Heiße Sache: unsere besten Veggie-Grillrezepte

4 191977 904906 04

Eat Smarter!

A. KUMPTNER

D. HAY

B. FREITAG

C. POLETTO

C. RACH

S. HENSSLER

J. OLIVER

C. HENZE

MITTELMEER DIÄT

Die gesündeste Ernährung der Welt

Experten sind sich einig: Ob Sie Krankheiten vorbeugen oder Ihre Fitness verbessern möchten – mit der Mittelmeer-Diät schaffen Sie all das!

DAS NEUE NASCHEN

Eis, das nicht dick macht

Nr. 4/2021 4,90 €

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

MOSEL

FASZINATION WEIN

WEIN VON HELD*INNEN

Steile Hänge, karge Schieferböden und abwechslungsreiches Terroir: An der Mosel treffen Reben und Winzer auf extreme Bedingungen. Nichts für schwache Nerven. Unsere Winzerinnen und Winzer erschaffen hier Weine von einzigartigem Charakter. www.weinland-mosel.de

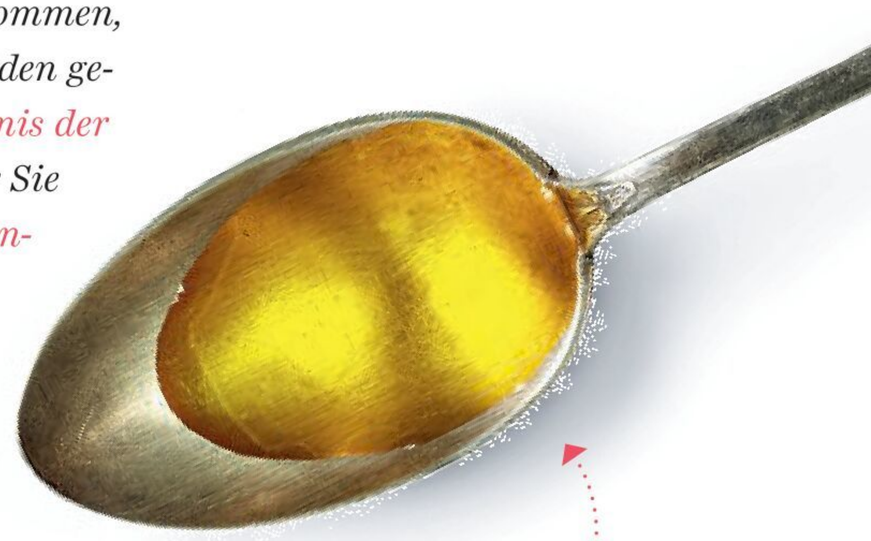
WINE in MODERATION
WEIN | BEWUSST | GENIESSEN

Mosel ist eine geschützte Ursprungsbezeichnung (g.U.) der Europäischen Union. Entlang der Mosel sowie an Saar und Ruwer werden zu 90 % weiße Rebsorten angebaut, vor allem Riesling, Elbling und Burgunder. Die Festlegung der Reifegrade, die Methoden der Weinbereitung und die sensorische Prüfung der Weine unterliegen dem Reglement der EU und sind zugleich Ausdruck der Weinkultur der Mosel.
Weitere Informationen unter www.gu-mosel.de

GESCHÜTZTE URSPRUNGSBEZEICHNUNG

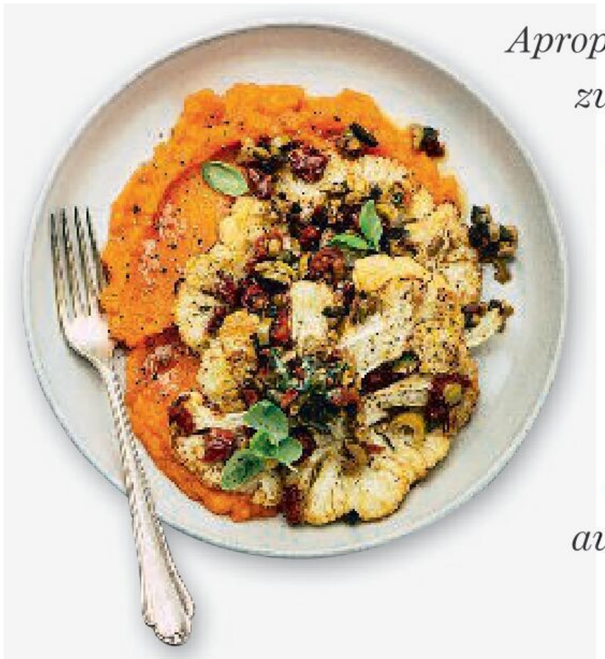
ZUALLERERST

Fitness und Gesundheit bis ins hohe Alter – ein großer Wunsch, der bestimmt auch bei Ihnen und Ihren Liebsten ganz oben auf der Liste steht? Damit Sie diesem Ziel ein Stück näherkommen, sind wir gedanklich in den sonnigen Süden gereist. Im Gepäck haben wir das Geheimnis der Mittelmeer-Diät, das wir ab Seite 22 für Sie lüften. Warum profitieren Figur, Immunsystem und Wohlbefinden gleichermaßen? Was sind die Grundprinzipien und was neben fangfrischem Fisch und würzigen Oliven die Stars auf der mediterranen Speisekarte? Unsere Experten kennen spannende Antworten.



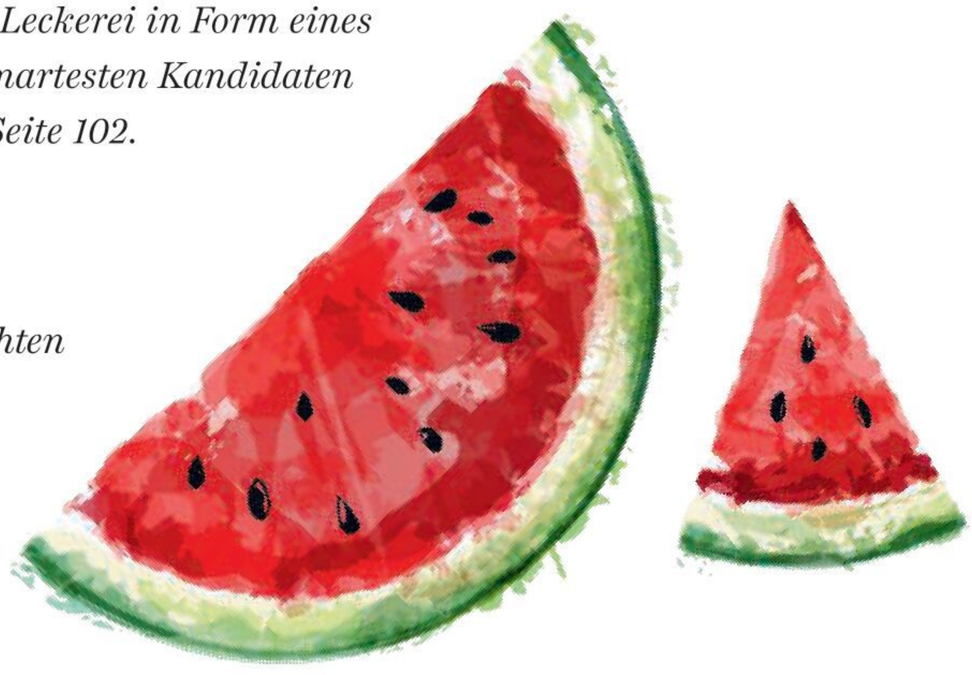
Olivenöl ist Herzstück der Mittelmeer-Diät. Was Sie noch darüber wissen sollten, lesen Sie ab Seite 64 in unserem Wissen XXL rund um Essig und Öl.

Passend dazu finden Sie ab Seite 36 die nötige kulinarische Inspiration in Form von Ratatouille, Meeresfrüchte-Eintopf und Co. Wem es im Sommer nicht fruchtig genug sein kann, darf sich auf viele süße sowie herzhafte Sommerobst-Rezepte freuen (ab Seite 78). Außerdem hält diese prall gefüllte Ausgabe Pastaideen der Starköche (ab Seite 114), darunter dieses Mal Jamie Oliver und Steffen Henssler, Vegetarisches vom Grillrost (ab Seite 130), bekömmliche Bauchschmeichler (ab Seite 142), Kreatives mit Hafer (ab Seite 152) und raffinierte Aromaexplosionen (ab Seite 164) für alle bewussten Genießer bereit.



Apropos genießen: Ein Aspekt darf bei all der Schlemmerei nicht zu kurz kommen – Ballaststoffe. Unserem Ernährungs-Doktor Matthias Riedl ist die Aufklärung über den für die Gesundheit so enorm wichtigen Nährstoff eine Herzensangelegenheit. Wir haben ihm darum seine besten, einfach umzusetzenden Tipps entlockt, damit es zukünftig mit der Versorgung klappt (ab Seite 60). Wer die beherzigt, darf sich anschließend auch getrost mal eine süße Leckerei in Form eines Eises oder Desserts gönnen. Die smartesten Kandidaten aus dem Supermarkt finden Sie ab Seite 102.

Bevor Sie sich nun ins Lese- und Kochvergnügen stürzen, möchten wir Ihnen noch einen letzten Tipp mit auf den Weg geben: Versuchen Sie bei unserem großen Sommer-Grill-Gewinnspiel (ab Seite 108) Ihr Glück. Es warten fantastische Preise auf die fröhlichen Gewinner. Unsere Daumen sind gedrückt!



FOTOS: SHUTTERSTOCK (2), ISTOCK.COM/CARLO107, TITELFOTOS STARKÖCHE: SIEHE AB SEITE 114, WWW.STUDIOLASSEN.DE

INHALT

THEMEN DIESER AUSGABE

22 Besser essen, länger leben Teil 1: Gesundheitswunder Mittelmeer-Diät
64 Essig und Öl – alles Wissenswerte über das Küchen-Dreamteam
108 Großes Sommer- und Grillgewinnspiel
140 Weiche Haut, smarte Mitte: Pfirsiche
176 Zeit für Auberginen

REZEPTE

6 Rezeptfinder
14 Fruchtiger Feelgood-Drink
36 Mediterran für bewusste Genießer
78 Süß, bunt, gesund – Lust auf Sommerobst
114 Verrückte Nudel: Unsere Starköche zaubern kreative Pasta
130 Wurstlos glücklich: vegetarisch vom Grill
142 Fixe Bauchschmeichler-Gerichte
152 Hafer – ein heimisches Superfood
164 Die Smarte Kochschule präsentiert: Achtung, Aromaexplosion!

LIVE SMARTER

60 Ernährungs-Doktor Matthias Riedl: Wir brauchen mehr Ballaststoffe
74 Natürlich besser … für mich – So bleibt Ihr Kreislauf bei Hitze stabil
180 Strahlende Zukunft: Deshalb sind unsere Beißer für das Wohlbefinden wichtig
187 10 Tipps für zahngesunde Ernährung

RUBRIKEN

8 Saisonkalender
10 Neues aus der Forschung
12 Kolumne: der Fitness-Doktor
16 Cornelia Polettos Kochschule: Burrata
18 Smart und nachhaltig: Urban Gardening
72 Starke Stücke für zu Hause
96 Smart Kids: Kindergeburtstag
100 Produkt- und Branchennews
102 EAT SMARTER empfiehlt: Eis und kalte Desserts
190 Bücher
192 Vorschau
194 Impressum

* Das sind unsere Titelthemen

22 Das kann die Mittelmeer-Diät

Sich nach typisch mediterranen Grundsätzen zu ernähren, hat viele Vorteile. Lesen Sie, welche das sind und wie Ihnen die Umsetzung problemlos gelingt.

