g)

1 Für das Cocktail-Dressing Joghurt mit Tomatenmark, Tabasco und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Radicchio putzen, waschen, trocken schleudern und nach Bedarf kleiner zupfen. Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus den Schalen lösen, in Spalten schneiden und mit Garnelen und Radicchio auf einer großen Platte anrichten. Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Salat mit Schnittlauch, Koriander und Zitronenschale bestreuen und das Dressing dazu servieren.

Gemüse-Pizza mit Brokkoliboden

PRO PORTION: **244 KCAL** · Eiweiß **11 g** · Fett **14 g** · Kohlenhydrate **17 g**

50 MIN

GESUND, WEIL:

- Dass Spargel bei Frühjahrskuren eine große Rolle spielt, hat einen guten Grund: Dank Kalium und Chlorophyll hilft das Gemüse, Giftstoffe aus dem Körper zu schwemmen und das Blut zu reinigen.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kleiner Brokkoli (450 g)
150 g Kichererbsenmehl
5 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
2½ Bund Basilikum (50 g)
½ Bund glatte Petersilie (10 g)
1 Knoblauchzehe
Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone
1 kleine Zucchini (200 g)
½ Bund Radieschen
2 Frühlingszwiebeln
2 Handvoll Babyspinat (50 g)
350 g dünner grüner Spargel
Fleur de Sel

1 Für den Pizzateig Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In einer Küchenmaschine in mehreren Intervallen fein, aber noch stückig mixen. Kichererbsenmehl, 60 ml Wasser und 2 EL Olivenöl unterrühren und mit 1 TL Salz und Pfeffer würzen. Die Masse zu einem formbaren Teig vermengen, bei Bedarf noch etwas Wasser oder Kichererbsenmehl einarbeiten.

2 Brokkolimasse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, zu einem ovalen ca. 1 cm dicken Fladen verstreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 15–20 Minuten backen.

3 Inzwischen für das Pesto Basilikum und Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Knoblauch schälen, vierteln und mit Basilikum, Petersilie, 1 EL Zitronensaft und 2 EL Öl fein mixen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen und noch so viel kaltes Wasser untermixen, sodass ein sämiges Pesto entsteht. Pesto abschmecken.

4 Pesto auf dem Brokkolifladen verstreichen und weitere 5–8 Minuten backen. Unterdessen Zucchini, Radieschen und Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Radieschen in feine Scheiben hobeln. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Spinat waschen und trocken schleudern.

5 Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und bei Bedarf unteres Drittel schälen. Spargel in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, anschließend abschrecken, abtropfen lassen und längs halbieren.

6 Die Pizza mit Spinat belegen und das vorbereitete Gemüse darauf verteilen. Alles mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen und mit restlichem Olivenöl beträufeln.

ANZEIGE

Rabenhorst
WISSEN, WAS GUT TUT.

SMARTE WARENKUNDE

Muttersaft von Rabenhorst ...

+ ... liefert puren Genuss

Als Muttersaft wird ein naturbelassener Direktsaft bezeichnet, bei dessen Herstellung nur wenige Trubstoffe entfernt werden. Durch die schonende Verarbeitung des Rabenhorst Muttersafts bleibt in diesem eine Vielzahl an natürlichen Inhaltsstoffen erhalten.

+ ... besteht aus einfach gepressten Früchten

Der Muttersaft von Rabenhorst wird nur einmal gepresst. Dadurch entsteht ein purer Direktsaft mit der ganzen Fülle seiner fruchteigenen, natürlichen Inhaltsstoffe.

+ ... gibt es in vielen fruchtigen Sorten

Die diesjährige Frucht des Jahres von Rabenhorst ist der Granatapfel. Aber natürlich lohnt es sich auch, die weiteren Sorten aus sorgfältig ausgewählten, aromatischen Früchten kennenzulernen.

+ ... wird haltbar durch Pasteurisierung

Für den Muttersaft von Rabenhorst werden nur die ursprünglichen Bestandteile der verarbeiteten Früchte verwendet. Der Saft wird daher, wie bei Fruchtsäften üblich, mit einem speziellen Pasteurisierungsverfahren haltbar gemacht.

+ ... enthält keinen zugesetzten Zucker

Muttersaft von Rabenhorst wird aus 100 Prozent naturbelassenem Direktsaft und, wie gesetzlich vorgeschrieben, ohne den Zusatz von Zucker hergestellt.

+ ... ist smart verpackt

Um die wertvollen Inhaltsstoffe bestmöglich zu erhalten, wird der Saft in eine schützende, recycelbare Braunglasflasche gefüllt. Diese schützt den Saft vor Außeneinwirkungen, ohne dass Geschmack oder Geruch beeinträchtigt werden.

Granatapfel Frizz-Mocktail

FÜR 2 PERSONEN:
2 Bio-Limetten, 2 EL Bio-Rohrzucker, 200 ml Ginger Beer, 12 cl Rabenhorst Bio-Granatapfel-Muttersaft, Eiswürfel, 100 g Bio-Rohrzucker für den Zuckerrand, Limettenschale, Granatapfelkerne und Minze nach Belieben zum Garnieren

1 Eine Limette waschen, achteln und in einen Behälter füllen, Zucker hinzufügen. Mit einem Stößel kräftig zerstoßen.

2 Für den Zuckerrand die zweite Limette auspressen. Saft und Zucker jeweils auf einen Teller geben. Gläser zuerst in den Limettensaft, dann in den Zucker eintauchen.

3 Limetten-Zucker-Mischung in die Gläser füllen und mit Eiswürfeln bedecken. Ginger Beer dazugeben und den Granatapfel-Muttersaft langsam einfüllen.

4 Mit Limettenschale, Granatapfelkernen und frischer Minze garniert servieren.

FOTOS: RABENHORST

Mehr Informationen finden Sie unter: WWW.RABENHORST.DE

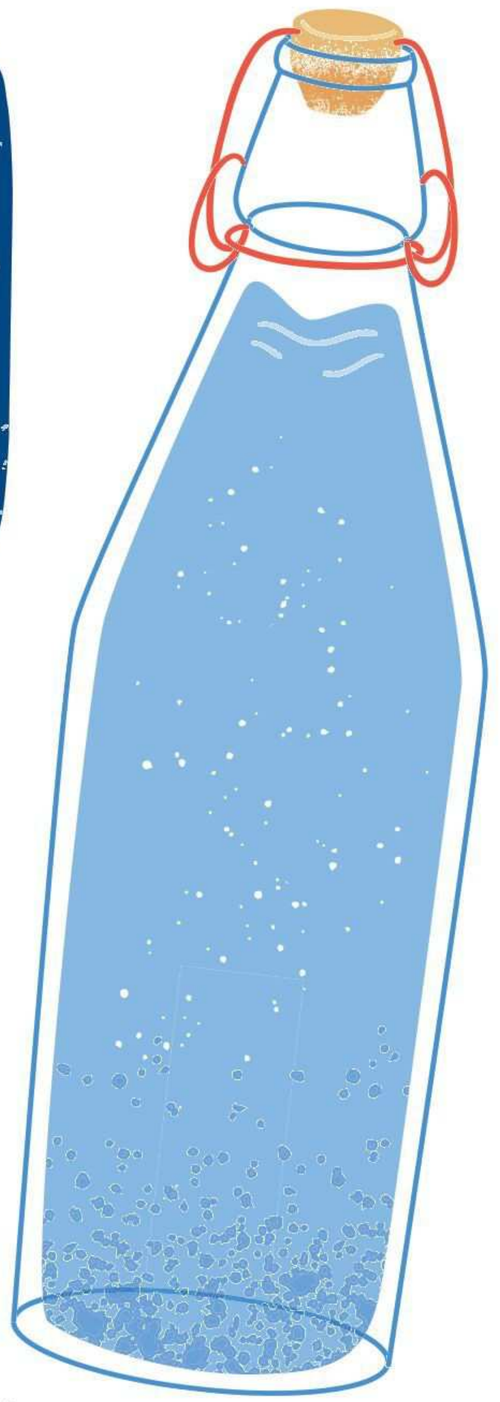
DRINK SMARTER

FINDEN SIE IHR LIEBLINGSWASSER

Bei Getränken achten viele eher auf Empfehlungen, Verpackungsdesign oder Preis, anstatt auf ihre Sinne zu vertrauen. Dabei ist bewusstes Schmecken der Schlüssel, um die perfekte Wahl für mehr Genuss und Wohlbefinden zu treffen.

Warum die Produktauslese wichtig ist

Mitunter lassen sich bei Flaschenwasser **gravierende Qualitätsunterschiede** feststellen: **Nachweisbare Rückstände** von Schwermetallen, Medikamenten, Mikroplastik oder auch organische Lösungsmittel sind keine Seltenheit. **Unabhängige Institute** ermitteln daher, etwa für die Stiftung Warentest, regelmäßig die besten Produkte. Aber auch **Mineralstoffgehalte** können sehr verschieden sein. Angaben dazu finden Sie auf dem **Etikett.**



Beim Wasser auf die **Sinneswahrnehmungen** zu vertrauen lohnt sich

Der Körper ist ein sensibles Messinstrument, das genau mitteilen kann, was ihm im Moment nützt – wenn Sie lernen hinzuhören.

1

Was den Geschmackssinn beeinflusst

Wissen Kinder noch sehr instinktiv, was ihnen mundet und guttut, ist dieses **Feingefühl vielen Erwachsenen abhandengekommen.** Denn neben der Gewöhnung beeinflussen beispielsweise **Kaffee, Nikotin, Alkohol und intensiv gewürzte Speisen** unser Geschmacksempfinden.

2

Aber Wasser schmeckt doch nach nichts?

Via **10 000 Knospen** erkennt die Zunge neben süß, salzig, sauer, bitter und umami weitere **feine Nuancen**. Wasser kann im Mund **weich und leicht,** womöglich etwas **süßlich** oder auch **anstrengend** zu trinken sein.

3

Bedürfnisse im Blick behalten

Ob Kopfschmerzen, Entzündungen oder Eisenmangel: Was Ihnen gut bekommt, **kann sich verändern.** Der **Körper signalisiert,** wo Defizite bestehen, und verlangt nach passenden Mitteln, um diese **auszugleichen.**

2020 wurden in Deutschland rund

135 Liter

Mineral- und Heilwasser pro Kopf verbraucht.

Sensoriktest:

Bestimmen Sie Ihren Favoriten

Stellen Sie verschiedene Wässer bereit. Es können unterschiedlichste Sorten aus der Flasche oder auch Leitungswasser probiert und geschmacklich miteinander verglichen werden.

CHECKLISTE

- Alle Testwässer sollten vor dem Probieren Zimmertemperatur haben, denn Kälte beeinflusst die Sinnesnerven.
- Vermeiden Sie vor dem Test sowohl Kaffee als auch das Kauen von Kaugummi und verzichten Sie auf würzige Speisen.
- Für diese Art des Erspürens eignen sich nur stille Kandidaten, denn Kohlensäure verfälscht das Mundgefühl.
- Wiederholen Sie die Prozedur in regelmäßigen Abständen, da die gustatorische Wahrnehmung stark variieren kann.

DURCHFÜHRUNG

Probieren

Nehmen Sie nacheinander von jedem Wasser einen kleinen Schluck und verteilen Sie ihn eine Weile im Mund, ähnlich wie bei einer Weinprobe.

Spüren

Achten Sie bei jedem Schluck bewusst auf den Geschmack auf der Zunge, das Gefühl am Gaumen und beim Schlucken.

Entscheiden

Erleben Sie, dass sich eines der Wässer wie von selbst trinkt: besonders angenehm, leicht und weich. Es gibt kein Richtig oder Falsch, vielmehr kommt es rein auf Ihr Empfinden an.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

ANZEIGE

ST. LEONHARDS Quellen

GEWINNSPIEL

Ursprünglicher Genuss durch lebendiges Wasser

Die direkte Abfüllung des naturbelassenen Tiefenwassers aus der St. Leonhardsquelle zeigt sich im milden Geschmack und in der ausgeglichenen Mineralisierung. So ließ die hohe Qualität im Inneren der Glasflaschen auch Stiftung Öko-Test vor Begeisterung übersprudeln und erlangte gleich doppelt die Spitzenbewertung „sehr gut“ für die St. Leonhardsquelle still sowie medium. Mehr Infos unter: **www.st-leonhards-quellen.de**

Gewinnen Sie eins von fünf Gewinnpaketen mit je fünf Kästen St. Leonhardsquelle **im Gesamtwert von circa 150 Euro.**

HIER GEHT ES ZUM GEWINNSPIEL:
www.eatsmarter.de/st-leonhards

JETZT BIS 13.06.21 TEILNEHMEN!

FOTOS: PR

PRÄSENTIERT VON EatSmarter!

Dr. Matthias Riedl

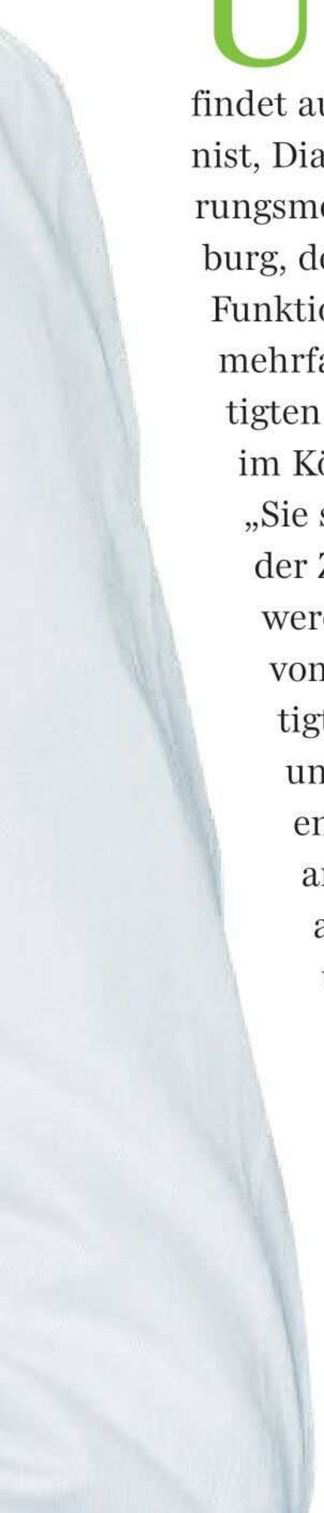
Der Internist, Diabetologe und Ernährungsmediziner ist ärztlicher Direktor der von ihm 2008 gegründeten medicum Hamburg MVZ GmbH – einem Zentrum, in dem die Diabetologie, die Ernährungsmedizin und neun angrenzende Facharztrichtungen seit Jahren erfolgreich miteinander verbunden werden. Daneben ist Dr. Riedl als Publizist, Berater und Dozent auf internationalen Kongressen sowie als Lehrbeauftragter an zwei Universitäten tätig. Als Vorstandsmitglied des Bundesverbands Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM e. V.) setzt er sich für die Förderung der Ernährungstherapie ein. Seit 2012 ist er außerdem als Teil der vier Ernährungs-Docs regelmäßig im NDR-Fernsehen zu sehen.

FOTOS: ANDREAS SIBLER, SHUTTERSTOCK

DR. RIEDL
ERNÄHRUNGS-DOKTOR

DR. RIEDLS KÖNIGSWEG ZUR OMEGA-BALANCE

Omega-3-Fettsäuren als natürliches Frostschutzmittel? Bei Algen und Kaltwasserfischen ist das tatsächlich der Fall. Weitaus mehr positive gesundheitliche Wirkungen haben die Substanzen im menschlichen Körper. Höchste Zeit, sich mit den Alleskönnern genauer auseinanderzusetzen.



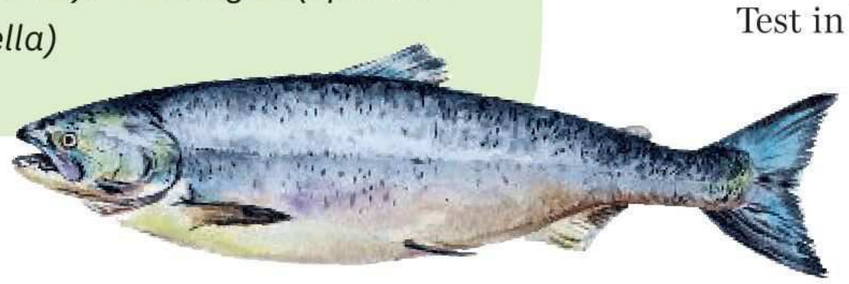
Unter Experten genießen Omega-3-Fettsäuren einen ausgezeichneten Ruf – zu Recht, findet auch Dr. Matthias Riedl, Internist, Diabetologe und Ernährungsmediziner aus Hamburg, der die vielfältigen Funktionen dieser mehrfach ungesättigten Fettsäuren im Körper kennt: „Sie sind Baustein der Zellmembran, werden zur Bildung von Hormonen benötigt, stärken das Immunsystem und haben außerdem eine antientzündliche Wirkung, indem sie an die Rezeptoren entzündungsauslösender Fresszellen docken und diese dadurch blockieren.“ Weiter heißt es, dass die Substanzen zum Erhalt der Sehkraft sowie zur Unterstützung der Herz- und Hirnfunktion beitragen. „Unser Denkorgan besteht zu 60 Prozent aus Fett, davon sind 20 Prozent Omega-3-Fettsäuren. Damit profitieren auch unsere Leistungs- und Lernfähigkeit sowie das Konzentrationsvermögen von ihnen“, so seine Einschätzung.

Bei drei von vier Europäern liegt der Omega-3-Index unter acht Prozent. → **Unterversorgung!**

Die wichtigsten Omega-3-Fettsäuren:

→ **Alpha-Linolen-Säure (ALA)**
Unser Körper kann die essenzielle Fettsäure nicht selbst produzieren. Sie muss daher über die Nahrung aufgenommen werden. *Enthalten in: Leinsamen sowie -öl, Walnüssen und Walnussöl, Hanf- und Rapsöl*

→ **Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA)**
In geringen Mengen kann der Organismus sie aus ALA selbst herstellen. Den restlichen Teil unseres EPA- und DHA-Bedarfs müssen wir über die Ernährung decken. *Enthalten in: fetten See- und Süßwasserfischen (Lachs, Hering, Makrele), Krill (antarktische Minikrebse), Mikroalgen (Spirulina, Chlorella)*



Sind Sie gut versorgt?

Um diese Frage zuverlässig beantworten zu können, wurde ein spezieller Bluttest entwickelt. „Der sogenannte Omega-3-Index zeigt an, wie groß der Anteil von EPA und DHA an den Gesamtfettsäuren ist, die in der Zellwand der roten Blutkörperchen stecken“, weiß Dr. Riedl. Im Idealfall liegt der Wert zwischen acht und elf Prozent. „Fällt er niedriger aus, ist das ein eindeutiges Zeichen dafür, dass die Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren über die Nahrung absolut unzureichend ist. Das Risiko für verschiedene Krankheiten wie Bluthochdruck und Herzinsuffizienz nimmt folglich zu.“ Von privaten Krankenkassen werden die Kosten für den Test in Höhe von etwa 70 Euro meist übernommen. Gesetzlich Versicherte →

müssen für die Leistung (noch) selbst aufkommen. „Im Falle eines diagnostizierten Defizits sollte dieses in Absprache mit dem Arzt mittels Präparaten aus der Apotheke, zum Beispiel Kapseln, Tropfen oder angereicherten Ölen, behandelt werden“, rät Dr. Riedl und warnt gleichzeitig: „Viel hilft nicht viel. Die europäische Lebensmittelsicherheitsbehörde EFSA empfiehlt Erwachsenen eine tägliche Omega-3-Aufnahme in Höhe von 250 Milligramm EPA und DHA. Wer unbegründet hohe Dosen Omega-3 als frei verkäufliche Nahrungsergänzungsmittel aus der Drogerie schluckt, riskiert eine gesteigerte Blutungsneigung, die sich in Form von Nasenbluten bemerkbar machen kann.“

Alles in Harmonie?

Damit Omega-3-Fettsäuren im Körper ideal wirken können, dürfen über die Ernährung nicht zu viele Omega-6-Fettsäuren aufgenommen werden – die zum Beispiel in Wurst, Schweinefleisch und bestimmten Ölen wie Sonnenblumen- oder Distelöl sowie in vielen fertig verarbeiteten Lebensmitteln stecken. „Ein Überschuss an Omega-6-Fettsäuren kann Entzündungen im Körper begünstigen und das Risiko für Herzerkrankungen erhöhen“, gibt Dr. Riedl zu bedenken und ergänzt: „Die Omega-Balance ist so entscheidend für unsere Gesundheit, da unser Stoffwechsel Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren mithilfe des selben Enzyms verarbeitet. Sind alle Enzyme bereits mit den üppig vorhandenen Omega-6-Fettsäuren besetzt, hat der Körper keine Chance mehr, Omega-3 umzuwandeln und zu nutzen.“

Dr. Riedls Blogbeiträge auf eatsmarter.de:

03.05.2021
Wichtige Nährstoffe für Kids

17.05.2021
Kinder und Süßigkeiten – wie viel ist erlaubt?

Optimierungsbedarf

Das perfekte Verhältnis von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren sollte unter 1:5 liegen. Die Wahrheit aber sieht heutzutage erschreckend anders aus, warnt der Mediziner. „Durch übermäßigen und stetig steigenden Konsum von Sonnenblumenöl, insbesondere enthalten in Fertiggerichten, beträgt das Verhältnis bei uns 1:12 – und das macht langfristig richtig krank.“ Sie fühlen sich ertappt und möchten gegensteuern? Dann sollten Sie den Anteil Omega-3-reicher Lebensmittel auf Ihrem Speiseplan zukünftig deutlich erhöhen. An dieser Stelle kommen die sechs smarten Alltagstipps von Ernährungs-Doktor Matthias Riedl wie gerufen (s. rechts).

ANNA-MARIA ELMERS

BUCHTIPP

Mit Dr. Matthias Riedls Neuerscheinung **„Vegetarisch abnehmen nach dem 20:80 Prinzip“** fällt der Startschuss für eine gemüsebasierte, schlanke und rundum gesunde Zukunft – 70 unkomplizierter Genussrezepte für jeden Alltag sei Dank. **Gräfe und Unzer, 176 Seiten, 19,99 Euro**

MyFoodDoctor: die neue Gesundheits-App

Deutschlands erste ernährungsmedizinische App, entwickelt von Dr. Matthias Riedl, begleitet Sie täglich auf dem Weg in ein gesünderes Leben. Die Methoden von myFoodDoctor basieren auf dem wissenschaftlich erprobten 20:80-Prinzip. Das bedeutet, dass nur maximal 20 Prozent der üblichen Ernährungsgewohnheiten geändert werden. Dabei steht eine langfristige und nachhaltige Veränderung hin zu einer ausgewogenen Ernährung und einem reduzierten Gewicht im Fokus – wodurch sich myFoodDoctor von einer klassischen Diät klar abgrenzt.

➜ Ausführliche Infos zur App gibt es online unter: **www.myfooddoctor.de**

Eins-a-Omega-Balance: So geht's!

Alles auf eine Karte setzen? Besser nicht, wenn es um Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren geht. Um gesund zu bleiben, benötigt der Körper beide – und zwar im richtigen Verhältnis. Hier kommen die besten Kniffe von Dr. Matthias Riedl, mit denen Sie das spielend erzielen.

→ Snack-Attack

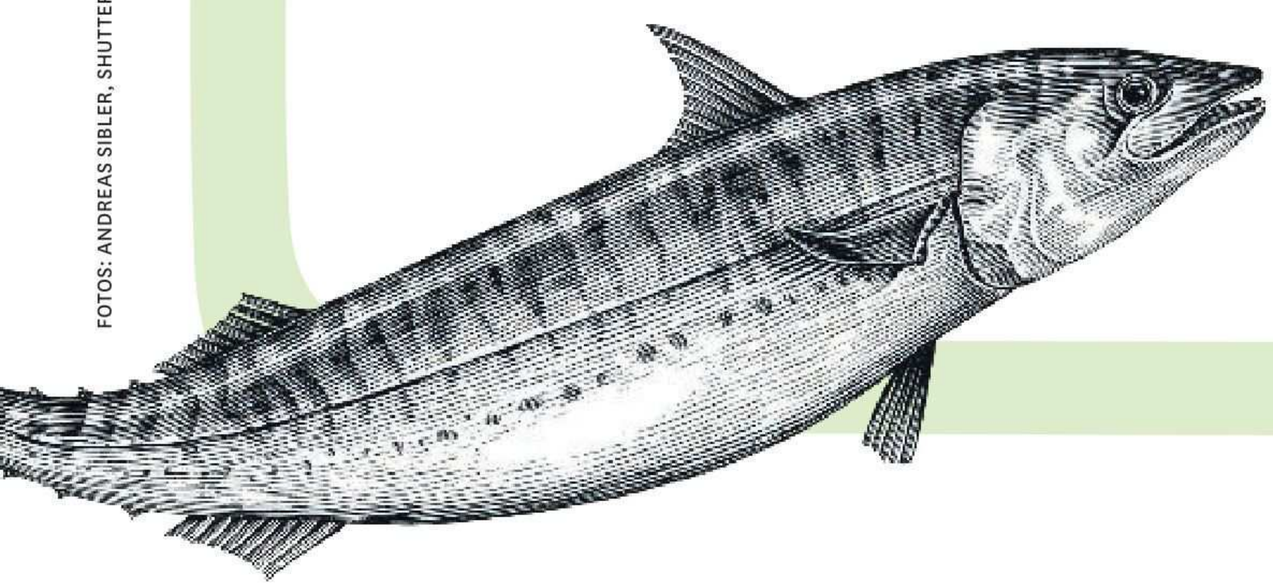
Greifen Sie zu Walnüssen oder Mandeln, wenn Sie die Knabberlust überkommt. Schokoriegel oder Ähnliches lassen Sie lieber links liegen. Nüsse sind in jeder Hinsicht besser und eignen sich als natürliches Mittel zur Adipositasprävention. Das liegt daran, dass sie für gute Sättigung sorgen und der Insulinspiegel beim Verzehr nicht so stark ansteigt. Außerdem profitiert auch die Zahngesundheit von den kerngesunden Minis.

→ Fisch auf den Tisch

Ein- bis zweimal in der Woche sollte Fisch in den Speiseplan integriert werden – genauer gesagt Kaltwasserfische wie Makrele, Hering, Lachs oder Sardine. Denn die sind ausgesprochen reich an EPA und DHA. Von Fischstäbchen aus Kabeljau, wie sie häufig in der Kinderernährung zum Einsatz kommen, rät der Ernährungs-Doktor ab. Sie sind keine geeignete Alternative für kleine Fischverweigerer. Das Fleisch ist eher mager und weniger reich an Omega-3-Fettsäuren und die Panade wirkt wie ein Schwamm, der unnötig Bratfett aufsaugt.

→ Gesünder frühstücken

Geben Sie ein paar geschrotete Lein- oder Hanfsamen über Ihr morgendliches Müsli. Letztere zeichnen sich durch ein besonders günstiges Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren aus. Das liegt annähernd bei 3:1. Und Leinsamen haben neben mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren und sekundären Pflanzenstoffen auch 25 Prozent verdauungsfördernde Ballaststoffe zu bieten.



→ Dessert neu gedacht

Die exotischen Chiasamen sind unseren heimischen Leinsamen in ihren Inhaltsstoffen sehr ähnlich – der Umwelt zuliebe sollten sie nur ab und an für Abwechslung sorgen. Probieren Sie in diesem Fall doch einmal einen leckeren Chiapudding, der Sie mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt.

→ Das gewisse Extra

Verarbeiten Sie in der kalten Küche hochwertiges Leinöl, das pflanzlicher Hauptlieferant für Omega-3-Fettsäuren ist. Dank seines leicht nussigen Geschmacks macht es sich zum Beispiel gut in einem Quark zu gekochten Pellkartoffeln. Aber aufgepasst: Leinöl ist sehr lichtempfindlich und kann fix ranzig werden. Kaufen Sie darum besser immer nur möglichst kleine Mengen in dunklen Flaschen.

→ Salate 2.0

Scheinbar langweiliges grünes Blattwerk lässt sich prima mit selbst gemachtem Walnusspesto, hochwertigen Ölen wie Leinöl oder weiteren knackigen Nüssen aufwerten. Tipp: Werden die Kernchen kurz in der Pfanne angeröstet, entwickeln sie noch mehr Aroma.

FOTOS: ANDREAS SIBLER, SHUTTERSTOCK

KOOPERATIONSPARTNER:

Reformhaus

Gojibeeren

Im asiatischen Raum werden die roten Minis seit Jahrtausenden für ihre heilsamen Kräfte geschätzt. Zu Recht, denn die Beeren gehören zu den nährstoffreichsten Lebensmitteln überhaupt, sie sind das Vorzeige-Superfood. Gojibeeren glänzen besonders mit Vitamin C, A, E und Eisen, aber auch ihr antioxidatives Potenzial, also die Fähigkeit, unsere Zellen vor schädlichen Umwelteinflüssen zu schützen, ist enorm. Eine Wohltat für Augen, Haut, Immunsystem, Darmflora und Herz-Kreislauf-System.

Natürlich besser ... für mich!
ANZEIGE

Supergesunde Superfoods: Nährstoff-Booster für jeden Tag

Mit natürlichen Lebensmitteln frisch zu kochen ist die Basis einer ausgewogenen Ernährung. Einige davon haben für unseren Körper einen auffallend großen Nutzen und können, regelmäßig genossen, die Fitness steigern, das Immunsystem stärken und sogar Falten reduzieren.

Mit Expertenrat von

REFORMHAUS® FACHBERATER TIM-MARVIN SEIF

Seit mittlerweile sechs Jahren ist der Einzelhandelskaufmann in der Reformhaus® Filiale im Kurort Bad Harzburg tätig. Dass er neben dem Verkaufen und Beraten seinen Kunden zusätzlich dabei helfen kann, Beschwerden zu lindern und besser zu leben, macht dem geschulten Fachberater besonders viel Freude.

Arbeitet im Reformhaus® Surmann in Bad Harzburg

Es ist nicht leicht, neben den Herausforderungen des täglichen Lebens stets mit allen Nährstoffen ideal versorgt zu sein. Eines der Probleme kennt Reformhaus® Fachberater Tim-Marvin Seif: „Obst und Gemüse essen die meisten von uns zu wenig." Auch pflanzliche Proteine und Ballaststoffe, etwa aus Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide, sind Mangelware auf dem Teller. „Dafür werden zu viele Fertiggerichte konsumiert. Das kann Krankheiten begünstigen, während gleichzeitig das Wohlbefinden leidet", mahnt er.

Eine super Sache

Ungünstige Lebensmittel auszutauschen ist eine einfache Möglichkeit, den Nährstoffstatus zu verbessern. Dabei lohnt es sich, auf Superfoods zu setzen. „Eine einheitliche Definition dafür gibt es nicht", erklärt der Experte. Vielmehr macht eine hohe Konzentration guter Inhaltsstoffe diese Nahrungsmittel zu Helden. „Dazu gehören Proteine, Ballaststoffe, Vitamine, Mineralien, Enzyme, Omega-3 und sekundäre Pflanzenstoffe."

Auch ein hoher Gehalt an Antioxidantien ist typisch für Superfoods.

Sie stärken unsere Abwehrkräfte, halten die Zellen jung und können Erkrankungen vorbeugen. Zum Einbauen solcher Booster in den Speiseplan weiß Tim-Marvin Seif Rat: ➜

Goji-Aprikosen-Würfel

20 MIN · FERTIG IN 12 STD 20 MIN

FÜR 24 STÜCK:

175 g Reformhaus® Aprikosen
30 g Reformhaus® Gojibeeren
50 g Reformhaus® Kokosraspeln
50 g Reformhaus® Cashewkerne
20 bis 30 g Lihn grüne Pistazienkerne
3 EL Zitronensaft

1 Aprikosen sehr fein hacken und in eine große Rührschüssel geben. Gojibeeren mit der Hälfte der Kokosraspel mischen und fein hacken. Cashew- und Pistazienkerne mit restlichen Kokosraspeln mischen und ebenfalls fein hacken. Beides zu den Aprikosen geben.

2 Zitronensaft hinzugeben und alles mindestens 1 Minute sehr kräftig mit den Händen durchkneten, bis eine grobe, marzipanähnliche Masse entsteht. Gegebenenfalls noch 1 EL Wasser zugeben.

3 Masse in einen Gefrierbeutel geben und zu einer 1,5–2 cm dicken Platte formen, dabei kräftig zusammendrücken und glatt streichen, damit eine möglichst kompakte Fläche entsteht. Über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

4 Gefrierbeutel aufschneiden und entfernen. Platte vorsichtig in ca. 24 Würfel schneiden und nach Belieben mit Gojibeeren garnieren.

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK

KOOPERATIONSPARTNER:

Reformhaus

Produktempfehlungen aus dem Reformhaus®

Einfach, aber wirkungsvoll: Diese Begleiter unterstützen Sie im stressigen Tagesgeschäft ohne großen Aufwand mit einem ordentlichen Schwung neuer Power für den ganzen Organismus.

REFORMHAUS®
Bio-Gojibeeren
Das herb-fruchtige Superfood macht in süßen wie herzhaften Speisen eine prima Figur, zum Beispiel als smartes Salattopping. Damit verleihen Sie Gerichten nicht nur einen exotischen Touch, sondern auch eine Extraportion Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe und kraftvolle Antioxidantien.
250 g, 9,99 Euro

ARONIA ORIGINAL UND RABENHORST
Bio-Aronia-Muttersaft
Schonend gepresst und voller sekundärer Pflanzenstoffe sind die naturbelassenen Säfte eine tolle Möglichkeit, die Vitaminversorgung und den Zellschutz zu pushen. Sie schmecken pur oder mit Wasser verdünnt, aber auch in außergewöhnlichen Smoothies, Dressings, fruchtigen Saucen und Desserts.

ALSITAN
Dr. Kleinschrod's Superfood Mix
Weizenkeime, Hanf- und Chiasamen, ‚Erdmandeln sowie Edelkastanien in Bio-Qualität vereinen sich zum perfekten Frühstücksaufwerter. Die fein abgestimmte Mischung fördert die mentale Leistungsfähigkeit, die Muskelfunktion, Zell- sowie Knochengesundheit.
350 g, 9,99 Euro

GEHEIMTIPP UNSERES REFORMHAUS® EXPERTEN TIM-MARVIN SEIF:

„Mit seinem nussigen Geschmack passt der Superfood Mix auch toll in herzhafte Gerichte."

Auf die empfohlenen
400 Gramm
Gemüse täglich kommt kaum ein Deutscher.

„Mandeln, Beeren, Chiasamen, Walnüsse, Gojibeeren – das sind alles Beispiele für Lebensmittel, die vor Krankheiten schützen können. Sie lassen sich klasse in Müsli oder Joghurt geben." Eine Handvoll Superfoods allein kann zwar keine vollwertige Mahlzeit ersetzen. Aber wer diese Hero-Produkte in die tägliche Ernährung integriert, profitiert neben einem Vitalstoffplus auch von mehr Vielfalt am Esstisch. „Dabei muss es nichts vom anderen Ende der Welt sein, es gibt auch heimische Alternativen. Die Aroniabeere etwa wird jetzt auch in Deutschland angebaut. Und übrigens ist Brokkoli ebenfalls ein Superfood", regt der Fachberater an.

Sinnvoll ergänzen

Zusätzlich hält das Reformhaus® eine bunte Palette an Produkten bereit, welche die tägliche Aufnahme von genügend Nährstoffen noch einfacher machen. Herr Seif rät: „Falls es Ihnen zeitweise schwerfällt, genügend Frisches zu sich zu nehmen, sind beispielsweise Aroniasaft oder speziell zusammengestellte Nährstoffkonzentrate eine gute Wahl." Um das Passende für sich zu finden, können Sie sich in einer Reformhaus® Filiale in Ihrer Nähe individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten beraten lassen. ■

Weitere spannende Themen finden Sie im Reformhaus® Online-Blog unter: **www.eatsmarter.de/blogs/natuerlich-besser**

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (6)

Natürlich besser ... für mich!
ANZEIGE

Top-5-Nährstoffstars

Essen, das fit, happy und schön macht? Na logisch! Für mehr Energie, Wohlbefinden und Anti-Aging von innen sollten Sie hier beherzt zugreifen.

ALGEN

Zugegeben, die Wasserbewohner findet nicht jeder auf Anhieb appetitlich. Aber dank damit angereicherter Produkte, Algenöl und -pulver können Sie trotzdem ganz easy die Vorzüge von Chlorella, Spirulina, Dulse und Co. genießen. Darunter etwa den außerordentlichen Omega-3-Gehalt.

SAMEN UND KERNE

Kleine Kerlchen, große Wirkung – Chia-, Lein- und Sesamsamen ebenso wie Kürbis- und Pinienkerne peppen Salate, Suppen, Quiches und Müslis auf. Gleichzeitig wandern blutbildendes Eisen, ungesättigte Fettsäuren und üppig Ballaststoffe in den Mund.

NÜSSE

Mandeln, Cashews und Haselnüsse sind nur einige Vertreter dieser Familie von Nährstoffbomben. Gesunde Fette, verdauungsfördernde Ballaststoffe, aber auch Magnesium und Calcium haben die Snack-Helden reichlich zu bieten. Tipp: morgens einen Esslöffel Nussmus in Porridge oder Joghurt rühren.