Passende Rezepte wie Pasta mit Sommergemüse und Pesto Rosso (Seite 56) gibt es on top

64 Kitchen-Basics: alles über Essig und Öl

Vom gezielten Einkauf über die Lagerung bis hin zur optimalen Verwendung präsentieren wir Ihnen die wichtigsten Fakten.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (5), ISTOCK.COM/ABABSOLUTUM, MIHAILOMILOVANOVIC

102

Smarter Schleck-Check

Wir haben die besten kalten Desserts im Supermarkt ausgespäht, von Eis bis Pudding.

130

Heiße Veggie-Liebe

Haben Sie schon einmal Wassermelone vom Grill probiert? Jetzt kommt der Beweis, dass längst nicht nur Fleisch auf den Rost gehört.

180

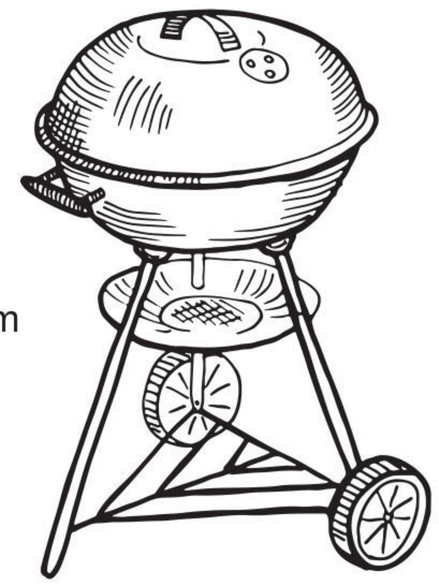
Grund, zu lächeln

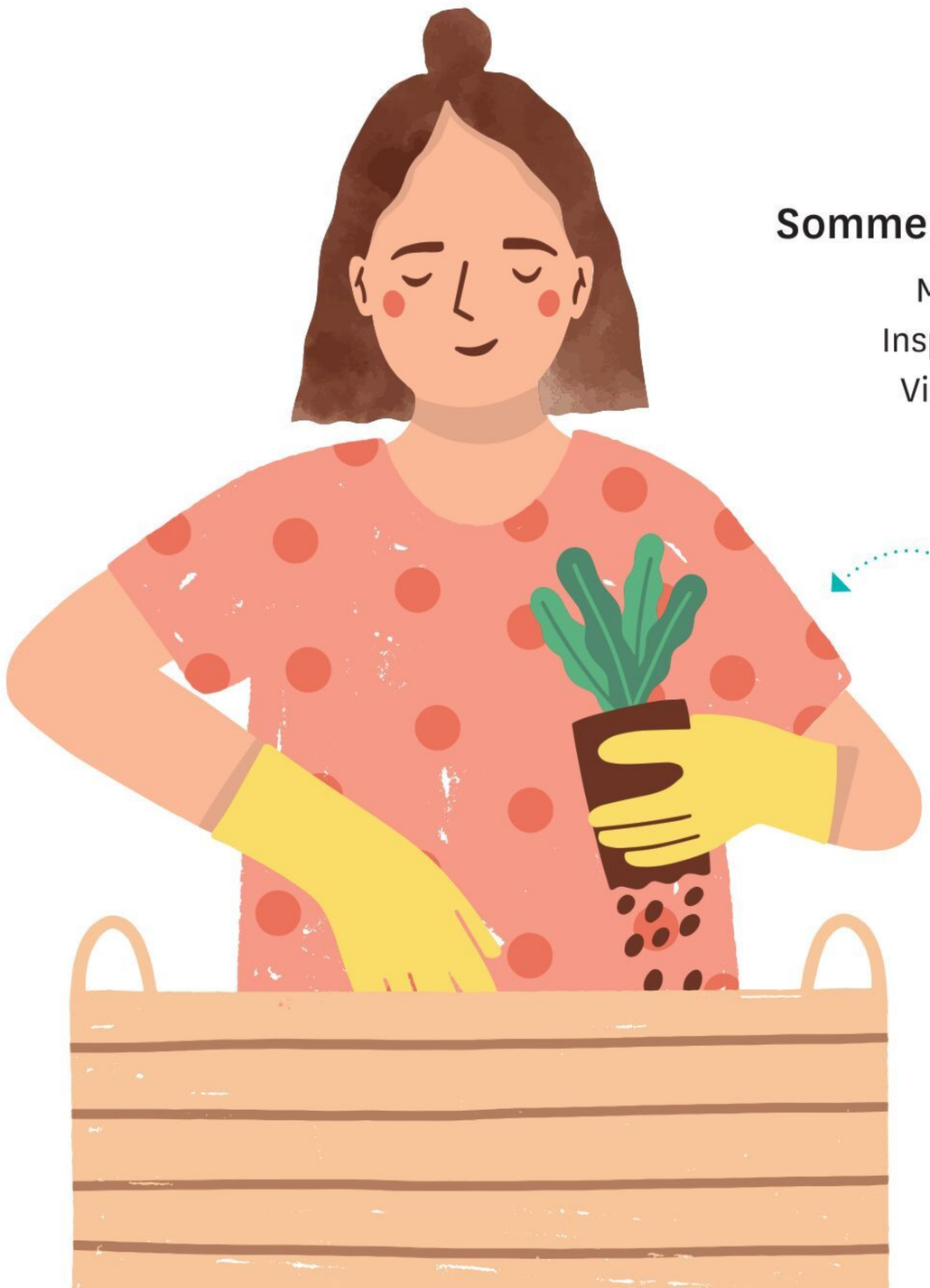
Zeigen Sie Zähne: Warum gut gepflegte Kauwerkzeuge eine echte Zukunftsinvestition sind und wie es richtig geht, erfahren Sie hier.

108

Genuss zu gewinnen

Machen Sie mit und verschönern Sie sich mit einem der 19 kulinarischen Preise die Outdoorsaison – viel Glück dabei!





78

Sommerobst in allen Variationen

Mit unseren süßen und herzhaften Inspirationen lässt sich die fruchtige Vielfalt der warmen Jahreszeit perfekt auf den Teller bringen.

Selbst anpflanzen erfordert nicht viel Platz

18

Mehr Grün ins Grau

Auch ohne Garten lässt sich in der Stadt eigenes Obst und Gemüse anbauen. Entdecken Sie Urban Gardening für sich.

REZEPTAUSWAHL AUS DIESEM HEFT

MITTELMEER DIÄT

48 Seebrasse mit mediterranem Gemüse

48 Meeresfrüchte-Eintopf mit Fenchel

49 Gefüllte Paprika mit Linsen-Vinaigrette

50 Ratatouille mit Hähnchenbrust

51 Halloumi-Salat mit Wassermelone

51 Gersten-Risotto mit Gemüse

52 Zucchininudeln mit Lachs

52 Gemüse-Gratin à la Ratatouille

53 Mediterrane Meeresfrüchtesuppe

54 Thunfischsalat mit Tomaten und Bohnen

56 Pasta mit Sommergemüse und Pesto

57 Quinoasalat mit Grillfisch

SOMMEROBST

88 Lachs mit Erdbeer-Basilikum-Salsa

88 Tomatensalat mit Pfirsichen und Burrata

92 Überbackene Wassermelonenecken

89 Gefüllte Auberginen mit Couscous

89 Nektarinen mit Basilikum-Creme

90 Clafoutis-Törtchen mit Stachelbeeren

91 Marillenknödel mit Gewürzbröseln

92 Kokos-Milchreis-Bällchen mit Beeren

93 Hirse-Blaubeer-Pudding mit Joghurt

93 Kirsch-Caprese

93 Schokoladen-Kirsch-Clafoutis

94 Endiviensalat mit Johannisbeeren

94 Bananenbrot mit Brombeeren

STARKÖCHE

116 Nudelsalat mit Spinat und Hackbällchen

118 Glasnudelsalat mit Hähnchen

119 Casarecce alla Norma mit Aubergine

121 Linguine mit roter Pestosauce

122 Spaghettini „Teildienstpause“

124 Piccata milanese mit Garganelli

125 Kabeljau auf Artischocken-Pasta-Ragout

129 Pasta mit Spargel-Zitronen-Pesto

VEGGIE GRILLEN

132 Romanasalat mit Brot und Zitronen

132 Harissa-Tofu und Pfirsiche vom Grill

134 Halloumi-Spieße mit Couscoussalat

135 Grillgemüse mit Miso-Dressing

136 Fladenbrot mit Feta-Creme

136 Gefüllte Paprikaschoten

137 Wassermelone mit Ricottanocken

138 Gefüllte Süßkartoffeln vom Grill

REZEPT FINDER

BAUCH SCHMEICHLER

148 Brokkoli-Zucchini-Suppe

144 Möhrensuppe mit Petersilie

144 Kartoffel-Rösti mit Rahmspinat

146 Blumenkohlsteak mit Süßkartoffelpüree

147 Quinoa-Bowl mit Tofu, Spinat, Möhren

148 Schmorgurken mit Putenhackbällchen

149 Fisch-Gratin mit Brokkoli und Zucchini

150 Gnocchi mit Mangold und Ziegenkäse

HAFER

154 Haferkuchen vom Blech mit Pekannüssen

154 Veggie-Frikadellen-Spieß mit Salat

156 Belgische Hafer-Schoko-Waffeln

157 Anzac Biscuits mit Schokoladenstreifen

158 Fenchel-Hafer-Salat mit Halloumi

159 Low-Carb-Brote aus Mandelmehl

160 Grünes Gemüse-Curry mit Haferflocken

160 Paneer-Butter-Masala

SMARTE KOCHSCHULE

166 Tomaten-Tarte-Tatin

166 Hackbällchen mit Knoblauchöl

168 Auberginensalat mit Tomaten

169 Pasta-Salat mit Shiitakepilzen

171 Risotto mit Cheddar und Tomaten

172 Hähnchen-Curry mit Kurkuma-Reis

172 Himbeeressig

173 Zucchini-Pommes mit Senf-Dip

174 Poke-Bowl mit geräucherter Makrele

NEU

DER EAT SMARTER ICON-GUIDE

Ab sofort finden Sie in unseren Rezeptkapiteln kleine Symbole, die Ihnen die Auswahl passender Gerichte erleichtern sollen – ganz easy auf einen Blick.

VEGETARISCH sind Speisen ohne Fleisch und Fisch, aber mit Eiern und Milchprodukten. Übrigens: Parmesan ist nicht vegetarisch, da er mit tierischem Lab hergestellt wird.

VEGAN bedeutet, dass diese Kreationen aus rein pflanzlichen Zutaten bestehen. Dadurch sind sie automatisch auch für die vegetarische Ernährung geeignet.

GLUTENFREI beschreibt Gerichte mit Zutaten, die den Getreidekleber von Natur aus nicht enthalten. Werfen Sie bei Fertigprodukten immer einen Blick auf die Verpackung.

LAKTOSEFREI steht für Mahlzeiten mit weniger als 0,1 Gramm Laktose pro 100 Gramm. So sind auch einige Ideen mit Hartkäse oder Butter als milchzuckerfrei deklariert.

TOP 10 IM JULI UND AUGUST

In den Sommermonaten lassen wir es uns so richtig gut gehen. Also verwöhnen wir Körper und Seele mit einem Potpourri an frischem Obst sowie knackigem Gemüse – unseren absoluten Lieblingszutaten an heißen Tagen.

1 Aprikose

Wir können von der Vitaminbombe nicht genug bekommen, denn durch Lycopin trägt sie von innen zum Sonnenschutz bei. Wie wäre es da mit einem süßen Knödel? Ein Rezept gibt es auf Seite 91.