BEERENS

Im Frühling und Sommer naschen wir am liebsten die frischen Exemplare, Sorte egal. Denn in Beeren steckt nur wenig Zucker, aber ein Füllhorn nützlicher Stoffe. Exoten wie Aronia, Açai und Goji, die besonders reichhaltig sind, werden getrocknet, als Saft oder Püree angeboten.

SMARTES GRÜN

Zu verlässlichen Indizien für den Gesundheitswert von Lebensmitteln gehört die grüne Farbe definitiv: Kohl- und Blattgemüse, würzige Kräuter, zartes Weizen- und Gerstengras, Algen (siehe oben) sowie knackige Sprossen überzeugen unter anderem durch verjüngende, krebshemmende und immunstärkende Eigenschaften. Die Gräser gibt es übrigens auch als Saft oder Pulver.

Reformhaus® – das Fachgeschäft für unverfälschten Genuss.

Pure Natur im Glas

Eines haben die Lebensmittel aus Ihrem Reformhaus® gemeinsam: Sie werden unter strengsten Kriterien, mit den besten Rohstoffen und größter Sorgfalt hergestellt.

Das gilt auch für das Bio-Mandelmus des Familienunternehmens: Rapunzel. Es besteht zu 100 % aus biologischen, schonend gerösteten und fein vermahlenen Mandeln und kommt gänzlich ohne Zusätze aus. Egal, ob als Brotaufstrich, im Müsli, für Süßspeisen, Dips, Saucen oder Dressings – mit dem Bio-Mandelmus von Rapunzel genießen Sie puren Geschmack.

Zur besten Qualität aus Ihrem Reformhaus® zählt auch erstklassige Fachberatung. Unsere ausgezeichneten Mitarbeiter*innen beraten Sie gerne – rund um eine gesunde Lebensweise.

Genießen Sie Lebensmittel, denen Sie vertrauen können – natürlich in Ihrem Reformhaus®.

www.reformhaus.de

INKLUSIVE EXPERTENRAT VON

DR. WOLFGANG FEIL
Ernährungs- und Sportwissenschaftler, Biologe, Referent, Autor

DR. HELGE RIEPENHOF
Facharzt für Sportmedizin, Unfallchirurgie und Orthopädie, Autor

ANTIENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG

Sagen Sie Schmerzen den Kampf an

Keine Angst! Um schädliche Prozesse im Körper zu stoppen, müssen Sie Ihre Gewohnheiten nicht komplett auf den Kopf stellen. Bereits mit kleinen Kniffen sowie einem smarteren Lifestyle können Sie große Erfolge erzielen und Gelenkbeschwerden oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen in den Griff bekommen. Im zweiten Teil unserer Serie verraten wir Ihnen mithilfe von renommierten Experten, wie Ihnen im Alltag eine entzündungshemmende Ernährung gelingt.

TEIL 2

TEXT: LISA MEISTER

FOTOS: FORUM FÜR GESUNDE LEBENSWEISEN E. V., BG KLINIKUM HAMBURG GGMBH, SHUTTERSTOCK

DR. WOLFGANG FEIL

Der Ernährungs- und Sportwissenschaftler ist Leiter sowie Referent der Forschungsgruppe Dr. Feil, die sich mit Ernährung, Bewegung, Nährstoffen und Gelassenheit befasst. In seinen Büchern widmet er sich auch dem Thema antientzündlicher Ernährung.

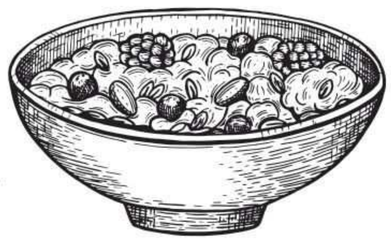
Wenn es im Knie zwickt, der Hals kratzt oder Sie sich schlapp fühlen, sind Entzündungsprozesse im Körper häufig schuld. Bevor Sie nun in den Medikamentenkoffer greifen, versuchen Sie, an anderen Schrauben zu drehen. Bereits mit antientzündlichen Nahrungsmitteln, einem relaxteren Lebensstil und Disziplin können Sie gegensteuern oder zumindest die Dosis und Nebenwirkungen von Pillen reduzieren. „Machen Sie sich zu Beginn einen Plan und überlegen Sie, wie Sie Ihre Ernährung am besten in Ihren Alltag integrieren können. Hilfreich ist auch eine Visualisierung auf einem Plakat, auf dem Sie notieren, wo Sie gesundheitlich jetzt stehen und wo Sie sich in sechs Monaten sehen“, empfiehlt Dr. Wolfgang Feil. Greifen Sie anstatt zur Milchschokolade schon zu der dunklen Variante oder zu Nüssen? Super! Halten Sie auch diesen Erfolg auf Ihrem Poster fest. So haben Sie Ihre Fortschritte immer im Blick. Das motiviert und unterstützt das Dranbleiben. ➜

Begrüßen Sie den Tag mit einem entzündungshemmenden Frühstück

Sind Sie der süße oder herzhafte Typ? Für beide Vorlieben haben wir gesorgt und präsentieren Ihnen Ideen für einen schwungvollen Start.

BIRCHERMÜSLI

In Milch eingeweichte Haferflocken, geriebener Apfel und Mandeln: Der Schweizer Mix nährt Sie mit vielen Vitaminen sowie Mineralstoffen und regt Ihre Darmfunktion an.



FITTE STULLE

Wie wäre ein Brot mit Avocado, Zitronensaft, Chiliflocken, Salz und Pfeffer oder belegt mit Hüttenkäse und Räucherlachs? So beginnt der Tag mit gesunden Fettsäuren.

GRÜNER SMOOTHIE

Mit einer ordentlichen Dosis Frischem am Morgen sind Sie bestens gerüstet für den anstehenden Trubel. Zugleich nehmen Sie eine der fünf empfohlenen Portionen Gemüse und Obst zu sich. Für saftige Inspirationen einfach einmal umblättern.

QUARKFRÜHSTÜCK

Verfeinert mit erstklassigem Leinöl und einer Gewürzmischung bestehend aus Koriander, Kreuzkümmel sowie Muskat wird das Milchprodukt zu einem Eins-a-Unterstützer.

WAS NICHT AUF DEM FRÜHSTÜCKSTELLER LANDEN SOLLTE:

Auch wenn es in der Bäckerei um die Ecke noch so herrlich nach **Croissants oder Franzbrötchen** duftet, bleiben Sie stark. Zudem sollten Sie lieber von fertigen **Müslimischungen oder Toast** die Finger lassen. Hier verstecken sich zu viel Zucker und gehärtete Fette, die Entzündungen befeuern.

TIPP: TEIL 1 DER ZWEITEILIGEN SERIE BESTELLEN

Wie entstehen Entzündungen, was hat **Bauchfett** damit zu tun und eignen sich **Vitaminpillen** als Nahrungsergänzung? Diese und weitere spannende Fragen beantworten wir in **Ausgabe 2/2021** – in Teil eins unserer zweiteiligen Serie. Online ordern unter:

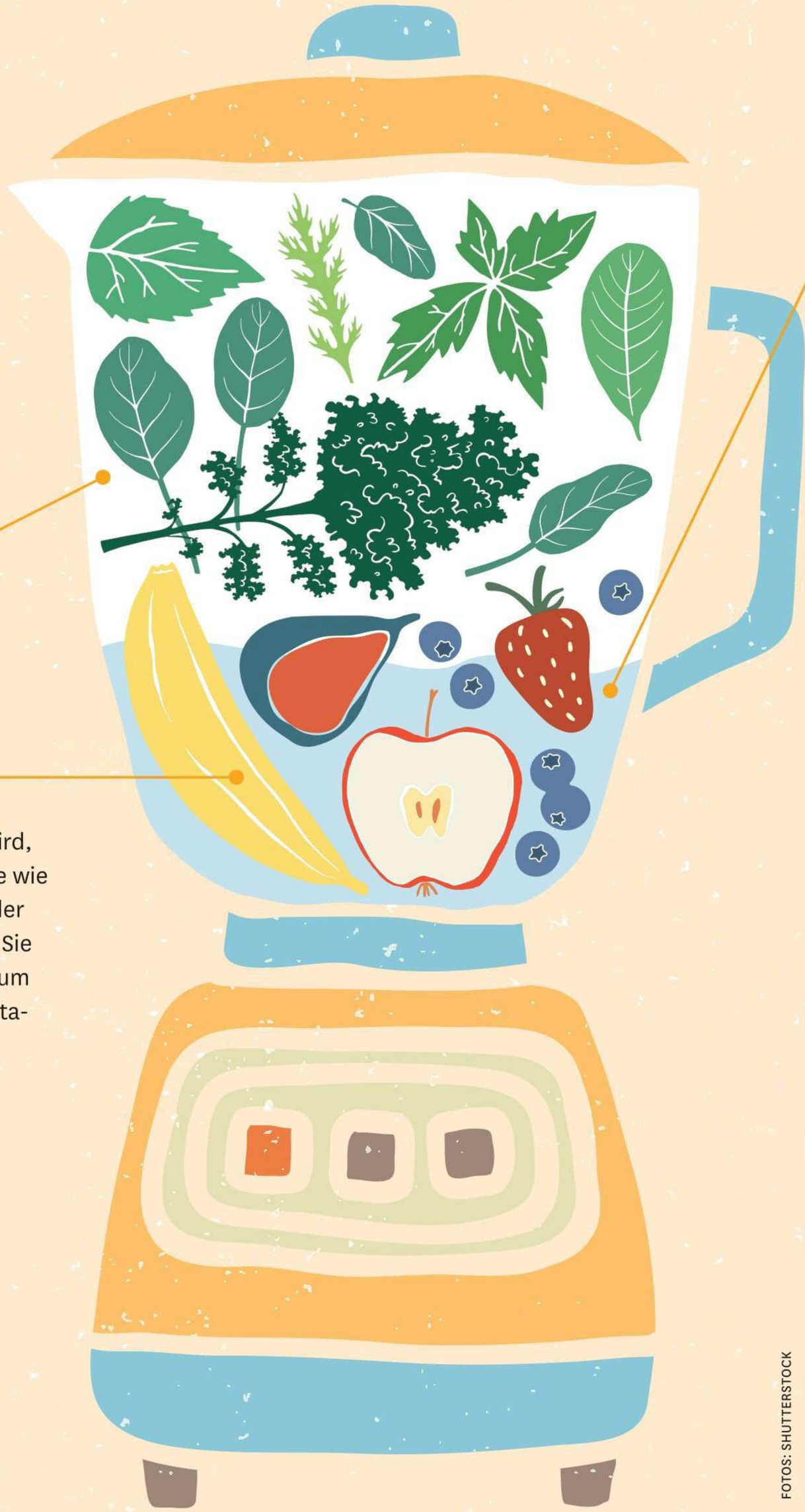
shop.primaneo.de/eatsmarter

FOTOS: FORUM FÜR GESUNDE LEBENSWEISEN E. V., SHUTTERSTOCK (2), ISTOCK.COM/RIDOFRANZ

Wer grüne Smoothies schlürft, unterstützt seine Gesundheit mit einer Vielzahl an Vitalstoffen

Die Anti-Entzündungsformel

Grüne Smoothies gelten als vollwertige Mahlzeit, halten sich im Kühlschrank bis zu drei Tage frisch und lassen sich dank Zutatenvielfalt immer wieder neu kombinieren. Starten Sie Ihren Mixer und profitieren Sie von wertvollen Inhaltsstoffen. Wir verraten Ihnen, worauf es beim Zubereiten des Trendgetränks ankommt.

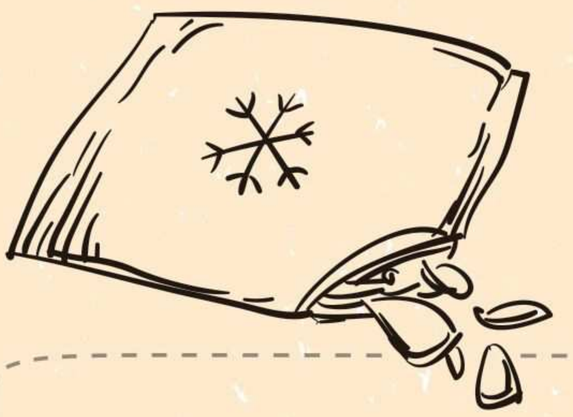


50 Prozent grünes Gemüse

Kräuter und Veggies wie Spinat, Grünkohl, Salat, Minze, Brennnessel oder Petersilie sollten die Hälfte ausmachen. Auch die Blätter von Kohlrabi, Möhren oder Radieschen eignen sich prima und punkten mit schützenden Antioxidantien.

50 Prozent reifes Obst

Damit es nicht zu bitter wird, gesellen sich süße Früchte wie Bananen, Feigen, Äpfel oder Beeren hinzu. Orientieren Sie sich dabei an der Saison, um aus der vollen Kraft der Vitamine zu schöpfen.



Frisch oder TK – was ist besser?

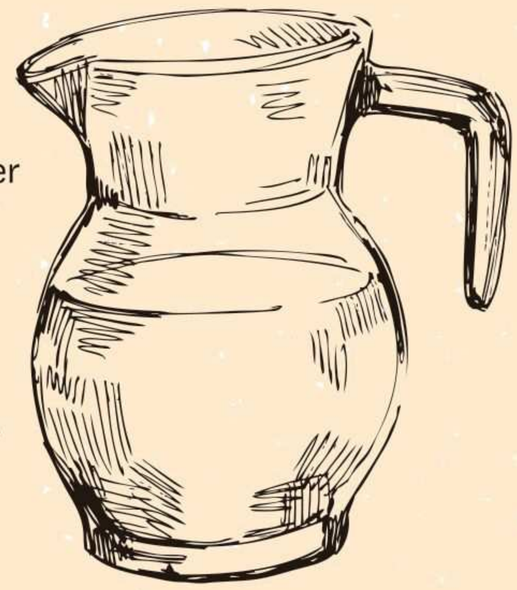
Wenn gerade weder frischer Spinat, Rosen- oder Grünkohl noch Beeren zur Hand sind, können Sie getrost zu Obst und Gemüse aus der Tiefkühltruhe greifen. Dieses wird meist wenige Stunden nach der Ernte gefrostet, sodass alle wichtigen Vitamine und Mineralstoffe erhalten bleiben.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

zum Trinken

Flüssigkeit

Egal, ob Sie es lieber etwas dicker oder flüssiger mögen: Füllen Sie Ihren Gesundmacher bis zur gewünschten Konsistenz mit Wasser, Kokoswasser oder einem Pflanzendrink auf. Übrigens: Im Handumdrehen lässt sich auch eine Smoothie-Bowl zaubern. Dafür geben Sie weniger Flüssigkeit hinzu und toppen den Mix mit Nüssen, Samen oder frischen Früchten.



Für noch mehr Abwechslung sorgen diese Extras:

GEWÜRZE
Ingwer, Zimt, Kurkuma

NÜSSE
Cashews, Mandeln, Walnüsse

SAMEN
Chia-, Hanf- oder Leinsamen

FETTE
Oliven-, Walnuss-, Lein- oder Avocadoöl

SUPERFOODS
Matcha, Gojibeeren, Spirulina, Weizengras, Moringa

Augen auf im Supermarkt

Auf die passende Lebensmittelauswahl kommt es also an. „Verzehren Sie Gemüse, Salat, frische Kräuter, Gewürze, hochwertiges Lein- oder Olivenöl sowie Nüsse. Verzichten Sie hingegen auf entzündungsfördernde Omega-6-Fettsäuren wie Mais-, Distel- oder Sonnenblumenöl“, rät der Sportwissenschaftler. Er setzt auf grüne Smoothies, die sich nach Lust und Laune unterschiedlich kombinieren lassen. Sein Geheimtipp:

„Ein Stück Meerrettich oder ein Klecks Senf im grünen Smoothie unterstützen die Anti-Entzündungsstrategie ideal.“

Beim Kauf Ihres Grünzeugs sollten Sie unbedingt auf Bio-Qualität achten, denn darin stecken mehr sekundäre Pflanzenstoffe als in konventionellen Produkten. Wählen Sie zudem Gemüse, das sich lange hält. „Möhren, Kohlrabi, Paprika oder auch Rote Bete können Sie im Kühlschrank problemlos mehrere Tage lagern. Wer einmal ausreichend Gesundes zu Hause hat, kann sich bei aufkommendem Hunger fix einen Rohkostsalat oder Ofengemüse zubereiten – gern auch als doppelte Portion, um für das Mittagessen am nächsten Tag vorzusorgen“, motiviert der Biologe. ➜

Kleiner Twist, große Wirkung

Herkömmliche Gerichte lassen sich mit einfachen Tricks individuell aufpeppen. „Stellen Sie eine Auswahl an Gewürzen wie Zimt, Kurkuma, Ingwer, Pfeffer oder Chili sichtbar auf Ihren Esstisch. Auch ein paar Kräutertöpfe und eine Schale Nüsse bieten sich an. Die Chance, dass Sie zugreifen, ist so deutlich größer, als wenn die Gesundmacher versteckt in der Schublade schlummern“, berichtet der Profi aus seinen Erfahrungen. Doch seien Sie bei all der Disziplin nicht allzu streng mit sich. Genießen Sie hin und wieder auch mal ein süßes Teilchen, wenn Ihnen danach ist. Dem stimmt auch Dr. Feil zu: „Wenn es bei einer Ausnahme bleibt, spricht absolut nichts dagegen. Sündigen Sie dann mit Lust und Leidenschaft.“ Abschließend hat der Experte noch einen ganz besonderen Kniff parat – Achtung, es wird scharf: „Gewöhnen Sie sich langsam an, nach jeder Mahlzeit eine kleine Chilischote aufzubrechen und zu essen. Sie pusht das Immunsystem und kann Entzündungen senken.“ Auch mit unseren praktischen Alltagstipps zeigen Sie dem Feuer im Körper künftig die kalte Schulter. ■

Trainieren Sie sich Stück für Stück neue Gewohnheiten an. Mit der Zeit werden sie zur Selbstverständlichkeit.

Schluss mit Ausreden

Müdigkeit, Stress oder ein leerer Kühlschrank waren gestern. Dank richtiger Organisation gelingt es Ihnen, frisch zu kochen.

PLAN MACHEN
Überlegen Sie sich schon am Samstag, was Sie die Woche über essen möchten. Schreiben Sie sich direkt eine Einkaufsliste. Feine Ideen gibt es hier: **www.eatsmarter.de/rezepte/wochenplan**

LIEFERDIENSTE UND GEMÜSEKISTEN
Nutzen Sie den Lieferservice von Supermärkten. Diese werden immer günstiger. Auch eine Gemüsekiste vom nächsten Bio-Hof bietet sich für regionale und saisonale Erzeugnisse ideal an.

UNVERARBEITETE TK-WARE
Küchenfertigen Fisch oder Gemüse aus der Tiefkühltruhe müssen Sie nicht scheuen. In puncto Nährstoffen stehen sie den frischen Produkten kaum in etwas nach.

VORRAT ANLEGEN
Unter der Woche fehlt Ihnen die Zeit zum Kochen? Suppen, Saucen oder Eintöpfe können Sie bequem vorbereiten und einfrieren.

GESUNDE FETTE ZUM BRATEN
Verwenden Sie zum Brutzeln natives Oliven-, Raps-, Erdnuss-, oder Sesamöl sowie Kokosfett oder Ghee. Sie haben einen höheren Rauchpunkt und sind daher besonders hitzestabil.

OMEGA-3-FETTSÄUREN, wie sie in Leinöl, Chiasamen, Walnüssen, Mikroalgen oder auch Lachs enthalten sind, sollten aufgrund ihrer entzündungshemmenden Wirkung täglich auf dem Teller landen. Ab **Seite 70** erklärt Dr. Matthias Riedl Ihnen alles Wichtige zu den gesunden Fettsäuren.

PRAKTISCHE KÜCHENHELFER
Es lohnt sich, in Geräte wie einen Brotbackautomaten, Dampfgarer, Standmixer oder Multischneider zu investieren. Achten Sie beim Kauf darauf, dass sie sich leicht reinigen lassen.

SCHNELLE, SIMPLE REZEPTE
Niemand erwartet von Ihnen ein mehrgängiges Menü. Auch fixe Vollkornnudeln mit frischer Gemüsesauce sind toll.

GUT BESTÜCKTE SPEISEKAMMER
Verbannen Sie Ungesundes und stocken Sie den Vorrat mit TK-Gemüse und -Obst, Nüssen und Hülsenfrüchten auf. Wenn der Heißhunger kommt, haben Sie im Nu etwa Passendes parat.

Verpflegung to go

Wenn die Zeit zum Selbstkochen doch mal fehlt und Sie unterwegs essen, brauchen Sie Ihre gesunden Ernährungsgewohnheiten nicht über Bord zu werfen. So stillen Sie Ihren Hunger auch beim Imbiss oder Bäcker smart.

TIPPS FÜR DIE KANTINE

- Wählen Sie einen bunten Salat mit Essig-Öl-Dressing und einem Vollkornbrötchen oder eiweißreichem Feta.
- Wie wäre ein gegrilltes oder gedünstetes Fischfilet mit Gemüse und Reis? Ab und zu sind auch Puten- oder Hähnchenbrust in Ordnung.
- Greifen Sie zum vegetarischen Wokgericht oder einer knackigen Gemüsepfanne.
- Verzichten Sie auf Aufläufe, Eintöpfe oder panierte Lebensmittel wie Schnitzel, Kroketten und Fischstäbchen sowie fertige Salatdressings.

TIPPS FÜR DEN IMBISS

- Häufig werden auch hier frische Salate angeboten.
- Bestellen Sie Ihren Döner lieber mit Gemüse oder Falafel. Ordern Sie dazu cremigen Hummus anstatt fettiger Saucen.
- Um Gyros, Pommes frites und Currywurst machen Sie besser einen großen Bogen.

CLEVERE SNACKS

- Falls Sie vom Heißhunger übermannt werden, sollten Sie eine Kleinigkeit wie Gemüsesticks zur Hand haben.
- Auch Nüsse versorgen Sie rasch mit neuer Power.
- Die Süßen unter Ihnen stärken sich mit Energyballs.

TIPPS FÜR DIE ASIATISCHE KÜCHE

- Speisen wie Misosuppe, Wokgerichte, Currys sowie Sushi bieten eine gesunde und köstliche Alternative.
- Gichtpatienten sollten hierbei jedoch die Sojamenge im Blick behalten.
- Chili, Knoblauch sowie Ingwer regen die Durchblutung an und wirken Entzündungen entgegen.

TIPPS FÜR DEN BÄCKER

- Vollkornbrötchen mit Salat und Gouda oder Frischkäse sind eine kluge Variante.
- Croissants oder andere süße Teilchen enthalten schädliche Transfette – sie sind nur in Ausnahmefällen erlaubt.

Rund 1,5 Liter sollten wir täglich trinken. Haben Sie daher stets eine Flasche Wasser dabei.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

Wer rastet, der rostet

Entzündungen bedeuten Schonprogramm und Ruhe? Nix da! Bei Beschwerden spielt neben der richtigen Ernährung nämlich auch Bewegung eine bedeutsame Rolle. Dr. Helge Riepenhof weiß, was Sie jetzt beachten sollten.

DR. HELGE RIEPENHOF

Der Sportmediziner und Orthopäde leitet am BG Klinikum Hamburg das Zentrum für Rehabilitationsmedizin. In der NDR-Sendung „Die Bewegungs-Docs" hilft er Patienten, Verletzungen nachhaltig zu kurieren.

Warum sind Sport und regelmäßige Bewegung für unseren Körper so wichtig?

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt **pro Tag 22 Minuten aerobe körperliche Aktivität** wie Gartenarbeit oder Radfahren; alternativ elf Minuten intensives Training, etwa Joggen oder Tennisspielen.

➜ Bereits eine moderate Action von 20 Minuten auf dem Laufband stimuliert das Immunsystem, sodass **Entzündungsprozesse ausgebremst werden.** Zu dem Ergebnis kamen Forscher aus San Diego.

➜ **Wer regelmäßig sportelt,** kurbelt die Durchblutung an, stabilisiert seinen Knochenaufbau und wirkt Muskelabbau entgegen. Auch Gelenkschmiere, die den Knorpel nährt, verteilt sich besser – das ist wichtig bei Rheuma.

➜ Ist es zu spät, mit dem Training zu beginnen, wenn die Schmerzen bereits da sind? Keineswegs. Schäden lassen sich zwar **nicht wieder komplett heilen, aber verbessern.**

➜ Machen Sie **Bewegung zur Selbstverständlichkeit** und bauen Sie diese in Ihren Alltag ein. Treffen Sie Freunde zum Sport, nehmen Sie die Treppe anstatt den Aufzug oder gehen Sie eine Bahnstation zu Fuß.

Welche Sportarten sind geeignet und warum?

Grundsätzlich ist **jede Art von Bewegung gut.** Allerdings gibt es bei Gelenkerkrankungen Sportarten, die besser sind, weil zum Beispiel das Verletzungsrisiko nicht so hoch ist, wodurch weitere Schäden entstehen können. Das ist bei Mannschaftssport der Fall. Daher sind **Joggen, Schwimmen oder flotte Spaziergänge** eine prima Variante. Bei akuten Schmerzen, heißen Gelenken oder Fieber sollten Sie pausieren bis Sie wieder fit sind.

Stressreduktion und Entspannung

Zusätzlich darf auch **Erholung nicht zu kurz kommen.** Stress schwächt das Immunsystem und Entzündungsprozesse im Körper werden befeuert. Umso wichtiger ist es deshalb, den Druck herauszunehmen, damit sich der Organismus ausruhen kann. **Genügend Schlaf steht da an oberster Stelle.** Doch auch Meditation, Yoga oder autogenes Training eignen sich hervorragend. Hier muss jeder entscheiden, was für ihn das Beste ist.

FOTOS: BG KLINIKUM HAMBURG GGMBH, SHUTTERSTOCK (2)

FÜR FRAUEN, DIE IHREN WEG GEHEN

Jetzt zwei Ausgaben gratis sichern unter:

emotion.de/eatsmarter

040-55 55 3810 (Bestellnr.: 1920345)

NEUES FÜR FOODIES

Kulinarisch am Puls der Zeit! EAT SMARTER spürt für Sie News rund um Essen und Trinken, Lebensmittelneuheiten und aktuelle Foodtrends auf und präsentiert Ihnen ausgewählte Highlights.

NEUE MILCHALTERNATIVE

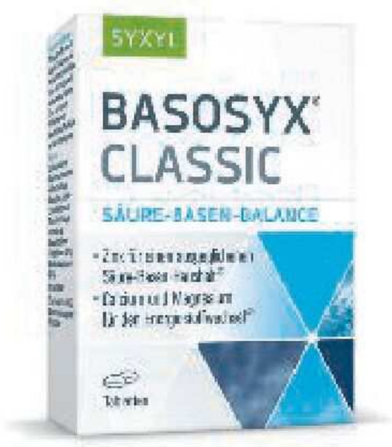
Hier ist Hanf Trumpf

Zukünftig sollte sich der populäre Haferdrink besser in Acht nehmen – denn jetzt kommt eine echte Innovation in die Regale: zuckerfreier Hanfdrink von hemi, für den Bio-Hanfsamen aus Europa mit viel Leidenschaft in Deutschland verarbeitet werden. Der Neuling ist von Natur aus frei von Gluten, Nüssen, Fruktose, Laktose sowie Soja und überzeugt in Müsli, Shake oder Gebäck mit seinem nussig-milden, erfrischenden Geschmack. Deutschlandweit gelistet in allen Rossmann- und Alnatura-Filialen. **8,85 Euro je 3er-Starterpaket, www.drink-hemi.com**

WAS FÜRS AUGE

Extravagantes Finish

Beim Hibiskussalz von BioLotta trifft ein intensiv-salziges Aroma auf eine florale und fruchtig-herbe Exotik. Wie die Hibiskusblüte selbst kommt es mal in einem leuchtenden Pink, mal in einem zarten Mauve oder in einem mysteriösen Purpur daher und verleiht Salaten, Fisch sowie Meeresfrüchten, Wildgerichten und Dips einen tollen Twist. Erhältlich im ausgewählten Bio-Fachhandel. **4,69 Euro je 50-g-Dose, www.biolotta.de**



IN BALANCE

Lebenslust statt Säurefrust

Abgeschlagenheit und Unwohlsein machen sich plötzlich im Alltag breit? Dahinter könnte eine Übersäuerung des Organismus stecken, die den Stoffwechsel zum Stocken bringt. Basosyx® Classic von Syxyl enthält unter anderem Zink, das dem Körper hilft, den Säure-Basen-Haushalt im natürlichen Gleichgewicht zu halten. **UVP 18,80 Euro je Packung (140 Tabletten), www.syxyl.de**

ANZEIGE

GUTE-LAUNE-GARANTEN

Lassen Sie Blumen sprechen

Von Hand gepflückte Rosen, Ringel-, Korn- und Sonnenblumen machen den neuen Gewürzblütenmix „Durch die Blume“ von SONNENTOR zum Must-have der Frühlingsküche. Ins „Probier mal!“-Packerl haben es gleich sieben farbenfrohe Mischungen geschafft, die samt beiliegendem Rezeptheft Ideen für floral-würzige Food-Kreationen sprießen lassen. **„Durch die Blume“ 6,99 Euro je 7-g-Packung, „Probier mal!" 5,49 Euro je 50-g-Packung, www.sonnentor.com**

Im Keto-Himmel

myenso

100 Prozent Geschmack, null Prozent zugesetzter Zucker – das versprechen die Low-Carb-Produkte von TULIPANS, erhältlich im Online-Supermarkt myEnso. Hinter den Keto Cookie Bites (Kokos, Kakao, Himbeere) verbergen sich handliche glutenfreie Kekse. Das Keto Granola (Kakao-Crunch, Nuss-Crunch) ohne Getreide oder Soja punktet mit sättigenden Ballaststoffen. Bye-bye, schlechtes Snack-Gewissen! **Cookie Bites 4,99 Euro je 100-g-Beutel, Granola 5,99 Euro je 250-g-Dose, eatsmarter.myenso.de**

FOTOS: PR, SONNENTOR

VEGETIERISCH LECKER!

Auf die Erbse gekommen

Für seine pflanzlichen Fleischalternativen, darunter Burger-Patties, Bratwürstchen, Hack sowie Pulled, setzt amidori statt auf Soja auf die heimische Erbse. Der proteinreiche Hauptrohstoff wird zu über 90 Prozent aus kontrolliertem deutschen Anbau und in traditioneller Mehrfelderwirtschaft gewonnen. Nicht weniger smart: Die neue, trennbare „Bowl“-Verpackung besteht zu 100 Prozent aus Recyclingpapier und mindestens 60 Prozent weniger Plastik. **Je nach Sorte ab 2,99 Euro, www.amidori.com**

ANZEIGE

barnhouse

GEWINNSPIEL

Flake up your Bowl!

Egal ob Sie eher der Schoko-, Frucht- oder Nusstyp sind: Für eine Extraportion Crunch in der Frühstücksschüssel sorgen die köstlichen Bio-Knuspermüslis von Barnhouse. Die brandneuen Sorten Krunchy Oat to the Max sowie die Flakes aus Hafer und Dinkel versprechen natürliche Zutaten, wertvolle Nährstoffe und jede Menge Genuss. Weitere Informationen finden Sie unter: **www.barnhouse.de**

Gewinnen Sie eins von fünf **Barnhouse Krunchy-Paketen** im Gesamtwert von **125 Euro.**

HIER GEHT ES ZUM GEWINNSPIEL:
www.eatsmarter.de/barnhouse

FOTOS: PR

PRÄSENTIERT VON
EatSmarter!

Panzanella mit Burrata und Erdbeeren

Rezept auf Seite 100

FRÜHLINGS SYMBIOSE

Vorhang auf für das kulinarische Traumpaar der warmen Jahreszeit: Endlich haben süße Erdbeeren und aromatischer Spargel wieder Saison. Wir feiern die beiden beliebten Frühjahrsboten mit raffinierten sowie gesunden Leckereien und bringen frischen Wind auf die Teller.

Tomatensalat mit Erdbeeren und Dips

Rezept auf Seite 100

Weißer Spargel mit
Erdbeer-Vinaigrette

Rezept auf Seite 101

Spargel
mit Kräuterrührei

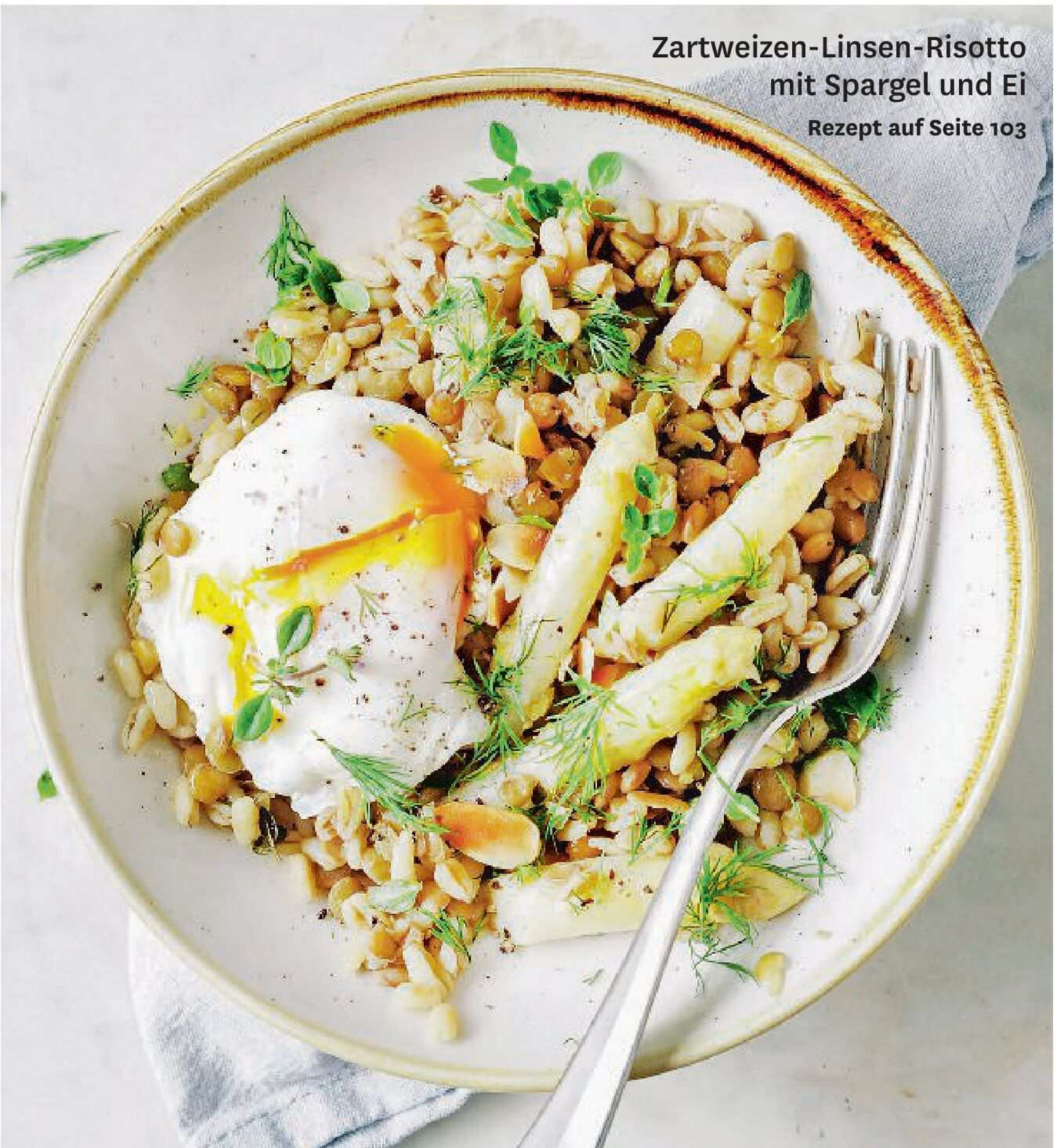
Rezept auf Seite 101

Spargel-Quiche

Rezept auf Seite 102

Frikadellen mit gegrilltem Spargel

Rezept auf Seite 102



Zartweizen-Linsen-Risotto mit Spargel und Ei

Rezept auf Seite 103

Weißer Spargel auf Spinat mit Kartoffelspalten

Rezept auf Seite 104

Spaghetti mit wildem Spargel und Zitronensauce

Rezept auf Seite 104

Fisch mit grünem Spargel
und Kartoffelpüree

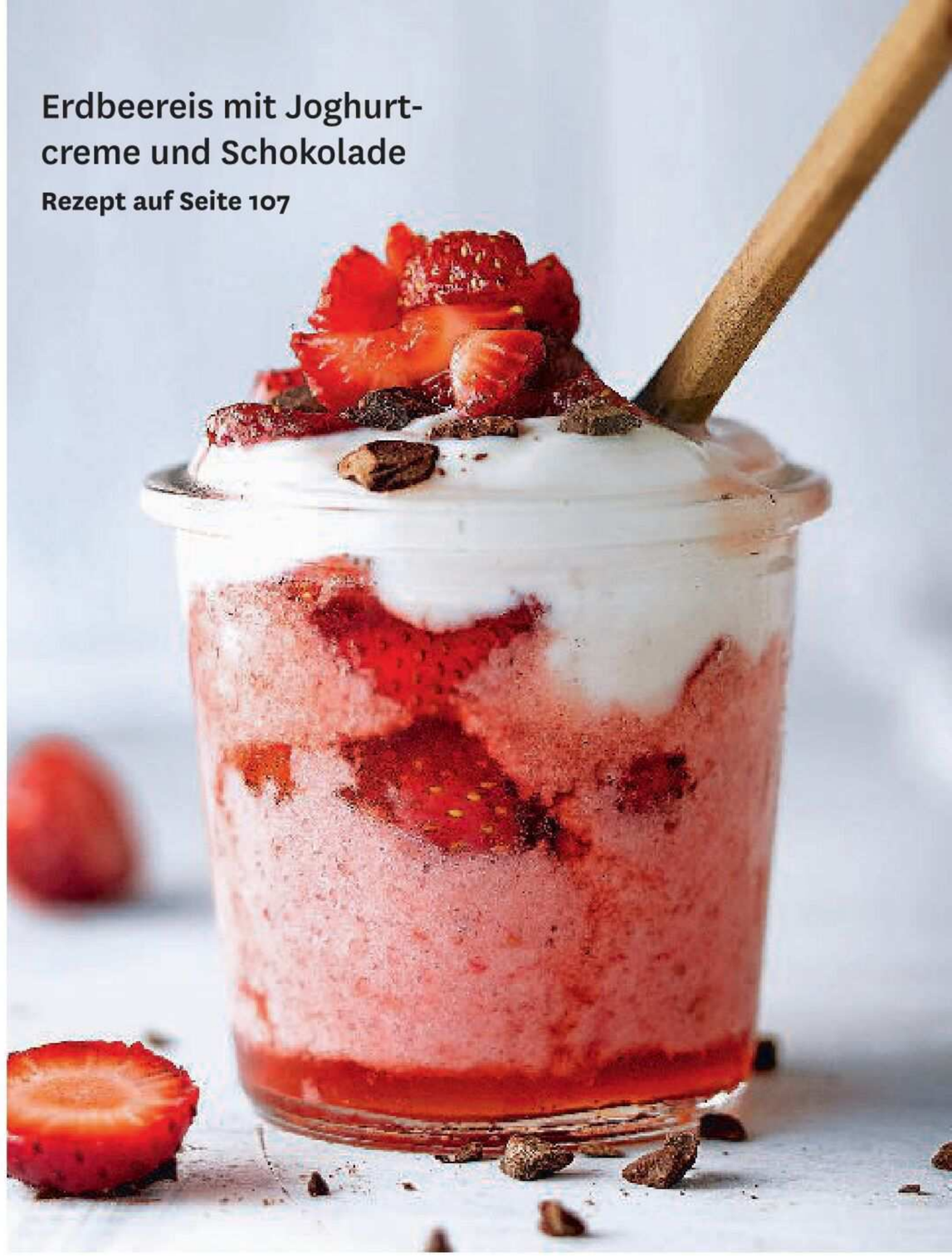
Rezept auf Seite 105

Erdbeer-Käsekuchen

Rezept auf Seite 106

Mohn-Pancakes mit Erdbeeren

Rezept auf Seite 106



Erdbeereis mit Joghurtcreme und Schokolade

Rezept auf Seite 107

Rhabarber-Erdbeer-Stieleis

Rezept auf Seite 107

REZEPTE
ab Seite 90

Panzanella mit Burrata und Erdbeeren

PRO PORTION: **530 KCAL**
Eiweiß **20 g** · Fett **38 g** · Kohlenhydrate **27 g**

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Der bunte Salat ist der perfekte Begleiter für einen stressigen Arbeitstag. Er liefert Energie und trägt dank der Proteine aus Burrata zum Muskelaufbau bei. Die gesunden Fettsäuren aus den Kernen machen das Gehirn leistungsfähiger und fördern die Konzentration.

FÜR 4 PORTIONEN:

150 g Dinkel-Vollkornbaguette
6 EL Olivenöl
500 g Erdbeeren
1 Bund Rucola (80 g)
1 Handvoll Basilikumblätter (5 g)
300 g Burrata (2 Kugeln; ital. Frischkäse)
3 EL geröstete Pinienkerne (45 g)
3 EL heller Balsamessig
Salz, Pfeffer

1 Baguette in grobe Stücke schneiden, mit 3 EL Olivenöl mischen, auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 10 Minuten rösten. Anschließend aus dem Backofen nehmen und etwa 5 Minuten abkühlen lassen.

2 Inzwischen Erdbeeren putzen, waschen und ca. 50 g beiseitelegen, den Rest halbieren. Rucola und Basilikum waschen und trocken schütteln. Erdbeerhälften mit Rucola, Basilikum und Röstbrot auf einer Platte vermischt anrichten. Burrata in Stücke teilen, dazulegen und Pinienkerne darüberstreuen.

3 Restliche Erdbeeren mit übrigem Öl und Essig fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Dressing separat zum Salat reichen.

Tomatensalat mit Erdbeeren und Dips

PRO PORTION: **467 KCAL** · Eiweiß **12 g** · Fett **34 g** · Kohlenhydrate **28 g**

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Gut für das Herz: Die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren aus Traubenkernöl bringen positive Effekte für den Kreislauf, den Cholesterinspiegel und die Zellen.
- Durch die Vitamin-C-reiche Paprika ist dieser Salat ein Leckerli für das Immunsystem. Außerdem ist Ascorbinsäure ein echter Fatburner und beschleunigt die Kollagenproduktion.

FÜR 4 PORTIONEN:

3 orange Paprikaschoten
200 g Feta (45% Fett i. Tr.)
2 Knoblauchzehen
2 Schalotten
3–4 EL Milch (3,5% Fett)
Salz
Pfeffer
4 EL Olivenöl
4 EL Zitronensaft
1 Stück Wasser- oder Netzmelone (500 g)
250 g Erdbeeren
250 g Kirschtomaten
1 Handvoll Rucola (10 g)
1 TL flüssiger Honig
4 EL Traubenkernöl
2 EL Granatapfelkerne (30 g)

1 Für den Paprika-Dip Paprika waschen, putzen, halbieren, auf ein Blech legen und im Backofen mit der Grillfunktion backen, bis die Haut schwarz ist; das dauert etwa 10 Minuten. Herausnehmen und etwa 5 Minuten abkühlen lassen. Dann die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

2 Inzwischen für den Feta-Dip Feta zerbröckeln. Knoblauch und Schalotten schälen und hacken und die Hälfte davon mit Feta und Milch fein pürieren, sodass eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Restliche Schalotte und Knoblauch mit dem Paprikafruchtfleisch in einen Mixer geben und fein pürieren, dabei Olivenöl zugeben. Dip mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zitronensaft abschmecken. Beide Dips in Schälchen anrichten.

4 Für den Salat Melone schälen, ggf. entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Erdbeeren putzen, waschen und halbieren oder vierteln. Tomaten waschen und halbieren. Rucola waschen, trocken schleudern und kleiner zupfen. Alle Zutaten mischen.

5 Aus restlichem Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Honig und Traubenkernöl ein Dressing rühren. Dressing unter den Salat geben und gut vermengen. Salat in einer Schale anrichten, mit Granatapfelkernen bestreuen und die Dips dazu servieren.

Weißer Spargel mit Erdbeer-Vinaigrette

PRO PORTION: **198 KCAL** · Eiweiß **5 g** · Fett **16 g** · Kohlenhydrate **10 g**

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Ein kalorienarmer Mix, der beim Abnehmen helfen kann: Estragon wirkt appetithemmend und antiseptisch. Außerdem bietet die smarte Kombination mit Erdbeeren und Spargel einen Rundumschutz für eine gesunde Darmflora.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg weißer Spargel
Salz
2 TL Honig
250 g Erdbeeren
2 Stiele Estragon
3 EL Weißweinessig
Pfeffer
6 EL Olivenöl

1 Spargel waschen, schälen, die holzigen Enden abschneiden und Stangen in kochendem Salzwasser mit 1 TL Honig ca. 8 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2 Inzwischen für die Vinaigrette Erdbeeren putzen, waschen und klein schneiden. Estragon waschen, trocken schütteln, ein paar Blätter für die Deko zur Seite legen, den Rest in feine Streifen schneiden. Erdbeeren, geschnittenen Estragon, restlichen Honig, Essig, Salz und etwas Pfeffer mit 4 EL Olivenöl verrühren.

3 In einer Pfanne restliches Olivenöl erhitzen. Spargelstangen darin ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Spargel auf einer Platte anrichten, Erdbeer-Vinaigrette darüber verteilen und mit beiseitegelegten Estragonblättern garnieren.

ANZEIGE

GRILL & FONDUE SENF

Passende Rezeptideen unter:
WWW.BYODO.DE/PICKNICK-REZEPTE

Spargel mit Kräuterrührei

PRO PORTION: **409 KCAL** · Eiweiß **21 g** · Fett **24 g** · Kohlenhydrate **27 g**

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Wer sich glatte Haut und glänzendes Haar wünscht, ist mit diesem Gericht gut beraten. Eier trumpfen mit den Beauty-Stars Vitamin A und Biotin auf. Sie können uns außerdem vor brüchigen Nägeln bewahren und feuern den Fettstoffwechsel so richtig an.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg weißer Spargel
Salz
1 Spritzer Zitronensaft
4 EL Butter (60 g)
8 Eier
Pfeffer
2 Stiele Petersilie
2 Stiele Kerbel
1 Stück Baguette (200 g)

1 Spargel waschen, schälen, die holzigen Enden abschneiden. In einem Topf reichlich Wasser aufkochen, salzen, Zitronensaft und 1 EL Butter zugeben. Spargel hineingeben und bei mittlerer Hitze 10–12 Minuten garen.

2 Nebenher Eier verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuter waschen, fein hacken und unter die Eier mengen. In einer großen Pfanne 1 EL Butter erhitzen. Eimischung zugeben und bei mittlerer Hitze in 3–4 Minuten zu Rührei stocken lassen.

3 Restliche Butter in einem Topf schmelzen lassen. Spargel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Rührei darüber verteilen und alles mit flüssiger Butter beträufeln. Baguette in Stücke zupfen und dazu reichen.

Spargel-Quiche

PRO STÜCK: **337 KCAL** · Eiweiß **15 g** · Fett **20 g** · Kohlenhydrate **24 g**

40 MIN · FERTIG IN 1 STD 20 MIN

GESUND, WEIL:

- Dieser Evergreen überzeugt mit seiner Dichte an Mineralstoffen. Kalium aus Dinkelmehl hilft unter anderem bei der Reizweiterleitung der Nerven und reguliert den Blutdruck.

FÜR 8 STÜCKE:

105 g kalte Butter
220 g Dinkelmehl Type 1050 + 2 EL zum Bearbeiten
Salz
1 Msp. Backpulver
7 Eier
400 g weißer Spargel
250 g grüner Spargel
1 Prise Rohrohrzucker
200 ml Milch (3,5 % Fett)
1 Msp. fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
Pfeffer
Muskatnuss
1 Stück Parmesan (75 g; 30 % Fett i. Tr.)
2 Stiele Petersilie

AUSSERDEM:
Tarteform (30 cm Ø)

1 100 g Butter in Würfel schneiden und mit Mehl, ½ TL Salz, 1 Msp. Backpulver, 1 Ei und 4 EL kaltem Wasser mit den Knethaken eines Handmixers oder den Händen zu einem glatten Teig kneten. Zugedeckt für 30 Minuten kühl stellen.

2 Inzwischen weißen Spargel komplett, beim grünen nur das untere Drittel schälen, waschen, holzige Enden abschneiden und Spargel je nach Größe längs halbieren oder vierteln. Weißen Spargel in reichlich kochendem Salzwasser mit 1 Prise Zucker 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Dann grünen Spargel für 2 Minuten zufügen. Anschließend abgießen und gut abtropfen lassen. Spargelwasser anderweitig verwenden.

3 Restliche Eier mit Milch, Zitronenschale, Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat verquirlen. Käse fein reiben und unterrühren. Eine Tarteform mit restlicher Butter fetten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen und die Form damit auskleiden, dabei auch einen Rand formen. Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen.

4 Die Hälfte des Spargels in der Form verteilen und mit der Ei-Milch-Mischung übergießen. Restlichen Spargel darauflegen. Quiche im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in ca. 35 Minuten goldbraun backen. Dann kurz abkühlen lassen.

5 Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und auf der Quiche verteilen.

Frikadellen mit gegrilltem Spargel

PRO PORTION: **698 KCAL** · Eiweiß **41 g** · Fett **52 g** · Kohlenhydrate **19 g**

60 MIN

GESUND, WEIL:

- Unsere Frikadellen aus Rindfleisch punkten mit einem hohen Gehalt an Eiweiß, Eisen und B-Vitaminen. Damit tragen sie zu einem funktionierenden Stoffwechsel und einem intakten Nervensystem bei.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg weißer Spargel
Salz
250 g grüner Spargel
1 mehligkochende Kartoffel (100 g)
1 Schalotte
3 EL Olivenöl
ca. 125 ml Gemüsebrühe
Pfeffer
Muskatnuss
1 Vollkornbrötchen (vom Vortag)
1 Zwiebel
1 EL Butter (15 g)
1 Handvoll Petersilie (5 g)
2 Stiele Majoran
½ Bund Schnittlauch (10 g)
600 g Rinderhackfleisch
1 Ei
1 TL scharfer Senf
2–3 EL Vollkornsemmelbrösel (25 g)
4 EL Rapsöl
100 g Schlagsahne
Chiliflocken
rote Pfefferbeeren

1 Weißen Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. In kochendem Salzwasser 8 Minuten garen, sodass er noch bissfest ist. Dann abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.

2 Inzwischen für die Spargelcreme grünen Spargel waschen, holzige Enden abschneiden, das untere Drittel der Stangen schälen und Stangen in Stücke schneiden. Kartoffel schälen, waschen und klein würfeln. Schalotte schälen und fein hacken.

3 In einem Topf 1 EL Olivenöl erhitzen. Schalotte darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Grüne Spargelstücke und Kartoffelwürfel zugeben und 2 Minuten mitandünsten, dann mit Brühe ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und frisch abgeriebenem Muskat würzen und 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

4 Inzwischen für die Frikadellen das Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen. Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer Pfanne Butter erhitzen. Zwiebel darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Kräuter waschen, trocken schütteln, einige beiseitelegen, Rest hacken.

5 Hackfleisch mit ausgedrücktem Brötchen, Ei, Senf, Salz, Pfeffer, gehackten Kräutern und Semmelbröseln in einer Schüssel gut mischen, sodass eine formbare Masse entsteht. Aus der Masse mit feuchten Händen 8 Frikadellen formen. Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Frikadellen darin in je 5 Minuten beidseitig bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

6 Grünen Spargel samt Kartoffel fein pürieren, die Sauce durch ein feines Sieb in einen Topf passieren und Sahne einrühren.

7 Weißen Spargel schräg in 7–8 cm lange Stücke schneiden und mit restlichem Olivenöl mischen. Spargel in einer heißen Grillpfanne 5–6 Minuten von allen Seiten grillen. Mit Salz, Chiliflocken und einigen zerstoßenen roten Pfefferbeeren würzen.

8 Zum Anrichten jeweils 3–4 EL Spargelcreme auf Teller geben. Gegrillten Spargel und Frikadellen darauf anrichten und mit beiseitegelegten Kräutern und Pfefferbeeren bestreuen.

Zartweizen-Linsen-Risotto mit Spargel und Ei

PRO PORTION: **326 KCAL** · Eiweiß **16 g** · Fett **18 g** · Kohlenhydrate **22 g**

30 MIN

GESUND, WEIL:

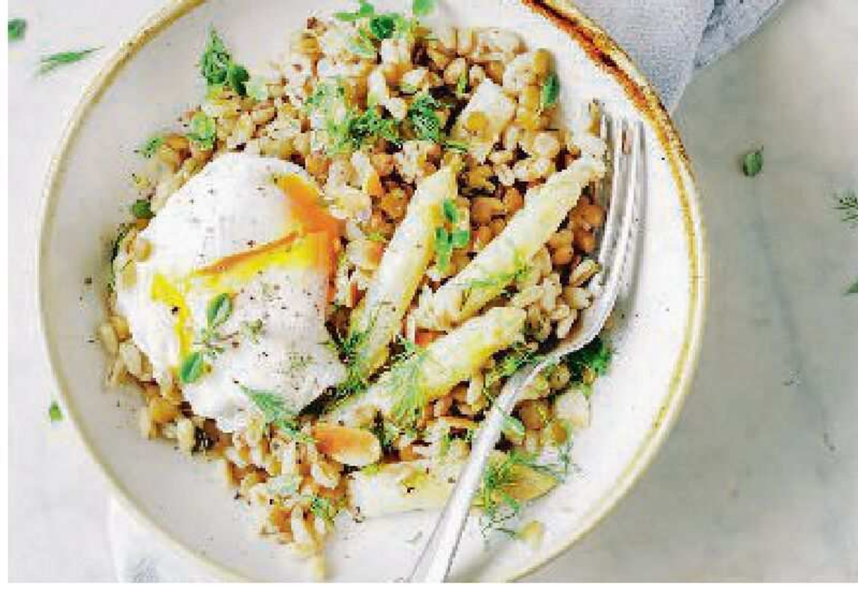
- Spargel, Linsen und Hühnerei sind reich an Folsäure – und fördern dadurch Blutbildung und Zellteilung. Allein mit diesem Risotto kann die Hälfte der empfohlenen Tageszufuhr in Höhe von 300 Mikrogramm des wichtigen B-Vitamins aufgenommen werden.

1 Spargel waschen, schälen, holzige Enden abschneiden und Spargel schräg in ca. 6 cm lange Stücke schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. Linsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Spargel zugeben und 3 Minuten mitdünsten. Zartweizen, Linsen, Wein und Brühe zugeben, aufkochen, mit Salz, Safran und Pfeffer würzen und in ca. 12 Minuten bei kleiner Hitze leicht bissfest garen.

3 Währenddessen Thymian und Dill waschen, trocken schütteln und die Blättchen bzw. Spitzen abzupfen. Wasser in einem Topf aufkochen und 1 TL Salz und Essig zufügen.

4 Eier einzeln nacheinander in einer Schöpfkelle aufschlagen und behutsam ins gerade nicht mehr kochende Salzwasser gleiten und darin in 4 Minuten pochieren lassen. Inzwischen Zartweizen-Linsen-Risotto auf Tellern anrichten. Eier mit einer Schöpfkelle herausheben und je 1 Ei daraufsetzen. Thymian, Dill, Mandeln und Pfeffer darübergeben und servieren.



FÜR 4 PORTIONEN:

400 g weißer Spargel
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
80 g rote Linsen
4 EL Rapsöl
200 g Zartweizen
50 ml trockener Weißwein
600 ml Gemüsebrühe
Salz
1 Msp. gemahlener Safran
Pfeffer
2 Zweige Thymian
1 Stiel Dill
2 EL Weißweinessig
4 Eier
1 EL gehobelte Mandeln (15 g)

Weihenstephan

SMARTER TIPP

ANZEIGE

Buttergenuss in neuem Gewand

Die Butterverpackung mit Schutzversiegelung von Weihenstephan

Ob als Brotaufstrich oder zum Backen – Butter ist ein echter Küchen-Allrounder. Aber haben Sie sich schon einmal Gedanken gemacht, wie Butter eigentlich verpackt ist? Weihenstephan achtet auch hier auf die Sorgfalt im Detail. Die Butter mit der Schutzversiegelung ist durch die innovative Verpackung bis zum ersten Öffnen deutlich besser geschützt als Butter in herkömmlichen Butterverpackungen. Dadurch behält sie ihren besonderen Geschmack. Neben der Schutzversiegelung sorgen die praktischen Komfort-Laschen für schnelles und einfaches Öffnen – ganz ohne fettige Finger. Mehr Informationen finden Sie unter **www.molkerei-weihenstephan.de**

SMARTER BUTTERTIPP

Um Butter aus dem Kühlschrank besonders schnell streichfähig zu machen, stellen Sie diese vor dem Servieren einfach unter ein angewärmtes Gefäß. So bleibt im Gegensatz zum Erwärmen in der Mikrowelle auch der besonders frische Geschmack der Weihenstephan Butter erhalten.

FOTOS: PR, FOODKISS FÜR WEIHENSTEPHAN, SHUTTERSTOCK (TOBIK)

Weißer Spargel auf Spinat mit Kartoffelspalten

PRO PORTION: **493 KCAL** · Eiweiß **11 g** · Fett **34 g** · Kohlenhydrate **30 g**

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Spinat, Spargel und Kartoffeln punkten mit jeder Menge Kalium. Dieser Mineralstoff wird für die Arbeit von Enzymen benötigt.
- Daneben ist Spinat reich an Vitamin K, das die Blutgerinnung fördert und so Gefäßerkrankungen wie Arteriosklerose vorbeugen kann.

FÜR 4 PORTIONEN:

600 g kleine Kartoffeln
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
800 g weißer Spargel
2 Schalotten
500 g Spinat
3 EL Butter (45 g)
Muskatnuss
100 ml Weißwein
200 g Schlagsahne
2 EL Schmand (40 g)
1 TL Dijonsenf
½ Bund Petersilie (10 g)

1 Kartoffeln gründlich waschen und in Spalten schneiden. Mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen, auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 30 Minuten backen.

2 Nebenher Spargel waschen, schälen, die holzigen Enden abschneiden und den Spargel in kochendem Salzwasser 10–12 Minuten garen.

3 Inzwischen Schalotten schälen und fein würfeln. Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. In einer Pfanne 1 EL Butter erhitzen. Die Hälfte der Schalotten darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Spinat für 2 Minuten zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat abschmecken.

4 In einem kleinen Topf 1 EL Butter erhitzen. Restliche Schalottenwürfel darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Weißwein ablöschen und 3–4 Minuten einköcheln lassen. Dann Sahne, Schmand und Senf zugeben und weitere 3–4 Minuten köcheln lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und ⅔ davon hacken. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen, restliche Butter und gehackte Petersilie unterrühren.

5 Spinat auf Tellern anrichten und etwas Sauce darüber verteilen, den Rest separat dazu reichen. Spargel aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und auf dem Spinat platzieren. Kartoffeln daneben anrichten und alles mit restlicher Petersilie garnieren.

Spaghetti mit wildem Spargel und Zitronensauce

PRO PORTION: **455 KCAL** · Eiweiß **16 g** · Fett **14 g** · Kohlenhydrate **65 g**

20 MIN

GESUND, WEIL:

- Frühjahrsputz für den Körper: Wilder Spargel wirkt entwässernd und trägt zur Bluterneuerung bei. In Kombination mit griechischem Joghurt kommt durch die Milchsäurebakterien selbst ein müder Darm in Bewegung.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Dinkel-Vollkornspaghetti
Salz
250 g wilder Spargel (alternativ: grüner Spargel)
2 EL Olivenöl
Pfeffer
100 g saure Sahne (10 % Fett)
75 g griechischer Joghurt
1 große Bio-Zitrone
½ TL Honig

1 Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

2 Inzwischen Spargel putzen und waschen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Spargel darin 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Für die Sauce saure Sahne und Joghurt mischen. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, Schale in Zesten abziehen und Saft auspressen. Saft zur Sahnemischung geben und vorsichtig unterrühren. Sauce mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken.

4 Nudeln in einem Sieb abgießen, abtropfen lassen und in kleinen Schalen anrichten. Spargel und Zitronensauce darüber verteilen und mit Zitronenzesten anrichten.

Fisch mit grünem Spargel und Kartoffelpüree

PRO PORTION: **416 KCAL** · Eiweiß **28 g** · Fett **23 g** · Kohlenhydrate **23 g**

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Jod, ein Spurenelement, das zum Beispiel in Kabeljau steckt, wird für die Bildung der Schilddrüsenhormone benötigt. Sie wiederum sind für die reibungslose Funktion des Stoffwechsels und des Energiehaushalts unabdingbar.

FÜR 4 PORTIONEN:

600 g mehligkochende Kartoffeln
Salz
1 Bio-Zitrone
2 Handvoll gemischte Kräuter (10 g; Dill und Petersilie)
100 g saure Sahne (10 % Fett)
50 ml Buttermilch
1 TL Dijonsenf
Pfeffer
250 g grüner Spargel
4 Kabeljaufilets mit Haut (à 125 g)
120 ml heiße Milch (3,5 % Fett)
2 EL Butter (30 g)
Muskatnuss
4 EL Olivenöl
2 EL Kapern (30 g)

1 Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in reichlich kochendem Salzwasser ca. 25 Minuten garen.

2 Für den Dip Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, von einer Hälfte die Schale abreiben und Saft auspressen. Die andere Hälfte in 4 Scheiben schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Saure Sahne mit Buttermilch, Zitronenschale und -saft, Senf, Salz und Pfeffer verrühren. 2 EL der Kräuter untermengen, den Rest für die Garnitur aufheben. Dip in ein Kännchen oder Schälchen füllen.

3 Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und das untere Drittel der Stangen schälen. Fischfilets abspülen und trocken tupfen.

4 Kartoffeln abgießen und durch eine Kartoffelpresse zurück in den Topf drücken oder mit einem Stampfer klein stampfen. Milch und Butter unter das Püree rühren, mit frisch abgeriebenem Muskat und Salz abschmecken und warm halten.

5 In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Fischfilets salzen und pfeffern und 5–6 Minuten bei mittlerer Hitze auf der Hautseite anbraten. Zitronenscheiben zugeben, die Filets einmal kurz wenden und ca. 2 Minuten glasig durchziehen lassen.

6 Nebenher in einer weiteren Pfanne Spargel im restlichen Öl 5–6 Minuten bei mittlerer Hitze braten; dann mit Salz und Pfeffer würzen.

7 Püree auf Teller verteilen. Spargel und Fisch mit Zitronenscheiben darauf anrichten, mit Kapern und übrigen Kräutern bestreuen und etwas Dip darüber verteilen, den Rest separat reichen.

Erdbeer-Käsekuchen

PRO STÜCK: **348 KCAL** · Eiweiß **10 g** · Fett **25 g** · Kohlenhydrate **21 g**

40 MIN · FERTIG IN 4 STD 40 MIN

GESUND, WEIL:

- Mit einem nennenswerten Eiweiß- sowie Calciumgehalt kann der Quark im Kuchen überzeugen; damit sorgt die süße Leckerei ganz nebenbei für starke Muskeln und feste Knochen.

FÜR 12 STÜCKE:
FÜR 1 TORTE (24 CM Ø)

180 g Vollkornkekse (oder Haferflockenkekse)
110 g Kokosöl oder Butter
45 g kernige Haferflocken
400 g Erdbeeren
1 EL Zitronensaft
2 EL Puderzucker aus Rohrohrzucker
10 Blatt rote Gelatine
400 g Quark (20% Fett i. Tr.)
70 g Rohrohrzucker
400 g Schlagsahne
nach Belieben: Erdbeergranulat oder -pulver (Reformhaus) und weiße Essblüten

AUSSERDEM:
Springform (24 cm Ø)

1 Kekse in ein sauberes Geschirrtuch geben und mit dem Nudelholz zu Krümeln zerkleinern. Kokosöl in einem kleinen Topf bei kleiner Hitze schmelzen und mit Krümeln und Haferflocken mischen. Springform mit Backpapier auslegen. Keksmasse einfüllen und gut andrücken. Boden bis zur Weiterverwendung in den Kühlschrank stellen.

2 Für die Creme Erdbeeren waschen, putzen, einige halbieren und beiseitelegen, restliche klein schneiden und mit Zitronensaft und Puderzucker fein pürieren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Quark mit Erdbeerpüree und Zucker verrühren. Gelatine in einem Topf leicht erwärmen und auflösen. Dann 3 EL Quarkmasse unterrühren. Die Mischung unter die übrige Quarkmasse geben und alles glatt rühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Creme auf den gekühlten Boden geben, glatt streichen und den Kuchen etwa 4 Stunden kühlen.

3 Erdbeer-Käsekuchen aus der Form lösen, auf eine Platte setzen und mit beiseitegelegten Erdbeerhälften und nach Belieben mit Erdbeergranulat und weißen Blüten garnieren.

Mohn-Pancakes mit Erdbeeren

PRO PORTION: **425 KCAL** · Eiweiß **13 g** · Fett **24 g** · Kohlenhydrate **38 g**

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Mohn ist ein wahres Mineralstoffwunder, denn er enthält viel blutbildendes Eisen. Übrigens: Die Aufnahme des Spurenelements aus Pflanzen wird durch das Vitamin C aus den Erdbeeren gefördert.
- Zu den in Erdbeeren üppig vorhandenen sekundären Pflanzenstoffen gehören unter anderem Polyphenole und Flavonoide. Sie können helfen, Krankheitskeime zu bekämpfen und die Schädigung von Körperzellen zu verhindern.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Erdbeeren
100 g Dinkelmehl Type 1050
Salz
250 ml Milch (3,5% Fett)
3 Eier
50 g Rohrohrzucker
2 EL Blaumohn (15 g)
2 EL Rapsöl
100 g Schlagsahne
4 TL gehobelte Mandeln (20 g)
1 TL Puderzucker aus Rohrohrzucker

1 Erdbeeren putzen, waschen und in Stücke schneiden. Mehl mit 1 Prise Salz und Milch glatt rühren. Eier trennen. Eigelbe, 40 g Zucker und 1½ EL Mohn unter die Mehlmischung mengen. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen und übrigen Zucker einrieseln lassen. Eischnee unter den Teig heben und unterziehen.

2 Nacheinander insgesamt 12 Pancakes aus dem Teig backen. Dazu je 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. 4 Teigkleckse hineingeben und bei mittlerer Hitze pro Seite in 3–4 Minuten goldbraun backen. Fertige Pancakes im vorgeheizten Backofen bei 80 °C (60 °C Umluft; Gas: Stufe 1) warm halten.

3 Sahne steif schlagen und in einen Spritzbeutel mit Sterntülle geben. Pancakes auf Tellern anrichten und mit Erdbeeren belegen. Je 1 Rosette Sahne aufspritzen, mit Mandeln und restlichem Mohn bestreuen und mit etwas Puderzucker bestäuben.

Erdbeereis mit Joghurtcreme und Schokolade

PRO PORTION: **185 KCAL**
Eiweiß **4 g** · Fett **11 g** · Kohlenhydrate **17 g**

15 MIN · FERTIG IN 3 STD 15 MIN

GESUND, WEIL:

- Der hohe Anteil an Vitamin C aus Erdbeeren schützt die Zellen, unterstützt die Arbeit der Leber und pusht unsere Abwehrkräfte. So profitiert der gesamte Stoffwechsel von der Obstnascherei.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Erdbeeren
40 g Zartbitterschokolade (mind. 75 % Kakaoanteil)
300 g griechischer Joghurt
2 EL flüssiger Honig
1 Msp. Zimt

1 Erdbeeren putzen, waschen, halbieren und ⅔ davon für ca. 3 Stunden einfrieren. Inzwischen Schokolade hacken. 150 g Joghurt mit Honig cremig rühren.

2 Sind die Erdbeeren gefroren, diese mit Zimt, restlichem Joghurt und Honig in einem Mixer zu einer feinen Eiscreme pürieren. Eiscreme mit restlichen Erdbeeren abwechselnd in die Gläser schichten, mit der Joghurtcreme toppen und mit Erdbeerstücken und gehackter Schokolade bestreut servieren.

SPARGEL & ERDBEEREN

Rhabarber-Erdbeer-Stieleis

PRO STÜCK: **128 KCAL**
Eiweiß **3 g** · Fett **6 g** · Kohlenhydrate **14 g**

25 MIN · FERTIG IN 5 STD 25 MIN

GESUND, WEIL:

- Rhabarber entgiftet mit seinen Gerbstoffen sanft den Körper und bringt dank Fruchtsäuren die Verdauung in Schwung.

FÜR 8 STÜCK:

150 g Rhabarber
200 g Erdbeeren
100 ml Rhabarbersaft
50 g Vollrohrzucker
1 EL Honig
400 g griechischer Joghurt
50 g Hafervollkornkekse

AUSSERDEM:
8 Holzstiele
8 Eisförmchen

1 Rhabarber putzen, waschen, schälen und klein schneiden. Erdbeeren putzen, waschen und halbieren. Beides in einem Topf mit Saft und Zucker 5–6 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis der Rhabarber zerfällt.

2 Anschließend alles fein pürieren und durch ein Sieb streichen. In ein Metallgefäß füllen und etwa 1 Stunde anfrieren, dabei ab und zu umrühren.

3 Honig zum Joghurt geben und glatt rühren. Abwechselnd mit dem Fruchtpüree auf 8 Eisförmchen verteilen, Holzstiele einstecken und mindestens 4 Stunden gefrieren lassen.

4 Zum Servieren das Eis aus den Förmchen lösen, Kekse fein zerbröseln und das Eis damit bestreuen.

Mehr mit Spargel und Erdbeeren: **www.eatsmarter.de/erdbeeren-spargel**

ANZEIGE

ZENTIS 1893
NATUR REIN

Jetzt bis 13.06.21 teilnehmen!

GEWINNSPIEL

Für ein natürliches Genusserlebnis

Sonnengereifte Früchte, Gelierzucker und Zitronensaftkonzentrat, mehr braucht es nicht für den **NaturRein Fruchtaufstrich** von **Zentis.** Und dank der strengen Kriterien bezüglich Herkunft, Anbau und Qualität kommt nur bestes Obst von Bäuerinnen und Bauern, die sich zu höchster Sorgfalt verpflichtet haben, ins Glas. Süßes Extra: Die Gläser eignen sich perfekt zum Upcycling. Mehr Infos unter: **www.zentis.de/naturrein**

Gewinnen Sie eins von fünf Genießerpaketen mit je 12 fruchtigen Sorten NaturRein sowie einem dazu passenden roten WESCO Brotkasten **im Gesamtwert von 500 Euro.**

HIER GEHT ES ZUM GEWINNSPIEL:
www.eatsmarter.de/naturrein

FOTOS: WESCO, SHUTTERSTOCK, OLGA NOSACH

PRÄSENTIERT VON
EatSmarter!

EAT SMARTER EMPFIEHLT:

Das sind die besten Fleischersatzprodukte

Um den Konsum tierischer Erzeugnisse zu minimieren, landen bei immer mehr Menschen Veggie-Varianten auf dem Teller. Auch die Auswahl im Supermarkt wächst stetig weiter. Wir waren wieder für Sie unterwegs und haben tolle Artikel ausfindig gemacht.

Wussten Sie, dass die Deutschen im Vergleich zum Rest der Europäer die meisten Fleischalternativen zu sich nehmen? Hierzulande ist der Umsatz innerhalb eines Jahres um 76 Prozent gestiegen – dicht gefolgt von Österreich. Das geht aus einer Studie von ProVeg International und Smart Protein hervor. Die Beweggründe für eine Ernährung ohne oder mit weniger Fleisch können ganz unterschiedlich sein. Während die einen der Umwelt oder Gesundheit zuliebe verzichten, möchten die anderen ihren Verzehr aus ethischen Gründen reduzieren. Und so kommen dann Fabrikate auf Basis von Seitan, Soja, Pilzen, Grünkern oder Erbsenprotein in die Pfanne. Hierbei haben Sie die Qual der Wahl, denn das Angebot ist mittlerweile riesig. Da ist es gar nicht so einfach, den Überblick zu behalten. Deshalb kommt hier die EAT SMARTER-Redaktion ins Spiel. Hackbällchen, Frikadellen, Hack, Geschnetzeltes, Burgerpatties, Würstchen sowie Schnitzel und Nuggets mussten unserem kritischen Inhaltsstoff- und Geschmackscheck standhalten. 15 Produkte wurden mit unserem Siegel „Empfohlen von EAT SMARTER“ belohnt. Welche Kriterien beim Test außerdem ausschlaggebend waren, erfahren Sie online unter: **www.eatsmarter.de/empfehlung**

Wem also die Zeit fehlt, Patties, Bolognese oder Schnitzel aus Gemüse und Hülsenfrüchten selbst zuzubereiten, kann hin und wieder bedenkenlos zu einer der Alternativen auf den nächsten Seiten greifen. Neben Umwelt, Tierwohl und Ressourcen profitiert auch Ihre Gesundheit davon. ■

FOTOS: SHUTTERSTOCK (3), KOLPAKOVA SVETLANA, VIKTORIIA ABLOHINA, PICSFIVE

IM CHECK: FLEISCHERSATZPRODUKTE

Sie möchten sich vegetarisch ernähren, aber nicht auf Schnitzel oder Burger verzichten? Wir haben da etwas für Sie.

2020 lag der Fleischkonsum der Deutschen bei 57,3 Kilogramm pro Person. Das sind zwar rund drei Kilo weniger als im Jahr zuvor, übersteigt aber die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) um das Doppelte. Sie rät zu knapp 30 Kilogramm pro Jahr – also 300 bis 600 Gramm in der Woche. Um den Verzehr zu reduzieren, gibt es immer mehr Ersatz zu kaufen. Damit dieser möglichst dem Original entspricht, kommen oft Aromen, künstliche Zusatz- und Farbstoffe sowie viel Salz zum Einsatz. Sein Genuss sollte daher besser eine Ausnahme bleiben. Anders sieht das bei unseren getesteten 15 Heros aus: Sie enthalten größtenteils natürliche Zutaten.

Hackbällchen & Frikadellen

Am besten macht sie natürlich Oma. Doch auch unsere pflanzlichen Alternativen punkten auf ganzer Linie.