2 Cantaloupe-Melone

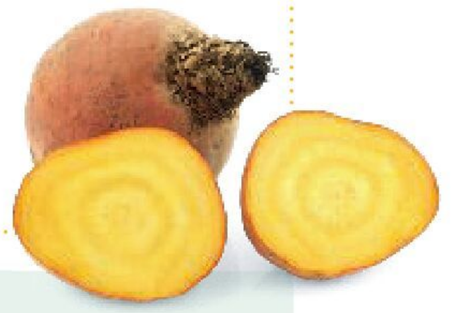
Ciao Bella: Die Italienerin trumpft mit Betacarotin auf, der Vorstufe von Vitamin A, und sorgt damit für strahlende Haut und glänzende Haare.

3 Erdbeere

Wussten Sie, dass sich in der Köstlichkeit mehr Vitamin C als in Orangen befindet? 200 Gramm decken bereits Ihren Tagesbedarf. So pusht die clevere Nascherei ganz nebenbei Ihr Immunsystem.

4 Gelbe Bete

Als Schwester der roten Variante punktet sie mit dem Antioxidans Betaxanthin, das für die Farbe verantwortlich ist und unsere Zellen vor freien Radikalen schützt.



Himbeere 5

Langen Sie bei den süßen Minis ordentlich zu. Der Ballaststoff Pektin regt die Verdauung an und fördert das Ausscheiden von Giftstoffen.

Minze 6

Vor allem bei Magen- und Darmproblemen ist das hübsche Kraut ein gesunder Helfer, denn aufgrund des ätherischen Öls Menthol wirkt es krampflösend sowie beruhigend.

7 Pimpinelle

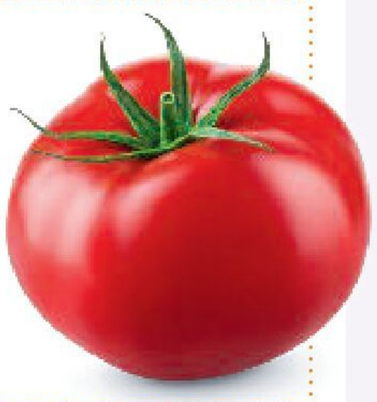
Bei Sonnenbrand tut ein gekühlter Tee aus den Blättern gut: behutsam mit einem Tuch auf die gereizte Haut tupfen.

8 Reneklode

Die säuerlichen Früchtchen überzeugen mit Eisen. Das Spurenelement ist für den Sauerstofftransport im Blut zuständig und kurbelt Ihren Stoffwechsel an.

9 Tomate

Ob groß, klein, dick oder länglich – in den leuchtend roten Paradiesäpfeln steckt Folsäure, die wichtig für die Bildung weißer sowie roter Blutkörperchen ist.



10 Zucchini

Dank des enthaltenen Kaliums entwässert der Figurschmeichler den Organismus auf sanfte Weise. Passende Inspiration für Low-Carb-Nudeln finden Sie auf Seite 52.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

ANZEIGE

PRO BIO MAL!

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

enerBiO

QUINOA-BITES

FÜR 1 FORM (ca. 16 Stück):

100 g enerBiO Feine Bitterschokolade, 80 g enerBiO Quinoa gepufft, 20 g enerBiO Kokosraspeln, 50 g enerBiO Kokosöl, 40 g enerBiO Agavendicksaft, 30 g enerBiO Mandelmus

1 Bitterschokolade hacken. 50 g abwiegen und mit Quinoa und den Kokosraspeln in einer Schüssel mischen. Kokosöl schmelzen und abkühlen lassen. Mit Agavendicksaft und Mandelmus verrühren. Alles über die Quinoa-Kokos-Mischung geben und gründlich vermengen. Die Masse in Müsliriegel-Backformen aus Silikon oder in eine mit Backpapier ausgelegte Auflaufform (ca. 18 × 24 cm) geben und gut festdrücken. Über Nacht kalt stellen und fest werden lassen.

2 Am nächsten Tag die Form 30 Minuten einfrieren, anschließend die Quinoa-Bites aus der Form lösen, gegebenenfalls in Stücke schneiden und auf Backpapier setzen. Die restliche Schokolade über einem Wasserbad schmelzen. Streifig über die Quinoa-Bites verteilen und diese fest werden lassen. Kühl und luftdicht aufbewahren, damit sie knusprig bleiben.

Mehr Inspiration unter:
WWW.ROSSMANN.DE/ENERBIO

GEWINNSPIEL

SUCHEN, ZÄHLEN UND GEWINNEN!

Egal ob zum Frühstück oder als Mitternachtssnack: Dank der vielfältigen Produkte von enerBiO sind Sie jederzeit bestens gestärkt. Mit den hochwertigen Köstlichkeiten in Bio-Qualität lassen sich ausgewogene Ernährung und Genuss easy kombinieren. Halten Sie Ihre Augen offen und finden Sie alle enerBiO Produkte, die im Rest des Magazins versteckt sind. Teilen Sie uns die Anzahl mit und gewinnen Sie mit etwas Glück einen von fünf enerBiO Jahresvorräten im **Wert von jeweils 300 Euro.**

Machen Sie mit unter:
WWW.EATSMARTER.DE/PROBIOMAL

1 von 5 enerBiO Jahresvorräten gewinnen

PRÄSENTIERT VON
EatSmarter!

DE-ÖKO-039 – DIRK ROSSMANN GMBH, ISERNHÄGENER STR. 16, 30938 BURGWEDEL, FOTOGRAFIE: MONA BINNER, REZEPTE & FOODSTYLING: JULIA LUCK
DIE (HIER BZW. IN DIESER AUSGABE GEZEIGTEN) ENERBIO PRODUKTE SIND GGF. NICHT IN ALLEN ROSSMANN FILIALEN ERHÄLTLICH.

FRISCHES AUS DER FORSCHUNG

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

MÄRZ 2021, UNIVERSITY OF CALIFORNIA

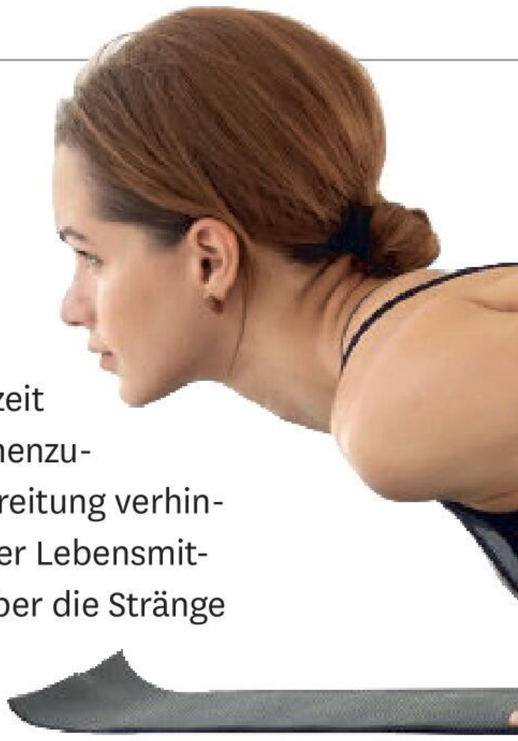
Schwarztee kann den Blutdruck senken

Wie auch immer Sie das Heißgetränk am liebsten verfeinern, leiden Sie unter Hypertonie, sollte zur dunklen Variante besser keine Milch gereicht werden. Denn der gefäßerweiternde Effekt des Frühstückslieblings schmeichelt normalerweise den Blutbahnen. In Kombination mit Kuhmilch jedoch wird die blutdrucksenkende Wirkung des Tees gehemmt, weswegen der Entspannungsdrink am besten pur genossen werden sollte.

JANUAR 2021, TECHNISCHE UNIVERSITÄT MÜNCHEN

Steigert Sport die Lust aufs Essen?

Für die einen gehört Fitness zum Wohlfühlprogramm dazu, die anderen sehen darin vornehmlich den Weg zur persönlichen Traumfigur. Letzterer kann allerdings durch anschließende Naschereien gefährdet werden. Eine neue Studie fand heraus, dass körperliche Aktivität sowohl den Wunsch nach größeren Portionen wie auch das Bedürfnis, direkt etwas zu verspeisen, erhöht. Häufig wird aus diesem Grund nach dem Work-out mehr Energie aufgenommen, als verbrannt wurde. Da die Befragten vor ihrer Trainingseinheit noch keinen Hunger verspürten, ist es ratsam, die nächste Mahlzeit bereits im Vorfeld zusammenzustellen. Eine solche Vorbereitung verhindert, dass Sie bezüglich der Lebensmittelauswahl und -menge über die Stränge schlagen. So steht Ihrem Erfolg nichts im Wege.



ZAHL DES MONATS

180 300

Hektar Hafer werden 2021 in Deutschland angebaut, das sind 15 Prozent mehr als im Vorjahr. Wenn auch Sie nicht genug von dem Getreide bekommen können, blättern Sie einfach zu unseren Rezepten ab Seite 152.

APRIL 2021, OHIO STATE UNIVERSITY

Omega-3-Fettsäuren als Anti-Aging-Helfer

Eine zu hohe Belastung lässt uns buchstäblich schnell alt aussehen, denn Stress beschleunigt das Absterben unserer Zellen. Doch Dauerbetroffene können nun aufatmen. Forscher fanden heraus, dass die tägliche Aufnahme von 2,5 Gramm Omega-3-Fettsäuren in Form eines Präparates zu einer geringeren Ausschüttung des Stresshormons Cortisol führt und somit den Alterungsprozess verlangsamt. Der Grund dafür ist, dass die Fettsäuren, die in derselben Menge etwa in 100 Gramm Lachs vorkommen, die Widerstandsfähigkeit der Zellen steigern und Entzündungen hemmen.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

MÄRZ 2021, UNIVERSITÄTSKLINIKUM ZÜRICH

FLÜSSIGE ZUCKERBOMBEN – MEHR ALS NUR DICKMACHER

Dass uns zu viel Süßes schadet, wissen inzwischen die meisten. Nun wurde untersucht, welche Auswirkungen unterschiedliche Zuckerarten auf die Leber haben. Dabei zeigte sich, dass 80 Gramm des weißen Kristalls beziehungsweise 0,8 Liter eines Softdrinks die Fettherstellung in der Leber steigern. Diese Veränderung ergab sich sowohl bei Haushaltszucker wie auch bei Fruktose, mit Glukose gesüßte Getränke waren hiervon dagegen nicht betroffen. Die übermäßige Fettproduktion hielt zudem über einen längeren Zeitraum an, sogar wenn kein weiterer Zucker mehr konsumiert wurde. Langfristig können diese Veränderungen Stoffwechselstörungen fördern und Krankheiten wie das metabolische Syndrom begünstigen.

Den Post-Workout-Snack am besten vorher zubereiten, so wird Ihr Fit Food nicht zum Fast Food

ANZEIGE

PRO BIO MAL!

ener BiO

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

JANUAR 2021, EUROPÄISCHE GESELLSCHAFT FÜR KARDIOLOGIE

Training schützt besser bei Normalgewicht

Bewegung leistet einen effektiven Beitrag zur Gesundheitsvorsorge – auch bei zu dicken Menschen. Durch eine neue Studie, bei der Zusammenhänge zwischen körperlicher Aktivität, Body-Mass-Index und Herz-Kreislauf-Problemen im Fokus lagen, wurde jedoch deutlich, dass regelmäßiger Sport das Erkrankungsrisiko zwar insgesamt verringert. Ein vollständiger Ausgleich der negativen Konsequenzen von überschüssigen Kilos gelingt aber nicht.

EXPERTEN KOLUMNE

DER FITNESS-DOKTOR

ZEIT FÜR EINEN COOL-DOWN

Gerade im Homeoffice fällt es vielen schwer, nach Arbeitsende abzuschalten, in die Regeneration zu kommen und schließlich erholsam zu schlafen. Machen Sie deshalb smarte Feierabendrituale zur Gewohnheit, dank derer Sie herunterfahren können – damit Sie am nächsten Morgen wieder voll leistungsfähig sind.

Nach einem stressigen Arbeitstag direkt wie erschlagen ins Bett zu fallen, ist keine gute Idee. Denn unser Organismus braucht eine Weile, um sich nach Strapazen auf die Nachtruhe einzustellen. Da klingen ein paar gemütliche Stunden vor dem TV genau richtig? Falsch gedacht! Denn dabei setzen Sie sich einem Dauerregen von Informationen, Geräuschen und Bildern aus, der Ihr Gehirn belastet statt es zu entspannen.

Hinzu kommt die Strahlung des Bildschirms, die unsere innere Uhr ziemlich durcheinanderbringen kann.

Prof. Dr. Ingo Froböse
Leiter des Instituts für Bewegungstherapie, bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation der Deutschen Sporthochschule Köln

Meiden Sie deshalb auch anderes blaues Licht am Abend, schalten Sie den PC aus, legen Sie das Smartphone zur Seite und greifen Sie lieber zu einem Buch. Wer allerdings tagsüber vor allem gesessen hat, profitiert am Abend enorm von leichter Bewegung. Sie schafft nicht nur einen willkommenen Kontrast zu Büro- oder Homeoffice-Tätigkeiten, sondern regt den Stoffwechsel leicht an, verbessert die Durchblutung und somit die Versorgung der Zellen mit Nährstoffen. Die Hitze, die uns im Laufe des Tages buchstäblich zu Kopf gestiegen ist, wird abgeleitet, es findet also im wahrsten Sinne des Wortes ein Cool-down statt. Zusätzlich wirken die körperlichen Reize ausgleichend auf die Psyche, Stresshormone werden abgebaut. So hebt sich ganz nebenbei die Laune und auch unproduktive Grübeleien lösen sich in Luft auf.

Eine ruhige, sauerstoffreiche, längere Belastung ist dafür ideal, zum Beispiel ein ausgiebiger Spaziergang.

Besonders im Homeoffice – wenn auch noch der Arbeitsweg wegfällt und weniger Anreize bestehen, das Eigenheim zu verlassen – gilt es, generell wieder mehr Aktivität zur Routine zu machen. Gehen Sie zum Beispiel in der Mittagspause eine Runde um den Block, sammeln Sie ein paar Schritte, tanken Sie Sonne und frische Luft. All das bewirkt, dass Sie am Abend besser ausgelastet sind und abschalten können. Intensive Sporteinheiten sollten hingegen mit mindestens zwei Stunden Pause vor dem Zubettgehen eingeplant werden. Außerdem machen sich schwere Mahlzeiten zur späten Stunde nicht gut. Die Erholung bleibt dann auf der Strecke, weil der Körper seine Energie in die Verdauung stecken muss. Setzen Sie also auf leicht verdauliche, proteinreiche Nahrung, etwa Quark mit Haferflocken und Nüssen oder Fischfilet mit ordentlich gegartem Gemüse dazu. So versorgen Sie die Zellen zugleich mit reichlich Baustoffen für die Regeneration. Altbewährt ist auch die warme Milch mit Honig zum Einschlafen. Wenn ich als Kind aufgeregt war oder am Tag darauf Großes anstand, hat mir meine Oma mit diesem Trunk im Nu den so wichtigen Schlaf gebracht. Was wird Ihr neues Abendritual?

FOTOS: SEBASTIAN BAHR, SHUTTERSTOCK

ANZEIGE

Simply V

EatSmarter!
REDAKTIONSTEST

Im Test: KÄSEALTERNATIVEN

Ich liebe Käse. Weil ich mich aber auch häufiger mal einen Tag komplett vegan ernähre, kommt der dann natürlich nicht in Frage. Mittlerweile gibt es ja aber gute Alternativen. Richtig gespannt war ich auf die neuen Genießerscheiben Fein Cremig und Herzhaft Nussig von Simply V. Bei meinem letzten veganen Tag habe ich sie ausführlich getestet.

In den Tag starte ich mit einem **Bananen Toast,** den ich mit den Genießerscheiben Fein Cremig von Simply V, gemacht mit Cashewkernen, und Blaubeeren toppe. Schmeckt. Für das Mittagessen habe ich eine **Tomaten-Quinoa Bowl** vorbereitet und dazu die Herzhaft Nussigen Scheiben verwendet. Sie sind gemacht mit Walnüssen, schmecken wirklich richtig nussig und runden die Bowl perfekt ab. Meinen Hunger auf Süßes, der mich nachmittags oft überfällt, stille ich mit **Apfel-Zimt-Schnecken.** Die mache ich mit dem Streichgenuss Cremig-Mild, ein richtiges Allround-Talent. Abends kann ich mich nicht entscheiden, ob ich lieber die Fein Cremigen oder die Herzhaft Nussigen Scheiben noch einmal essen möchte.

Die Lösung: Ich verwende sie einfach beide und zaubere einen **Wrap** mit knackigem Gemüse damit.

Natürlich Nachhaltig

LISA MEISTER
REDAKTION

„Beide neuen Sorten sind eine wirkliche Bereicherung für mich."

MEIN FAZIT:

Die Simply V Genießerscheiben haben den Test voll und ganz bestanden. Ich mag den Geschmack und die Konsistenz sowie die Tatsache, dass die Produkte frei sind von Soja, Palmöl, Gluten und Laktose. Bei meinem nächsten veganen Tag sind sie auf alle Fälle wieder mit dabei. Dann teste ich mal, wie sich die Genießerscheiben warm verwenden lassen, zum Beispiel auf einer Quiche. Ich freue mich drauf.

Alle köstlichen Rezepte finden Sie unter: WWW.EATSMARTER.DE/VEGANERTAG

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (3), ELENADESIGN, CURIOSITY, NIKOLAEVA

DRINK DES MONATS

BELEBENDER SUMMERTIME-SMOOTHIE

Gerade bei warmen Temperaturen bilden kühlende Lebensmittel eine tolle Erfrischung für Körper und Geist. Da ist dieser fruchtige Drink mit saftiger Melone, süßen Beeren und knackiger Paprikaschote genau die richtige Wahl.

Ideal für heiße Tage

Elektrolytausgleich: Obst und Gemüse liefert zahlreiche Mineralstoffe und Vitamine. So bekommt der Körper wichtige Vitalstoffe zurück, die beim Schwitzen verloren gehen.

Gegen Hitze: Für einen klaren Kopf sorgen Minze und Melisse. Ihre ätherische Öle beruhigen die Nerven und lassen uns cool bleiben.

Durstlöscher: Melone ist ein exzellenter Wasserspender mit nur wenig Zucker. Deswegen eignet sich die Frucht super als Flüssigkeitslieferant, der unsere Speicher wieder auffüllt.

Regulierend: Dieser leichte Mix aus Beeren, Paprika und Melone ist gut bekömmlich und belastet den Stoffwechsel nicht. Das stabilisiert die Schweißproduktion und mindert dadurch eine übermäßige Transpiration.

Wassermelonen-Paprika-Drink

Eiweiß: 2 g · Fett: 1 g · pro Glas 80 KCAL · Kohlenhydrate: 15 g

FERTIG IN 10 MIN

FÜR 4 GLÄSER (À 200 ML):

400 g Wassermelonenfruchtfleisch (kernlos)
100 g Erdbeeren
100 g Himbeeren
1 rote Paprikaschote
2 Stiele Zitronenmelisse
4 Stiele Minze
2 EL Zitronensaft

1 Melonenfruchtfleisch grob würfeln. Beeren putzen, waschen und klein schneiden. Paprikaschote putzen, waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln.

2 Melone, Beeren, Paprika, Melisse und Zitronensaft zusammen in einen Standmixer geben und fein pürieren. Smoothie in 4 Gläser geben und mit der Minze dekorieren.

TIPP Statt mit Paprikaschote schmeckt der Drink auch mit Kirschtomaten oder Salatgurke richtig lecker.

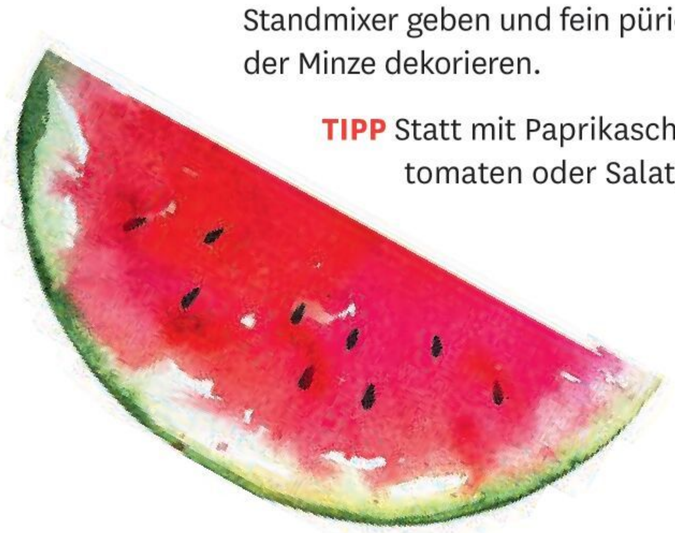


FOTO: SHUTTERSTOCK

VEGETARISCH VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI

POLETTOS KOCHSCHULE

CORNELIA POLETTO

EIN CREMIGES GEHEIMNIS

Das gewisse Etwas von Burrata, die Mozzarella zum Verwechseln ähnlich sieht, verbirgt sich in ihrem Inneren. Ich verrate Ihnen, wie Sie die apulische Spezialität am besten genießen.

Sommeraromen pur: mit Tomaten und Basilikum

WAS IST ÜBERHAUPT BURRATA?

Genau wie bei der Herstellung seines Lookalikes wird bei diesem Filatakäse zuerst der Bruch gebrüht, dann geknetet und gezogen, bis er elastisch ist. Im Gegensatz zu Mozzarella kommen nun zerrissene Käsefäden und Sahne als Füllung hinein. Beim späteren Anschneiden fließt diese heraus und sorgt für ein kulinarisches Highlight.

WIE GESUND IST DER KÄSE?

Die von Hand hergestellte Naturware eignet sich prima für eine ausgewogene Ernährung. Pluspunkte sind ein hoher Calciumgehalt, der die Knochen stärkt, sowie reichlich Proteine zum Aufbau und Schutz der Muskeln. Kaum Kohlenhydrate machen das Milchprodukt überdies zum pfiffigen Low-Carb-Star.

WO BEKOMME ICH DIE SPEZIALITÄT?

Am besten schmeckt Burrata ganz frisch – so ist sie allerdings fast nur in Apulien erhältlich, ihrer Herkunftsstätte. Bei Feinkostläden und online können Sie ebenfalls Ihr Glück versuchen. Im Handel finden Sie die Kugeln in Salzlake eingelegt, wodurch sie milder, aber auch bis zu 20 Tage haltbar werden.

WELCHE ALTERNATIVEN GIBT ES?

Frischer, milder Mozzarella ist der Burrata sehr ähnlich – sowohl die Zutaten als auch den Geschmack betreffend. Etwas kleiner und weniger bekannt sind Bocconcini. Dabei handelt es sich um weiche und saftige Kugeln aus jungem Mozzarella, die etwa so groß sind wie ein Ei. Auf die charakteristische Füllung müssen Sie bei beiden Varianten wohl oder übel verzichten.

WIE WIRD BURRATA VERWENDET?

Das milchig-sahnige, buttrige und leicht süßliche Aroma des cremigen Kerns ist ein Erlebnis für sich. Zu einer Scheibe Bauernbrot, mit ein paar frischen Tomaten oder einfach pur lässt sich Burrata prima genießen. Aber auch Salat, Gemüse, Risotto oder Pasta verleiht sie eine raffinierte Note.