Dennree Vegetarische Bällchen auf Sojabasis

Besonders gut gefallen hat uns die Konsistenz, denn hier ist kaum ein Unterschied zu Geflügelfrikadellen festzustellen. Auch der Geschmack überzeugte dank feiner Gewürze wie Pfeffer, Muskat, Koriander und Kreuzkümmel.

180 g, ca. 2,30 Euro

GrünGold Bällchen Köttbullar

Köttbullar bedeutet übersetzt Fleischbrötchen. In diesen liefern Hafer und Amaranth sättigende Ballaststoffe und wertvolles Eiweiß. Für eine Extraportion Gemüse sorgen Kartoffeln und Möhren.

240 g, ca. 3 Euro

LikeMeat Mini Frikadellen

Die Kleinen aus Soja waren ganz klar unser geschmacklicher Sieger. Sie harmonieren sowohl perfekt mit einem Kartoffelsalat als auch mit einer fruchtigen Tomatensauce.

160 g, ca. 3,50 Euro

Hack & Geschnetzeltes

In dieser Kategorie hatten wir die größte Auswahl. Wir präsentieren unsere drei Gewinner.

Iglo Green Cuisine Veganes Hack

Kochen Sie hiermit doch mal ein würziges Chili sin Carne zum Mittagessen. Wetten, dass Sie und Ihre Lieben kaum einen Unterschied zum Original feststellen werden? Das Produkt auf Basis von Erbsenprotein sieht diesem nämlich zum Verwechseln ähnlich.

230 g, ca. 4,50 Euro

LikeMeat Chicken

Optisch erinnert es an Geschnetzeltes – klasse also für ein Frikassee, als Topping auf dem Salat oder eingewickelt im Wrap. Im Vergleich zu seiner Konkurrenz schmeckt es nicht überwürzt. Unsere Daumen gehen daher hoch.

180 g, ca. 3,30 Euro

CheWOW Gyros

Kürbismehl bildet eine nährstoffreiche Grundlage. Hinzu kommen Wasser, Sonnenblumenöl, Salz, Gewürze und ein My Rohrzucker. Nicht nur Fans der griechischen Küche werden begeistert sein. Etwas mehr Biss könnte das Gyros aber haben.

180 g, ca. 4 Euro

Burgerpatties

Zu unseren Favoriten braucht es bloß noch ein fluffiges Brötchen, Grünzeug und eine feine Sauce.

SOTO Burger Süßkartoffel

Da die Variante von innen eine recht weiche Konsistenz aufweist, erinnert sie eher an einen Gemüsebratling. Das macht sie aber nicht weniger köstlich und vor allem smart: Die Batate trumpft nämlich mit reichlich Betacarotin auf, das die Sehkraft stärken kann.

160 g, ca. 3 Euro

Bauckhof Grünkern Burger

Auch wenn es zunächst etwas ungewohnt sein mag, Patties mit Wasser anzurühren, kann sich das Ergebnis sehen lassen. So bestimmen Sie auch die Portionsgröße der Burger selbst – ideal für Groß und Klein.

160 g, ca. 1,80 Euro

followfood Frei!burger

Das Unternehmen setzt sich mit seinen Produkten für eine zukunftsfähige Landwirtschaft ein. Fünf Cent pro verkaufter Verpackung fließen in sogenannte Bodenretter-Fonds. Außerdem ist der vegane Seitanbratling frei von Gentechnik.

200 g, ca. 3,50 Euro

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (3), MILA BOND, MARAZE, HEIKE RAU

Würstchen

Wir eröffnen schon mal die Grillsaison. Diese Begleiter auf dem Rost dürfen da nicht fehlen.

Alnatura Vegane rote Bratwurst aus Seitan

Paprika sorgt für die kräftige rote Farbe und einen pikanten Geschmack. Sollte das Wetter mal nicht mitspielen, lassen sich die Bio-Bratwürstchen auch wunderbar in der Pfanne zubereiten – fehlt nur noch ein frischer Salat.

200 g, ca. 3 Euro

GrünGold Active Seitan Rostbratwurst

Geschmacklich und visuell steht sie dem Original kaum in etwas nach. Aufgepeppt wird das Grillgut mit Kidneybohnen. Das macht sie reich an verdauungsfördernden Ballaststoffen und Proteinen. Letztere kommen auch Muskeln und Nerven zugute.

240 g, ca. 3 Euro

Veggyness Vegane Rostbratwurst

Wussten Sie, dass Seitan ursprünglich von chinesischen und japanischen Zen-Buddhisten entwickelt wurde? Sowohl auf dem Rost als auch klein geschnitten als Currywurst macht dieser würzige Kandidat mit Zwiebeln eine grandiose Figur.

200 g, ca. 3,70 Euro

Schnitzel & Nuggets

Ob Veganer, Fleischliebhaber oder Flexitarier: Diese Lieblinge machen sie alle glücklich.

Iglo Green Cuisine Vegane „Chicken“ Nuggets

Servieren Sie zu den milden Minis, die den niedrigsten Salzgehalt in ihrer Kategorie aufweisen, einen cremigen Dip. Im Handumdrehen entsteht so ein Snack, bei dem Sie ohne schlechtes Gewissen hin und wieder zulangen können.

250 g, ca. 3,50 Euro

Hermann Schnitzel ohne Fleisch

Wer Pilze mag, wird dieses Schnitzel lieben, denn der Kappenträger ist die Hauptkomponente. Sie können den Rohling ganz unkompliziert natur genießen oder vor dem Braten in Ihrer Lieblingspanade wälzen.

200 g, ca. 5 Euro

LikeMeat Nuggets

Herrlich knusprig, fleischige Struktur und auch der Geschmack kann sich wirklich sehen lassen. Die Nuggets auf Sojabasis überzeugen bestimmt die ganze Familie. Bereiten Sie daher direkt eine große Portion zu, denn hier ist Nachschlag vorprogrammiert.

180 g, ca. 4 Euro

Im nächsten Heft: Eis und kalte Desserts

FOTOS: PR, © NEUBURGER FLEISCHLOS GMBH, SHUTTERSTOCK, HOLIDAY.PHOTO.TOP

Darin sind sich viele Ärzte einig:

„Starke Abwehrkräfte sind in Zeiten von Corona wichtiger denn je!“

Top Aktuell

Alles, was Sie wissen sollten, um die Krise gut zu bewältigen.

Sonderausgabe: Jetzt neu im Handel für 7,20 Euro oder portofrei bestellen unter www.natuerlich.io/specials

natürlich gesund und munter

Foto: RikeStock.com; Infos zu unserer Datenschutz unter www.ngum.de/datenschutzerklaerung

Bei Allergien und Intoleranzen müssen Sie kein Trübsal blasen. Die richtige Strategie stoppt Beschwerden.

Smart KIDS 2021

Teil 7: Allergien und Unverträglichkeiten bei Kindern

Wenn der Körper Ihrer Zwerge nach dem Essen mit Bauchschmerzen oder Hautausschlag reagiert, können Lebensmittelallergien oder -unverträglichkeiten die Ursache sein. Wir haben mit Dr. Christoph Kemen unter anderem über Symptome, Diagnose- sowie Therapiemöglichkeiten gesprochen.

Rote Quaddeln, Blähungen, ständige Bauchschmerzen oder gar Atemnot: Solche Beschwerden sind schon bei Erwachsenen kein Zuckerschlecken, aber wenn es die Kleinsten trifft, belastet das die Eltern meist genauso. Hinter diesen Leiden kann eine allergische Reaktion oder Unverträglichkeit stecken. Doch wie kommt es überhaupt dazu? „Warum das eine Kind daran erkrankt und das andere nicht, ist nach wie vor ein großes Geheimnis. Die Gründe für eine Unverträglichkeit, oft auch Intoleranz genannt, können genetisch bedingt sein oder an einem Enzymmangel im Darm liegen“, erklärt unser Experte Dr. Christoph Kemen. Er erzählt, dass im ersten und zweiten Lebensjahr am häufigsten Milch- und Eiallergien auftreten, aber viele Kinder glücklicherweise im Laufe des Vorschulalters eine Toleranz entwickeln. „Unverträglichkeiten können während der Zeit besser werden und verschwinden oft sogar ganz“, berichtet der Mediziner. Um therapeutisch gegen die Beschwerden Ihres Nachwuchses vorgehen zu können, ist die Diagnose eines Spezialisten das A und O. „An erster Stelle steht die Anamnese. Anhand eines ausführlichen Gesprächs kann der behandelnde Arzt herausfinden, ob eine Allergie oder Unverträglichkeit vorliegt. Darauf folgen gegebenenfalls weitere Untersuchungen“, erläutert der Experte. „Zum Beispiel wird das ➜

Dr. Christoph Kemen

Er arbeitet als Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin sowie Allergologie am Katholischen Kinderkrankenhaus Wilhelmstift in Hamburg.
www.kkh-wilhelmstift.de

Die 14 Hauptallergene im Schnellcheck

Sie müssen in der Zutatenliste optisch hervorgehoben werden. Die Unternehmen machen dies durch Fettung oder Großbuchstaben.

- GLUTENHALTIGES GETREIDE
- KREBSTIERE
- FISCH
- WEICHTIERE
- EIER
- ERDNÜSSE
- SESAMSAMEN
- LUPINEN
- SOJA
- SELLERIE
- SENF
- SCHWEFELOXID UND SULFITE
- SCHALENFRÜCHTE
- MILCH UND LAKTOSE

FOTOS: ISTOCK, SHUTTERSTOCK (2), PINSTOCK, VECTORSHOW, COLORFUEL STUDIO, KATHOLISCHES KINDERKRANKENHAUS WILHELMSTIFT GGMBH

Unterschied Allergie und Unverträglichkeit

ALLERGIE

Wenn der morgendliche Kakao oder der Nussmuffin beim Kindergeburtstag plötzlich Probleme macht und es zu Ausschlag, juckenden Ohren oder gar Atemnot kommt, kann eine Lebensmittelallergie verantwortlich sein. Wir klären auf, was sich dahinter verbirgt und bei welchen Nahrungsmitteln besondere Vorsicht geboten ist.

WAS PASSIERT IM KÖRPER?

Bei den betroffenen Kids kommt es zu einer überschießenden Abwehrreaktion des Immunsystems auf einen normalerweise harmlosen Stoff. Dabei ist nicht ein ganzes Lebensmittel dafür verantwortlich, sondern meistens das enthaltene Eiweiß, etwa Kuhmilch- oder Weizenprotein.

HÄUFIGE AUSLÖSER

Zu den am weitesten verbreiteten Triggern zählen Kuhmilch, Hühnereier, Fisch, Soja, Weizen, Erdnüsse sowie Nüsse. Bereits winzige Mengen des Allergens können zum Teil starke Reaktionen auslösen. Häufig tritt eine solche Lebensmittelallergie infolge von Heuschnupfen auf. Hier wird dann auch von einer Kreuzreaktion gesprochen.

MÖGLICHE SYMPTOME

Innerhalb weniger Minuten kann sich eine Reaktion bemerkbar machen. Doch auch noch Stunden später sind Hautausschlag, allergischer Schnupfen, Schwellungen im Mund, lebensbedrohliches Kreislaufversagen oder ein anaphylaktischer Schock möglich.

UNVERTRÄGLICHKEIT

Im Gegensatz zu einer Lebensmittelallergie ist bei einer Intoleranz die körpereigene Abwehr nicht beteiligt. Doch es kann zu ähnlichen Symptomen kommen. Woran Sie diese erkennen und welche Auslöser Schuld sind, erfahren Sie hier.

WAS PASSIERT IM KÖRPER?

Der Organismus kann gewisse Nahrungsmittel nicht verarbeiten, weil ihm ein bestimmtes Enzym fehlt oder der Darm erkrankt ist. Daher können bestimmte Bestandteile wie zum Beispiel Laktose, Fruktose, Histamin oder Gluten nicht abgebaut werden.

HÄUFIGE AUSLÖSER

Vor allem Obst, Fruchtgetränke, Milch- oder Fertigprodukte sowie Getreide bilden die Hauptakteure. Einige Patienten können sogar kleine Mengen ohne Beschwerden zu sich nehmen. Das funktioniert dann am besten in Verbindung mit anderen Lebensmitteln.

MÖGLICHE SYMPTOME

Die Probleme treten nicht selten zeitverzögert auf. Daher sind noch nach mehreren Stunden Magen-Darm-Beschwerden, Appetitlosigkeit oder Müdigkeit denkbar. Langfristig können Wachstums- und Entwicklungsstörungen als Folge auftreten.

GENUSSVOLL ESSEN TROTZ UNVERTRÄGLICHKEIT

Mit diesen Tipps wird der Alltag ratzfatz zum Kinderspiel:

GUT INFORMIEREN

Klären Sie zunächst mit dem behandelnden Arzt ab, was Ihr Knirps essen darf und was nicht, damit er auch alle Nährstoffe zu sich nimmt. Bei Unsicherheiten hilft eine Ernährungsberatung.

AUGEN AUF

Finden Sie Alternativen zu Gluten oder Laktose. So muss Ihr Sprössling auf Gebäck oder Milchprodukte nicht verzichten. Es gibt inzwischen immer mehr tolle und auch preiswerte Varianten, die dem Rest der Familie ebenfalls schmecken.

KREATIV SEIN

Schwingen Sie den Kochlöffel: Bereiten Sie das nächste Brot doch mal mit Buchweizenmehl zu, den Pudding mit Hafermilch oder den Kuchen mit Mandelmehl.

FRÜH ÜBT SICH

Zu Beginn kann der Einkauf bei Intoleranzen eine Herausforderung sein. Nehmen Sie Ihre Kids mit in den Supermarkt, um ihnen von Anfang an zu zeigen, worauf es zu achten gilt.

STETS WACHSAM BLEIBEN

Informieren Sie das Umfeld der Kleinen über die Allergie oder Unverträglichkeit, sodass es beim Kindergeburtstag oder in der Kita nicht zu einer Reaktion kommt. Auch passende Rezepte können Sie der Einrichtung sowie Ihrer Familie und Freunden geben.

FOTOS: ISTOCK, SHUTTERSTOCK (4), GERENME, YETI STUDIO , SYDA PRODUCTIONS, ZHE VASYLIEVA, COLORFUEL STUDIO

Blut auf spezielle IgE-Antikörper überprüft. Auch mithilfe eines Hauttests kann festgestellt werden, ob eine Allergie besteht. Eine Unverträglichkeit wird durch einen H2-Atemtest nachgewiesen. Hierfür trinkt das Kind eine mit Milch- oder Fruchtzucker versetzte Lösung. Mit einem besonderen Gerät kann dann der Wasserstoffgehalt im Atem gemessen werden.“ Liegt eine Diagnose vor, wird mit der Behandlung begonnen. Wie die aussieht, weiß Dr. Kemen: „In jedem Fall müssen die entsprechenden Lebensmittel im Speiseplan überprüft werden. Während bei einer Allergie unterschiedliche Mengen schwere Reaktionen hervorrufen können, vertragen Patienten mit einer Unverträglichkeit häufig kleine Dosen.“ Effektiv verhindern lassen sich beide Erkrankungen nicht. Die Wahrscheinlichkeit lässt sich aber gegebenenfalls verringern. „Idealerweise stillen Sie Ihr Kind und beginnen nach dem vierten Monat langsam mit Beikost. Schützen Sie es nicht vorsorglich vor bestimmten Lebensmitteln, auf die Sie als Eltern allergisch reagieren. Ein unbegründeter Verzicht kann zu einem Nährstoffdefizit führen und Entwicklungsstörungen verursachen“, warnt der Arzt. Ist Ihr Zwerg betroffen, muss er nicht auf eine gesunde, genussvolle Ernährung mit viel Spaß am Essen verzichten. Unsere Tipps verraten Ihnen, worauf es zu achten gilt.

LISA MEISTER

Lesen Sie im nächsten Heft:
GESUNDER KINDERGEBURTSTAG

Hier gibt’s was zu entdecken

Für noch mehr Anregungen, Tipps und tolle Rezepte haben wir für Sie auf unserer Webseite ein Special zum Thema Kinderernährung erstellt. Schauen Sie dort doch einmal vorbei und lassen Sie sich inspirieren:

www.eatsmarter.de/kinderernaehrung

Donna Hay

Alexander Herrmann

Cornelia Poletto

Nelson Müller

Christian Rach

Alexander Kumptner

Jamie Oliver

Stevan Paul

Steffen Henssler

Christian Henze

SCHARFE SACHE

Jetzt wird es angenehm feurig in Mund und Rachen, denn unsere zehn Starköche haben ihre liebsten Gerichte mit einer gesunden Portion Chili, Ingwer, Meerrettich, Wasabi und Co. verfeinert. Damit kommen Kreislauf und Verdauung ordentlich in Schwung. Sind Sie bereit für ein Geschmacksabenteuer mit Einheizgarantie?

Omelett Nasi Goreng mit Naturreis

von Donna Hay, Rezept auf Seite 120

FOTOS: SHUTTERSTOCK, CON POULOS 2020, PORTRÄT CHRISTIAN RACH: ANATOL KOTTE, PORTRÄT STEVAN PAUL: ANDREA THODE/BRANDSTÄTTER VERLAG

Donna Hay

Omelett Nasi Goreng

mit Naturreis

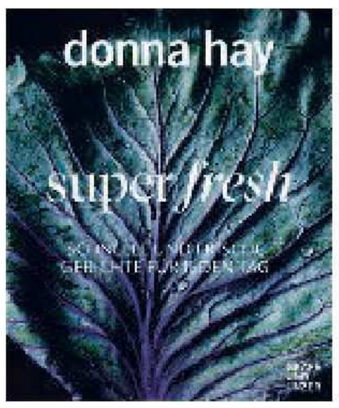
FÜR 2 PORTIONEN:

2 TL Speiseöl
1 große rote Chilischote, fein gehackt
1 EL fein geriebener Ingwer
2 Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten, plus etwas mehr zum Garnieren
100 g Hähnchenhackfleisch
170 g gegarter Naturreis
1 EL Sojasauce
4 Eier, leicht verquirlt
60 ml Milch
Thai-Basilikum, Chilisauce und Ketjap Manis (süße Sojasauce) zum Servieren

1 In einer mittelgroßen beschichteten Pfanne das Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Chili, Ingwer und Frühlingszwiebeln darin 1 Min. andünsten. Das Hähnchenhackfleisch hinzufügen und unter Rühren 3 Min. braten, bis es gerade durchgegart ist. Reis und Sojasauce hinzugeben und 1 Min. mitgaren.

2 Die Eier mit der Milch verrühren, in die Pfanne gießen und durch Schwenken der Pfanne gleichmäßig auf dem Boden der Pfanne und zwischen der Hähnchen-Reis-Mischung verteilen. 5–6 Min. braten, bis die Eier gerade gestockt sind.

3 Die Omeletts in Viertel schneiden und auf Teller verteilen. Mit den zusätzlichen Frühlingszwiebeln und den Basilikumblättern garnieren. Mit Chilisauce und Ketjap Manis servieren.



„Super fresh“ von Donna Hay liefert schnelle Ofen- und Pfannenideen, Ruckzuck-Dinner, Speisen zum Einfrieren und vieles mehr – all das mit einem Plus an Nährstoffen. *Gräfe und Unzer, 224 Seiten, 27 Euro*

Alexander Herrmann

Karamellisierte Garnelen

mit Ahornsirup und Wasabinüssen

FÜR 2 PORTIONEN:

FÜR DIE GARNELEN:
250 g Salzwasser-Garnelen, küchenfertig vorbereitet
1 rote Zwiebel
Meersalzflocken, z. B. Fleur de Sel
2 EL Olivenöl
4 EL Ahornsirup
Saft von ¼ Bio-Zitrone
1 Prise Cayennepfeffer

ZUM ANRICHTEN:
150 g Babyleaf-Salat (oder junge Salat- und Spinatblätter)
Abrieb und Saft von ¼ Bio-Zitrone
1 Prise brauner Zucker
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Olivenöl
20 g Wasabinüsse
Weißbrot

1 Die Garnelen der Länge nach halbieren, dabei den Darm entfernen. Die Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

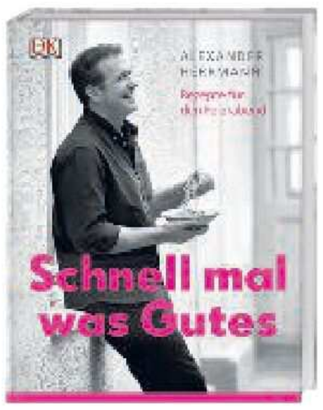
2 Die Garnelen in eine heiße Pfanne ohne Fett legen. 2 Min. bei starker Hitze anbraten, mit 1 guten Prise Meersalzflocken würzen und wenden. Dann einmal kurz durchschwenken und aus der Pfanne heben.

3 Die Zwiebel sofort in die heiße Pfanne geben. 1 TL Olivenöl und 1 gute Prise Meersalzflocken dazugeben und die Zwiebel bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. glasig dünsten. Den Ahornsirup darübergeben und kurz durchschwenken. Die Garnelen wieder in die Pfanne legen, mit Zitronensaft und Cayennepfeffer würzen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Alles einmal durchrühren und vom Herd ziehen.

4 Die Blattsalate kurz mit kaltem Wasser abbrausen und gut abtropfen lassen. Aus Zitronenabrieb, -saft, Zucker, Salz und Pfeffer sowie Olivenöl ein Dressing rühren und den Salat damit mischen.

5 Die Wasabinüsse mit einem Messer grob hacken. Die Garnelen mit den Zwiebelstreifen anrichten. Den Salat locker auf Teller geben, mit den Wasabinüssen bestreuen und alles mit einem Stück Weißbrot genießen.

Alexander Herrmanns Tipp: Ich brate Fisch oder Garnelen gern ohne Fett. Warum? Auf diese Art bilden sich intensive Röstaromen, so wie wir das vom Grillen kennen und lieben. Das gute Olivenöl gebe ich dann erst ganz zum Schluss dazu. So wird das Öl nicht erhitzt, behält seinen vollen Geschmack und vor allem gehen all die guten, gesunden Inhaltsstoffe nicht verloren.



Alexander Herrmann verspricht mit „Schnell mal was Gutes“ Alltagsküche vom Feinsten, die im Handumdrehen auf dem Esstisch landet. Damit steht nach maximal 30 Minuten einem genussvollen Feierabend nichts mehr im Weg. *Dorling Kindersley, 192 Seiten, 19,95 Euro*

FOTO: DK VERLAG/KLAUS EINWANGER, PORTRÄT ALEXANDER HERRMANN: JENS HARTMANN FOTOGRAFIE, PORTRÄT DONNA HAY: CON POULOS 2020

Cornelia Poletto

Spaghetti aglio e olio

mit Zucchini & Minze

Kleines Aromenfeuerwerk gefällig? Hier treffen fruchtige Tomaten auf frische Minze und eine dezente Chilischärfe. Ein unkompliziertes Gericht, das darüber hinaus auch noch vegan ist.

Eiweiß: 19 g · Fett: 22 g · pro Portion 656 KCAL · Kohlenhydrate: 94 g

FÜR 4 PORTIONEN:

2 kleine Zucchini
4 Knoblauchzehen
16 Kirschtomaten
Peperoncini nach Geschmack
frische grüne Chilischote nach Geschmack
grobes Meersalz
500 g Spaghetti
8 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 Zweige Minze

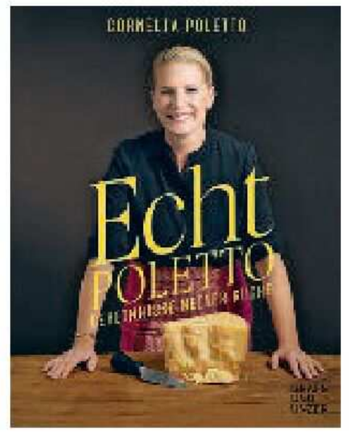
1 Die Zucchini waschen, putzen, schälen und die Schale in dünne Streifen schneiden (das Zucchinifruchtfleisch anderweitig verwenden). Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Peperoncini und die grüne Chilischote nach Belieben in feine Ringe schneiden.

2 Wasser mit grobem Meersalz in einem großen Topf zum Kochen bringen und die Spaghetti darin al dente garen. Den Knoblauch in einer Pfanne in heißem Olivenöl ca. 3 Minuten goldgelb braten. Zucchinistreifen, Kirschtomaten, Chili und Peperoncini dazugeben, kurz durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Die Minze waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Die Spaghetti mit einer Nudelkralle aus dem Wasser heben und direkt zur Zucchinimischung geben. Die Minze dazugeben, alles durchschwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf 4 vorgewärmten Tellern anrichten und sofort servieren.

CORNELIA POLETTOS KLEINES KÜCHENGEHEIMNIS

Bei diesem Gericht kommt es darauf an, dass die Spaghetti perfekt gekocht sind. Damit dies gelingt, kommt es auf das richtige Verhältnis von Pasta, Wasser und Salz an. Das ist wichtig, damit genau die Stärke-Salz-Balance entsteht, die eine gute Pasta ausmacht. Dafür gibt es die Pastaformel „5-5-5“, die sich je nach Nudelmenge einfach umrechnen lässt: 500 g Spaghetti auf 5 Liter Wasser und 50 g Salz.



Foodies, deren Herzen für die italienische Aromenfülle, gute Produkte und das gewisse Etwas schlagen, finden in Cornelia Polettos „Echt Poletto“ kulinarische Inspirationen. *Gräfe und Unzer, 192 Seiten, 19,99 Euro*

FOTO: GRÄFE UND UNZER/JAN-PETER WESTERMANN, PORTRÄT: WWW.STUDIOLA

Nelson Müller

Linsen-Tomaten-Suppe

mit gefüllten Peperoncini

FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DIE SUPPE:

1 rote Chilischote
2 rote Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
½ TL Ras el-Hanout
1 Prise Zucker
200 g rote Linsen
1–2 TL Ajvar (je nach Schärfe und Belieben)
500 ml Gemüsebrühe
8 Tomaten
1 Bund Koriandergrün
200 g Babyspinat
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

FÜR DIE PEPERONCINI:

80 g Fetakäse
1 TL Sahne
5–6 grüne Oliven (entsteint)
8 eingelegte Peperoncini

1 Für die Suppe die Chilischote halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen und Chili, Zwiebel und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig anschwitzen. Ras el-Hanout dazugeben und kurz mitschwitzen. Den Zucker darüberstreuen und leicht karamellisieren.

2 Die Linsen kalt abspülen, abtropfen lassen und mit in den Topf geben. Ajvar unterrühren, Brühe angießen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten garen.

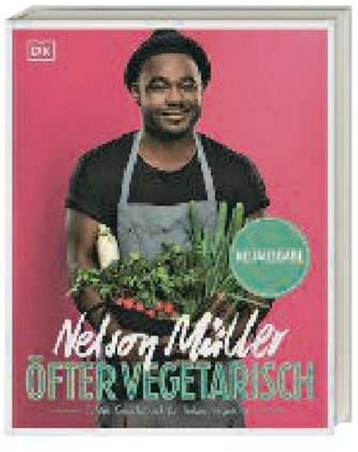
3 Inzwischen für die Peperoncini den Fetakäse mit einer Gabel zerdrücken und die Sahne untermischen. Die Oliven fein hacken und mit dem Feta verrühren. Die Peperoncini abtropfen lassen und den Stielansatz jeweils entfernen. Die Schoten aushöhlen und mit der Käsemasse füllen.

4 Die Tomaten nach Belieben häuten: Dazu die Haut an der Unterseite kreuzförmig einritzen. In einer Schüssel mit kochend heißem Wasser übergießen, nach 1 Minute kalt abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln, entkernen und in feine Würfel schneiden. Alternativ die Tomaten mit Schale fein würfeln. Die Korianderblätter abzupfen und fein hacken.

5 Den Spinat verlesen und ohne Stiele in grobe Streifen schneiden. Einige Spinatstreifen und Tomatenwürfel für die Garnitur beiseitelegen, den Rest unter die Suppe heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Die Suppe auf Schalen oder tiefe Teller verteilen, mit den beiseitegelegten Spinatstreifen und Tomatenwürfeln bestreuen und alles mit Koriandergrün garniert servieren. Die gefüllten Peperoncini dazu reichen.

Nelson Müllers Tipp: Diese Suppe hat einen echten Schärfekick, der durch die gefüllten Peperoni noch einmal unterstrichen wird. Wer nicht so gern scharf isst, kann den Chilischotenanteil selbstverständlich nach Belieben reduzieren. Eine ganz besondere Würze bekommt die Suppe, wenn Sie sie zusätzlich mit geräuchertem Paprikapulver verfeinern. Dieses Gewürz ist auch bei uns seit einiger Zeit auf dem Vormarsch in die Küchen und deswegen – zum Glück, wie ich finde – inzwischen in jedem besser sortierten Gewürzregal zu finden.



Zu abwechslungsreichen vegetarischen und veganen Speisen gesellen sich exklusive Sonntagsbraten-Gerichte von Profi Nelson Müller. „Öfter vegetarisch“, *Dorling Kindersley, 192 Seiten, 19,95 Euro*

FOTO: DK VERLAG/STUDIO KLAUS ARRAS, PORTRÄT: MARIO ANDREYA

STAR KÖCHE

Was ist das Geheimnis der Profiküche? Für Christian Rach gibt es nur eine Antwort: frische Kräuter und Gewürze – er nennt sie Aromaten. Alleine deren Anblick sorgt beim Starkoch für Lust, macht Appetit und regt seine Fantasie an. Probieren Sie es aus!

Christian Rach

Spargelsuppe

mit Kokosmilch

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g weißer Spargel
1 l Gemüsebrühe
1 Stück Ingwer (ca. 25 g)
2 Stängel Zitronengras
1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel
4 Bio-Eier
100 g Zuckerschoten
4 Strauchtomaten
200 g Kokosmilch
1 Limette
4 EL Sojasauce
Salz, Pfeffer, Zucker
1 Handvoll Koriandergrün
(ersatzweise 1 Beet Kresse)

1 Den Spargel waschen und mit einem Sparschäler schälen, die holzigen Enden entfernen. Spargelschalen und -abschnitte nicht wegwerfen, sondern beiseitelegen. Die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen.

2 Den Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Das Zitronengras der Länge nach halbieren und gründlich waschen. Knoblauch schälen und leicht andrücken. Ingwer, Zitronengras, Knoblauch und Spargelschalen in die kochend heiße Brühe geben und alles zugedeckt bei kleinster Hitze ca. 15 Min. knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen.

3 Inzwischen die Spargelstangen in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in ca. 3 mm breite Spalten schneiden.

4 Die Eier in kochendem Wasser ca. 8 Min. kochen, kalt abschrecken, pellen und halbieren. Die Zuckerschoten putzen, waschen und der Länge nach schräg halbieren. Die Strauchtomaten waschen und halbieren, die Stielansätze entfernen. Die Tomatenhälften in Spalten schneiden.

5 Die Brühe mit einem Pürierstab einmal kurz mixen, dann durch ein feines Sieb in einen Topf passieren, dabei die Rückstände im Sieb gut ausdrücken. Die Kokosmilch dazugießen und alles erneut zum Kochen bringen.

6 Die Limette auspressen. Die Kokossuppe mit der Sojasauce würzen und mit dem Limettensaft abschmecken. Spargelstücke und Zwiebelstreifen hinzufügen und alles ca. 5 Min. leise köcheln lassen. Die Zuckerschoten dazugeben und 1 weitere Min. mitköcheln lassen. Sobald die Spargelstücke und die Zuckerschoten leicht bissfest sind, die Tomatenspalten dazugeben und kurz in der Suppe miterhitzen. Zum Schluss die Spargelsuppe mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken.

7 Die Korianderblättchen abbrausen, trocken schütteln und fein hacken. Zum Servieren die Suppe in tiefe Teller oder Schalen füllen, je 2 Eihälften in die Mitte setzen und die Spargelsuppe mit Koriander bestreuen.

Weil Geschmacksvielfalt nicht nur den Alltag bereichert und die Stimmung hebt, sondern auch der Gesundheit guttut, gibt es in „Rachs Rezepte für jeden Tag“ von Christian Rach eine Menge davon. *Gräfe und Unzer, 240 Seiten, 24,99 Euro*

FOTO & PORTRÄT: GRÄFE UND UNZER/WOLFGANG SCHARDT

STAR KÖCHE

Alexander Kumptner

Süßkartoffelpizza

mit gepfeffertem Ricotta und Bresaola

Eiweiß: 41 g · Fett: 23 g · pro Portion 795 KCAL · Kohlenhydrate: 97 g

FÜR 2 PORTIONEN:

3 mittelgroße Süßkartoffeln
3 Eier
6 EL geschrotete Haferflocken
Salz
7 EL Tomatensauce
Pfeffer aus der Mühle
100 g Cocktailtomaten
100 g Rucola
90 g Ricotta
100 g Bresaola

1 Den Backofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2 Die Süßkartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Mit den Eiern, den Haferflocken und etwas Salz zu einer homogenen Masse pürieren und diese auf dem Backblech etwa ½ cm dick aufstreichen. Den Pizzaboden im Ofen etwa 15 Minuten backen.

3 Herausnehmen und mit der Tomatensauce bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und nochmals etwa 15 Minuten backen.

4 Inzwischen die Tomaten waschen und nach Belieben halbieren. Den Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und grobe Stiele entfernen. Ricotta mit Pfeffer verrühren.

5 Die Pizza aus dem Ofen nehmen und mit den Cocktailtomaten belegen. Den Ricotta mit einem Teelöffel in kleine Portionen auf der Pizza verteilen, zuletzt den Bresaola und den Rucola darauf anrichten.

TOMATENSAUCE
FÜR 4 PORTIONEN:

4 Knoblauchzehen, 6 EL Olivenöl, 4 kleine Dosen Tomaten (à 240 g; im Sommer 10 frische Tomaten, gehäutet und entkernt), Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Den Knoblauch schälen, andrücken und im Olivenöl in einem Topf andünsten.

2 Die Tomaten dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und einköcheln lassen. Das dauert je nach gewünschter Konsistenz 30 bis 40 Minuten.

Fit, fitter, Alexander Kumptner: Seinem Buch „Meine Life-Fit-Balance“ sei Dank, dass es ihm nun jeder Hobbykoch und jede Couch-Potato in den eigenen vier Wänden einfach nachmachen kann. *ZS Verlag, 176 Seiten, 24,99 Euro*

FOTO & PORTRÄT: KONSTANTIN REYER FÜR ZS-VERLAG

Jamie Oliver

Knuspriger Blumenkohl-Reis

Pappadams, Zwiebeln, frische Chilis, Koriander & Joghurt

FÜR 6 PORTIONEN
FERTIG IN 45 MINUTEN:

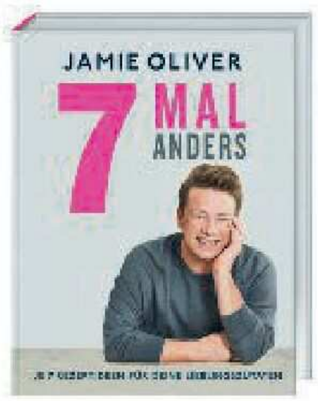
2 Zwiebeln
Olivenöl
1 Blumenkohl (800 g)
3 EL Tikka-Currypaste
1 Becher Basmatireis (300 g)
3 frische Chilischoten in verschiedenen Farben
6 ungebackene Pappadams
1 Bund Koriandergrün (30 g)
6 EL Joghurt
natives Olivenöl extra

1 Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Mit 1 EL Olivenöl und 1 kleinen Schuss Wasser in eine beschichtete Pfanne (Ø 28 cm) geben und bei mittlerer Hitze in 10 Minuten goldgelb anschwitzen, dabei regelmäßig umrühren. Den Blumenkohl in 2 cm große Röschen, den Strunk und die schönen Blätter in feine Streifen schneiden. Blumenkohl und Currypaste unter die Zwiebeln rühren und 5 Minuten anschwitzen. Den Reis und 2 Becher (600 ml) kochend heißes Wasser dazugeben. Die Chilis einstechen und in die Pfanne legen, die Pappadams grob in die Pfanne krümeln und einen Großteil des Koriandergrüns hineinzupfen. Gut umrühren, mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen und das Ganze zugedeckt bei schwacher bis mäßiger Hitze 15 Minuten garen.

2 Der Reis sollte jetzt sämtliche Flüssigkeit aufgenommen haben. Den Deckel abnehmen, am Rand rundherum 3 EL Olivenöl in die Pfanne träufeln und den Reiskuchen mit einem Kartoffelstampfer sanft andrücken. Die Hitze noch ein wenig herunterstellen und den Kuchen weitere 5 Minuten garen, bis sich am Boden eine leckere braune und knusprige Kruste gebildet hat. Zugedeckt 10 Minuten ruhen lassen, anschließend den Reiskuchen mit einem Spatel vom Rand lösen. Vorsichtig auf ein Brett oder eine Platte stürzen und mit dem restlichen Koriandergrün garnieren. Den Joghurt mit schwarzem Pfeffer würzen, mit ein paar Tropfen nativem Olivenöl extra beträufeln und zu dem knusprigen Blumenkohl-Reis servieren.

Die Zutaten sollten je nach Produkt aus Freilandhaltung, aus nachhaltigem Anbau und saisonal sowie regional sein. Auch auf die bestmögliche Qualität beziehungsweise Bio-Qualität ist zu achten.