FOTOS: WWW.STUDIOLASSEN.DE, SHUTTERSTOCK (4)

ANZEIGE

Länger genießen, weniger wegwerfen

Avocados mit Apeel: Die innovative Schutzschicht auf pflanzlicher Basis verlängert die Haltbarkeit von Obst und Gemüse und leistet einen wichtigen Beitrag zur Ressourcenschonung.

Food Waste – auch als Lebensmittelverschwendung bekannt – ist ein Problem, das in unserer modernen Gesellschaft immer mehr in den Fokus rückt. Schnell verderbliche Lebensmittel, wie zum Beispiel die Trendfrucht Avocado, landen häufig unverzehrt in der Tonne. Apeel bietet mit einer Schutzhülle auf pflanzlicher Basis nun eine smarte Lösung, um Lebensmittelverschwendung in diesem Bereich zu reduzieren. Gemeinsam arbeiten der EDEKA-Verbund und Apeel zudem daran, neben Avocados und Zitrusfrüchten wie Orangen und Zitronen, auch weitere Obst- und Gemüsesorten mit Apeel in Deutschland auf den Markt zu bringen.

DOPPELT SO LANGE HALTBAR

Die Apeel-Schutzhülle auf pflanzlicher Basis verleiht der Oberfläche eine Art zweite Haut, durch die ein optimales Mikroklima gewährleistet wird und durch die das Obst atmen kann. So wird der Reifeprozess verlangsamt und die Frucht bleibt rund doppelt so lange frisch.

SMARTE SCHUTZHÜLLE

Apeel besteht aus Fetten, die in den Schalen, Samen sowie im Fruchtfleisch sämtlicher Früchte- und Gemüsesorten stecken. Somit beeinträchtigt die Apeel-Schutzschicht weder den Geschmack noch den Geruch der umhüllten Lebensmittel.

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (2), ANNA SHEPULOVA, NIKOLAEVA

Erfahren Sie mehr über Apeel unter:
EDEKA.DE/APEEL und NETTO-ONLINE.DE/APEEL

Erhältlich bei EDEKA · Netto Marken-Discount · MARKTKAUF

GÄRTNERN IN DER STADT

Der Wunsch nach einem nachhaltigen Lifestyle wächst stetig an. Da liegt es nahe, auch bei unseren Nahrungsmitteln persönlich Hand anzulegen. Wir verraten die Vorteile von Urban Gardening und wie Sie den Trend umsetzen.

Was steckt hinter dem Begriff?

Um Gemüse anzubauen, brauchen Sie keinen Landsitz mit viel Fläche. Urban Gardening ermöglicht Selbstversorgung für jedermann, zumindest was bestimmte Lebensmittel angeht, und das auch in der (Innen-)Stadt. In privaten wie öffentlichen Bereichen wird platzsparend angebaut. Die verschiedenen Modelle versprechen nicht nur eine ertragreiche Ernte, eventuell schließen Sie sogar neue Bekanntschaften.

Jetzt geht's ins Beet

Supermärkte gibt es heutzutage zwar wie Sand am Meer, aber dennoch kennen wir genügend Gründe, unsere Lieblingssnacks selbst anzubauen:

- Mehr bio geht nicht: Die von Ihnen geernteten Schätze sind **regional** und **saisonal.** Außerdem kommen sie zu 100 Prozent **ökologisch** sowie **frei von Chemikalien** auf den Teller.
- Bunte Beete stärken die **Artenvielfalt,** da Insekten so mehr Futter finden. **Bienenfreundliche** Sorten sind auf den Verpackungen entsprechend gekennzeichnet.
- **Folie, ade:** Gerade in der Kräuter- und Salatabteilung sind viele Produkte in Plastik gehüllt. Diesen Müll können Sie sich getrost sparen.
- Ein grüner Daumen kann ein spitze **Ausgleich** zum stressigen Joballtag sein und hilft, Sorgen zu vergessen.
- Gärten sind ein super **Treffpunkt,** um nette Leute kennenzulernen und **neue Erfahrungen** zu sammeln.

Die besten **Modelle** für Hobbygärtner

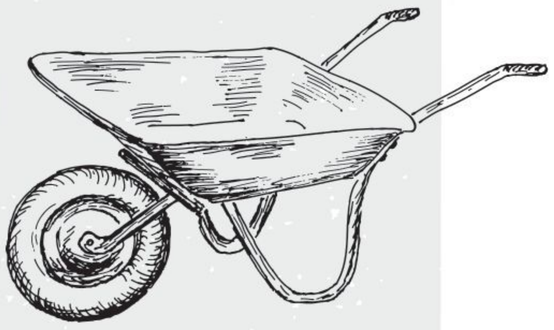
Längst vorbei sind die Zeiten, in denen ausschließlich Landbesitzer oder Menschen mit Garten eigene Pflanzen kultivieren konnten. Damit Sie herausfinden, welche Methode für Sie die richtige ist, geben wir einen Überblick:

Seed Bombs bestehen aus Erde, Ton und Saatgut.

Guerilla Gardening

Was als politischer Protest begann, ist heute ein Zeichen für einen nachhaltigen Lebensstil sowie ein Mittel, um auf bewusste Ressourcennutzung aufmerksam zu machen. Sogenannte Seed Bombs (Samenbomben) werden auf vernachlässigte und abgelegene Bereiche geworfen, wo zukünftig ein farbenfrohes Blumenmeer entstehen soll.

Mietbeete



Ob Dachterrassen oder ungenutzte Flächen in der Stadt, die besagten „Schnuppergärten“ sind für Anfänger ideal geeignet. Die Plätzchen werden meist saisonal vermietet und für den nächsten Nutzer bereits fertig vorbereitet. Nach einiger Zeit voll aufmerksamer Pflege können Sie schließlich ernten, was das Zeug hält.

Schrebergärten

Sie sind heiß begehrt bei Familien wie Cliquen und längst nicht mehr nur für Gartenzwerg-Fans reserviert. Wer einen von ihnen ergattern konnte, hat dort reichlich Platz zur freien Entfaltung. Auch Zucchini und Blumenkohl leben auf großem Fuß und können sich gut ausbreiten.

Gemeinschaftsgärten

Die geräumigen Grundstücke sind zwar zum Arbeiten angedacht, Sie können aber auch toll soziale Kontakte knüpfen. Hier treffen sich die verschiedensten Personen, um ihrer gemeinsamen Leidenschaft zu frönen. Interkulturelle Gärten gehören ebenfalls dazu.

Blumentreppen passen auch auf schmale Balkone

Privatnutzung

Dachterrasse, Innenhof, Garten oder Balkon

Möchten Sie langsam einsteigen oder steht keine der genannten Optionen zur Verfügung, gelingt Urban Gardening auch direkt vor der eigenen Tür. So manche Wohnung bietet eine Möglichkeit zum Gärtnern. Fragen Sie einfach bei Ihrer Hausverwaltung nach, oft hat diese nichts dagegen, ein Stückchen vom Vorgarten für Ihr Herzensprojekt abzutreten. Vor allem, wenn Sie sich mit einem frischen Salat bedanken.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

Welche Sorten sind am besten geeignet?

Nicht alles, aber vieles kann im eigenen Anbau keimen und sprießen. Probieren Sie es doch einfach mal mit diesen Kandidaten:

Zum Naschen

Süße Zwergenversionen sind auch mit wenig Fläche zufrieden. **Minikiwis, -gurken** und **-tomaten** wachsen zudem liebend gern in der Sonne. Das gilt ebenfalls für **Erdbeeren. Radieschen** dagegen akzeptieren ein Leben im Halbschatten.

Kräuter

Frische Würzlinge wie **Schnittlauch** und **Petersilie** gehören zum festen Repertoire vieler Haushalte. Auch **Oregano, Minze** und **Rosmarin** sind wahre Küchenhelden. Die Blätter schneiden Sie am besten ab, so wachsen diese fixer und gesünder nach.

Gemüse

Die farbenfrohen Sattmacher **Möhre, Salat** und **Paprika** benötigen nicht viel Pflege. Noch weniger Arbeit machen **Kartoffeln:** gekeimte Knollen verbuddeln und gießen, nach circa sechs Wochen bloß noch ausgraben.

Was kann im Juli und August unter die Erde?
www.eatsmarter.de/sommeranbau

WAS GIBT ES BEIM ANBAUEN ZU BEACHTEN?

Miese Mitbewohner?

Prüfe, wer sich ewig bindet, denn unter der Oberfläche kommt es leicht zu Konkurrenz. Wurzeln Nachbarn auf derselben Ebene, entsteht häufig ein Kampf um die Nährstoffe im Boden.

Passt das Eigenheim?

Nicht nur das Material der Töpfe ist wichtig, sondern auch ihre Geräumigkeit: Sind diese Faktoren auf Ihr Pflänzchen abgestimmt, fehlt noch das Loch im Boden, um Staunässe zu meiden.

Hot or not?

Liegt Ihre Anbaufläche einseitig beleuchtet, können sich die Bewohner gegenseitig helfen. Sonnenliebende Tomaten etwa schützen empfindlichen Blumenkohl vor Dauerlicht.

Echte Platzwunder

Ob drinnen oder draußen, möglichst viel muss auf oft minimaler Fläche stattfinden. Damit die nächste Ernte trotzdem üppig ausfällt, gibt es eine wachsende Anzahl ausgeklügelter Konzepte, die dem Grünzeug gefallen und außerdem wunderbar aussehen:

- Hochbeete
- Kräuterspiralen
- Europaletten
- Hängeampeln
- Pflanztreppen
- Vertikale Gärten

Bepflanzen Sie die eigenen vier Wände

Gibt es keinerlei Möglichkeit, vor der Tür zu werkeln und alle Beete sind besetzt, besteht trotzdem kein Grund zum Verzagen. Auch Fensterbänke und Innenräume sind geeignet.

Sind die **Kräuter** in der Küche geparkt, können Sie diese direkt beim Kochen verwenden. Ein echter Hingucker sind spezielle **Vertikalgärten** sowie **Leitern**, die sich auch als Raumteiler eignen. **Beerenfrüchte** wie **Johannis-, Brom-** und **Erdbeeren** sowie **Miniaturversionen** fühlen sich ebenfalls richtig wohl in Ihrem Heim. Wichtig ist, dass die kleinen Racker immer genügend angeschienen sowie gedüngt werden. Bei zu wenig Licht gibt es innovative LED-Pflanzstationen. Übrigens: **Möhren, Salate** und **Lauch** wachsen gut vergraben und gewässert sogar aus abgeschnittenen Strünken nach.

Klimaneutral vom Beet bis in den Kochtopf

LichtBlick

Urban Gardening ist ein einfaches, spaßiges und effektives Mittel, um sich und der Natur etwas Gutes zu tun. Falls auch die reichste Ernte zur Selbstversorgung nicht vollständig ausreicht, denken wir schon einen Schritt weiter. In unserem neuen LichtBlick-Blog gibt es unter anderem spannende Alternativen, wie Sie beim Einkauf auf Klimaneutralität achten können und unnötige Verschwendung vermeiden. Um das Ganze abzurunden, zeigen wir, wie Gekauftes und von Ihnen Gezüchtetes ganz mühelos zubereitet wird, sodass der ökologische Fußabdruck möglichst klein bleibt.

GrünesLicht
DER UMWELT-BLOG

Noch mehr nachhaltig beeindruckende Beiträge gibt es unter: **www.eatsmarter.de/grueneslicht**

FOTOS: SHUTTERSTOCK

FOTOS: ISTOCK.COM/FOXYS_FOREST_MANUFACTURE, PRIVAT, ANDREAS SIBLER, SHUTTERSTOCK (2)

INKLUSIVE EXPERTENRAT VON

DR. CONSTANZE LOHSE
Mithilfe ihrer Spezialisierung auf Ernährung, Mikronährstoffe, Sportmedizin und Naturheilkunde verfolgt die Allgemeinärztin ganzheitliche Behandlungsansätze.