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
279 kcal	13,1 g	2,2 g	7,9 g	33,3 g	7,5 g	4,5 g	1 g



Von Alles-auf-einem-Blech-Mahlzeiten über klassische Familienfavoriten bis hin zu Take-away-Food ist in Jamie Olivers „7 Mal anders“ alles vertreten, was der ganzen Bande schmeckt. *Dorling Kindersley, 320 Seiten, 26,95 Euro*

JAMIE OLIVER ENTERPRISES LTD (2020 7 WAYS), FOTO: LEVON BISS, PORTRÄT: 2019 JAMIE OLIVER ENTERPRISES LTD. PHOTOGRAPHY; SAM ROBINSON

Stevan Pauls Tipp: Chipotles in Adobo-Sauce ist eine mexikanische Spezialität aus ganzen geräucherten Chilis und Tomaten, sehr scharf, schön rauchig und würzig. Bei uns in Dosen erhältlich. Da Chipotles sehr scharf sind, sind die Dosen echt ergiebig. Ich friere den Doseninhalt gern in Gefrierbeuteln ein und schneide je nach Gericht und Schärfegrad ein Stückchen ab, den Rest friere ich wieder ein. Ersatzweise würzen Sie mit Piment d'Espelette oder schärfen mit Chili.

Stevan Paul

Flank-Steak

schwarze Bohnen · Chipotle-Mayonnaise

FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DIE CHIPOTLE-MAYONNAISE:
ca. 20–50 g Chipotles in Adobo-Sauce (siehe links; (je nach persönlichem Schärfe-Empfinden)
150 g Mayonnaise
Salz

Chipotles mit dem Schneidstab pürieren, mit der Mayonnaise glatt rühren und mit Salz abschmecken.

FÜR DIE SCHWARZEN BOHNEN:
1 Dose schwarze Bohnen (425 g EW, wahlweise Kidneybohnen)
1–2 Zweige Bohnenkraut (wahlweise 1 kleiner Zweig Thymian oder ½ TL getrocknetes Bohnenkraut)
1 Knoblauchzehe
50 g Butter
100 ml Gemüsebrühe
Salz
1–2 Spritzer Balsamessig (Aceto Balsamico)

Bohnen in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Bohnenkraut fein schneiden, Knoblauch pellen und halbieren. Butter mit Bohnenkraut und Knoblauch schmelzen, die Bohnen unterrühren. Mit Brühe auffüllen, aufkochen und offen kochen, bis die Flüssigkeit beinahe ganz verdunstet ist. Knoblauch entfernen, Bohnen mit Salz und Balsamessig abschmecken.

FÜR DAS FLANK-STEAK:
1 Flank-Steak (ca. 750 g)
Salz
Öl
1 EL Butter
je 1 Zweig Thymian und Rosmarin
1 Knoblauchzehe

Fleisch aus dem Kühlschrank nehmen, beidseitig salzen und 2 Stunden ruhen lassen. Ofen auf 100 Grad heizen. Fleisch mit Küchenpapier abtupfen, dünn mit Öl einreiben. Eine ofenfeste Pfanne dünn mit Öl einreiben und stark erhitzen. Fleisch einlegen und von jeder Seite 4–6 Minuten braten (medium), dabei nur einmal wenden. Butter, Kräuter und den angedrückten Knoblauch zugeben, aufwallen lassen, das Fleisch damit beschöpfen. Das Steak in der Pfanne in den Ofen schieben, 6–8 Minuten weitergaren, dabei einmal wenden. Ofen ausschalten, Steak aus der Pfanne nehmen, Pfanne zur Seite stellen, Steak auf einer Platte im geöffneten Ofen noch 6 Minuten ruhen lassen, dabei alle 2 Minuten wenden, so verteilt sich der Fleischsaft besonders gleichmäßig.

ANRICHTEN:
1–2 kleine rote Zwiebeln
(Rotwein-)Essig
Salz
Rauke
Fleur de Sel
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zwiebeln pellen und fein schneiden, mit ein paar Tropfen Essig und Salz würzen. Rauke waschen und trocken schleudern. Fleisch auf einem Holzbrett (ideal für Steaks, da immer angenehm warm) in dicke, saftige Streifen schneiden. Gewürzbutter aus der Pfanne und den Bratensaft über die Streifen träufeln. Mit Zwiebeln und Rauke toppen, mit den Bohnen und der Chipotle-Mayonnaise auf gewärmten Tellern servieren. Ein bisschen knuspriges Fleur de Sel zum Nachsalzen der Fleischstreifen und die Pfeffermühle bereitstellen.

Mayonnaise, klassisch
(CA. 200 ML):

1–2 frische Eigelb (M)
1 TL scharfer Senf
1 Spritzer Weißweinessig
Salz
150–200 ml Pflanzenöl

1 Für die Zubereitung sollten alle Zutaten die gleiche Temperatur haben (Kühlschrank- oder Zimmertemperatur), das verhindert ein mögliches Gerinnen. Eigelb mit Senf, Essig und 1 Prise Salz mit dem Schneidstab im Mixbecher pürieren. Pflanzenöl erst tröpfchenweise, dann in dünnem Strahl untermixen. Mit Salz würzen und kalt stellen.

2 Die Mayonnaise im Kühlschrank aufbewahren und am Tag der Herstellung verbrauchen.

Hier wird Kreativität großgeschrieben: Stevan Pauls über 500 Rezepte lassen sich sowohl als Ganzes als auch in Teilen nachköcheln und sogar neu kombinieren. „kochen.“, *Brandstätter, 408 Seiten, 40 Euro*

FOTO & PORTRÄT: ANDREA THODE/BRANDSTÄTTER VERLAG

Steffen Henssler

Süßkartoffel-Avocado-Salat

mit scharfem Limettendressing

FÜR 2 PORTIONEN:

1 Süßkartoffel (à ca. 250 g)
1 reife Avocado (Sorte „Hass“)
1 kleine rote Zwiebel
1 grüne Peperoni
1 Bund Koriandergrün
60 g gesalzene Cashewkerne
Saft und Abrieb von
1 unbehandelten Limette

AUSSERDEM:
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Sonnenblumenöl
Backpapier

1 Den Backofen auf 210 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2 Die Süßkartoffel schälen, der Länge nach vierteln und in grobe Würfel schneiden.

3 Die Süßkartoffelwürfel in einer Schüssel salzen und pfeffern und mit 2 EL Sonnenblumenöl marinieren. Auf dem Backblech 10 Minuten im heißen Backofen garen.

4 Inzwischen die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, längs halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die Peperoni mit den Kernen in feine Ringe schneiden. Das Koriandergrün mit Stielen grob schneiden. Die Cashewkerne grob hacken.

5 Süßkartoffel- und Avocadowürfel in einer Schüssel mit Limettensaft und -abrieb, 2 EL Sonnenblumenöl und allen vorbereiteten Zutaten zu einem Salat vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Steffen Hensslers Tipp: Mit gebratenen Garnelen oder klein gewürfelter Hühnerbrust wird der Salat zu einem vollwertigen Hauptgericht.

Für die Zubereitung der easy Blitzgerichte in Steffen Hensslers „Hensslers schnelle Nummer“ braucht es maximal 25 Minuten – absolut alltagstauglich. *Gräfe und Unzer, 240 Seiten, 24 Euro*

FOTO & PORTRÄT: GRÄFE UND UNZER/FRANK VON WIEDING

Christian Henze

Zitronen-Meerrettich-Hähnchen

auf Rucola

Eiweiß: 51 g · Fett: 41 g · pro Portion 614 KCAL · Kohlenhydrate: 8 g

FÜR 2 PORTIONEN:

FÜR DEN SALAT:

200 g Rucola
2 EL dunkler Balsamico-Essig (20 ml)
3 EL gutes Olivenöl (30 ml)
Meersalz
1 Prise Zucker
1 EL gehacktes Basilikum

FÜR DAS HÄHNCHEN:

2 Bio-Hähnchenbrustfilets ohne Haut (à 170 g)
Meersalz
30 g Sahnemeerrettich aus dem Glas
abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
4 Salbeiblätter
2 EL gutes Olivenöl (20 ml)
100 g Frühstücksbacon in Scheiben

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 Für den Salat den Rucola waschen, trocken schütteln und abtropfen lassen.

3 Für das Hähnchen die Brustfilets abbrausen, trocken tupfen, dann horizontal halbieren, aber nicht ganz durchschneiden. Das Fleisch aufklappen, mit Salz würzen, Sahnemeerrettich aufstreichen und mit Zitronenschale bestreuen. Je zwei Salbeiblätter auflegen, das Fleisch wieder zusammenklappen und außen mit Salz würzen.

4 Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und gefüllte Hähnchenbrustfilets darin von jeder Seite 2 Minuten anbraten. Die Pfanne in den vorgeheizten Ofen schieben und 5 Minuten fertig garen.

5 Währenddessen den Frühstücksbacon in Streifen schneiden und in einer Pfanne ohne Fettzugabe langsam kross braten. Herausnehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

6 Inzwischen aus Essig, Öl, etwas Salz, Zucker und Basilikum eine Vinaigrette rühren und mit dem Rucola vermengen.

7 Den Rucolasalat mittig auf zwei Tellern anrichten. Das Zitronen-Meerrettich-Hähnchen quer in je drei dicke Tranchen schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und auf dem Salat anrichten. Zum Schluss den Bacon darüberstreuen.

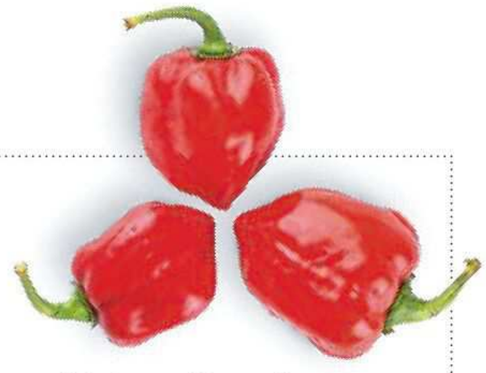
Bye-bye, Hunger, hallo, gute Laune heißt es mit den Rezeptideen in „Schlank geht auch anders“ von Christian Henze, die Pfunde schmelzen lassen. *Becker Joest Volk, 216 Seiten, 26 Euro*

FOTO: HUBERTUS SCHÜLER, PORTRÄT: STEFAN PIELOW

Nicht die Samen sind hier das Schärfste, sondern das helle Fruchtfleisch.

SMARTE WARENKUNDE

Chilis ...



Umso kleiner die Schoten, desto feuriger ihr Geschmack

+ ...lindern Schmerzen

Verspannungen, Zerrungen, Muskel- sowie Gelenkleiden und sogar schwerwiegende Entzündungen wie Rheuma können dank antiinflammatorischer Eigenschaften der knackigen Kerlchen gemildert werden.

+ ...helfen gegen kalte Füße

Capsaicin, der enthaltene Scharfmacher, bringt den Kreislauf in Schwung und regt die Durchblutung an. So wird dem Körper von innen eingeheizt.

+ ...killen Krankheitserreger

Chilis wirken antibakteriell und bekämpfen vor allem Infektionen, die durch Bakterien verursacht werden, wie eine Erkältung. Zudem sind die Würzstars reich an Vitamin C, das unsere Immunabwehr unterstützt.

+ ...kurbeln die Verdauung an

Beim Verzehr gibt es einen Schub der Magensaft- und Speichelproduktion. Fettige und schwer verdauliche Speisen werden bereits durch eine kleine Prise bekömmlicher.

KALORIEN 50 PRO 100 G

BRENNWERT: 50 kcal **EIWEISS:** 2 g
KOHLENHYDRATE: 9 g, davon Zucker: 6 g
FETT: 0 g **BALLASTSTOFFE:** 2 g

− ...sind nichts für Sensible

Sehr schärfeempfindliche Personen wie auch Reizdarmbetroffene halten sich von den Einheizern besser fern. Zu hohe Dosen reizen die (Magen-)Schleimhaut und provozieren Sodbrennen, Übelkeit sowie Durchfälle.

+ ...öffnen die Atemwege

Dank ihrer schleimlösenden Wirkung werden Sie von einer verstopften Nase befreit und auch das Abhusten sollte Ihnen deutlich besser gelingen.

KLEINE KÜCHENKUNDE

+ ...lassen sich konservieren

Legen Sie die Schoten auf Küchenpapier für etwa fünf Wochen an einen gut belüfteten Ort. Aber Achtung: Sie dürfen sich nicht berühren. Fertig getrocknet sind Chilis äußerst leicht und brüchig.

+ ...werden bei Hitze scharf

Wussten Sie, dass die Würzkraft beim Garen gesteigert wird? Langes Erhitzen schwächt diesen Effekt nicht ab, denn das dafür verantwortliche Capsaicin ist sehr temperaturstabil.

NOCH MEHR GENIALE SCHARFMACHER FÜR DIE KÜCHE

Ingwer
Sorgt für mehr Vitalität und ein frisches Hautbild

Knoblauch
Roh verzehrt kann die Powerknolle den Blutdruck senken

Meerrettich
Wehrt Viren ab und reduziert das Risiko für Harnwegsinfektionen

Pfeffer
Beeinflusst das Herz-Kreislauf-System durchaus positiv

Wasabi
Treibt den Körper zum Entgiften und Entschlacken an

FOTOS: SHUTTERSTOCK

TEXT: KATRIN LAMMERS

Unsere Weine sind wie wir: echte Typen!

Weine von der Nahe:
Qualität, die man schmeckt.

Die 13 deutschen Weinregionen sind geschützte Ursprungsbezeichnungen.

Die Nahe ist eines der 13 deutschen Anbaugebiete, das die EU als geschützte Ursprungsbezeichnung anerkannt hat. Die Nahe steht für Einzigartigkeit, denn so viele Bodentypen auf engstem Raum gibt es nur hier. Sie ist geprägt von Rebhängen, Flüssen und wilden Tälern. Dieses außergewöhnliche Zusammenspiel, kombiniert mit der Begeisterung der Winzer, macht ihre Weine zu echten Typen.
www.weine-mit-herkunft.de/anbaugebiete/nahe

Nahe Wein
... echte Typen

Willkommen in besten Lagen.
deutscheweine.de

SALATE ZUM SATTWERDEN

Für unsere Kreationen kommt neben leichtem Blattgrün auch jede Menge Hungerstillendes in die Schüssel: Linsen, Kartoffeln und viel Gemüse bieten bunte Abwechslung und füllen die Bäuche. Entdecken Sie die fixen Mischungen, die sowohl zum Mittag- als auch zum Abendessen eine gute Figur machen.

Taboulé mit Halloumi

Rezept auf Seite 136

Taboulé mit Halloumi

Knuspriger Käse in knackiger Gesellschaft

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Allylsenföl aus Radieschen stärkt die Darmflora und hilft dem Immunsystem bei der Erregerabwehr.
- Muskeln und Nerven profitieren vom hohen Calciumgehalt in Halloumi.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 ml Gemüsebrühe
250 g Bulgur
400 g Halloumi-Käse
5 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
4 Stiele Minze
4 Stiele Dill
1 Handvoll Babyspinat (20 g)
1 Stange Staudensellerie
½ Bund Radieschen
3 EL Zitronensaft

Eiweiß: 31 g · Fett: 38 g · pro Portion 653 KCAL · Kohlenhydrate: 46 g

1 Brühe in einem Topf aufkochen lassen. Bulgur in einem Sieb abspülen, zur Brühe geben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten kochen lassen. Vom Herd nehmen und zugedeckt in ca. 10 Minuten gar ziehen lassen. Mit einer Gabel auflockern und offen auskühlen lassen.

2 Inzwischen Halloumi in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Halloumi darin von beiden Seiten in je 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Kräuter und Spinat waschen und trocken schütteln. Minzblätter und Dillspitzen abzupfen und mit Spinat grob hacken. Sellerie und Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Mit Kräutern, Spinat, Zitronensaft und restlichem Öl unter den Bulgur mischen, salzen und pfeffern. Taboulé auf Teller geben und Halloumischeiben darauf anrichten.

Buddha-Bowl mit Sobanudeln

Geschmacksexplosion für Kurzentschlossene

25 MIN

Eiweiß: 23 g · Fett: 22 g · pro Portion 551 KCAL · Kohlenhydrate: 63 g

GESUND, WEIL:

- Die japanischen Sobanudeln bestehen aus Buchweizen und sind eine gute Abwechslung zu herkömmlicher Pasta. Das eiweißreiche Scheingetreide steht gerade bei Fitness-Fans hoch im Kurs. Zudem können Sie mit Sobanudeln etwas für die Schönheit tun, denn die enthaltene Kieselsäure sorgt unter anderem für feste Nägel und glänzendes Haar.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Sobanudeln (Buchweizennudeln)
Salz
2 Handvoll Babyspinat (40 g)
1 Bund junge Radieschen
200 g Zuckerschoten
400 g grüner Spargel
2 EL Olivenöl
2 EL Tahini (Sesampaste; 30 g)
Saft von 1 Zitrone
Pfeffer
2 Nektarinen
150 g Feta
4 TL schwarzer Sesam

1 Sobanudeln in kochendem Salzwasser in 4–5 Minuten gar kochen, abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Babyspinat, Radieschen sowie Zuckerschoten putzen und waschen. Zuckerschoten längs in Streifen schneiden.

2 Grünen Spargel putzen, waschen und in Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Spargel darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Inzwischen Tahini mit Zitronensaft glatt rühren und so viel Wasser unterrühren, dass die Konsistenz flüssig ist. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Nektarinen waschen, halbieren, von Steinen befreien und in Spalten schneiden. Feta zerbröckeln. Sobanudeln, alle Gemüsesorten und Nektarinenspalten auf 4 Schalen verteilen und mit Tahini-Sauce, Feta und schwarzem Sesam toppen.

ANZEIGE

FOTO: SHUTTERSTOCK

Blumenkohl-Linsen-Salat

Röstaromen gepaart mit tollen Sattmachern

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Blumenkohl ist anders als viele seiner Verwandten leicht verdaulich und gut bekömmlich. Darüber hinaus steckt in dem Kohlgemüse reichlich Kalium, das dabei hilft, den Rhythmus des Herzens im Takt zu halten.
- Mit knapp 130 Milligramm Magnesium pro 100 Gramm Linsen sind die Hülsenfrüchte eine super Quelle für den Mineralstoff, der vor allem für ein starkes Nervenkostüm wichtig ist.

1 Linsen in kochendem Wasser 20–25 Minuten garen, sodass sie noch leichten Biss haben, dabei gegen Ende der Kochzeit salzen.

2 Inzwischen Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Mit 2 EL Olivenöl, Ras el-Hanout, Kurkuma, Salz und Pfeffer mischen und auf einem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen.

3 Währenddessen Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Spinat waschen und trocken schütteln.

4 Für den Dip Joghurt in eine Schüssel geben. Minze waschen, trocken schütteln, fein hacken, mit Zitronenschale und -saft zum Joghurt geben und gut verrühren. Dip mit Salz und Pfeffer würzen. Sonnenblumenkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett für 2 Minuten anrösten, dann abkühlen lassen; einige Kerne beiseitestellen.

5 Linsen abgießen und abtropfen lassen. Blumenkohl mit Linsen, Zwiebelwürfeln, Petersilie und Spinat auf einer Platte anrichten und mit restlichem Öl beträufeln. Sonnenblumenkerne und Sultaninen darüberstreuen und mit etwas Dip beträufeln. Restlichen Dip mit Pfeffer übermahlen und mit restlichen Sonnenblumenkernen separat dazu reichen.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g braune Linsen
Salz
1 Blumenkohl
4 EL Olivenöl
1 TL Ras el-Hanout
½ TL Kurkumapulver
Pfeffer
1 rote Zwiebel
2 Stiele Petersilie
1 Handvoll Babyspinat (20 g)
200 g griechischer Joghurt
2 Stiele Minze
Saft und Schale von 1 Bio-Zitrone
2 EL Sonnenblumenkerne (30 g)
2 EL Sultaninen (30 g)

Thailändischer Reissalat mit Pute und Blattsalat

Würziger Kick durch asiatische Aromen

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Neben einer guten Ladung Eiweiß kann Putenfleisch mit dem B-Vitamin Niacin überzeugen. Es unterstützt den Energiestoffwechsel sowie die Reizweiterleitung in den Zellen.
- Die zarten Zuckerschoten werten das Gericht nicht nur mit darmfreundlichen Ballaststoffen auf. Auch das Spurenelement Zink ist in dem grünen Gemüse enthalten und stärkt das Immunsystem.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Parboiled Langkornreis
Salz
500 g Putenbrustfilet
1 Stück frischer Ingwer (10 g)
1 Knoblauchzehe
1 Zwiebel
2 TL gelbe Thai-Currypaste
2 EL Kokosöl
150 g Zuckerschoten
100 ml Kokosmilch
Schale und Saft von 2 Bio-Limetten
2 Stiele Koriander
2 Handvoll gemischte Salatblätter (40 g)

1 Reis in kochendem Salzwasser bei kleiner Hitze in 15–20 Minuten leicht bissfest kochen.

2 Inzwischen Putenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Ingwer, Knoblauch und Zwiebel schälen, in Stücke schneiden und mit Currypaste in einem Blitzhacker fein zerkleinern.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleischstreifen darin 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Zuckerschoten putzen und waschen. Currymischung und Zuckerschoten zugeben und 2–3 Minuten weiterbraten.

4 Reis abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen und mit in die Pfanne geben. Kokosmilch, Limettenschale und -saft und 50 ml Wasser zufügen und alles unter Schwenken ca. 5 Minuten weitergaren, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Salzen und vom Herd nehmen.

5 Koriander waschen, trocken schütteln, fein hacken und untermengen. Salatblätter waschen, trocken schütteln und mit dem Reissalat auf Tellern anrichten.

Salat mit dreierlei Bohnen

Veganer Protein-Boost

20 MIN · FERTIG IN 35 MIN

GESUND, WEIL:

- Das Dreiergespann aus Prinzessbohnen, grünen Bohnen sowie dicken Bohnen strotzt nur so vor sättigenden Ballaststoffen und hochwertigen pflanzlichen Proteinen. Diese sind besonders als Baustoff im Körper gefragt.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Prinzessbohnen
250 g grüne Bohnen
Salz
250 g dicke Bohnen (gepalt)
4 Stiele Bohnenkraut
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
3 EL Weißweinessig
1 TL Dijonsenf
5 EL Olivenöl
Pfeffer

1 Prinzess- und grüne Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser in ca. 7 Minuten leicht bissfest garen, dabei nach 3–4 Minuten die dicken Bohnen zugeben. Anschließend abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

2 Inzwischen Bohnenkraut waschen, trocken schütteln und klein zupfen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Beides mit Essig, Senf und Olivenöl zu einem Dressing verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Bohnen mit Dressing und Bohnenkraut mischen und etwa 15 Minuten ziehen lassen. Den Salat in tiefen Tellern servieren.

Quinoasalat mit Kichererbsen, Möhren und Spinat

Wer Meal Prep macht, wird dieses Gericht lieben

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Quinoa liefert das Spurenelement Eisen, das für den Sauerstofftransport unabdingbar ist. Vitamin C aus Zitronensaft hilft dem Körper, das pflanzliche Eisen gut aufzunehmen und zu verarbeiten.

FÜR 4 PORTIONEN:

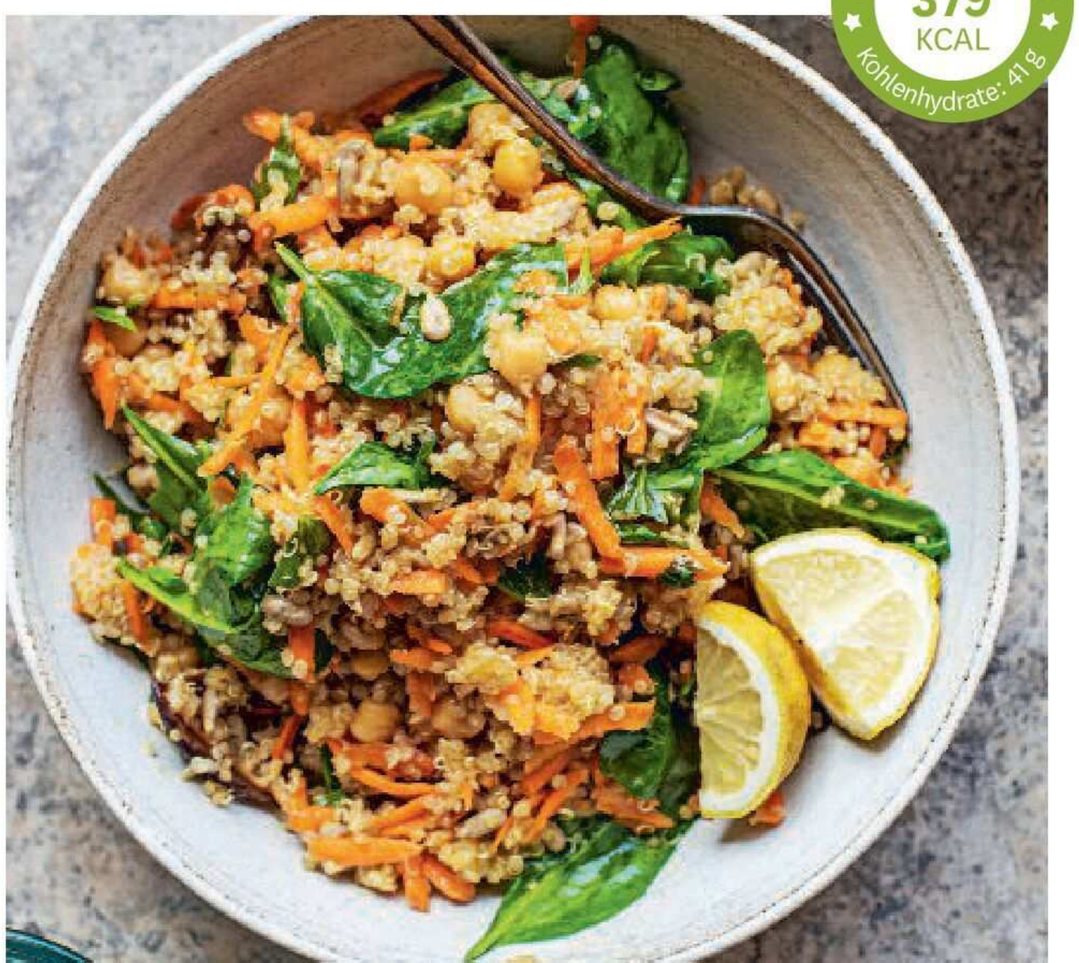
150 g Quinoa
Salz
180 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
2 Handvoll Babyspinat (40 g)
2 Bio-Zitronen
4 EL Apfelessig
Pfeffer
4 EL Olivenöl
2 Möhren
4 EL Sonnenblumenkerne (60 g)

1 Quinoa in einem Sieb abwaschen und abtropfen lassen. Dann in 300 ml kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 15 Minuten bei kleinster Hitze köcheln lassen. Inzwischen Kichererbsen abgießen, abwaschen und abtropfen lassen. Spinat waschen und trocken schleudern.

2 Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben. 1 Zitrone in Spalten schneiden; von der anderen ½ TL Schale fein abreiben und Saft auspressen. Zitronenschale und -saft mit Essig, Salz, Pfeffer und Öl verquirlen.

3 Möhren schälen, grob raspeln, zum Zitronen-Dressing geben und gut mischen. Sonnenblumenkerne in einer heißen Pfanne bei mittlerer Hitze 2 Minuten leicht anrösten und auskühlen lassen.

4 Quinoa in ein Sieb abgießen und ausdampfen lassen. Lauwarm oder ausgekühlt mit Dressing, Kichererbsen und Sonnenblumenkernen mischen. Spinat vorsichtig untermengen. Quinoasalat mit den Zitronenspalten anrichten.



Kartoffelsalat mit frischen Kräutern

Energiebündel mit grünem Pep

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Rucola, Dill und Minze punkten mit verschiedenen ätherischen Ölen. In Kombination werden sie zum kleinen Gesundheitswunder: Sie wirken Blähungen, Magenschmerzen sowie Übelkeit entgegen und lassen schädlichen Erregern wenig Chancen.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg längliche Kartoffeln (z. B. Bamberger Hörnchen)
Salz
1 Knoblauchzehe
2 Handvoll gemischte Kräuter (20 g; Rucola, Dill, Minze)
Saft und Schale von 1 Bio-Zitrone
6 EL Olivenöl
Pfeffer
1 Stück Parmesan (30 g; 30% Fett i. Tr.)

1 Kartoffeln putzen, waschen und in Salzwasser zum Kochen bringen. Bei mittlerer Hitze ca. 25 Minuten garen.

2 Inzwischen Knoblauch schälen und hacken. Kräuter waschen und trocken schütteln. Dillspitzen und Minzblätter abzupfen. Die Hälfte der Kräuter beiseitelegen, den Rest mit Knoblauch, Zitronensaft und -schale sowie Olivenöl in einem Mixer fein pürieren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Kartoffeln abgießen, ausdampfen und abkühlen lassen. Parmesan grob reiben. Lauwarme Kartoffeln mit dem Dressing mischen und auf einer Platte anrichten. Käse untermischen und übrige Kräuter darüber verteilen.

Hirsesalat mit Räucherforelle, Rucola und Gurke

Scharfe Rauke trifft auf sanfte Bauchschmeichler

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Wer mit einem empfindlichen Magen zu kämpfen hat, ist mit Hirse gut bedient. Denn das feine Getreide belastet die Verdauung kaum. On top gibt es eine kleine Portion blutbildendes Eisen.
- Forelle glänzt mit sättigenden Proteinen und entzündungshemmenden Omega-3-Fettsäuren. Letztere können außerdem die Konzentrationsfähigkeit auf ein neues Level heben.

1 Hirse in einem Sieb gründlich abwaschen und abtropfen lassen. Mit der Brühe in einen Topf geben, zum Kochen bringen und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Dann 20 Minuten bei kleinster Hitze zugedeckt quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

2 Inzwischen für das Dressing Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen; die Hälfte der Petersilienblätter beiseitelegen. Restliche Kräuter mit Rapsöl, Essig und Senf fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen und in ein Schälchen füllen.

3 Rucola waschen und trocken schütteln. Gurke putzen, waschen und klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Räucherforellenfilets in grobe Stücke teilen.

4 Hirse mit einer Gabel auflockern, mit Olivenöl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und in tiefe Teller geben. Rucola, Gurkenwürfel und Frühlingszwiebeln darauf anrichten. Forellenstückchen dazu legen, mit beiseitegelegter Petersilie garnieren und mit Pfeffer übermahlen. Das Dressing separat dazu reichen.

FÜR 4 PORTIONEN:

150 g Hirse
500 ml Gemüsebrühe
2 Stiele Petersilie
1 Stiel Kerbel
4 EL Rapsöl
3 EL Apfelessig
1 TL körniger Senf
Salz
Pfeffer
2 Handvoll Rucola (20 g)
½ Salatgurke (250 g)
2 Frühlingszwiebeln
2 Räucherforellenfilets (ohne Haut und Gräten; à 125 g)
½ EL Olivenöl

Weitere Sattmachersalate finden Sie hier: **www.eatsmarter.de/salate**

SALATE

Zoodle-Salat mit Avocado

Leichte Überraschung für Nudel-Enthusiasten

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Reichlich Kalium aus Zucchini bringt den Flüssigkeitshaushalt des Körpers ins Lot und ist auch für weitere Stoffwechselprozesse wie der Reizweiterleitung in den Muskelzellen bedeutsam.
- Avocados überzeugen mit gesunden, mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die einen positiven Effekt auf Herz und Kreislauf haben.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Zucchini
Salz
2 Avocados
200 g Kirschtomaten
1 große Handvoll gemischte Salatblätter (30 g)
2 EL Pinienkerne (30 g)
1 Stück Parmesan (60 g; 30 % Fett i. Tr.)
5 EL Olivenöl
3 EL weißer Balsamessig
Pfeffer
1 EL Kapern (15 g; Glas)

1 Zucchini waschen, putzen und mit einem Spiralschneider zu Gemüsenudeln formen. Zoodles in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

2 Avocados halbieren, Kerne entfernen, Fruchtfleisch aus den Schalen heben und in Würfel schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Salat verlesen, waschen und trocken schütteln.

3 Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten rösten. Vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Parmesan hobeln.

4 Zoodles, Avocadowürfel, Tomaten und Salatblätter in einer Schüssel mit Öl, Essig, Pinienkernen und etwas Salz und Pfeffer mischen. Zoodle-Mix auf tiefe Teller geben und Parmesan und Kapern darüberstreuen.

Eiweiß: 13 g ★ Fett: 34 g
pro Portion 413 KCAL
Kohlenhydrate: 13 g

10 Jahre EAT SMARTER – feiern Sie mit!

UNSERE BESTEN REZEPTE IM GROSSEN JUBILÄUMSBUCH!

Anlässlich unseres großen Jubiläums haben wir ein grandioses Buch mit den besten **400 Rezepten** aus der zehnjährigen EAT SMARTER-Geschichte herausgebracht. Auf **stolzen 424 Seiten** findet sich das Handwerkszeug, das gesund kochen jeden Tag zum genussvollen Kinderspiel macht.

BESTELLEN SIE JETZT
UNSER KOCHBUCH UNTER
WWW.EATSMARTER.DE/BUCH

Nützliche Inhaltsstoffe stecken sowohl in Korn, Schrot wie auch Flocken.

SMARTE WARENKUNDE

Quinoa ...

Die circa zwei Millimeter großen Samenfrüchte entwickeln sich aus den Blüten

+ ...liefert tolle Proteine

Anders als in den meisten pflanzlichen Lebensmitteln sind im Inkakorn alle essenziellen Aminosäuren vertreten. Besonders üppig kommt Lysin vor, das für unsere Muskeln wichtig ist.

+ ...schützt das Herz

50 bis 80 Prozent der in den farbenfrohen Körnern enthaltenen Fettsäuren sind ungesättigt. Daher verringern die Kernchen das Risiko für Kreislauferkrankungen.

+ ...macht effektiv satt

Quinoa ist reich an komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen. Dadurch wird der Blutzuckerspiegel konstant gehalten, die Magenentleerung verzögert sowie Heißhunger vermieden.

+ ...stabilisiert die Zähne

Große Mengen Magnesium sowie Calcium verbergen sich in dem Pseudogetreide. Beide sind für den Aufbau wie auch die Festigkeit unserer Beißer unerlässlich.

BRENNWERT: 363 kcal **EIWEISS:** 13 g
KOHLENHYDRATE: 61 g, davon Zucker: 2 g
FETT: 6 g **BALLASTSTOFFE:** 7 g

− ...tut Kleinkindern nicht gut

Natürliche Bitterstoffe (Saponine), die in der Schale sitzen, können bei Kids unter zwei Jahren Unverträglichkeiten auslösen. Für Erwachsene stellen sie nach gründlichem Waschen kein Problem dar.

+ ...gilt als Happy Food

Die Gute-Laune-Aminosäure Tryptophan befindet sich ebenfalls in der Andenhirse und ist insbesondere an der Produktion des Glückshormons Serotonin beteiligt.

KLEINE KÜCHENKUNDE

+ ...zaubert glutenfreie Teige

Allergiker freut das fehlende Klebereiweiß, jedoch ist es für die Bindung in Gebäck zuständig. Daher sollte stets zum Beispiel Johannisbrotkernmehl ergänzt werden.

− ...ist nur selten nachhaltig

Durch die hierzulande hohe Nachfrage wird in den Herkunftsländern der Boden ausgelaugt und die Preise steigen an. Bio- und Fairtrade-Quinoa zu wählen, reduziert die Problematik.

FÜNF PFLÄNZCHEN VOLLER PROTEINPOWER

Amaranth
Calcium stärkt die Knochen und beugt Osteoporose vor

Hanfsamen
Boosten mit Omega-3-Fettsäuren die Herzgesundheit

Kidneybohnen
Sichern mithilfe von Magnesium die Muskelfunktion

Kürbiskerne
Massenhaft B-Vitamine sorgen für starke Nerven

Sojabohnen
Isoflavone können Wechseljahrbeschwerden mildern

FOTOS: SHUTTERSTOCK (6), ISTOCK.COM/ALEXANDAR IOTZOV

TEXT: KATRIN LAMMERS

WIR SCHENKEN IHNEN DIESE 6 AUSGABEN …

AUSGABE 2/2014 | AUSGABE 4/2017 | AUSGABE 5/2017 | AUSGABE 4/2018 | AUSGABE 1/2019 | AUSGABE 2/2019

…WENN SIE EAT SMARTER JETZT ABONNIEREN

Abonnenten von EAT SMARTER sparen Geld: Sie zahlen für 1 Jahr (6 Ausgaben) nur 29,40 Euro und erhalten jede neue Ausgabe ohne Zusatzkosten bequem ins Haus geliefert – bevor sie im Zeitschriftenhandel erhältlich ist.

WWW.EATSMARTER.DE/ABO

TEL.: 040-236 703 26 · E-MAIL: EATSMARTER@PRIMANEO.DE

UNBESCHWERT GENIESSEN

Egal ob Laktose, Fruktose, Sorbit, Gluten oder Histamin, bei einer Unverträglichkeit gegen einen dieser Inhaltsstoffe steht das Leben auf dem Kopf. Wir zeigen Ihnen, wie Sie dennoch ganz easy gesunde, genussvolle Gerichte zaubern. Tipp: Welches Rezept bei welcher Intoleranz geeignet ist, erkennen Sie an den farbigen Icons.