DR. MATTHIAS RIEDL
Der aus dem NDR und als Buchautor bekannte Diabetologe und Internist tritt überzeugt für die Chancen moderner Ernährungstherapie bei diversen Erkrankungen ein.

BESSER ESSEN, LÄNGER LEBEN

Warum die Mittelmeer-Diät so gesund ist

Fangfrischer Fisch, sonnengereifte Tomaten, würzige Oliven und ein Spritzer Zitronensaft – jetzt gibt es Urlaub für den Gaumen. Aber das ist noch nicht alles: Sie können gleichzeitig der Figur, dem Immunsystem und Ihrem Wohlbefinden etwas Gutes tun. Gemeinsam mit unseren Experten entschlüsseln wir das Geheimnis der Mittelmeer-Diät und verraten, warum wirklich jeder davon profitiert.

TEIL 1

TEXT: HELENA JACOBY

MITTELMEER
DIÄT

Sich mit mediterraner Küche schlank, gesund und fit zu schlemmen, ist nicht nur möglich, sondern die am gründlichsten wissenschaftlich geprüfte Ernährungsweise überhaupt. Aber was steckt eigentlich hinter der Mittelmeer-Diät? „Viele denken zuerst an Pizza, Pasta und Eis. Das ist aber definitiv nicht damit gemeint“, klärt Dr. Constanze Lohse auf. „Vielmehr ist die traditionelle Kost der Länder rund ums Mittelmeer charakterisiert durch reichlich Gemüse, Salat, Obst, wenig Fleisch, viel Fisch, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Olivenöl sowie zahlreiche Kräuter und Gewürze – woraus diese ausgewogene, vollwertige Ernährungsform entstanden ist.“

Ein Grundsatz ist dabei, echte natürliche Lebensmittel zu bevorzugen, also solche ohne Zutatenliste.

Ciao, Zuckerzeug

Die Allgemeinärztin erläutert, was diese Essweise so besonders macht: „Der Griff zu primär unverarbeiteten, natürlichen und saisonalen Lebensmitteln macht die Mittelmeer-Diät reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen, aber auch an sekundären Pflanzenstoffen.“ Und diese Substanzen haben, ebenso wie die günstigen Fettsäuren aus Olivenöl, Fisch und Nüssen, wissenschaftlich belegte gesundheitliche Vorteile. Aber auch der vergleichsweise geringe Zuckeranteil spielt eine ➜

Ohne sie geht hier nichts: Der Olive und ihrem Öl kommt in Spanien, Italien und Griechenland eine große Bedeutung zu

Grundprinzipien der Mittelmeer-Diät

Es sind nicht unbedingt die einzelnen Lebensmittel an sich, die bestimmte Ernährungsformen zum Gesundheitswunder machen. Vielmehr treffen auf die typischen Vertreter des südeuropäischen Speiseplans bestimmte Eigenschaften zu:

frisch und saisonal

Obst, Gemüse und Kräuter aus der Region punkten mit kurzen Transportwegen, vollmundiger Aromatik und, da reif geerntet, mit mehr nützlichen Inhaltsstoffen. Das kommt Umwelt und Gesundheit zugute.

stabiler Blutzuckerspiegel

Langkettige Kohlenhydrate sorgen dafür, dass der Blutzucker nur langsam steigt und lange stabil bleibt. Das wirkt Heißhungerattacken entgegen und begünstigt die Fettverbrennung durch entsprechend lange Esspausen.

viele sekundäre Pflanzenstoffe

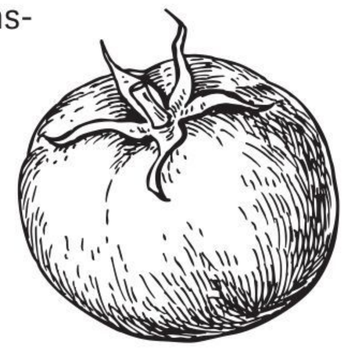
Bunte und abwechslungsreiche Frischware bringt eine Vielzahl nützlicher Substanzen auf den Teller. Pflanzliche Powerstoffe wie etwa Antioxidantien haben starke positive Effekte, darunter Zellschutz und Immunstärkung.

hohe Nährstoffdichte

Das Gegenteil von leeren Kalorien: Je mehr Mineralien, Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe, essenzielle Amino- und Fettsäuren ein Lebensmittel pro Energieeinheit mitbringt, desto wertvoller ist es für Gesundheit und Stoffwechsel.

natürliche Lebensmittel

Je weniger verarbeitet, desto besser. Das schont enthaltene Nährstoffe und garantiert, dass zugesetzter Zucker, industrielle Transfette sowie künstliche Zusätze nicht auf dem Tisch landen.



gesunde Fette

Ehemals als Dickmacher verschrien, sind die richtigen Fette heute als Vitalitätsbooster bekannt. So können etwa Omega-3-Fettsäuren aus fettem Fisch und Walnüssen sowohl das Gehirn als auch das Herz schützen und gefährliche Entzündungen im Körper ausbremsen.

Auf das eigene Umfeld anwenden

Wir brauchen uns hierzulande nicht wie ein Italiener oder Grieche ernähren, um aus denselben Pluspunkten zu schöpfen. Stattdessen gilt es, heimische Produkte der Saison auszuwählen, welche dieselben Kriterien erfüllen können.

IM NÄCHSTEN HEFT: DIE NORDISCHE DIÄT

Spätestens wenn **die kalte Jahreszeit** vor der Tür steht, sind Paprika, Tomaten und Co. regional nicht mehr zu bekommen. Wetten, dass Sie sich mit **heimischem Saisongemüse** genauso **gesund ernähren** können? In der nächsten Ausgabe präsentieren wir die **„Nordic Diet“:**

- **perfekt zum Abnehmen**
- **beugt Krankheiten vor**
- **hält jung und fit**
- **umweltfreundlich**
- **schont den Geldbeutel**
- **abwechslungsreich**

AB 25. AUGUST ÜBERALL ERHÄLTLICH

FOTOS: ISTOCK.COM/ABABSOLUTUM, SHUTTERSTOCK (6)

Rolle. „Steigt unser Blutzuckerspiegel an, etwa durch den Verzehr von Kohlenhydraten, wird Insulin ausgeschüttet, welches dafür sorgt, dass der Zucker erst aus dem Blut in die Körperzellen transportiert und dann verbrannt oder als Fett gespeichert wird. Gleichzeitig blockiert das Hormon die Fettverbrennung“, erklärt Dr. Lohse. „Daher ist es insbesondere beim Abnehmen wichtig, den Insulinspiegel möglichst niedrig zu halten, indem der Zuckerverzehr reduziert wird.“

Der Status quo

Dass dieser Rat bisher hierzulande kaum befolgt wird, macht sich bemerkbar: Rund zwei Drittel der Männer und die Hälfte der Frauen in Deutschland sind übergewichtig. „Wir essen nicht einfach nur zu viel, sondern auch das Falsche“, beklagt die Medizinerin. „Die typische deutsche Ernährung ist geprägt durch einen hohen Konsum industriell verarbeiteter Lebensmittel, ➜

Mit 80 Prozent ist italienisch die liebste Länderküche der Deutschen.

STARS DER

Ohne frische, unverarbeitete Lebensmittel geht nichts, das gilt für jede ausgewogene Ernährung. Bei der mediterranen Variante stehen viele altbekannte und allseits beliebte Kandidaten im Rampenlicht. Entdecken Sie die Superkräfte der typischen Vertreter italienischer, spanischer und griechischer Landesspeisen, denn die können sich sehen lassen.

Fisch und Meeresfrüchte

Eine gute Portion Jod für den **Stoffwechsel** sowie leicht verdauliche Proteine machen alles, was aus Fluss, See oder Meer kommt, zum prima **Schlankfood.** Fettreiche Sorten wie Makrele oder Lachs punkten zusätzlich mit **entzündungshemmendem** Omega-3.

Käse

Von griechischem Feta über spanischen Manchego bis hin zu französischem Ziegenkäse – die **mediterrane Käsevielfalt** bietet Eiweiß und Calcium, die den Aufbau von **Muskeln und Knochen** unterstützen.

Tomate

Das Lieblingsgemüse der Deutschen ist eine klassische Mittelmeerzutat, zum Beispiel in andalusischer **Gazpacho.** Dank des sekundären Pflanzenstoffs Lycopin schützen Tomaten vor **Ablagerungen in den Arterien** und reduzieren das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.

MITTELMEERKOST

Zucchini

Gleich mehrere Vorteile machen das Kürbisgewächs für **Abnehmwillige** attraktiv: viel Volumen, kaum Kalorien und Kohlenhydrate. Hinzu kommt, dass die smarte **Schnellgarerin** nur eine kurze Zubereitungszeit benötigt. Alte italienische Sorten in rund oder Gelb schmecken übrigens wesentlich **intensiver.**

Paprika

Ob rot, gelb oder grün, die knackigen Schoten liefern neben dem **Fatburner** Vitamin C auch nützliche Mineralien wie Magnesium und Zink. Während ersteres für die **An- und Entspannung der Muskulatur** unabdingbar ist, dient letzteres unter anderem einer schnellen **Wundheilung.**

Oliven, Nüsse und Kräuter

Mit rund 75 Prozent einfach **ungesättigten Fettsäuren** bildet Olivenöl ein Herzstück der Mittelmeerkost. Durch seine Zusammensetzung wirkt das flüssige Gold sowohl **Diabetes** als auch **Herzkrankheiten** entgegen, ebenso wie Nüsse. Wer mediterran würzt, mit Knoblauch und frischen Kräutern (siehe Seite 28), **spart Salz** und verstärkt diesen Effekt zusätzlich.

Fleisch

Nur wenig und wenn, dann in guter Qualität – das ist die Devise. Höchstens **zweimal pro Woche** sollte Fleisch, möglichst weiß statt rot, auf dem Teller landen. Bevorzugen Sie dabei **frei laufendes Vieh und Wild.** Davon profitieren nicht nur die Tiere, sondern auch Sie, weil bei artgerechter Haltung mehr lebenswichtiges **Vitamin B_{12} sowie Omega-3-Fettsäuren** im Endprodukt enthalten sind.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (8), ISTOCK.COM/VIRTUSTUDIO

Mediterrane Kräuter und ihre Superkräfte

Alle diese Pflänzchen haben vielfältige positive Auswirkungen auf die Gesundheit, darunter Zellschutz, Immunstärkung und die Versorgung mit Mikronährstoffen. In einigen Bereichen glänzen die einzelnen Aromastars jedoch besonders.

HUSTENLÖSER

Thymian

Ätherische Öle aus dem würzigen Grün entspannen die Bronchialmuskulatur, töten fiese Bakterien und helfen, Schleim aus den Atemwegen zu befördern.

BAUCHSCHMEICHLER

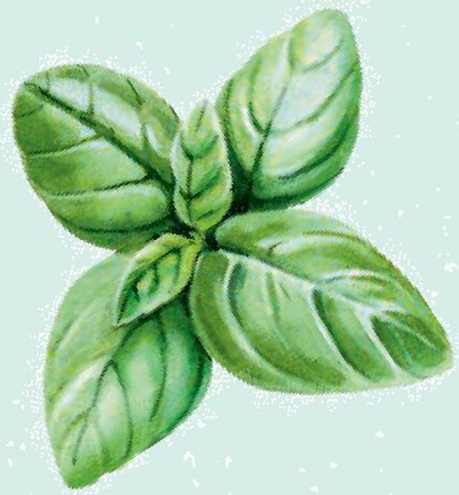
Salbei

Gerbstoffe, ätherische Öle und Triterpene sind dafür verantwortlich, dass die samtigen Blätter bei Magen-Darm-Beschwerden, von Appetitlosigkeit bis hin zu starken Bauchschmerzen, Linderung verschaffen können.