Blumenkohl-Lupinen-Pizza mit Mais und Rucola

Rezept auf Seite 148

glutenfrei

Blumenkohl-Lupinen-Pizza mit Mais und Rucola

Heimisches Superfood aus dem Ofen

Eiweiß: 56 g · Fett: 32 g · pro Portion 638 KCAL · Kohlenhydrate: 21 g

30 MIN · FERTIG IN 1 STD 20 MIN

GESUND, WEIL:

- Lupinenmehl und -filets trumpfen mit pflanzlichem Eiweiß auf, welches dem Körper als Bausubstanz für neue Zellen, Hormone und Botenstoffe dient.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Blumenkohl
Salz
1 EL gem. Leinsamen (10 g)
250 g Gouda (45 % Fett i. Tr.)
Pfeffer
Chilipulver
50 g Lupinenmehl
50 g Mandelmehl
1 Ei
200 g Lupinenfilet
150 g Mais (Abtropfgewicht; Glas)
2 Handvoll Rucola (20 g)
4 Tomaten
50 g Mozzarella (40 % Fett i. Tr.)

1 Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen und in einem Mixer fein zerkleinern. Blumenkohlgrieß 1 Minute in kochendem Salzwasser garen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Leinsamen mit 3 TL Wasser verrühren. Gouda reiben.

2 Blumenkohl mit 200 g Käse, Salz, Pfeffer, 1 Prise Chilipulver, Lupinen- und Mandelmehl in eine Schüssel geben. Ei und Leinsamenmischung zufügen und alles gut mischen. Masse in 4 Portionen teilen, jeweils 2 Portionen mit ausreichend Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und zu runden Fladen formen. Pizzaböden im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) nacheinander 12–15 Minuten backen.

3 Inzwischen das Lupinenfilet in dünne Scheiben schneiden. Mais abgießen und abtropfen lassen. Rucola putzen, waschen und trocken schütteln. Tomaten waschen und in dünne Scheiben schneiden. Mozzarella in sehr kleine Stücke schneiden.

4 Pizzen mit restlichem Gouda bestreuen und mit Lupinenfilet, Tomaten und Maiskörnern belegen, dann mit Mozzarella bestreuen und im Backofen weitere 10–12 Minuten backen. Herausnehmen, leicht mit Pfeffer übermahlen und mit Rucola garniert servieren.

histaminarm · fruktosearm · sorbitarm

Mangold-Quiches

Kleine Küchlein – großer Geschmack

Eiweiß: 22 g · Fett: 52 g · pro Portion 706 KCAL · Kohlenhydrate: 40 g

45 MIN · FERTIG IN 1 STD 25 MIN

GESUND, WEIL:

- Mangold enthält nur wenig Histamin und kann daher gut anstelle von Spinat verwendet werden. Das Blattgemüse gibt es in verschiedenen Farben – greifen Sie zu den roten Stielen für mehr Provitamin A.

FÜR 4 PORTIONEN:

90 g Butter + 5 g zum Fetten der Quicheformen
100 g Dinkel-Vollkornmehl
100 g Dinkelmehl Type 630 + 10 g zum Arbeiten
½ TL Backpulver
2 Ei
1 große Staude Mangold (400 g)
1 Zwiebel
½ EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
150 g Feta (aus Schafmilch; 45 % Fett i. Tr.)
200 g Schmand (24 % Fett)
200 g Kochsahne (10 % Fett)
1 Handvoll Salat (20 g; Mangold, Brunnenkresse, Feldsalat oder Radicchio)
2 EL gehackte Mandeln (20 g)
AUSSERDEM: **4 Quicheformen (12 cm Ø), Hülsenfrüchte zum Blindbacken**

1 Kalte Butter in Würfel schneiden, zusammen mit Mehlen, Backpulver, 1 Ei und 4 EL kaltem Wasser mit den Knethaken eines Handrührgeräts oder den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten. Zugedeckt für 30 Minuten kühl stellen.

2 Inzwischen Mangold putzen, waschen und grob hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Mangold 1–2 Minuten mitdünsten und vom Herd nehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Quicheformen fetten. Teig in 4 Portionen teilen, jeweils auf bemehlter Arbeitsfläche etwas größer als die Förmchen ausrollen, in die Formen legen, dabei einen Rand formen und etwas nach oben drücken. Teigböden mit einer Gabel mehrfach einstechen. Backpapier darauflegen und getrocknete Hülsenfrüchte darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 10 Minuten backen. Quicheböden aus dem Ofen nehmen, Backpapier mit Hülsenfrüchten abnehmen und die Böden 10 Minuten abkühlen lassen.

4 Inzwischen Feta zerbröseln. Restliches Ei mit Schmand, Sahne und der Hälfte des Fetas verrühren und salzen sowie pfeffern. Mangold auf die Böden verteilen, Guss darübergießen und mit restlichem Feta bestreuen. 20–25 Minuten weiterbacken. Inzwischen Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Quiches mit Mandeln bestreuen und mit Salat dekorieren.

ANZEIGE

VOLANTI, SEMOLA

Passende Rezeptideen unter:

WWW.BYODO.DE/PICKNICK-REZEPTE

laktosefrei fruktosearm glutenfrei sorbitarm

Rahmgeschnetzeltes mit Kartoffelpüree

Das schmeckt der ganzen Familie

Eiweiß: 45 g · Fett: 20 g · pro Portion 512 KCAL · Kohlenhydrate: 36 g

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Kalbfleisch ist ein prima Lieferant für Mineralstoffe wie Zink oder Eisen. Übrigens: Je kräftiger die Farbe, desto mehr von dem gut verwertbaren Spurenelement steckt darin. Im Körper wird Eisen für den Transport und die Versorgung der Zellen mit Sauerstoff benötigt.

1 Kartoffeln schälen, waschen, in grobe Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser in 20–25 Minuten weich garen.

2 Derweil Fleisch trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein hacken. Champignons putzen, abreiben und in dünne Scheiben schneiden. In einer großen Pfanne Öl erhitzen. Fleisch darin bei starker Hitze portionsweise 2–3 Minuten anbraten, salzen, pfeffern, herausnehmen und beiseitestellen.

3 1 EL Margarine in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Pilze darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten unter Wenden braten, mit Kalbsfond ablöschen und Flüssigkeit um ⅓ einkochen lassen. Sojacreme und Stärke mischen, einrühren und Sauce bei starker Hitze aufkochen lassen. Fleischstreifen wieder zugeben und alles noch 5 Minuten zugedeckt bei mittler Hitze köcheln lassen.

4 Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen und in den Topf zurückgeben. Milch erhitzen, mit Salz und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen und mit restlicher Margarine dazugeben. Alles mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen und abschmecken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Püree auf vorgewärmte Teller geben, Geschnetzeltes mit Sauce darauf anrichten und mit Pfeffer übermahlen, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

800 g mehligkochende Kartoffeln
Salz
600 g Kalbsschnitzel
1 Zwiebel
400 g kleine Champignons
1 EL Rapsöl
Pfeffer
3 EL pflanzliche Margarine (45 g)
150 ml Kalbsfond (Glas)
120 g Sojacreme (pflanzlicher Sahneersatz)
1 TL Maisstärke
150 ml laktosefreie Milch (1,5 % Fett)
Muskatnuss
¼ Bund Schnittlauch (5 g)

FREI VON...

glutenfrei laktosefrei

Cornbread

Gelber Hingucker auf dem Frühstückstisch

25 MIN · FERTIG IN 55 MIN

GESUND, WEIL:

- Verzicht auf Brötchen bei einer Glutenunverträglichkeit oder Zöliakie? Nicht mit uns! Durch die Zugabe von Eiern und Milch ist das Gebäck zudem eine klasse Quelle für Mineralstoffe wie Calcium, Eisen und Zink.

1 Butter bei kleiner Hitze schmelzen, anschließend wieder etwas abkühlen lassen. 2 EL abnehmen und beiseitestellen. Milch mit Zitronensaft mischen und 15 Minuten stehen lassen.

2 Maisgrieß, Mehlmix, Zucker, Backpulver, Natron, Salz und Pfeffer mischen. Eier in einer großen Schüssel verquirlen. Zitronen-Milch-Mix und flüssige Butter unterrühren. Mehlmischung zugeben und alles kurz zu einem glatten Teig verrühren.

3 Backblech mit Backpapier auslegen, Teig einfüllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 15 Minuten backen.

4 Herausnehmen, in 15 Stücke schneiden, Oberfläche mit beiseitegestellter Butter bestreichen und in 15 Minuten fertig backen. Kurz abkühlen lassen und noch warm servieren.

FÜR 15 STÜCKE:

125 g Sauerrahmbutter
500 ml laktosefreie Milch (3,5 % Fett)
2 EL Zitronensaft
250 g feiner Maisgrieß
300 g glutenfreier Mehlmix
40 g Rohrohrzucker
2 TL glutenfreies Backpulver
1½ TL Natron
1 TL Salz
Pfeffer
2 Eier

AUSSERDEM:

Backform (20 x 30 cm)

glutenfrei

Putenhackbällchen mit Käse auf Polenta

Smarter Hit für Kids

50 MIN · FERTIG IN 60 MIN

GESUND, WEIL:

- Der sekundäre Pflanzenstoff Lycopin aus Tomaten kann das Risiko für einen Schlaganfall reduzieren. Zudem schützt er zusammen mit anderen Antioxidantien die Körperzellen vor schädlichen freien Radikalen.

FÜR 4 PORTIONEN:

100 g Parmesan (30% Fett i. Tr.)
500 ml Milch (1,5% Fett)
Salz
50 g Butter
200 g Polenta (Maisgrieß)
1 Zwiebel
500 g Putenhackfleisch
Pfeffer
3 EL Olivenöl
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
½ TL Chiliflocken
1 EL Tomatenmark
400 g stückige Tomaten (Dose)
150 ml glutenfreie Gemüsebrühe
½ Handvoll Basilikumblätter

1 Parmesan reiben. 500 ml Wasser mit Milch, 1 TL Salz und Butter aufkochen. Maisgrieß unter kräftigem Rühren einrieseln lassen und bei kleiner Hitze 20 Minuten rühren, bis sich die Polenta vom Boden löst. Dann 50 g Parmesan untermischen, abschmecken und warm halten.

2 Zwiebel schälen, fein würfeln, mit Hackfleisch, 3 EL Parmesan, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut vermengen. Aus der Masse 2½–3 cm große Bällchen formen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Bällchen darin ringsum 6–7 Minuten unter Wenden bei mittlerer Hitze braten, dann wieder herausnehmen.

3 Schalotte und Knoblauch schälen, beides fein würfeln und in einer Pfanne im restlichen Öl bei mittlerer Hitze hell anbraten. Chiliflocken und Tomatenmark zugeben und kurz mitbraten, dann Tomaten und Brühe zugießen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, dabei nach 10 Minuten die Hackbällchen wieder zufügen. Basilikum waschen und trocken tupfen.

4 Polenta auf Tellern anrichten. Putenbällchen mitsamt der Sauce darüber verteilen. Alles mit Pfeffer übermahlen, mit restlichem Parmesan bestreuen und mit Basilikum garniert servieren.

histaminarm fruktosearm laktosefrei sorbitarm

Spaghetti mit Paprikasauce

Schneller Pastagenuss

20 MIN

GESUND, WEIL:

- Bei einer Histaminunverträglichkeit fällt der Alleskönner Tomate weg. Verwenden Sie stattdessen Paprika: Sie ist leicht bekömmlich und punktet zudem mit Provitamin A, das für die Sehkraft von Bedeutung ist.

FÜR 4 PORTIONEN:

Salz
500 g Vollkorn-Spaghetti
3 rote Paprikaschoten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
3 EL Paprikamark (45 g)
100 g laktosefreie Schlagsahne (30% Fett)
Pfeffer

1 Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, salzen und Spaghetti nach Packungsanleitung in etwa 10 Minuten bissfest garen. Dann abgießen und abtropfen lassen, dabei das Kochwasser auffangen.

2 Zeitgleich Paprika waschen, putzen und klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüse darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Paprikamark und Sahne zugeben, kurz aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

3 Spaghetti mit Paprikasauce in der Pfanne mischen und bei Bedarf etwas Kochwasser zugeben. Pasta in Schüsseln anrichten.

laktosefrei

Tomatencremesuppe mit Sesam

Klassiker neu interpretiert

25 MIN · FERTIG IN 45 MIN

GESUND, WEIL:

- Calcium kann bei einer Laktoseintoleranz schnell zu kurz kommen. Greifen Sie daher häufiger zu Sesam – die kleinen Samen bilden eine super Quelle für den knochenstärkenden Mineralstoff.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg Tomaten
Salz
1 EL Rohrohrzucker (15 g)
1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
3 Stiele Basilikum
1 große Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark (15 g)
830 ml Gemüsebrühe
Pfeffer
1 EL Weißweinessig
100 g Sojacreme (pflanzlicher Sahneersatz)
2 EL Tahini (Sesampaste; 30g)
1 EL getrocknete italienische Kräuter (10 g)
1 EL Sesam (15 g)

Eiweiß: 6 g · Fett: 18 g · pro Portion 245 KCAL · Kohlenhydrate: 15 g

1 Tomaten waschen, Stielansätze herausschneiden, Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, abschrecken und Haut abziehen, halbieren und auf ein Backblech legen. Mit Salz und Zucker bestreuen und im vorgeheizten Backofen unter dem Grill 6–8 Minuten rösten, bis die Tomaten etwas Farbe angenommen haben. Herausnehmen und zur Seite stellen.

2 Rosmarin, Thymian und Basilikum waschen, trocken schütteln, 1 Stiel Basilikum beiseitelegen; vom Rest der Kräuter Nadeln und Blättchen abzupfen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln.

3 In einem Topf Öl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und gehackte Kräuter darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten anbraten. Tomatenmark zugeben und kurz anrösten. Tomaten hinzufügen und mit Brühe ablöschen. Suppe 10–15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Essig würzen und anschließend pürieren.

4 Sojacreme mit Tahini mit einem Handmixer cremig rühren. Suppe in Schüsseln füllen, mit italienischen Kräutern und Sesam bestreuen, Creme darüber verteilen. Tomatencremesuppe mit restlichem Basilikum dekorieren.

laktosefrei · glutenfrei

Erdbeer-Rhabarber-Eis

Zum Dahinschmelzen

25 MIN · FERTIG IN 5 STD

GESUND, WEIL:

- In diesem Frühlingsdessert steckt dank der Erdbeeren eine ordentliche Portion Folsäure. Wir benötigen das B-Vitamin unter anderem für die Zellteilung und die Blutbildung.

FÜR 4 PORTIONEN:

300 g Erdbeeren
150 g Rhabarber
1 EL Zitronensaft
3 EL Vollrohrzucker (45 g)
250 g laktosefreier Joghurt (1,5 % Fett)
300 g laktosefreie Schlagsahne (30 % Fett)
2 EL Mandelblättchen (30 g)

1 Erdbeeren waschen, etwa 50 g beiseitelegen; restliche Beeren putzen und klein schneiden. Rhabarber waschen, schälen, klein schneiden und mit den Erdbeeren in einen Topf geben. Mit Zitronensaft, 2–3 EL Wasser und Zucker 5–6 Minuten bei mittlerer Hitze einköcheln lassen. Pürieren, durch ein sehr feines Sieb streichen und etwa 20–30 Minuten abkühlen lassen.

2 Fruchtpüree unter den Joghurt rühren. Sahne steif schlagen und vorsichtig unterziehen. In eine Eismaschine geben und gefrieren lassen. Alternativ in eine breite Edelstahlschüssel füllen und für etwa 4 Stunden in das Gefrierfach stellen; dabei alle 30 Minuten mit einem Schneebesen mehrmals kräftig umrühren, damit das Eis cremig wird.

3 Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 5 Minuten unter Rühren rösten. Restliche Erdbeeren halbieren. Zum Servieren Kugeln abstechen, auf Teller geben, mit Mandelblättchen bestreuen und mit den Erdbeerhälften anrichten. Bei Bedarf mit Puderzucker bestreuen.

fruktosearm · laktosefrei · sorbitarm · glutenfrei

Obstsalat auf Quarkcreme mit Vanille

Fruchtig-cremiges Vergnügen

15 MIN · FERTIG IN 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Dieser bunte Obstmix punktet mit einem relativ niedrigen Fruktosegehalt. Zusammen mit der proteinreichen Quarkcreme ist er ein köstlicher Nachtisch, der auch bei Unverträglichkeiten meist gut vertragen wird.

FÜR 4 PORTIONEN:

½ Limette
1 Stiel Minze
1 EL Reissirup
1 Prise Salz
100 g Erdbeeren
50 g Himbeeren
1 Stück Melone (150 g; Galia-, Zucker- oder Honigmelone)
½ Papaya (200 g)
4 TL gehackte Pistazien (20 g)
150 g laktosefreie Schlagsahne (30 % Fett)
250 g laktosefreier Magerquark
1–2 Msp. Vanillepulver

1 Limette auspressen. Minze waschen, trocken schütteln, fein hacken und mit Limettensaft, 1 TL Reissirup und 1 Prise Salz mischen.

2 Erdbeeren und Himbeeren putzen, waschen und trocken tupfen; Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln. Melone ggf. halbieren, entkernen, in Spalten schneiden, dann das Fruchtfleisch von der Schale schneiden und würfeln. Papaya schälen, entkernen, erst in Spalten, dann schräg in Streifen schneiden.

3 Früchte mit dem Dressing mischen. Hälfte der Pistazien zugeben und Salat etwa 20 Minuten ziehen lassen.

4 Inzwischen Sahne mit einem Handmixer steif schlagen. Quark mit dem Mixer cremig rühren, mit restlichem Reissirup und Vanillepulver abschmecken. Schlagsahne vorsichtig unter den Quark heben.

5 Quarkcreme abwechselnd mit Obstsalat in Gläser schichten und mit restlichen Pistazien bestreuen.

glutenfrei laktosefrei

Avocado-Limetten-Tarte

Kuchen ohne Backen

Eiweiß: 6 g · Fett: 29 g · pro Stück 344 KCAL · Kohlenhydrate: 14 g

20 MIN · FERTIG IN 4 STD 50 MIN

GESUND, WEIL:

- Starke Nerven durch Avocados: Mit dem enthaltenen Lecithin und den B-Vitaminen können die cremigen Früchte bei Stress und Nervosität hilfreich sein.

FÜR 12 STÜCKE:

110 g flüssiges Kokosöl
100 g Medjool-Datteln (entsteint)
200 g Mandelkerne
6 Bio-Limetten
4 reife Avocados
70 ml Ahornsirup
4 EL Kokosraspel (30 g)
AUSSERDEM: **Tarteform (23 cm Ø)**

1 Eine Tarteform mit Backpapier auslegen, dabei das Papier am Rand 3 cm überstehen lassen. Backpapier mit 1 EL Kokosöl bepinseln.

2 Datteln in Stücke schneiden und mit Mandeln und 50 g Kokosöl in einem Mixer fein hacken. Masse auf den Boden der Form geben, gleichmäßig flach drücken und kühl stellen.

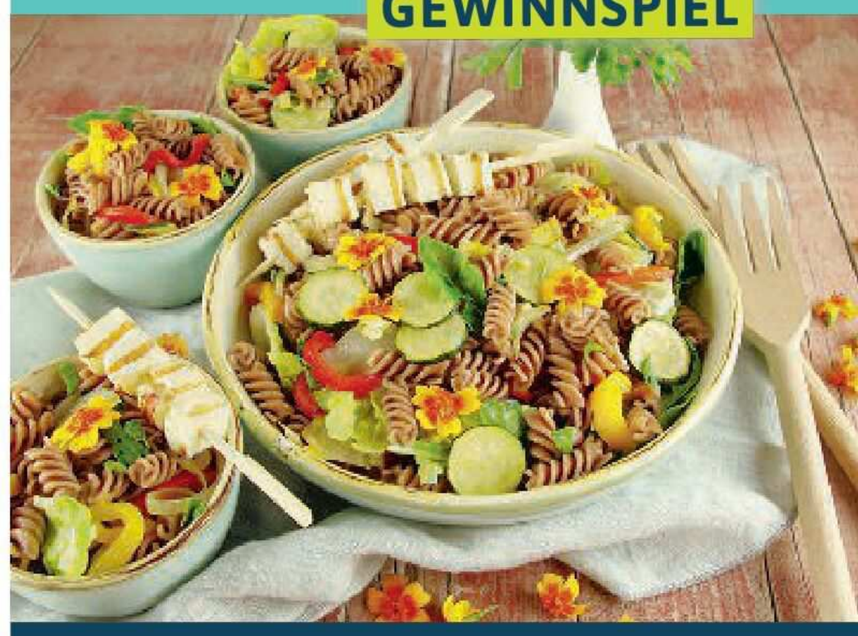
3 Limetten heiß waschen und trocken tupfen. 4 Limetten halbieren und auspressen. Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus den Schalen heben. Avocadofruchtfleisch grob würfeln und mit Limettensaft, Ahornsirup, 2 EL Kokosraspeln und restlichem Kokosöl zu einer feinen Creme mixen. Die Creme auf den Boden der Form geben und glatt streichen. Tarte für 4 Stunden kühl stellen.

4 Tarte anschließend 20–30 Minuten anfrieren lassen. Inzwischen übrige Limetten in sehr feine Scheiben schneiden. Tarte herausnehmen, mit Limettenscheiben belegen und mit Kokosraspeln bestreut servieren.

ANZEIGE

DINKEL MAX
SPAICHINGER NUDELMACHER

GEWINNSPIEL



DINKEL-LIEBE

Für alle Ernährungsbewussten, die Pasta lieben, aber auf Weizen verzichten möchten, gibt es DINKEL MAX. Egal ob als Farfalle, Spaghetti, Spiralen oder Kids-Version, in dem vielseitigen Sortiment ist garantiert für jeden die passende Variante dabei. Kein Wunder also, dass sich immer mehr Menschen für den gesunden Dinkelgenuss in Bio-Qualität entscheiden. Die Teigwaren gibt es unter anderem bei Rewe, Edeka und Kaufland oder online. Erfahren Sie mehr auf **www.dinkelmax.de**

Gewinnen Sie eins von zehn DINKEL MAX Paketen mit je fünf Packungen **im Gesamtwert von circa 140 Euro.**

HIER GEHT ES ZUM GEWINNSPIEL:
www.eatsmarter.de/dinkelmax

Jetzt bis 13.06.21 teilnehmen!

PRÄSENTIERT VON EatSmarter!

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (TALIRINA)

FITTES FRÜHSTÜCK

Morgens nur schnell eine Scheibe Toast oder ein Croissant verspeist? Kein Wunder, dass wenig später wieder der Magen knurrt. Da schaffen unsere Alternativen garantiert Abhilfe: Wir haben herzhafte und süße Ideen zusammengestellt, die dank viel Eiweiß und Ballaststoffen lange satt halten, aber das Kalorienkonto mit Sicherheit nicht sprengen.

Regenbogen-Porridge

Rezept auf Seite 158

Regenbogen-Porridge

Löffelweise Vitamine tanken

20 MIN

Eiweiß: 20 g · Fett: 13 g · pro Portion 453 KCAL · Kohlenhydrate: 61 g

GESUND, WEIL:

- Flavonoide verleihen Beeren und Pflaumen ihre satte Farbe; unsere Zellen schützen sie vor freien Radikalen, halten Entzündungen in Schach und regulieren den Blutdruck. So können die Powerstoffe helfen, Herz-Kreislauf-Krankheiten abzuwehren.

FÜR 4 PORTIONEN:

800 ml Milch (1,5 % Fett)
180 g zarte Haferflocken
½ TL Zimtpulver
200 g Himbeeren
75 g Heidelbeeren
1 Pflaume
3 Aprikosen
120 g Ananasfruchtfleisch
1 Kiwi
2 EL Honig
2 EL Mandelmus (40 g)
4 EL Magerquark (100 g)

1 Milch in einem Topf erhitzen. Haferflocken und Zimt einrühren und 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Dann etwa 5 Minuten bei kleiner Hitze ausquellen lassen und dabei immer wieder umrühren.

2 Derweil die Himbeeren und Heidelbeeren separat waschen und trocken tupfen. Pflaume und Aprikosen waschen, halbieren, Steine entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Ananas in kleine Würfel schneiden. Kiwi schälen und ebenfalls klein schneiden.

3 Zum Porridge Honig, Mandelmus sowie Quark geben und umrühren. Porridge in Schüsseln anrichten, nach Farben sortiert mit den Früchten belegen und sofort genießen.

Weitere Anregungen unter: **www.eatsmarter.de/protein-fruehstueck**

Pancake Cereal mit Beeren

Süßes Müsli aus Mini-Pfannkuchen

25 MIN

Eiweiß: 19 g · Fett: 22 g · pro Portion 378 KCAL · Kohlenhydrate: 24 g

GESUND, WEIL:

- Mandelmehl hat jede Menge Proteine im Gepäck und stellt damit so manches Fitnesspulver in den Schatten. Gleichzeitig verfügt es über eine leichte Süße – und damit lässt sich ganz nebenbei etwas Zucker einsparen.
- Der Ballaststoff Pektin aus Himbeeren regt die Verdauung an. Außerdem fördert er die Ausscheidung von Giftstoffen: Er kann sich wie ein Magnet an ihnen festhalten, sodass sie leichter und schneller aus dem Darm abtransportiert werden.

FÜR 2 PORTIONEN:

3 Eier
3 EL Dinkel-Vollkornmehl (45 g)
1 EL Mandelmehl (teilentölt; 15 g)
1 Msp. Vanillepulver
2 Msp. Backpulver
1 EL Rapsöl
125 g Himbeere
250 ml Mandeldrink
2 TL flüssiger Honig
1 EL Mandelblättchen (15 g)

1 Eier mit Dinkelmehl, Mandelmehl, Vanille- und Backpulver mit einem Handmixer verrühren, sodass ein glatter Teig entsteht. Teig in einen Spritzbeutel füllen.

2 Etwas Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Kleine Teigkleckse mit genügend Abstand in die heiße Pfanne geben.

3 Mini-Pancakes bei mittlerer Hitze pro Seite in etwa 30 Sekunden goldbraun backen. Restlichen Teig ebenso aufbrauchen. Pancake Cereal in 2 Schüsseln geben.

4 Himbeeren waschen und trocken tupfen. Pancake Cereal mit dem Mandeldrink aufgießen und mit Himbeeren, Honig und Mandelblättchen toppen.

ANZEIGE

KNUSPERECKEN

Passende Rezeptideen unter:

WWW.BYODO.DE/PICKNICK-REZEPTE

FOTO: SHUTTERSTOCK

English Breakfast mit Spiegelei, Pilzen und Tomaten

Pikantes Frühstück für Vegetarier, das keine Wünsche offen lässt

30 MIN

Eiweiß: 20 g · Fett: 23 g · pro Portion 351 KCAL · Kohlenhydrate: 16 g

GESUND, WEIL:

- Wussten Sie, dass Pilze Eiweiß bereithalten? Sie werden daher auch „Fleisch des Waldes“ genannt. Zudem steckt in den Kappenträgern Provitamin D, das im Körper zu Vitamin D umgewandelt wird.
- Bei Bohnen schlagen Veggie-Herzen zu Recht höher. Die Hülsenfrüchte liefern reichlich Baustoff für die Muskeln. Gleichzeitig bieten sie Eisen sowie Calcium, die bei pflanzlicher Kost zu kurz kommen können.

1 Bohnen in einem Sieb abgießen und abspülen. Zwiebel schälen und fein hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Honig und Tomatenmark zugeben und 1 Minute mitbraten. Mit passierten Tomaten ablöschen und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Dann Bohnen zufügen und mit Salz, Pfeffer, Sojasauce, Apfelessig und Chiliflocken würzen.

2 Eine Auflaufform mit 1 EL Olivenöl fetten. Bohnen hineingeben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) etwa 10 Minuten backen.

3 Derweil Champignons putzen und vierteln. Tomaten waschen und halbieren. Thymian waschen und trocken schütteln. In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Pilze mit Thymianzweigen darin 4–5 Minuten bei starker Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen, beiseitestellen und warm halten. In derselben Pfanne Tomaten 3–4 Minuten bei starker Hitze braten und ebenfalls salzen und pfeffern.

4 In einer großen Pfanne restliches Olivenöl erhitzen. Eier nacheinander hineingeben und in 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze zu Spiegeleiern braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.

5 Bohnenmischung auf Teller verteilen und je 1 Spiegelei daraufsetzen. Pilze und Tomaten daneben anrichten. Feta zerbröseln und darüberstreuen. Mit Petersilie garnieren und nach Belieben mit Chiliflocken bestreuen.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g weiße Bohnen (Abtropfgewicht; Dose)
150 g schwarze Bohnen (Abtropfgewicht; Dose)
1 Zwiebel
4 EL Olivenöl
2 TL Honig
3 EL Tomatenmark (60 g)
300 g passierte Tomaten
Salz
Pfeffer
1½ TL Sojasauce
1½ TL Apfelessig
Chiliflocken
250 g Champignons
250 g Kirschtomaten
2 Zweige Thymian
4 Eier
½ Bund Petersilie (10 g)
120 g Feta (48 % Fett i. Tr.)

Linsenwaffeln mit Tomaten, Mozzarella und Bärlauch-Pesto

Wir heizen schon mal das Eisen an

Eiweiß: 22 g · Fett: 28 g · pro Portion 440 KCAL · Kohlenhydrate: 27 g

25 MIN · FERTIG IN 2 STD 15 MIN

GESUND, WEIL:

- Olivenöl ist bekanntermaßen nicht nur gut für Herz und Gefäße; das enthaltene Oleocanthal kann, ähnlich wie Ibuprofen, Entzündungen mildern. Das Polyphenol können Sie im Rachen spüren – es ist für das typische Kratzen im Hals verantwortlich.

1 Linsen in einem Sieb abspülen und mit kaltem Wasser bedeckt etwa 1½ Stunden einweichen. Dann in einem Sieb gut abtropfen lassen.

2 Inzwischen für das Pesto Knoblauch schälen und klein schneiden. Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Herausnehmen und ein paar Kerne für die Garnitur beiseitelegen. Bärlauch waschen, trocken schütteln und kleiner zupfen. Pinienkerne, Bärlauch, 3 EL Olivenöl und 3 EL Wasser in einen hohen Standbecher geben und mit einem Stabmixer sämig pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Für die Waffeln Linsen mit Milch in einem Mixer glatt pürieren. Eier, Zucker, Reismehl und 2 Prisen Salz zufügen, zu einem glatten Teig mixen und für 30 Minuten kalt stellen.

4 Ein Waffeleisen erhitzen und mit etwas Olivenöl einstreichen. Nacheinander je 1 kleine Kelle Teig einfüllen und in 2–3 Minuten zu Waffeln ausbacken. So verfahren, bis der Teig aufgebraucht ist. Inzwischen Kirschtomaten waschen und halbieren. Mozzarella abtropfen lassen.

5 Waffeln auf Tellern anrichten. Tomaten, Mozzarella und beiseitegelegte Pinienkerne darauf verteilen, mit Pesto beträufeln und mit Pfeffer übermahlen.

FÜR 4 PORTIONEN:

100 g rote Linsen
2 Knoblauchzehen
50 g Pinienkerne
2 Handvoll Bärlauch (10 g)
4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
100 ml Milch (1,5 % Fett)
3 Eier (M)
1 TL Rohrohrzucker
3 EL Reismehl (45 g)
350 g Kirschtomaten
1 Packung Mini-Mozzarella (125 g)

Gemüserührei mit Krabben

Weckt Urlaubserinnerungen an die Nordsee

Eiweiß: 24 g · Fett: 23 g · pro Portion 345 KCAL · Kohlenhydrate: 10 g

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Hier lotsen Krabben reichlich Jod auf den Teller. Das Spurenelement ist bei uns in Deutschland oft Mangelware, aber besonders wichtig für ein reibungsloses Funktionieren der Schilddrüse.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 EL Pinienkerne (30 g)
½ Knoblauchzehe
50 g getrocknete Tomaten (in Öl; abgetropft)
3 EL Olivenöl
1 Spritzer Zitronensaft
Salz, Pfeffer
1 rote Spitzpaprikaschote
200 g Zucchini
4 Frühlingszwiebeln
60 g Rucola
8 Eier
175 g Nordseekrabben (geschält und gegart; Kühlregal)

1 Für das Pesto Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten; dann abkühlen lassen. Knoblauch schälen. Knoblauch und Tomaten grob hacken. Pinienkerne mit Knoblauch, Tomaten, 2 EL Öl, 1 EL Wasser und Zitronensaft fein pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Paprikaschote längs halbieren, entkernen, waschen und quer in feine Streifen schneiden. Zucchini putzen, waschen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und weiße sowie grüne Teile separat in dünne Ringe schneiden.

Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln.

3 Eier mit Pesto gründlich verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Paprika, Zucchini und das Weiße der Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten anbraten. Eiermasse darübergeben und 3–4 Minuten stocken lassen, dabei die Masse mit einem Pfannenwender mehrmals von außen nach innen schieben.

4 Rührei auf Teller verteilen. Krabben in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen und mit Rucola und Frühlingszwiebelgrün auf dem Rührei anrichten.

Arme Ritter mit Rosmarin-Pfirsich-Topping

Raffinierte Erwachsenen-Variante

Eiweiß: 22 g · Fett: 17 g · pro Portion 394 KCAL · Kohlenhydrate: 37 g

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Nicht nur Möhren, sondern auch Pfirsiche überzeugen mit Betacarotin. Der Naturfarbstoff schirmt als Antioxidans die Haut vor Umwelteinflüssen ab – so kann er Falten und Sonnenbrand vorbeugen sowie Hautrötungen lindern.

FÜR 2 PORTIONEN:

2 Eier (M)
3 EL Milch (3,5 % Fett)
4 Scheiben Vollkorntoast
2 Plattpfirsiche
1 Zweig Rosmarin
3 TL Butter (15 g)
3 TL Honig
½ Bio-Limette
125 g Magerquark
50 g Ziegenfrischkäse (45 % Fett i. Tr.)

1 Eier und Milch verquirlen und in eine flache Auflaufform gießen. Toastscheiben darauf verteilen. Wenn sie sich von einer Seite vollgesogen haben, wenden und restliche Eiermilch aufsaugen lassen.

2 Pfirsiche waschen, halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln. In einer mittelgroßen Pfanne 1 TL Butter erhitzen. Pfirsiche, Rosmarin und 1 TL Honig hineingeben und bei starker Hitze 2–3 Minuten unter gelegentlichem Rühren braten. Dann vom Herd nehmen; vor dem Anrichten Rosmarinzweig herausnehmen, einige Nadeln abzupfen.

3 Parallel restliche Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Toastscheiben darin von beiden Seiten in etwa 4 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

4 Limettenhälfte heiß abspülen, trocken tupfen, Schale fein abreiben, Saft auspressen. Limettenschale mit Quark und Ziegenfrischkäse verrühren.

5 Arme Ritter mit Pfirsichen und Ziegenfrischkäse-Dip anrichten. Mit restlichem Honig und ein paar Spritzern Limettensaft beträufeln, mit abgezupften Rosmarinnadeln bestreuen und warm genießen.

Eggs Benedict mit Blitz-Hollandaise und Roggenbrot

Smarte Interpretation des amerikanischen Klassikers

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Dank der komplexen Kohlenhydrate spendet Roggen-Vollkornbrot lang anhaltend Energie, während seine B-Vitamine unsere Konzentration unterstützen und für Nerven wie Drahtseile sorgen.
- Tischen Sie ruhig häufiger Eier auf. Ihr hoher Eiweißanteil kurbelt ordentlich den Stoffwechsel an, denn der Körper benötigt für die Verarbeitung des Nährstoffs weitaus mehr Energie als für Fette oder Kohlenhydrate. Dieser Effekt nennt sich nahrungsinduzierte Thermogenese.

FÜR 4 PORTIONEN:

6 Eier
2 EL Joghurt (40 g; 1,5 % Fett)
70 g flüssige Butter
Pfeffer
Salz
2 Spritzer Zitronensaft
2 EL Essig
8 Blätter Radicchio (50 g)
½ Kästchen Kresse
100 g Salatgurke
4 Radieschen
6 Scheiben Roggen-Vollkornbrot (à 60 g)
12 Scheiben Hähnchenbrust-Aufschnitt (à 10 g)

Eiweiß: 22 g · Fett: 24 g · pro Portion 456 KCAL · Kohlenhydrate: 37 g

1 Für die Blitz-Hollandaise zunächst 2 Eier trennen (Eiweiße anderweitig verwenden). Eigelbe und Joghurt in einen hohen Rührbecher geben. Butter langsam hineinlaufen lassen und dabei mit einem Pürierstab ordentlich durchmixen. Mit Pfeffer, Salz sowie Zitronensaft würzen und kalt stellen.

2 Etwa 2 l Wasser mit Essig zum Kochen bringen. Eier nacheinander einzeln in eine Suppenkelle aufschlagen, das Wasser mit einem Löffel zu einem Strudel rühren und Eier vorsichtig in den Sud gleiten und in etwa 5 Minuten bei kleiner Hitze gar ziehen lassen. Eier aus dem Sud heben und abtropfen lassen.

3 Während die Eier gar ziehen, Salatblätter waschen und trocken schütteln. Kresse vom Beet schneiden. Gurke und Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Eier aus dem Sud heben und abtropfen lassen.

4 Brotscheiben halbieren. Nacheinander 4 Portionen zubereiten. Dazu pro Portion 3 Brothälften jeweils mit 1 Klecks Blitz-Hollandaise bestreichen, anschließend mit Radicchio, Gurke, Radieschen und 3 Scheiben Hähnchenbrustaufschnitt sowie 1 Ei belegen. Blitz-Hollandaise darübergeben und Kresse darüberstreuen. Die Eggs Benedict mit Salz und Pfeffer würzen.

FRÜHSTÜCK

Körniger Frischkäse mit Erdbeeren und Pumpernickel-Crunch

Knusprig, cremig und saftig zugleich

20 MIN

GESUND, WEIL:

- Warum ist körniger Frischkäse unter Fitnessfans so beliebt? Ganz einfach: Im Gegensatz zu Gouda oder Mozzarella ist er besonders fettarm und eine tolle Abwechslung zu Magerquark. Zudem liefert Hüttenkäse Magnesium, das die Muskelfunktion unterstützt und beispielsweise Wadenkrämpfen vorbeugen kann.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Erdbeeren
3 Stiele Minze
Saft von ½ Limette
150 g Pumpernickel (in Scheiben)
2 EL Haselnusskerne (30 g)
2 EL blanchierte Mandelkerne (30 g)
2 EL flüssiger Honig
2 TL Butter (10 g)
800 g körniger Frischkäse

1 Erdbeeren putzen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Minze waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen, einige zum Garnieren beiseitelegen; den Rest in feine Streifen schneiden und mit Limettensaft unter die Beeren mischen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

2 Inzwischen Pumpernickel in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Haselnüsse und Mandeln grob hacken. Pumpernickel, Nüsse und Mandeln in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 5 Minuten anrösten. Honig und Butter dazugeben und alles unter Rühren etwa 3 Minuten leicht karamellisieren lassen. Die Pfanne vom Herd nehmen.

3 Zum Servieren Frischkäse in Schalen geben und marinierte Erdbeeren, lauwarmen Pumpernickel-Mix und Minzblätter darübergeben.

Eiweiß: 31 g ★ Fett: 21 g ★ pro Portion 458 KCAL ★ Kohlenhydrate: 35 g

Erdbeer-Rhabarber-Proats

Mit Sattmacher-Garantie

Eiweiß: 30 g ★ Fett: 14 g ★ pro Portion 467 KCAL ★ Kohlenhydrate: 52 g

15 MIN · FERTIG IN 8 STD 15 MIN

GESUND, WEIL:

- Beta-Glucane machen Haferflocken so interessant: Die löslichen Ballaststoffe werden von Darmbakterien zu Acetat, Butyrat und Propionat abgebaut. Diese kurzkettigen Fettsäuren schmeicheln unserem Bauch, da sie Entzündungen eindämmen und den Schleimhautzellen als Treibstoff dienen.
- Ungesättigte Fettsäuren aus Mandeln können das ungünstige LDL-Cholesterin im Blut senken und gleichzeitig das gute HDL-Cholesterin erhöhen. Das hält die Gefäße elastisch und kann damit vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen.

FÜR 2 PORTIONEN:

1 Stange Rhabarber (100 g)
1 EL Rohrohzucker (15 g)
2 Msp. Vanillepulver
80 g kernige Haferflocken
180 ml Buttermilch
½ Bio-Zitrone
250 g Magerquark
250 g Erdbeeren
1 EL weißes Mandelmus (20 g)
1 EL Mandelblättchen (15 g)

1 Rhabarber putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Rhabarber mit Zucker, Vanillepulver und 5 EL Wasser in einen kleinen Topf geben, aufkochen und bei kleiner Hitze in etwa 5 Minuten bissfest garen. Dann vom Herd nehmen und kalt stellen.

2 Haferflocken mit der Buttermilch in eine Schüssel geben. Zitronenhälfte heiß abwaschen, trocken reiben, etwas Schale abreiben und Saft auspressen. Zitronenschale und -saft mit Haferflocken-Buttermilch-Mix verrühren.

3 Die Haferflockenmasse auf 2 Schälchen oder Schraubgläser aufteilen. Magerquark jeweils auf die Masse geben und zugedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.

4 Am nächsten Morgen Erdbeeren putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

5 Proats aus dem Kühlschrank nehmen und vorsichtig umrühren. Rhabarber, Erdbeeren und Mandelmus auf die Gläser verteilen. Erdbeer-Rhabarber-Proats mit Mandelblättchen bestreuen.

JETZT NEU!
MAX am Kiosk.

Hier finden Sie die ausgewählten Kioske, die MAX führen: www.mykiosk.com/suche/32485/max/
Online bestellen - click & buy: Als Epaper oder als Print-Ausgabe per Post. Oder einfach MAX abonnieren.
Mit tollem Angebot: On top gratis die Revival-Ausgabe Heft 1/20: www.MyPrimaMedia.de/lifestyle/max

HABE ICH SELBST GEMACHT

Aus der eigenen Küche schmeckt es doch am besten. Und für die Selfmade-Variante herkömmlicher Supermarktprodukte benötigen Sie nur wenige Zutaten sowie etwas Experimentierfreude. Schon landen Frischkäse, Tofu, Pudding, Mandel-Drink oder Kimchi auf dem Tisch und Sie können sich sicher sein, dass keine unnötigen Zusatzstoffe drinstecken.

Granola aus Haferflocken und Kernen

Rezept auf Seite 168

SMARTE KOCHSCHULE

Granola aus Haferflocken und Kernen

Knuspermüsli für die ganze Familie

10 MIN · FERTIG IN 45 MIN

Eiweiß: 8 g · Fett: 24 g · pro Portion 301 KCAL · Kohlenhydrate: 14 g

GESUND, WEIL:

- Nüsse und Samen liefern neben reichlich Protein auch viele mehrfach ungesättigte Fettsäuren sowie Vitamin E. Das fettlösliche Vitamin schützt als Antioxidans die Zellen vor schädlichen freien Radikalen.
- Zusätzlich garantieren die Ballaststoffe aus Haferflocken, Nüssen und Samen eine lang anhaltende Sättigung und einen aktiven Stoffwechsel.

FÜR 8 PORTIONEN:

125 g Haferflocken
1 TL Zimt
¼ TL Salz
5 EL Mandelkerne (75 g)
4 EL Haselnusskerne (60 g)
3 EL Cashewkerne (45 g)
4 EL Walnusskerne (60 g)
4 EL Kokosnussöl
2 EL Ahornsirup
2 TL Kakaopulver (10 g; stark entölt)

1 Ein Backblech mit Backpapier belegen. Haferflocken, Zimt, Salz, Mandeln, Haselnuss-, Cashew- und Walnusskerne in einer Schüssel mischen.

2 Kokosöl und Sirup mit Kakaopulver in einem Topf bei kleiner Hitze flüssig werden lassen und über die Haferflockenmischung gießen.

3 Alles gut mischen und auf dem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 35 Minuten backen, dabei mehrmals mit einem Holzkochlöffel wenden. Anschließend abkühlen lassen. Luftdicht aufbewahrt hält sich die Granola etwa 1 Woche.

Frischkäsebrote mit Radieschen

Hier kommt Frühling auf die Stulle

15 MIN

Eiweiß: 13 g · Fett: 6 g · pro Portion 200 KCAL · Kohlenhydrate: 22 g

GESUND, WEIL:

- Mit durchschnittlich 13 Prozent Eiweiß pro 100 Gramm stellt Frischkäse eine gute Proteinquelle dar, ideal für starke Muskeln und den Zellaufbau.
- Das Milchprodukt bringt nur einen geringen Laktoseanteil mit sich und wird daher auch bei einer Unverträglichkeit oft gut vertragen.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Radieschen
1 TL Sesam (5 g)
1 EL Olivenöl
Pfeffer
2 Handvoll Brunnenkresse (20 g)
4 Scheiben Dinkelbrot (à 50 g)
250 g selbstgemachter Frischkäse
1 TL getrockneter schwarzer Knoblauch (alternativ: Schwarzkümmelsamen)

1 Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Mit Sesam, Öl und 1 Prise Pfeffer mischen. Brunnenkresse waschen und trocken schütteln.

2 Brotscheiben mit Frischkäse bestreichen, marinierte Radieschen und Brunnenkresse daraufgeben und mit schwarzem Knoblauch bestreut servieren.

Für den Frischkäse:

1 l Milch (Kuh-, Schaf- oder Ziegenmilch; mind. 3,5 % Fett),
1 Zitrone, Salz

AUSSERDEM: **1 Mulltuch**

STEP 1
Milch in einen Topf geben und erhitzen, aber nicht kochen. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Unter Rühren Zitronensaft zur heißen Milch geben, bis das Milcheiweiß ausflockt und sich feste Stückchen von der klaren Flüssigkeit abtrennen.

STEP 2
Ein Sieb mit dem Mulltuch auslegen und auf eine Schüssel stellen. Käsemasse hineingeben und abtropfen lassen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Frischkäse aus dem Tuch lösen und mit Salz würzen.

Mandel-Drink

Milchalternative aus Pflanzen

Eiweiß: 2 g · Fett: 7 g · pro Glas 72 KCAL · Kohlenhydrate: 1 g

20 MIN · FERTIG 12 STD 20 MIN

GESUND, WEIL:

- Hier bilden Mandeln eine gesundheitsfördernde Grundlage. Neben Magnesium, Calcium und Kupfer bieten die Kerne beträchtliche Mengen an B-Vitaminen – gut, um die Nerven zu stärken und das Gehirn zu vermehrter Aktivität zu animieren.

FÜR 5 GLÄSER (À 200 ML):

200 g Mandelkerne
1 Prise Salz

TIPPS

1. Die Mandelreste können in Porridge, zum Backen oder für Brotaufstriche verwendet werden.
2. Der Drink ist geschmacksneutral. Mit etwas Honig, Zimt und Vanille kommen herrliche Aromen ins Spiel.

ANZEIGE

BACK-ÖL EXQUISIT

Passende Rezeptideen unter:
WWW.BYODO.DE/PICKNICK-REZEPTE

SMARTE KOCHSCHULE

STEP 1
Mandeln in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und 12 Stunden, am besten über Nacht, einweichen lassen.

STEP 2
Am nächsten Tag Wasser abgießen und abtropfen lassen. Mandeln mit 1 l frischem Wasser übergießen. Mischung mit Salz in einen Mixer geben und sehr fein pürieren.

STEP 3
Pürierte Mischung in einen Nussmilchbeutel (oder ein Leinentuch) geben und Flüssigkeit in einen Behälter laufen lassen. Gemisch gut auspressen, sodass die gesamte Flüssigkeit austritt. (Die Reste halten sich ca. 3–4 Tage im Kühlschrank.)

STEP 4
Mandel-Drink in eine gereinigte Flasche füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Der Drink bleibt so 3–4 Tage frisch.

Schokopudding mit Mandel-Drink

Cremiger Glücksmoment zum Löffeln

20 MIN · FERTIG IN 1 STD 20 MIN

GESUND, WEIL:

- In stressigen Situationen kann Zartbitterschokolade dabei helfen, cool zu bleiben. Denn die sekundären Pflanzenstoffe und das Magnesium aus dem Kakao wirken sanft entspannend und beruhigend.

FÜR 4 PORTIONEN:

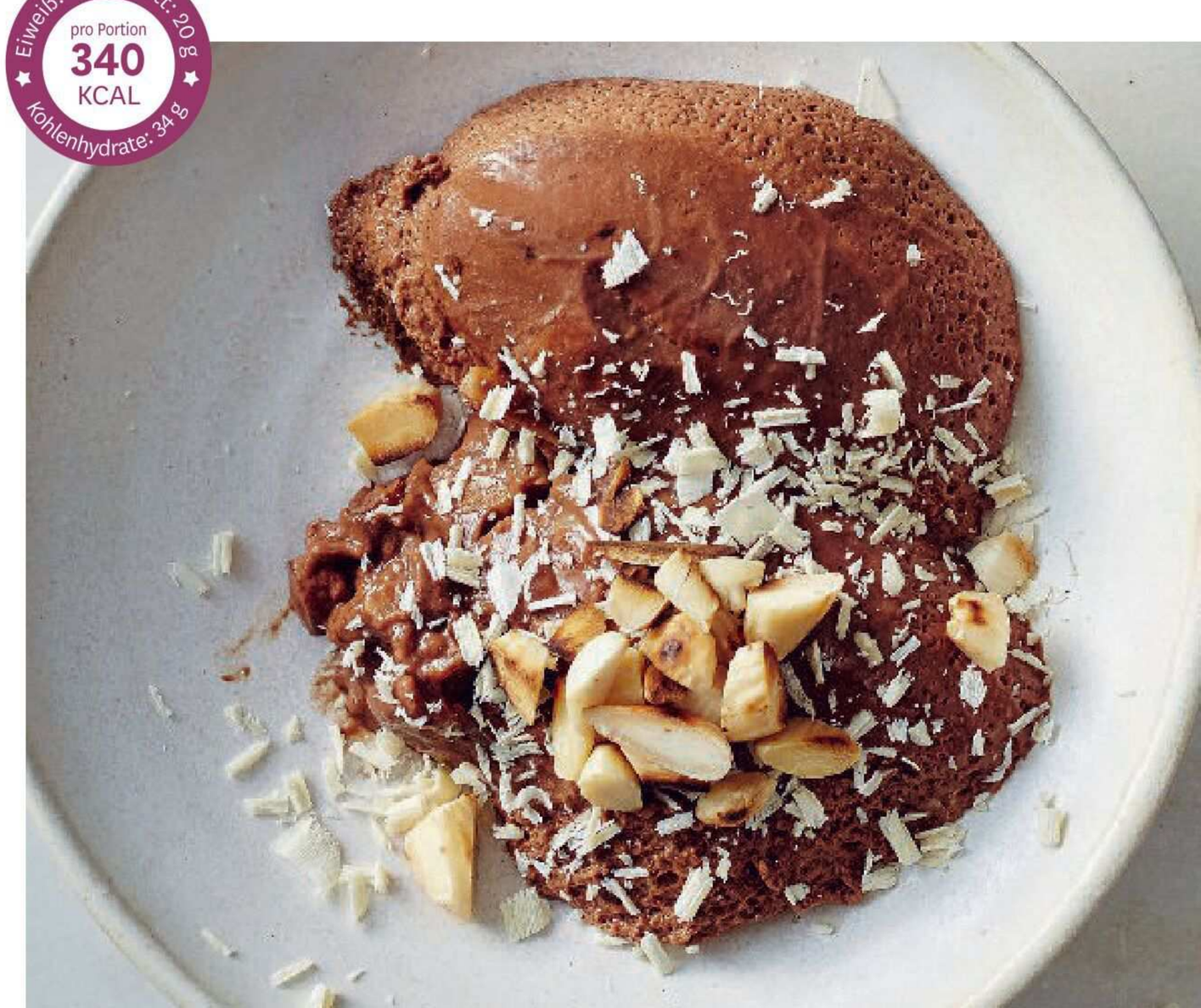
500 ml Mandel-Drink
3 EL Rohrzucker (45 g)
80 g Zartbitterschokolade (mind. 85 % Kakaoanteil)
Salz
4 EL Speisestärke (40 g)
60 g geschälte Mandelkerne
20 g weiße Schokolade

1 300 ml Mandel-Drink und Zucker in einem Topf erhitzen. Schokolade in kleinen Stücken darin schmelzen lassen und gut verrühren.

2 Restlichen Mandel-Drink mit 1 Prise Salz und Speisestärke mischen und in den leicht kochenden Schokoladen-Mandel-Drink-Mix mit einem Schneebesen unterrühren. Mix bei kleiner Hitze unter Rühren köcheln lassen, bis eine dickflüssige Masse entsteht; das dauert 5–10 Minuten.

3 Inzwischen Mandeln grob hacken und in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Herausnehmen und etwa 5 Minuten abkühlen lassen. Dann die Hälfte der gehackten Mandeln zum Pudding geben, die Masse in eine Schüssel füllen und mindestens 1 Stunde abkühlen lassen.

4 Zum Servieren Schokopudding auf Schälchen verteilen und mit übrigen Mandeln bestreuen. Weiße Schokolade mit einem Sparschäler in Späne hobeln oder fein reiben und über den Pudding geben.



SMARTE KOCHSCHULE

Ofen-Pommes-frites

Knusprige Sticks zum Wegnaschen

15 MIN · FERTIG IN 50 MIN

GESUND, WEIL:

- Verantwortlich für das sättigende Gefühl nach dem Verzehr von Erdäpfeln sind die langkettigen Kohlenhydrate – der Körper kann sie nur langsam verdauen.
- Wer auf eine fettbewusste Ernährung setzt, darf bei den Ofen-Pommes gern zugreifen, da sie fett- und kalorienärmer als die herkömmliche Imbissvariante sind.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln
3 EL Rapsöl
Salz
2 Stiele Petersilie
grobes Meersalz

Eiweiß: 5 g · Fett: 8 g · pro Portion 249 KCAL · Kohlenhydrate: 39 g

1 Kartoffeln schälen, waschen und in ca. 1 cm dicke Pommes schneiden. Mit Öl und etwas Salz auf einem Backblech mischen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 35 Minuten backen, dabei gelegentlich die Pommes wenden.

2 Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter grob hacken. Ofen-Pommes-frites mit Petersilie und grobem Meersalz bestreut servieren.

Labneh

Libanesischer Joghurt-Frischkäse

Eiweiß: 3 g · Fett: 12 g · pro Portion 128 KCAL · Kohlenhydrate: 3 g

10 MIN · FERTIG IN 24 STD 10 MIN

GESUND, WEIL:

- Dank seines Calciums sorgt das Milchprodukt für starke Knochen und feste Zähne. Außerdem ist der Mineralstoff wichtig für die Erregungsleitung in den Nerven.

FÜR 6 PORTIONEN:

500 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
Salz
2 EL Olivenöl
½ TL Zaatar (orientalische Gewürzmischung)

STEP 1
Ein Sieb über eine Schüssel hängen und mit einem Mulltuch auslegen. Joghurt in das Tuch geben und über Nacht im Kühlschrank abtropfen lassen.

STEP 2
Am nächsten Tag den fertigen Labneh mit 1 Prise Salz cremig rühren. Labneh mit Olivenöl und Zaatar anrichten und als Dip, Aufstrich oder Beilage servieren.

Kräuterbutter

Würzig grüner Brotaufstrich

50, MIN

GESUND, WEIL:

- Die mittelkettigen Fettsäuren aus Butter sind leicht verdaulich und wirken antibakteriell. Das reine Naturprodukt wird traditionell aus dem abgesetzten Rahm von Milch hergestellt.

FÜR 5 PORTIONEN À 20 G (CA. 100 G BUTTER):

500 g kalte Schlagsahne
2 Handvoll gemischte Kräuter (10 g; Dill, Petersilie, Basilikum)
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer
1 Msp. Bio-Zitronenschale

Eiweiß: 0 g · Fett: 17 g · pro Portion 149 KCAL · Kohlenhydrate: 0 g

1 Für die Butter Sahne in ein Schraubglas (ca. 400 ml) geben, dass es zu ¾ voll ist, und so lange schütteln, bis sich Buttermilch und Butter abtrennen, das dauert je nach Kraft 15–20 Minuten. Diesen Vorgang mit der restlichen Sahne noch einmal durchführen.

2 Mit einer Gabel die fertige Butter aus dem Glas nehmen. (Die entstandene Buttermilch abtropfen lassen und anderweitig verwenden.) Butter in eine Schüssel geben und glatt rühren.

3 Kräuter waschen, trocken schütteln und ganz fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls hacken. Beides unter die Butter mischen und mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.

Tofu

Fleischalternative – leicht gemacht

Eiweiß: 23 g · Fett: 9 g · pro Portion 186 KCAL · Kohlenhydrate: 4 g

10 MIN · FERTIG IN 1 STD 20 MIN

GESUND, WEIL:

- Sie haben einen sensiblen Bauch? Dann ist Tofu perfekt für Sie geeignet, denn er ist magenschonend und belastet die Verdauung nicht.
- Tolle Veggie-Variante: Der Sojakäse schenkt uns mit rund 15 Prozent pflanzlichem Eiweiß etwa so viel, wie die meisten Fleischsorten bieten.

FÜR 4 PORTIONEN (CA. 600 G):

1 l Sojadrink (gekauft oder selbst gemacht)
5 EL Zitronensaft oder alternativ: 1 TL Nigari (Magnesiumchlorid)
½ TL Salz

STEP 1
Sojadrink in einen Topf geben und erwärmen. Zitronensaft und Salz zugeben und mischen. Drink 20 Minuten stehen lassen, bis er gerinnt und sich Sojamolke sowie feste Bestandteile absetzen.

STEP 2
Ein Sieb in eine Schüssel hängen und mit einem Mulltuch auslegen. Geronnenen Sojadrink durch das Sieb gießen und abtropfen lassen (die Molke anderweitig verwenden).

STEP 3
Das Tuch zubinden und etwa 30 Minuten pressen, sodass Flüssigkeit austritt; das kann mit einer Tofupresse oder mit einem Topf voller Wasser geschehen. Je stärker der Tofu gepresst wird, desto fester wird er. Anschließend aus dem Tuch nehmen und wie gewünscht verarbeiten.

TIPP

Der Tofu bleibt im Kühlschrank drei bis vier Tage frisch, wenn er in Salzwasser gegeben wird.

Bunte Gemüsechips

Knabberspaß mit Vitamin-Power

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Mit diesem Gemüsemix kommen ordentlich Vitalstoffe in die Chipsschüssel. Rote Bete, Kartoffeln und Süßkartoffeln liefern reichlich Kalium, das die Flüssigkeitsbalance im Körper regelt.
- Durch den hohen Ballaststoffanteil in den Wurzeln sind die Chips ein sättigender Snack.

FÜR 6 PORTIONEN:

1 kleine Süßkartoffel (200 g)
200 g Lotuswurzel (alternativ: 1 Pastinake)
1 Rote-Bete-Knolle (200 g)
200 g lila Kartoffeln
Pflanzenöl zum Frittieren
Salz
Ras el-Hanout (orientalisches Gewürz)
Cayennepfeffer

1 Knollen und Wurzeln putzen, waschen und in feine Scheiben hobeln. Öl in einem Topf auf 170 °C erhitzen. Die Gemüsescheiben mit Küchenpapier gut trocken tupfen und jeweils separat portionsweise im heißen Öl knusprig frittieren.

2 Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Chips jeweils mit Salz, Ras el-Hanout und etwas Cayennepfeffer bestreuen und in einer Schüssel anrichten.

Eiweiß: 2 g ★ Fett: 9 g ★ Kohlenhydrate: 20 g
pro Portion 169 KCAL

Weitere Ideen für DIY-Rezepte von Grundzutaten finden Sie unter: **www.eatsmarter.de/selber-machen**

Eiweiß: 2 g · Fett: 1 g · pro Portion 66 KCAL · Kohlenhydrate: 11 g

Kimchi

Fermentiertes Gemüse aus Fernost

35 MIN · FERTIG IN 72 STD 35 MIN

GESUND, WEIL:

- Das scharf gewürzte Kraut stärkt mit seinen Milchsäurebakterien unsere Darmflora – was wiederum einen positiven Effekt auf unsere Abwehrkräfte und Gesundheit hat.

FÜR CA. 16 PORTIONEN (4 SCHRAUBGLÄSER MIT DECKEL, À 500 ML):

1 Weißkohl (1,5 kg), 3 EL Salz (30 g), 6 Frühlingszwiebeln, 2 Stangen Staudensellerie, 2 Möhren, 1 Apfel, 6 Knoblauchzehen, 1 Stück Ingwer (30 g), 3 EL Fischsauce, 2 EL Sojasauce, 50 g Rohrohrzucker, 2 EL mildes Chilipulver (5 g), 2 EL schwarzer Sesam (25 g)

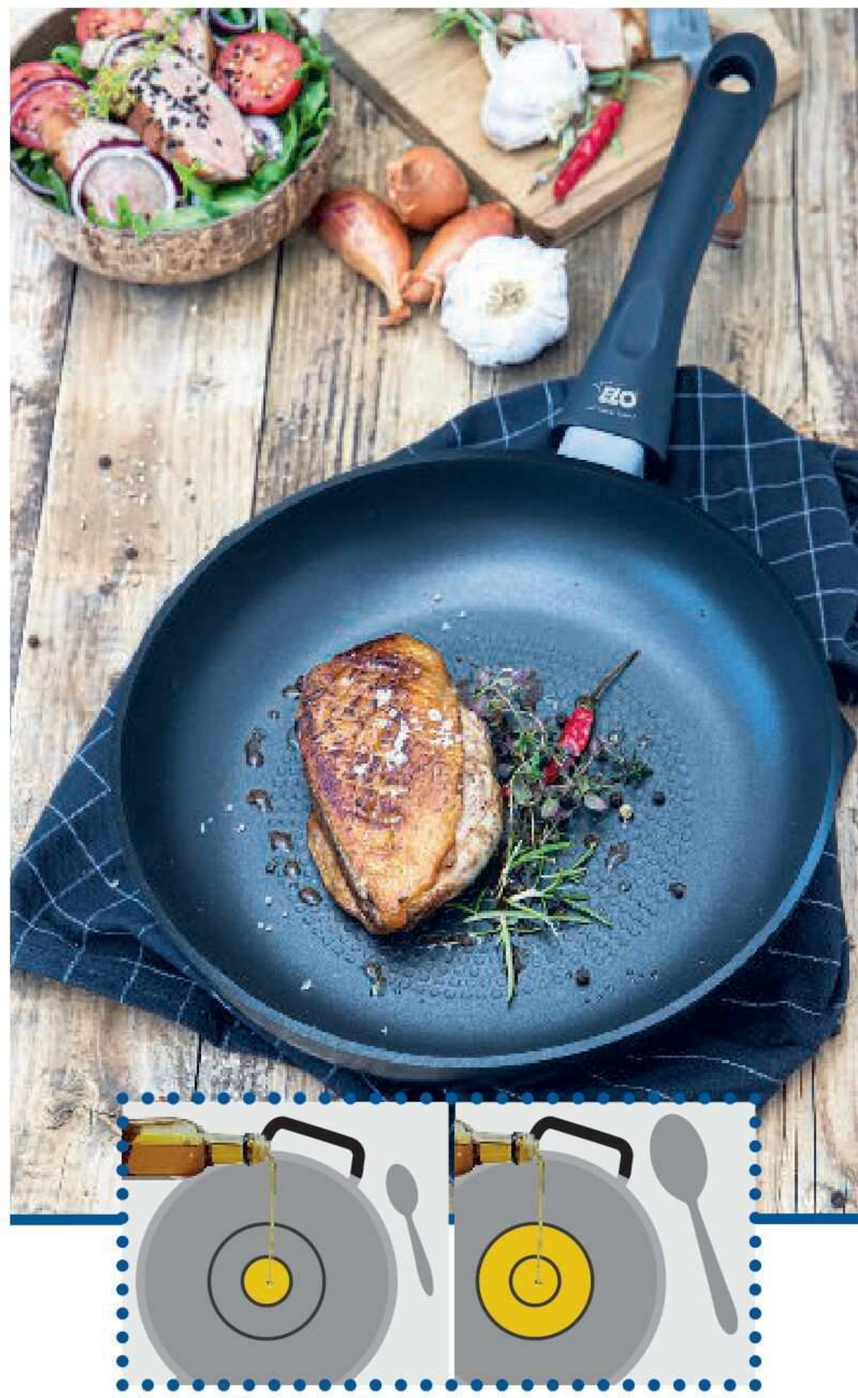
STEP 1
Kohl putzen, waschen, den harten Strunk herausschneiden. Kohl grob würfeln und schichtweise in eine große Schüssel geben, die einzelnen Lagen mit Salz bestreuen und mit Salz abschließen. Mit einem Teller abdecken und beschweren. An einem kühlen und dunklen Ort über Nacht ziehen lassen.

STEP 2
Am nächsten Tag Kohl gründlich abspülen und abtropfen lassen; 4–5 EL Salzlake auffangen und aufbewahren. Kohl wieder in eine Schüssel geben. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Ringe schneiden. Sellerie waschen, putzen und in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Möhren schälen und schräg in Scheiben schneiden. Apfel vierteln, schälen, entkernen und in Scheiben schneiden.

STEP 3
Knoblauch und Ingwer schälen und in Stücke schneiden. Beides mit Fisch- und Sojasauce zu einer feinen Paste pürieren. Zucker und Chilipulver untermischen und mit vorbereitetem Gemüse und Sesam unter den Kohl mischen. Kimchi in Gläser füllen, etwas von der Salzlake dazugießen (jeweils etwa 1 EL) und gut verschlossen, kühl und dunkel über Nacht, besser mehrere Tage ziehen lassen.

ELO®
mit Freude kochen!

SMART LIFE



SMARTER CRISPY BRATEN
MIT DEM OIL OPTIMIZER

Die optimale Menge Öl abmessen:
der innere Ring entspricht
dem Maß eines Teelöffels Öl,
der Äußere einem Esslöffel Öl.

TEST
HÖCHSTE KUNDEN TREUE
ELO
MONEY

www.elo.de

Lernen Sie, köstlich-smarte

Sie möchten mehr kochen, doch dazu fehlt Ihnen noch die nötige Anleitung? mit dem Fokus auf eine moderne, gesundheitsbewusste und dabei genussvolle

Wie lässt sich Haushaltszucker im Dessert ersetzen, was ist eigentlich eine besonders schonende Garmethode und wie gelingt ansprechendes Anrichten auf dem Teller? Auf diese und viele weitere kulinarische Fragen liefern die rund vierstündigen EAT SMARTER-Kochkurse Antworten – in entspannter Atmosphäre und ganz ohne erhobenen Zeigefinger. Bundesweit lüften Küchenprofis in 13 renommierten Kochschulen ihre Geheimnisse und geben Ihnen das passende Werkzeug an die Hand, damit am Ende ein köstliches Mehr-Gänge-Menü in kleiner, geselliger Runde genossen werden kann – Getränke natürlich inklusive. Dabei steht jeder der insgesamt acht Kurse im Jahr 2021 unter einem bestimmten Motto mit saisonalem Bezug. Gut zu wissen: Über **www.eatsmarter.de/kochkurse** gelangen Sie auf die Webseiten unserer Partner. Dort finden Sie alle Termine und können sich direkt anmelden – Preis pro Person ab 85 Euro. Nun heißt es also an die Kochlöffel, fertig, los. Wir freuen uns auf Sie! ■

Das sind unsere nächsten Kochkurse:

MAI 2021

Streetfood aus aller Welt

JUNI 2021

Outdoorküche

Unsere Cooking CLASSES werden unterstützt von:

Müller's Mühle
Weil Gutes besser schmeckt

WÜSTHOF
Ein WÜSTHOF Schnitt sorgt für das Besondere im Alltäglichen

Deli Reform
Seit 60 Jahren besonders wertvoll

ORYZA
Erlebe Reis!

Gerichte zu zaubern

Dann sind die diesjährigen EAT SMARTER-Kochkurse Ernährung genau das Richtige für Sie!

SEPTEMBER 2021

Herzhaft trifft süß

Die teilnehmenden Kochschulen:

1 Berlin
Kochschule Berlin
www.kochschule.berlin

2 Bielefeld
Kochstudio Pöschel
www.dermeisterkoch.de

3 Braunschweig
Winzerküche
www.winzerkueche.de

4 Cottbus
KOCHKULTUR Cottbus
www.kochkultur-cottbus.de

5 Düsseldorf
Kochschule Düsseldorf
www.kochschule-duesseldorf.de

6 Hamburg
Kochschule Hamburg
www.kochschule-hamburg.de

7 Herten
Kochwerkstatt Ruhrgebiet
www.kochwerkstatt-ruhrgebiet.de

8 Kerpen
Kochschule Uwe Hemm
www.kochschule-uwehemm.de

9 Mannheim
1. Mannheimer Kochschule
www.mannheimerkochschule.de

10 München
Genusswerkstatt
www.genusswerkstatt-muenchen.de

11 Schwerin
Krömer Weinhandel & Kochschule
www.kroemer-schwerin.de

12 Stuttgart
Ilzhöfer's Event-Kochschule
www.ilzhoefers.tritschler.com

13 Traben-Trarbach
Kochschule Tafelkunst
www.kochschule-tafelkunst.de

Jetzt anmelden oder Kochkurse verschenken!

Mehr Infos und Anmeldung unter **www.eatsmarter.de/kochkurse**

TEL. 040-228 60 69-0 oder per E-Mail an **kochkurse@eatsmarter.de**

FOTO: SHUTTERSTOCK

ANZEIGE

TIPPS FÜR EIN GESÜNDERES LEBEN

LiveSmarter!

KOOPERATIONSPARTNER:

TK Die Techniker

Von einsam zu gemeinsam: Kontakte knüpfen und pflegen

Nicht erst seit der andauernden Corona-Krise spielt Einsamkeit im Leben vieler eine zentrale Rolle – was übrigens gleichermaßen auf junge als auch auf ältere Mitmenschen zutreffen kann. Wir geben Ihnen das Werkzeug an die Hand, mit dem Sie wieder aktiver an der Gesellschaft teilhaben.

Ich bin nicht wichtig. Ich werde nicht gesehen und verstanden. Ich bin absolut nichts wert. Diese zermürbenden Gedanken schwirren Menschen mit dem schmerzenden Gefühl anhaltender Einsamkeit durch den Kopf – und das durch alle Altersgruppen hindurch. „Das betrifft die über 75-Jährigen ebenso wie viele der Mittdreißiger und die Jugendlichen", weiß Elisabeth Raffauf, Autorin und Diplom-Psychologin mit eigener Praxis in Köln. Nach außen kommuniziert das niemand wirklich gern. „Weil Einsamkeit kein selbst gewählter Zustand und außerdem gesellschaftlich sehr schambesetzt ist. Es ist total schwer zuzugeben, dass man einsam ist, auch vor sich selbst, weil es Fragen aufwirft wie ‚Bist du denn so uninteressant für andere?', ‚Bist du so wenig in der Lage, soziale Kontakte zu haben?' oder ‚Bist du so hässlich?' Das tut natürlich richtig weh", ergänzt Raffauf und macht in dem Zuge gleich auf mögliche, nicht zu unterschätzende Folgen für das seelische Wohlbefinden und die körperliche Gesundheit aufmerksam: „Ein unfreiwilliger Mangel an sozialen Interaktionen macht Verschiedenes mit den Menschen. Er löst häufig große Traurigkeit, Angst und Stress aus und führt erwiesenermaßen auch zu nicht direkt zuordenbaren Symptomen, die zum Beispiel von Kopf- und Bauchschmerzen über Konzentrationsstörungen sowie Schlaflosigkeit bis hin zu depressiven Verstimmungen reichen können." →

Mehr als jeder Zweite (54 Prozent) überbrückt das Social Distancing durch Videochats mit Freunden und Familie.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

ANZEIGE

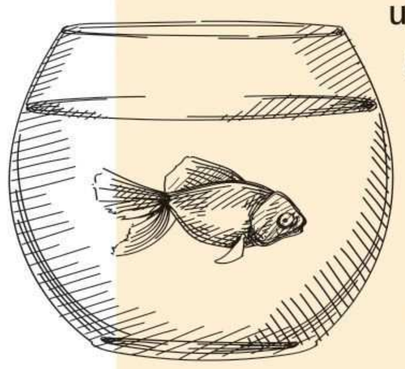
8 TIPPS GEGEN EINSAMKEIT

Obwohl wir heutzutage scheinbar immer vernetzter leben, plagt jeden zehnten Deutschen häufig oder gar immer das quälende Gefühl von Einsamkeit. Was können Betroffene unternehmen?

Einsamkeit eingestehen

1

Statt in eine Opferrolle zu verfallen, sollten Sie lernen, die eigenen (negativen) Gefühle besser einordnen und verstehen zu können. Selbstmitgefühl, also ein freundlicher, unterstützender Umgang mit dem eigenen Ich, ist besser als Selbstmitleid.



Mit Routine durch den Alltag

2

Geben Sie jedem Tag eine klare Struktur und halten Sie sich an einen festgeschriebenen Ablauf: aufstehen, arbeiten, zu bestimmten Zeiten kochen und essen, spazieren gehen, telefonieren. Das gibt Halt und verhindert, dass Ihnen die Decke auf den Kopf fällt.

Reden, reden, reden

3

Tauschen Sie sich über Sorgen und Ängste offen mit Freunden oder der Familie aus, anstatt alles in sich hineinzufressen. Wer lieber anonym bleiben möchte, kann etwa eine Telefonseelsorge in Anspruch nehmen.

ONLINEDATING

5

Ein Kennenlernen ist auch jetzt möglich, etwa via Skype, beim Telefonieren oder Chatten. Es gibt viele Wege, um auch ohne Treffen zu flirten, bei denen gerade der Charakter und die inneren Werte zählen.

Kontakte (digital) halten

4

Den modernen Medien sei Dank, dass wir unseren Liebsten trotz Social Distancing nahe sein können, wenn auch nicht körperlich. Verabreden Sie sich für regelmäßige Videocalls oder einen digitalen Spieleabend.

NEUE HOBBYS

6

Stricken, ein Instrument oder eine fremde Sprache lernen, lesen oder neue Rezepte nachkochen – was wollten Sie in Ihrer Freizeit schon immer einmal ausprobieren? Tun Sie es jetzt!