LAUNEMACHER

Basilikum

Bye-bye, Miesepeter: Der klassische kulinarische Partner der Tomate ist eine Geheimwaffe bei Stress und hebt dank unschlagbarer Aromatik plus kraftvoller Pflanzenstoffe wirkungsvoll die Stimmung.



HEISSHUNGERSTOPPER

Estragon

Mit ihren gesunden Bitterstoffen machen die schlanken Blätter auch schier unaushaltbaren Jiepern im Handumdrehen den Garaus – passé ist die Lust auf Süßes. Zudem regen die herben Substanzen den Stoffwechsel und somit die Fettverbrennung an.

KREBSKILLER

Rosmarin

Dank der antioxidativen Inhaltsstoffe bewahren die dunklen Nadeln Körperzellen vor ungewollten Veränderungen. Erbgutschäden sowie der Entstehung und dem Wachstum von Krebszellen wird so effektiv vorgebeugt.

SCHMERZSTILLER

Oregano

Ob Hals- oder Zahnweh, Krämpfe oder Menstruationsbeschwerden – das Mittelmeerkraut soll allerlei Zipperlein mindern. Ein Grund mehr, die nächste Tomatensauce mit einer ordentlichen Ladung zu verfeinern.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (3), ISTOCK.COM/NELLISYR

Schnell, easy, smart: frisches Pesto aus Basilikum, Pinienkernen und Olivenöl

die vor Zucker, Salz und ungesunden Fetten strotzen.“ Das Problem dabei ist, dass Fast Food und Convenience mitunter nicht einfach nur leere, nährstofflose Kalorien liefern, sondern dem Körper auch direkt schaden. „Mit dem Grad der industriellen Lebensmittelverarbeitung steigt zugleich das Risiko für Erkrankungen, insbesondere des Herz-Kreislauf-Systems“, mahnt Dr. Lohse.

Der Zuckerkonsum hat sich in den letzten 50 Jahren verdreifacht.

Auch die häufig enthaltenen Zusätze wie Farb- und Konservierungsstoffe, Antibiotika-Rückstände, Pestizide und der Nährstoffverlust, der mit langen Transportwegen einhergeht, machen der Expertin Bauchschmerzen. Sie verdeutlicht: „Ein konventioneller Salat aus China kann so nährstofflos sein wie ein Blatt Papier und ist im schlimmsten Fall noch mit Schadstoffen belastet.“ Vielen Menschen ist dabei gar nicht bewusst, wie groß der direkte Einfluss der Ernährung auf Gesundheit und Wohlbefinden ist. „Bei meinen Patienten fällt mir oft auf, dass dieses Verständnis fehlt. Hinzu kommt, dass die meisten tatsächlich verlernt haben zu kochen oder sich dafür nicht die nötige Zeit nehmen“, berichtet Dr. Lohse.

Willkommen in der Sonne

Es gibt aber auch Grund zur Hoffnung: „Gerade jüngere Verbraucher entwickeln mehr Qualitätsbewusstsein. Aspekte wie Tierwohl, Bio-Qualität ➜

„Ihre gesundheitsfördernden Bausteine machen die mediterrane Ernährung zu einem Studiengewinner. Das sind nicht Pizza oder Pasta, sondern etwa die guten Fettsäuren aus Olivenöl sowie viel frisches Gemüse und Kräuter, die uns mit Ballaststoffen, sekundären Pflanzenstoffen und Antioxidantien versorgen."

DR. MATTHIAS RIEDL

STUDIENCHECK

Die wichtigsten Vorteile der Mittelmeer-Diät

Schon seit einigen Jahren gelten die Benefits der Methode durch Studien belegt – sie gehört zu den am besten erforschten Essweisen überhaupt.

MINDERT GEFÄSSABLAGERUNGEN

Vorbeugen heißt das Zauberwort: Gerade bei Personen, die ein hohes Risiko für eine Herz-Kreislauf-Erkrankung aufweisen, kann die Umstellung auf eine mediterrane Ernährung mit viel Olivenöl und Nüssen die Blutbahnen eher frei und elastisch halten als eine fettarme Diät.

ERSCHIENEN IM JUNI 2018 IN BMC MEDICINE

SCHÜTZT VOR INFARKTEN

Gesunde Gefäße begünstigen auch, dass Herz- und Schlaganfälle unter dieser Methode, die besonders reich an protektiven sekundären Pflanzenstoffen ist, seltener auftreten. Das Gleiche gilt für die nordische Diät.

ERSCHIENEN IM JUNI 2018 IN NEJM*

STOPPT DIABETES

Um den Blutzuckerspiegel bei Diabetes mellitus Typ 2 zu senken, ist die Mittelmeer-Diät eine ideale Wahl. Verglichen mit acht anderen üblichen Kostformen unterstützt sie den Stoffwechsel am meisten.

ERSCHIENEN IM APRIL 2018 IN DGE INFO

VERBESSERT DIE KOGNITIVEN FÄHIGKEITEN

Weil die Mittelmeer-Diät reich an Antioxidantien, Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren ist, fördert und bewahrt sie die Funktion der Nervenzellen. Insbesondere älteren Menschen nützt dieser Effekt, der die Gehirnleistung positiv beeinflusst.

ERSCHIENEN IM JULI 2017 IN ADVANCES IN NUTRITION

VERLÄNGERT DAS LEBEN

Weniger Gebrechen, mehr Jahre – durch die smarten Grundprinzipien (siehe Seite 25) werden die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten diverser Krankheiten sowie die Sterblichkeit wirkungsvoll gesenkt.

ERSCHIENEN IM DEZEMBER 2014 IN BMJ**

PERFEKT ZUM ABNEHMEN

Die Stabilisierung schwankender Blutzuckerwerte macht diese Ernährungsform nicht nur für Typ-2-Diabetiker zur Methode der Wahl, sondern lässt auch nachhaltig lästige Extrapfunde schmelzen.

ERSCHIENEN IM JULI 2008 IN NEJM*

*THE NEW ENGLAND JOURNAL OF MEDICINE **THE BRITISH MEDICAL JOURNAL

FOTOS: ANDREAS SIBLER, ISTOCK.COM/FOXYS_FOREST_MANUFACTURE, SHUTTERSTOCK (4)

Nur rund 10 Prozent ihres Einkommens geben Deutsche für Lebensmittel aus.

und Nachhaltigkeit rücken zunehmend in den Vordergrund. Ebenso, sich eine gesündere Ernährung zur Krankheitsvorbeugung und für mehr Wohlbefinden zunutze zu machen“, so die Expertin. Zum Glück passt das perfekt mit der mediterranen Ernährung zusammen. „In den traditionellen Mittelmeerländern wird Qualität und bewusster Genuss großgeschrieben.“ Sich ausgiebig Zeit zum Essen zu nehmen, ist dort Standard, die Mahlzeiten finden im Kreise von Familie und Freunden statt. „Dieser soziale Aspekt ist ebenfalls nicht zu unterschätzen“, findet die Spezialistin. Das Essen im Freien, überhaupt viel Zeit draußen zu verbringen und sich an der frischen Luft zu bewegen, macht einen wichtigen Teil der mediterranen Lebensweise aus. „So gehört zum Beispiel in Spanien der Paseo, ein gemütlicher Spaziergang am frühen Abend nach der abklingenden Mittagshitze, zur täglichen Routine, während bei uns in Deutschland ein stressiger und vorwiegend sitzender Lebensstil mit zu wenig Alltagsbewegung herrscht.“ Das zu verändern, hat jeder selbst in der Hand – zum Beispiel mithilfe der Mittelmeer-Diät. ➜

TOP TEN: GESÜNDESTE

Der Bloomberg Health Index

Jährlich werden verschiedene Nationen anhand bestimmter Faktoren bewertet, um den Gesundheitsstatus der jeweiligen Bevölkerung abzubilden. Unter anderem gehören Entwicklungsstand, Umweltverschmutzung, medizinische Versorgung und sauberes Wasser dazu. Aber auch Lebensstilfaktoren wie Rauchen, ein hoher Blutdruck, Übergewicht und Essgewohnheiten spielen mit hinein.

Zwar ist Ernährung nicht allein ausschlaggebend, aber ihr Einfluss ist bedeutsam. Was können wir uns von der Top Ten abgucken?

1 Spanien

Neben den typischen Zutaten mediterraner Küche, also viel Gemüse, gesunde Öle, Fisch und Meeresfrüchte, weist das Land eine sehr gesellige, langsame und achtsame Esskultur auf.

2 Italien

Als ausgesprochen potent zum Ausbremsen von Alterungsprozessen gilt Rosmarin, das hier nicht nur in vielen Hausmannsgerichten verarbeitet, sondern auch zum Aromatisieren von Trinkwasser verwendet wird. Es gibt inzwischen sogar spezielle Getränke, die mithilfe der Pflanzenstoffe aus dem Kraut das Leben verlängern sollen.

3 Island

Omega-3-reicher Fisch, komplexe Kohlenhydrate in Form von Roggen und Fleisch von wild weidenden Schafen machen wichtige Bestandteile aus. Ebenso wie Skyr, der heute auch hierzulande bei Fitnessfans beliebt ist.

4 Japan

Vorwiegend vegetarisch, dafür aber nur essen, bis man sich zu 80 Prozent satt fühlt („Hara hachi bu“) – hoch im Kurs stehen dabei Süßkartoffeln, Tofu und die Bittergurke Goya.

5 Schweiz

Bemerkenswert ist der bevorzugte Einsatz frischer und saisonaler Produkte, die aus der unmittelbaren Region stammen: darunter Gemüse, Kräuter, Milch und (Wild-)Fleisch.

6 Schweden

Die hiesige Küche ist eng an die Slow-Food-Bewegung gebunden, die für die Nutzung von nachhaltig gewachsenen Erzeugnissen steht und den Verzehr von Fertiggerichten ablehnt.

LÄNDER

7 Australien

Ein bunter Mix asiatischer, italienischer und englischer Einschläge, kombiniert mit heimischen Lebensmitteln wie Meeresfrüchten, Känguru und Krokodil, bestimmt den Speiseplan. Zudem wird das „Barbie“ (Barbecue) mit Freunden ausgiebig zelebriert.

8 Singapur

Durch verschiedene kulturelle Einflüsse ist die Vielfalt hier enorm. Üppig frisches Obst und Gemüse, Fisch und Garnelen, Kräuter sowie Gewürze wie Ingwer und Kurkuma finden regen Anklang. Von dieser Abwechslung profitiert etwa die Darmflora.

9 Norwegen

Lachs und Kabeljau gehören ebenso zum Standardrepertoire wie Beeren, Rote Bete, unterschiedliche Kohlsorten und artgerecht aufgezogenes Lamm, wobei das ganze Tier verwertet wird. Aspekte wie Nachhaltigkeit, aber auch Wertschätzung gegenüber dem Lebewesen stehen im Mittelpunkt.

10 Israel

Israelis lieben Frisches: Ein typisches Frühstück besteht aus einem großen Salat mit fein gewürfelten Tomaten, Gurken und roten Zwiebeln, verfeinert mit Tahini-Sauce. Zudem haben viele orientalische Gewürze, zum Beispiel Kardamon, Kreuzkümmel, Paprika, Zimt und Anis gesundheitsfördernde Eigenschaften.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

Zeit für eine Umstellung

Geeignet ist die mediterrane Ernährung für jeden, der sich in der zugehörigen kulinarischen Welt wohlfühlt. „Die Methode kommt im Allgemeinen sehr gut an, weil sie gut umsetzbar ist und es schmeckt“, weiß Dr. Lohse aus ihrer Praxis. „Gewichtsverlust, speziell auch das ungünstige Bauchfett betreffend, eine Verbesserung der Zucker- und Cholesterinwerte bis hin zum vollständigen Rückgang einer Fettleber sind wunderbare Erfolge meiner Patienten.“

Entscheidend ist, dass es sich um eine langfristige Veränderung anstelle einer Crash-Diät handelt.