Fit bleiben

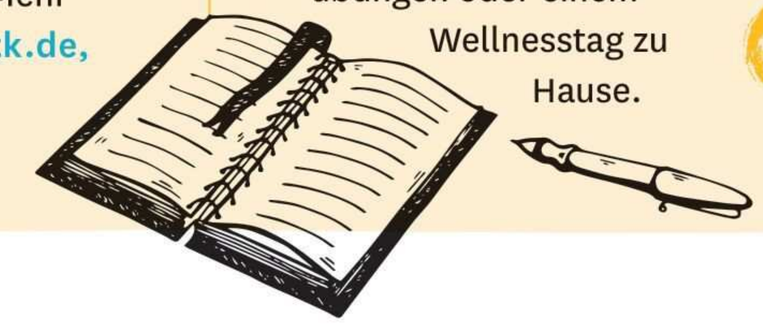
7

Ein moderates Work-out in den eigenen vier Wänden kann Wunder wirken. Übrigens: Der TK-Gesundheits-Coach begleitet Sie dabei. Mehr dazu lesen Sie unter **www.tk.de, Suchbegriff 2023460**

Sich selbst am nächsten sein

8

Schreiben Sie Tagebuch, das ist befreiend. Oder verwöhnen Sie sich mit Selfcare-Maßnahmen wie Achtsamkeitsübungen oder einem Wellnesstag zu Hause.



FOTOS: SHUTTERSTOCK

KOOPERATIONSPARTNER:

Die Techniker

80 Prozent

belastet der fehlende Kontakt zu Familie und Freunden.

Ein Ziel, mehrere Wege

Auf der Suche nach Lösungsansätzen gegen das quälende Gefühl von Einsamkeit lohnt sich ein Blick nach Großbritannien. Um die Gesundheit der Bevölkerung zu schützen, hat das Land 2018 eigens ein Ministerium für Einsamkeit ins Leben gerufen. Seither wird versucht, Isolation und Anonymität mit gezielten gesellschaftlichen Projekten zu bekämpfen, an denen jeder teilhaben kann. „Das ist ein guter Ansatz, der natürlich auch für Deutschland denkbar wäre“, findet Elisabeth Raffauf. Und was kann jeder Einzelne schon jetzt für sich tun? „Es ist zunächst einmal enorm wichtig, darüber zu sprechen. Denn einfach gesagt: Wenn Sie sich mit anderen in Ihrem Umfeld austauschen, sind Sie faktisch schon nicht mehr ganz so einsam. Dann werden Sie womöglich auch schnell feststellen, dass Sie nicht alleine mit dem Gefühl sind. Gerade in der aktuellen Pandemie-Situation haben viele von uns vermehrt mit diesem Gefühl zu tun. Das hat etwas Tröstliches und verringert gleichzeitig die Scham“, motiviert die Expertin. Dabei können Sie sich auch die digitalen Medien bewusst zunutze machen, das heißt als Türöffner, um den (Erst-)Kontakt zu erleichtern. ➜

Wenn die Überforderung zu groß wird, sollten Sie sich professionelle Hilfe suchen. Der TK-DepressionsCoach bietet allen TK-Versicherten per Onlineberatung schnelle Unterstützung.

www.tk.de, Suchbegriff 2016410

ANZEIGE

Helfen macht happy

Haben Sie darüber hinaus schon einmal in Betracht gezogen, sich ehrenamtlich zu engagieren? In einer Krise wie der heutigen kann Ihnen das jede Menge Halt geben, auch wenn sonst alles um Sie herum ziemlich unsicher erscheint. „Vollkommen richtig! Ehrenämter können ausgesprochen sinnstiftend sein, wenn Sie dafür Wertschätzung erfahren. Zusätzlich können Sie vielleicht sogar neue Dinge lernen und damit Ihren Horizont erweitern. All das tut

2020 engagierten sich in Deutschland rund **17 Millionen Menschen** ehrenamtlich.

der Psyche verdammt gut und kann Ehrenämter zu einem tollen Gegenmittel gegen Einsamkeit machen“, ermuntert die Psychologin und macht damit deutlich, dass soziale Arbeit Ihr Selbstwertgefühl enorm stärken kann. Elisabeth Raffauf ergänzt einen wichtigen Punkt: „Sie treffen dabei außerdem auf unterschiedliche Menschen, die zumindest teilweise ganz ähnliche Interessen wie Sie haben. Auch wenn Sie sonst vielleicht eher ein schüchterner Mensch sind, fällt es Ihnen möglicherweise in diesem Umfeld leichter, offen auf andere zuzugehen.“ ➜

10 Möglichkeiten, sich ehrenamtlich zu betätigen

Helfen, Kontakte knüpfen, der eigenen Gesundheit Gutes tun – drei tolle Gründe, die für Freiwilligenarbeit sprechen. Als erste Orientierung kommen hier inspirierende Vorschläge:

Rettungssanitäter

Sie durchlaufen eine umfassende Ausbildung, begleiten anschließend Krankentransporte oder sind bei Notfällen im Einsatz – eines der anspruchsvollsten und wichtigsten Ehrenämter.

Freiwillige Feuerwehr

Auch hier geht nichts ohne Ausbildung und regelmäßige Übungen, damit im Ernstfall alles glattgeht. Als Mitglied sind Sie stets in Bereitschaft, feste Dienste gibt es nur sehr bedingt.

Sportverein

Aufgaben sind das Trainieren von Kids oder Erwachsenen, das Begleiten auf Wettkämpfe, das Kümmern um die Instandhaltung der Anlage oder Organisatorisches des Vereins.

Kinder- und Jugendhilfe

Nehmen Sie positiven Einfluss auf die Zukunft junger Menschen, indem Sie etwa Nachhilfe geben oder bei Problemen ein offenes Ohr für sie haben.

Seniorenhilfe

Der Bedarf an Unterstützung, physisch und psychisch, ist vielseitig und reicht von der Hilfe beim täglichen Einkaufen über das Begleiten zu Arztterminen bis hin zu regelmäßigen Besuchen im Seniorenheim.

Umweltschutz

Erkundigen Sie sich nach Müllsammelaktionen. Alternativ können Sie sich Initiativen anschließen, die Bäume pflanzen oder Grünflächen anlegen.

Katastrophen-/ Entwicklungshilfe

Engagement ist zum Beispiel im Rahmen eines Freiwilligen Sozialen oder Ökologischen Jahres (FSJ/FÖJ) denkbar. Bei speziellen Agenturen oder Hilfsorganisationen können Sie sich informieren.

Tafel

Bringen Sie sich etwa beim Sammeln, Sortieren und Ausgeben von Lebensmitteln, im Lager, in der Verwaltung, als externer Berater oder als Übersetzer mit ein.

Obdachlosenhilfe

Engagieren können Sie sich bei Notschlafstellen, Einrichtungen, die Kleidung sammeln und kostenlos an Bedürftige verteilen, oder Wiedereinstiegsprojekten für Langzeitarbeitslose.

Tierschutz

Gassi gehen mit Tierheimschützlingen oder Haustieren vorübergehend ein Zuhause geben und bei deren Vermittlung helfen sind nur einige schöne Optionen.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

KOOPERATIONSPARTNER:

Die Techniker

So finden Sie das passende Ehrenamt

Ob als Abenteuer nach der Schulzeit, Ausgleich zum Job oder Weiterbildung neben der Rente – wer die Freizeit für das Gemeinwohl nutzen möchte, sollte sich vorab mit den folgenden Punkten beschäftigen:

IHR ALTER

Theoretisch können Sie sich in jeder Lebensphase ehrenamtlich engagieren. Einige Aufgaben erfordern aber beispielsweise eine gute körperliche Fitness oder ein Mindestalter. Letzteres gerade dann, wenn es um die Übernahme von Verantwortung geht.

Wofür können Sie sich begeistern?

Gehen Sie in Ruhe in sich. Denn mangelt es Ihnen am nötigen Enthusiasmus für die ausgewählte Sache, werden Sie Ihr soziales Vorhaben wahrscheinlich ziemlich schnell wieder an den Nagel hängen.

INFORMIEREN SIE SICH

Seien Sie nicht gänzlich unbedacht bei der Auswahl. Während der örtliche Sportverein oder die Freiwillige Feuerwehr Seriosität garantieren, sollten Sie das bei unbekannteren Organisationen erst einmal prüfen. Wer steckt zum Beispiel dahinter?

Wie viel Zeit können Sie für ein Ehrenamt aufbringen?

Je realistischer Sie das einschätzen können, desto besser. Denn wofür Sie sich auch entscheiden, die dahinter stehende Organisation muss sich auf Sie verlassen können.

WO LIEGEN IHRE STÄRKEN?

Sind Sie der sportliche Typ, können Sie gut kochen, erklären oder mit Menschen umgehen? Oder schlummert ein Organisationstalent in Ihnen? Wählen Sie ein Ihren Fähigkeiten entsprechendes Ehrenamt, sonst kommt rasch Frust auf.

Zu guter Letzt: Seien Sie ehrlich zu sich selbst

Was sind Ihre wahren Beweggründe für ein Ehrenamt? Machen Sie sich bewusst, dass Sie das, was Sie tun, auch wirklich aus Überzeugung tun möchten. Anderenfalls bleiben positive Effekte auf der Strecke.

WELTVERBESSERER

Eine Initiative von

Gemeinsam stark machen für eine bessere Welt

Damit das gelingt, haben die Techniker Krankenkasse und die FC St. Pauli Kiezhelden die Weltverbesserer-Initiative gegründet. Dahinter verbirgt sich eine Plattform, die zum Nachdenken anregt und kommuniziert, dass jeder die Gesellschaft ein Stück weit lebenswerter machen kann – für ein besseres Miteinander und eine gesunde Zukunft. Denn: Immer, wenn es für einen selbst mal nicht so gut läuft, geht's gemeinsam besser. Klicken Sie sich für weiterführende Informationen einfach mal online rein und lassen Sie sich von laufenden Aktionen und Themen inspirieren. **www.weltverbesserer.de**

ANZEIGE

Emotionales Essen: Nahrung als Trostpflaster

Einsamkeit und andere unangenehme Gefühle lassen uns häufiger zu Leckereien greifen, auch ohne Hunger. Dagegen können Sie etwas tun.

1 DIE RICHTIGE EINSTELLUNG

Um Verhaltensmuster langfristig zu ändern, müssen Sie Verständnis haben. Bestrafen Sie sich nicht zusätzlich, indem Sie sich Schuldgefühle aufladen. Besser: Führen Sie positive Selbstgespräche, auch wenn es sich zunächst ungewohnt anfühlen mag.

2 AUSLÖSER IDENTIFIZIEREN

Werden Sie zum aufmerksamen Beobachter. Statt sich nach dem emotionalen Essen schlecht zu fühlen, betreiben Sie eine Selbstreflexion. Beantworten Sie dazu die folgenden Fragen:

- **Wie war mein heutiger Tag?**
- **Wie habe ich mich vor dem Essen gefühlt?**
- **Habe ich mich über den Tag gut mit Nahrung versorgt oder habe ich gehungert?**
- **Wann genau hat sich das starke Verlangen nach Essen heute eingestellt?**

3 WAHRNEHMUNG SCHÄRFEN

Lernen Sie, eine sich anbahnende Essattacke zu erkennen. So haben Sie die Chance, rechtzeitig einzugreifen. Meditation oder Yoga zum Beispiel verhelfen Ihnen zu Achtsamkeit im Alltag.

4 ALTERNATIVEN ZUM ESSEN

Statt zu versuchen, dem Drang nach Essen einfach nur standzuhalten, sollten Sie sich beschäftigen: Wie wäre es etwa damit, spazieren zu gehen, ein Buch zu lesen oder Musik zu hören?

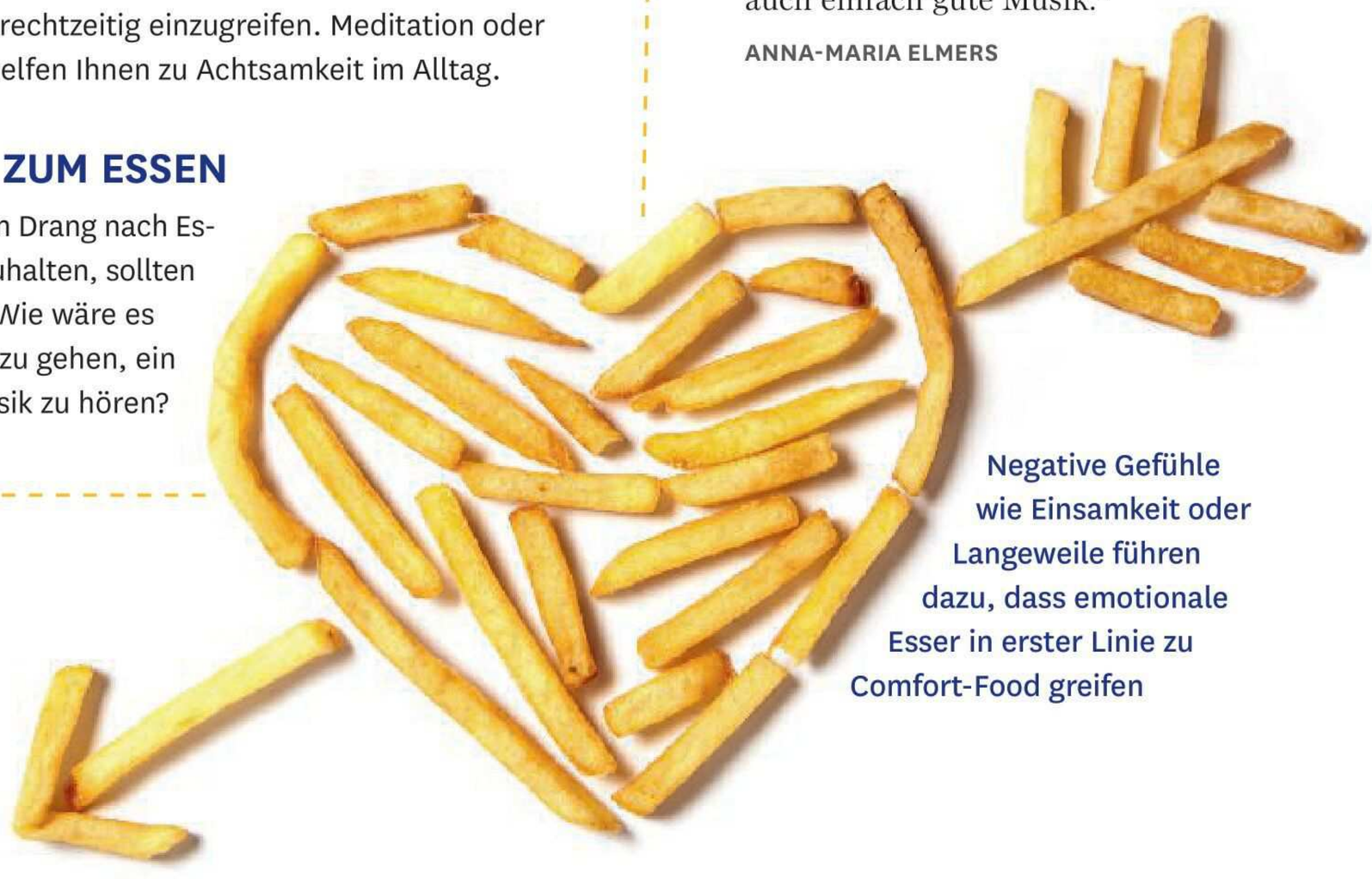
Es gibt mehrere gute Gründe dafür, gemeinsam zu essen. Welche das sind, erfahren Sie hier: **www.eatsmarter.de/gemeinsam**

22 Prozent leiden in der Corona-Krise unter Einsamkeit und Langeweile.

Verständnis statt Vermeidung

Auch die erfahrene Diplom-Psychologin kennt Momente der Einsamkeit und hat ihre ganz eigene Strategie entwickelt, damit umzugehen: „Ich probiere dann, inne zu halten und zu schauen, was denn mit mir los ist. Wieso habe ich jetzt gerade so ein komisches Gefühl? Bin ich doch sonst immer in meinem Hamsterrad und plötzlich ist alles ruhig und niemand ist da? Dann versuche ich, mich sozusagen mit mir ein bisschen mehr anzufreunden.“ Konkret heißt das, dass sich Frau Raffauf den Moment einmal genau anschaut und versucht, diesen zu verstehen, anstatt ihn nur zu vermeiden. „Eine ganz elementare Frage ist in diesem Zusammenhang ‚Was brauche ich denn eigentlich?‘, deren ehrliche Beantwortung ich jedem auf dem Weg raus aus der Einsamkeit ans Herz legen möchte. Und manchmal hilft auch einfach gute Musik.“

ANNA-MARIA ELMERS



Negative Gefühle wie Einsamkeit oder Langeweile führen dazu, dass emotionale Esser in erster Linie zu Comfort-Food greifen

BETTINA MEYER

10 Expertentipps: Richtig kommunizieren will gelernt sein

Wer im Privaten mit anderen in einen achtsamen Austausch treten möchte, sollte einige wichtige Dinge beachten. Bettina Meyer, Persönlichkeitscoachin aus Hamburg, weiß aus der Praxis, welche das sind.

1. Authentizität

Sie werden ganzheitlich wahrgenommen. Auch Gestik und Mimik sagen etwas über Sie aus. Stimmt das Gesagte damit nicht überein, weckt das schnell Unglaubwürdigkeit.

2. Fokus und Konzentration

Mit der Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt zu sein und sich ganz dem Gegenüber zuzuwenden, vermittelt Wertschätzung: Du bist mir wichtig und ich interessiere mich für dich.

3. Sprechendes Herz

Türen öffnen oder schließen sich in einem Gespräch – je nachdem, welche Tonalität Sie nutzen. Zugewandt, liebevoll und gebend? Oder ungeduldig und fordernd? Fragen Sie einfach mal „Kann ich etwas für dich tun?“.

4. Auf Augenhöhe

Seien Sie frei von Vorurteilen. Meiden Sie Schubladendenken und gehen Sie nicht gleich in die Bewertung des Gesagten. Das Gleiche gilt für übertriebene Emotionen. Es hilft, erst einmal nur Beobachter zu sein und sachlich-neutral auf die Inhalte einzugehen.

5. Angepasste Redeanteile

Halten Sie sich zu Gunsten des anderen auch mal zurück. Im Idealfall ist die Unterhaltung ein Gewinn für alle Beteiligten und hinterlässt ein Gefühl von Leichtigkeit.

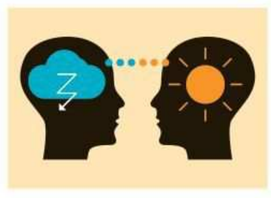
6. Sparsame Ratschläge

Ist Feedback in Form der eigenen Meinung oder einer Kritik gewollt? Unerwünscht führt es mitunter zu Ablehnung, Angriff oder Rückzug aus dem Gespräch. Hilfreich kann es sein zu fragen: „Magst du meine Ansicht hören?“

7. Zuhören statt hinhören

Es gilt: Blickkontakt halten, den anderen ausreden lassen, Pausen zulassen, Gefühle spiegeln, Mitgefühl zeigen und ernst gemeinte Fragen stellen wie zum Beispiel „Wie meinst du das?“ oder „Was brauchst du von mir?“.

8. Grundelement Empathie



Respekt für die eigenen und fremden Werte, Bedürfnisse und Motive aufzubringen, heißt, diese ernst zu nehmen – was das Verstehen untereinander verstärkt und Nähe schafft.

9. Teamplayer

Stoppschilder in einem achtsamen Dialog sind Angriff, Verurteilung, Forderung und Diagnose. Sie führen meist zu Verteidigung, Rechtfertigung, Gegenangriff oder Rückzug und macht Sie zu Gegnern statt zu Partnern.

10. Erkenntlich zeigen

Konflikte sind Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse und nicht oder falsch verstandener Werte und Gefühle. Ein „Danke“ am Ende für die Offenheit und das Vertrauen wirkt Wunder.

FOTOS: BETTINA MEYER, SHUTTERSTOCK (11), ISTOCK.COM/UKAYACAN

Wohlfühlen ist das neue Gesund.

Die TK-Gesundheitskurse sorgen nicht nur für ein besseres Körpergefühl, sondern auch für mehr Bewegung.

Wir wissen weiter. Die Techniker

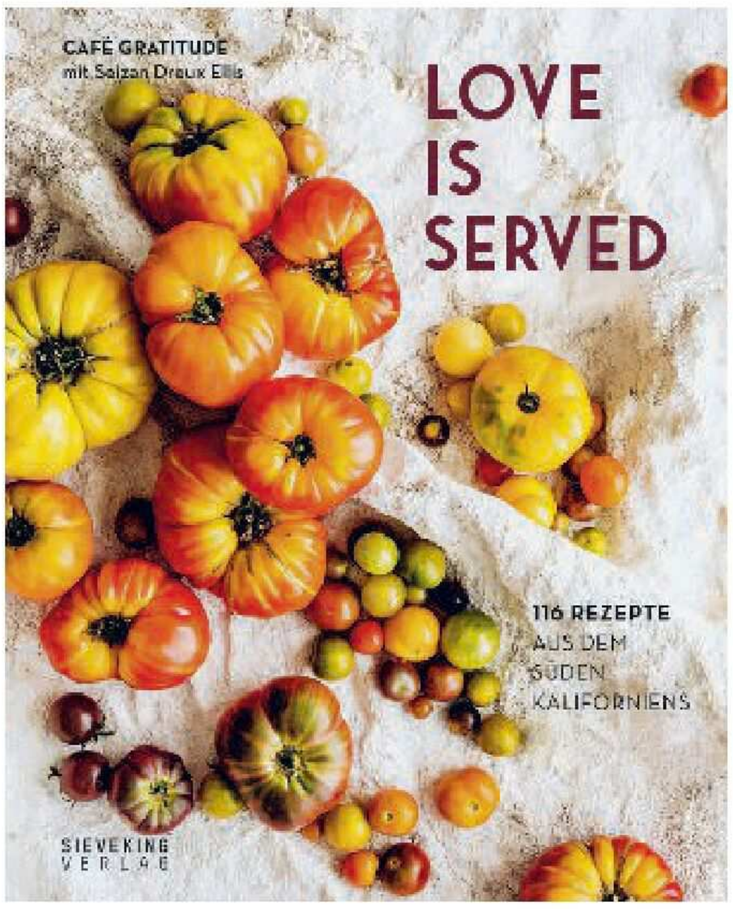
dietechniker.de

Die Techniker

NEUE BÜCHER

FRISCHES LESEFUTTER

Das Auge isst bekanntlich mit: EAT SMARTER serviert Ihnen aktuelle, schöne und clevere Kulinarik-Schmöker von kompetenten Kochprofis, erfahrenen Ernährungsexperten und herausragenden Hobbyköchen.



Wertschätzung genießen

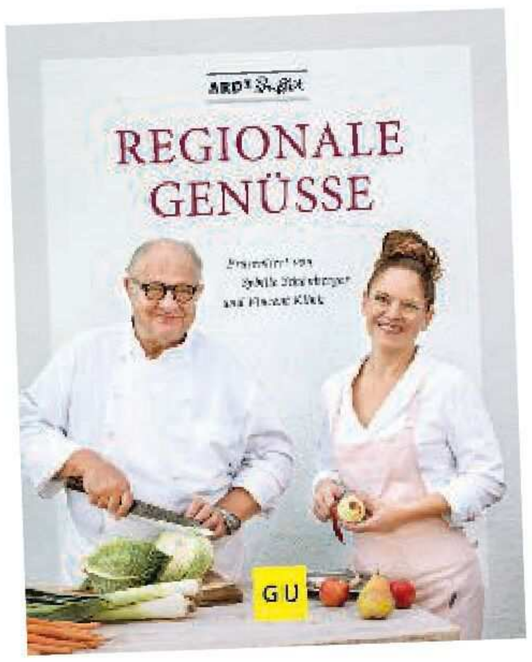
Kochen nach dem Prinzip „Liebe und Dankbarkeit“

Besucher des Hotspot-Cafés Gratitude in Los Angeles werden von Küchenchef Seizan Dreux Ellis mit pflanzenbasierten Kreationen verwöhnt. Dabei greift er zu Bio-Zutaten, verzichtet größtenteils auf raffinierten Zucker und Gluten. Im dazugehörigen Kochbuch „Love is served“ bejubeln Gerichte wie „I Am Fearless“ oder „I Am Passionate“ ein positives Lebensgefühl. Holen Sie sich den einzigartigen Gratitude-Spirit nach Hause.
Sieveking, 336 Seiten, 40 Euro

Etwa Bibimbap-Bowl „I am Evolved“ und Kaki-Auflauf „I am Sensational“ versprühen jede Menge happy Vibes in der Schüssel und auf dem (Dessert-)Teller

Safran-Blumenkohl mit Kräuter-Bulgur

Im Buch auf Seite 38



Das Gute liegt so nah

Hochwertige, heimische Lebensmittel werden in „ARD Buffet – Regionale Genüsse“ einfach, aber gekonnt in Szene gesetzt. Entdecken Sie Getreide, Käse, Obst, Gemüse, Fleisch und Fisch in neuem Gewand, gewürzt mit sympathischen Anekdoten der ARD-Buffet-Kochchefs Sybille Schönberger und Vincent Klink.
Gräfe und Unzer, 240 Seiten, 24 Euro

Fitfood für alle Fälle

Erinnern Sie sich noch, als der Salat bloß eine Beilage war? Heute ist das Grün ein unverzichtbarer Bestandteil moderner Ernährung. Die Vorteile: jede Menge Abwechslung, vitalstoffreiche Zutaten und nur wenig Aufwand. Wie die Umsetzung funktioniert, zeigen Ernährungsmedizinerin Dr. Anne Fleck und Kochbuchprofi Bettina Matthaei in „Salate der Superlative“. Erscheint am 07.05.
Becker Joest Volk, 250 Seiten, 29,95 Euro

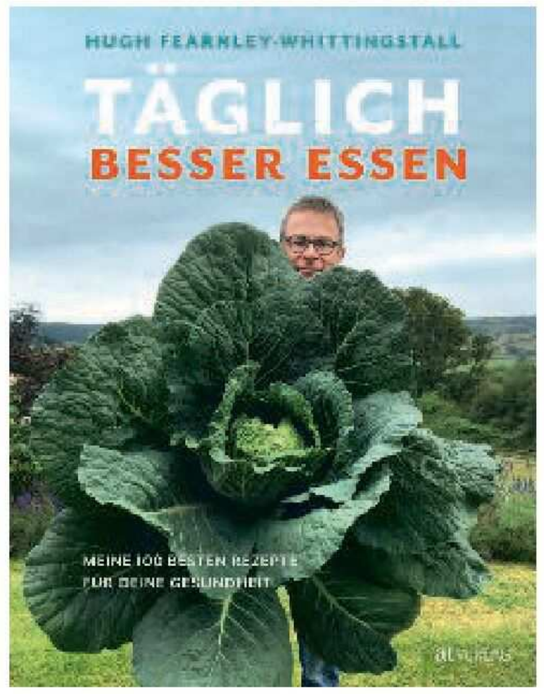
FOTOS: PR, GRÄFE UND UNZER/WOLFGANG SCHARDT, SHUTTERSTOCK (2), © LISA ROMEREIN

Zukunftsküche

Lea Elçi ist Schülerin, Fridays-for-Future-Aktivistin und jetzt auch Kochbuchautorin. Durch ihre ansteckende Begeisterung für gutes, unkompliziertes und dabei klimaschonendes Essen konnte sie echte Profis wie Sarah Wiener und Stevan Paul für ihre Sache gewinnen. In „Umessen“ präsentiert die Teenagerin nachhaltige Rezepte in Form eines tollen Herzensprojekts. **Brandstätter, 168 Seiten, 20 Euro**

Der Herdflüsterer

Nicht nur kreativ, sondern auch verblüffend günstig zaubert Starkoch Björn Freitag in seinem aktuellen Werk „Lieblingsessen – Einfach und köstlich“ im Handumdrehen Raffiniertes auf den Tisch. Praktische Tipps und Tricks im Umgang mit frischen Produkten sowie Gerichte mit Gelinggarantie machen das Buch zu einer Inspirationsquelle für alle Kochbegeisterten. **Becker Joest Volk, 168 Seiten, 28 Euro**



Easy, lecker, smart

Dass es gar nicht so schwierig ist, die eigene Ernährung zum Guten zu verändern, beweist Bestsellerautor Hugh Fearnley-Whittingstall mit „Täglich besser essen“. Darin verrät er sieben unkomplizierte Strategien, die den Leser dazu ermuntern, Gesundes lieben zu lernen. Hinzu kommen 100 alltagstaugliche Rezepte, darunter zum Beispiel Pilz-Topinambur-Suppe und marokkanisch gewürzte Lammsteaks. **AT Verlag, 416 Seiten, 28 Euro**

ANZEIGE

BARBECUE SAUCE

Passende Rezeptideen unter:
WWW.BYODO.DE/PICKNICK-REZEPTE

Urlaub für die Sinne

Schon der Titel von „Der Duft von Zimt & Zedern“ versetzt uns gedanklich in den Orient, sein Inhalt schickt den Gaumen sogleich hinterher. In Beirut, der Hauptstadt des Libanons, hat Merijn Tol 60 authentische Spezialitäten aufgespürt und lädt durch die stimmungsvollen Bilder zum Nachmachen ein. Reisen Sie mit der Autorin durch die Gastroszene der facettenreichen Stadt, entdecken Sie die Warmherzigkeit ihrer Bewohner, die überraschende Kulinarik der Region und den umwerfenden Flair von 1001 Nacht. **Christian, 272 Seiten, 32,99 Euro**

IMPRESSUM

EatSmarter!

Herausgeber
Dirk Manthey (V. i. S. d. P.)

Redaktions-leiterin
Anna-Maria Elmers

Redaktions-leiterin
Helena Jacoby

Leiterin Team Food & Nutrition
Iris Lange-Fricke

Creativ-Direktorin & Chefin vom Dienst
Nicola Schaefer

Art-Direktorin
Marie Frenzel

Crossmedia-Grafikerin
Johanna Zabojnik-Ihla

Werkstudentin Kommunikation & Design
Dennise Salinas

Editor Food & Nutrition Specialist
Beeke Hedder

Editor Food & Nutrition Specialist
Wenke Gürtler

Volontärin
Lisa Meister

Volontärin
Maren Baumgarten

Schluss-redakteurin
Karin Schanzenbach

Schluss-redakteurin
Kathrin Kunterding

Geschäfts-führer
Martin Fischer

Leiterin Brand-Management & Distribution
Annabelle Nieß

Brand-Managerin
Antje Gutberlet

Brand-Managerin
Julia Wichers

Head of Online Sales
Alexander Adler

Senior Cross-media Concepts Manager
Marian Poppe

Geschäftsführer
Niklas Reinhardt

Leiter Online
Joshua Wilm

Assistentin der Geschäftsführung
Katja Ohlhauser

Assistentin der Geschäftsführung
Claudia Wieler

Senior Programmatic Managerin
Jana Krause

Junior SEO Managerin
Sophie Jentz

Content-Managerin
Lara Schümann

Editor Brand Communication
Milena Schwindt

Social Media Managerin
Lea Sonek

Trainee Business Development
Sophia Pistorius

Partner Success Managerin
Jasmin Böttcher

Online-Redakteurin
Marieke Dammann

Editor Food & Nutrition Specialist
Isabelle Philippi

Creative Food Producer
Jan Schümann

Videographer
Maximilian Gold

Leiter Entwicklung
Alexander Bentz

Web-Entwickler
Michael Weist

Web-Entwickler
Ingo Wachsmuth

„Feelgood-Manager“
Percy & Felix

Weitere Mitarbeiter:
Alexander Stiene (Web-Entwickler), Benny Ackermann (Senior Front End Web Engineer), Katrin Lammers (Praktikantin), Leontine Höchstenbach (Praktikantin), Jasmin Scholz (Praktikantin), Nadine Schmidt (Aushilfe)

Rezeptfotos: Iris Lange-Fricke, Wenke Gürtler, Beeke Hedder, Maren Baumgarten; Stockfood GmbH, München, www.stockfood.de

REDAKTIONSANSCHRIFT
EAT SMARTER GmbH & Co. KG
Alte Pianoforte Fabrik
Schulterblatt 58
20357 Hamburg

info@eatsmarter.de
www.eatsmarter.de

© 2021 EAT SMARTER!

VERLAG
EAT SMARTER GmbH & Co. KG,
vertreten durch die
EAT SMARTER
Verwaltungsgesellschaft mbH,
Verlagsanschrift
wie Redaktionsanschrift

Sitz und Registergericht
Hamburg
HRB 59771

VERMARKTUNG
EAT SMARTER GmbH & Co. KG

Kontakt
anzeigen@eatsmarter.de
Tel. +49(0)40-228 60 69-0

DRUCK
Mohn Media Mohndruck GmbH
Carl-Bertelsmann-Straße 161M
33311 Gütersloh
www.mohnmedia.de

REPRO
4MAT Media – Mohn Media Mohndruck GmbH
Brook 1
20457 Hamburg

VERTRIEB
IPS Distribution GmbH
Tel.: +49(0)2225-8801-0
eMail: info@ips-d.de
www.ips-d.de

EAT SMARTER-Abo-Service
Postfach 10 40 40
20027 Hamburg
eatsmarter@primaneo.de
Tel. +49(0)40-236 703 26
Fax +49(0)40-236 703 01

EINZELPREIS: PRINT 4,90 € inkl. gesetzlich gültiger Mwst., DIGITAL E-Paper 3,99 € inkl. gesetzlich gültiger Mwst.
ABONNEMENTPREIS: PRINT 29,40 € inkl. gesetzlich gültiger Mwst. + Versandkosten
DIGITAL E-Paper-Abo: 21,00 € inkl. gesetzlich gültiger Mwst.

Beim Druck dieses Produkts wurde durch den innovativen Einsatz der Kraft-Wärme-Kopplung im Vergleich zum herkömmlichen Energieeinsatz bis zu 52 % weniger CO_2 emittiert.

Minus 52% CO_2

ALDIANA
CLUB RESORTS

SORGENFREI BUCHEN:

Kostenfreie Stornierung bis 14 Tage vor Anreise durch zubuchbare Flexpakete.*

Umfangreiches Hygiene-Konzept.

*Gültig für die Aldiana Strandclubs bei Buchung bis 30.04.2021, mit Anreise vom 30.04. – 31.12.2021 (dynamische Flüge ausgenommen).

GourmetGipfel 2021

im Aldiana Club Costa del Sol vom 30.08. bis 04.09.2021

6 BERÜHMTE STAR-KÖCHE BEGEISTERN MIT IHREN KOCHKÜNSTEN · WEINE & WISSEN BESONDERE KOCHKURSE · MITREISSENDES ENTERTAINMENT-PROGRAMM

Es ist die kulinarische Vielfalt, die jedes Jahr neugierig auf unseren fulminanten Gourmet-Gipfel macht, der 2021 zum 19. Mal stattfindet! Die besten Spitzen-Köche kredenzen kulinarische Köstlichkeiten, Deutschlands führende Wein-Expertin und Top-Sommelière Natalie Lumpp gibt passende Weinempfehlungen und bei außergewöhnlichen Kochkursen und Lehrgängen wird wertvolles Wissen mit nach Hause genommen. Alles untermalt von mitreißender Live-Musik, tollen Shows und und und ... Wir freuen uns bereits jetzt, dich in unserem Aldiana Club Costa del Sol begrüßen zu dürfen!

Aldiana GmbH · Emil-von-Behring-Straße 6 · D-60439 Frankfurt am Main

Weitere Informationen in deinem Reisebüro oder unter www.aldiana.com.

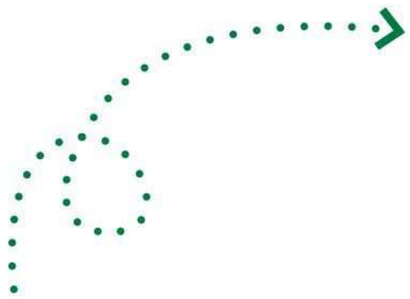
VORSCHAU

Weltweit von Experten empfohlen

Das macht die Mittelmeer-Diät so extrem gesund!

Egal ob Sie abnehmen, Ihre Fitness verbessern oder Krankheiten effektiv vorbeugen möchten – die **mediterrane Ernährung** ist eine echte Allzweckwaffe. Was sich dahinter verbirgt, praktische Tipps für die Anwendung und welche ähnlichen Konzepte es rund um den Globus gibt, präsentieren wir Ihnen in der nächsten Ausgabe.

Geniale Rezeptideen inklusive



Knackfrisches Aromenfeuerwerk: Quinoasalat mit Grillfisch

Ab **23. Juni** überall erhältlich

FOTO: SHUTTERSTOCK

Garofalo

PASTA DI GRAGNANO IGP
STORICO PASTIFICIO GAROFALO DAL 1789

PASTA-LEIDENSCHAFT IN IHRER SCHÖNSTEN FORM.

Aus der Heimat der Pasta in Italien, Gragnano, kommt die Pasta von Garofalo – hergestellt mit Hingabe, über 200 Jahren Erfahrung und Liebe zum genussvollsten Detail. Für höchsten Pasta-Genuss, der nicht viel braucht. Aber eines: Pasta von Garofalo.

pastagarofalode

PastaGarofalo

Jetzt erhältlich auf www.reiskontor.de

REISKONTOR