Damit die Umstellung auf die artgerechte, also den natürlichen Bedürfnissen des Menschen angepasste Essweise gelingt, empfiehlt die Spezialistin, Step by Step vorzugehen: „Der Mensch ist ein Gewohnheitstier und Änderungen sind nicht einfach. Meist sind wir am Anfang hoch motiviert, wollen aber zu viel auf einmal – und sind dann enttäuscht, wenn wir scheitern.“ Daher rät sie, sich jede Woche nur eine neue Aufgabe vorzunehmen. „Starten würde ich damit, auf süße Getränke zu verzichten, egal ob Softdrinks, Säfte, Schorlen oder zuckerfreie Wellnessprodukte. Wasser, ungesüßter Tee und Kaffee sind geeignete Durstlöscher“, lautet Dr. Lohses Einschätzung. „Auch ein gelegentliches Gläschen Rotwein ist bei der Mittelmeer-Diät erlaubt.“ →

Der Anfang ist gemacht

Gerade zu Beginn der Umstellung lässt sich durch das Weglassen ungesunder Nahrungsmittel oft viel mehr erreichen als durch das zusätzliche Zuführen vermeintlicher Superfoods. „Anschließend empfehle ich, Stück für Stück Fertignahrung durch natürliche Lebensmittel zu ersetzen und den Teller mindestens zur Hälfte mit einer bunten Gemüseauswahl zu füllen“, regt Dr. Lohse an. Dass häufig das Kochen entweder verlernt oder aber in erster Linie nie erlernt wurde, kann den Umstieg von Fertiglebensmitteln auf natürliche Produkte erschweren. „Aber durch einfache Kniffe und Rezepte kann das Vorhaben Ernährungsumstellung trotzdem super gelingen. Und wenn Sie das schaffen, sind die Erfolge grandios!“ Dazu hat die Ärztin noch einen praktischen Tipp: „Olivenöl liefert ein ganz besonderes Polyphenol, das sich im Körper erwiesenermaßen positiv auswirkt. Greifen Sie zur Bio-Variante ‚extra vergine‘ und Sie erhalten den perfekten Allrounder für die genussvolle Gesundküche“. ■

Passende Rezeptinspirationen zur Mittelmeer-Diät finden Sie ab Seite 36.

Das Mysterium der Blue Zones

In einigen Regionen der Welt – auch blaue Zonen genannt – gibt es auffällig viele Hundertjährige. Was aber sorgt dafür, dass die Bewohner hier ein überdurchschnittlich hohes Alter erreichen?

Die Jungbrunnen-Formel

Wer **Langlebigkeit** erforschen möchte, geht dorthin, wo viele hochbetagte Menschen leben: Dazu gehören etwa die japanische Insel **Okinawa,** die Gemeinde **Loma Linda** im Süden Kaliforniens und die Halbinsel **Nicoya** in Costa Rica, aber auch das italienische **Sardinien** und die kleine griechische Insel **Ikaria** in der nördlichen Ägäis. Auffällig ist, dass diese Orte alle lange weitgehend unbeeinflusst von der **westlichen Zivilisation** existiert haben. Zwar weist jede Kultur ihre Besonderheiten und allein schon wegen der geografischen Lage sowie des Klimas Unterschiede in der **Ernährung und Lebensweise** auf, aber dennoch gibt es deutliche Parallelen.

Vier Aspekte, die auf Bewohner der oben genannten Gebiete bemerkenswert häufig zutreffen, bilden gemeinsam den Schlüssel für die Grundlage gesunden Alterns:

Artgerechte Ernährung

Natürliche Bewegung

Soziale Einbindung

Eine positive Perspektive

FOTOS: SHUTTERSTOCK (3), ISTOCK.COM/CARLO107, ANDREAS SIBLER

„Traditionelle Mittelmeerkost verlängert das Leben. Dieser Effekt kommt aber nicht durch einzelne Lebensmittel zustande, sondern durch eine natürliche Essweise, die frei von Zusatzstoffen ist und alles liefert, was der Mensch braucht – also eine artgerechte Ernährung .“

DR. MATTHIAS RIEDL

URLAUBS GENÜSSE

Gegrillter Fisch, saftige Tomaten, würziges Ofengemüse, knackige Salate und pikante Eintöpfe – die mediterrane Küche ist aromatisch, vielseitig und richtig gesund. Unsere Gerichte haben reichlich Vitalstoffe im Gepäck und sorgen obendrein für gute Laune. Gehen Sie mit diesen Figurschmeichlern auf eine kulinarische Reise und holen Sie sich Mittelmeer-Feeling auf den heimischen Teller.

Seebrasse mit mediterranem Gemüse aus dem Ofen

Rezept auf Seite 48

Meeresfrüchte-
Eintopf mit Fenchel

Rezept auf Seite 48

Gefüllte Paprika mit
Tomaten-Linsen-Vinaigrette

Rezept auf Seite 49

Ratatouille mit gegrillter Hähnchenbrust

Rezept auf Seite 50

MITTELMEER
DIÄT

Halloumi-Salat mit
Wassermelone
und Tomaten

Rezept auf Seite 51

Gersten-Risotto
mit Gemüse

Rezept auf Seite 51

MITTELMEER
DIÄT

Zucchininudeln mit Lachs

Rezept auf Seite 52

Gemüse-Gratin à la Ratatouille

Rezept auf Seite 52

Mediterrane Meeresfrüchtesuppe

Rezept auf Seite 53

Thunfischsalat
mit Tomaten,
Bohnen und Oliven

Rezept auf Seite 54

Rindfleisch-
Souvlaki-Bowl

Rezept auf Seite 54

Pasta mit Sommergemüse
und Pesto Rosso

Rezept auf Seite 56

Tomatenkaltschale mit
Mozzarella-Oliven-Spießen

Rezept auf Seite 56

Quinoasalat mit Grillfisch

Rezept auf Seite 57

Hähnchen-Nudel-Auflauf

Rezept auf Seite 57

REZEPTE

ab Seite 36

Seebrasse mit mediterranem Gemüse aus dem Ofen

PRO PORTION: **558 KCAL** · Eiweiß **53 g** · Fett **22 g** · Kohlenhydrate **28 g**

20 MIN · FERTIG IN 60 MIN

GESUND, WEIL:

- Fitter Wasserbewohner: Seebrasse punktet mit einem niedrigen Fettgehalt und muskelstärkendem Eiweiß.
- Die ätherischen Öle des Lorbeers haben eine schmerzstillende und entzündungshemmende Wirkung.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Handvoll Thymian (5 g)
2 Bio-Zitronen
2 Seebrassen (1,4 kg, küchenfertig)
Salz
Pfeffer
500 g festkochende Kartoffeln
250 g Kirschtomaten
2 grüne Paprikaschoten
2 rote Chilischoten
4 Knoblauchzehen
3 Schalotten
4 Lorbeerblätter
6 EL Olivenöl
150 ml Weißwein
1 Handvoll Petersilie (5 g)

1 Thymian waschen und trocken schütteln. Zitronen heiß abspülen, trocken reiben, Schale in Zesten abziehen und zur Seite legen; Früchte in dünne Scheiben schneiden. Fische innen und außen waschen, trocken tupfen. Rundum mit Salz und Pfeffer würzen und mit Thymian und Zitronenscheiben füllen.

2 Kartoffeln gründlich waschen und in dünne Scheiben schneiden. Tomaten, Paprika und Chilischoten waschen. Tomaten halbieren. Paprika halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Chilischoten in Ringe schneiden. Knoblauch und Schalotten schälen, Knoblauch halbieren, Schalotten in feine Ringe schneiden.

3 Alle Gemüse mit Lorbeerblättern, Zitronenzesten und 2 EL Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem großen Backblech verteilen. Fische mittig darauflegen und Wein zugießen.

4 Seebrassen im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 35–40 Minuten garen. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, fein hacken und mit restlichem Öl mischen. Fische aus dem Backofen nehmen und vor dem Servieren mit Petersilienöl beträufeln.

Meeresfrüchte-Eintopf mit Fenchel

PRO PORTION: **516 KCAL** · Eiweiß **78 g** · Fett **12 g** · Kohlenhydrate **19 g**

30 MIN · FERTIG IN 1 STD 10 MIN

GESUND, WEIL:

- Da sie den Körper mit ungesättigten Fettsäuren versorgen, helfen Meeresfrüchte, Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen vorzubeugen.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 kleine Fenchelknollen (350 g; mit Grün)
Saft von ½ Bio-Zitrone
Salz
Pfeffer
500 g Kalmartuben
250 g Baby-Oktopusse
800 g rohe Garnelenschwänze (küchenfertig, entdarmt, bis auf das Schwanzsegment geschält)
600 g Muscheln (z. B. Miesmuscheln, Venusmuscheln)
2 Schalotten
3 Knoblauchzehen
1 rote Chilischote
½ Bio-Orange
1 Döschen Safranfäden (0,1 g)
2 EL Olivenöl
50 ml Weißwein
800 g stückige Tomaten (Dose)
1 l Fischfond (Glas)

1 Fenchel putzen, Strünke herausschneiden, waschen, dabei das Grün abzupfen und beiseitelegen. Fenchel mit einem Gemüsehobel in sehr feine Scheiben hobeln, mit Zitronensaft beträufeln, leicht salzen und pfeffern und bis zur Verwendung durchziehen lassen.

2 Kalmartuben abspülen und mit einem scharfen Messer parallel in dünne Ringe schneiden, dabei die Tuben nicht ganz durchtrennen, sodass die Ringe miteinander verbunden bleiben. Baby-Oktopusse und Garnelen abspülen und abtropfen lassen. Muscheln waschen, gründlich säubern und abtropfen lassen. Geöffnete Muscheln, die sich auf leichten Druck hin nicht mehr schließen, wegwerfen; nur komplett geschlossene Muscheln verwenden.

3 Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Orange heiß abspülen, trocken reiben, Schale in feinen Zesten abziehen. Orange auspressen und Safranfäden im Orangensaft einweichen.

4 Öl in einem großen Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Hälfte der Orangenzesten und Chiliwürfel zufügen und 1 Minute mitdünsten. Alles mit Orangen-Safran-Saft und Wein ablöschen und ca. 3 Minuten köcheln lassen. Tomaten und Fischfond dazu geben und die Mischung offen etwa 30 Minuten bei kleiner Hitze einköcheln lassen.

5 Anschließend Kalmartuben, Oktopusse, Garnelen und Muscheln hineingeben und unter Wenden noch 5–6 Minuten mitgaren, bis die Muscheln sich geöffnet haben. Noch geschlossene Muscheln aussortieren und wegwerfen. Meeresfrüchte-Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Teller geben. Mit mariniertem Fenchel anrichten und mit restlichen Orangenzesten und Fenchelgrün bestreuen.

Gefüllte Paprika mit Tomaten-Linsen-Vinaigrette

PRO PORTION: **264 KCAL** · Eiweiß **11 g** · Fett **11 g** · Kohlenhydrate **29 g**

30 MIN · FERTIG IN 45 MIN

GESUND, WEIL:

- Linsen liefern verschiedene B-Vitamine, die das Nervensystem und die Arbeit des Gehirns unterstützen.

1 Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und alles fein hacken. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin 4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Linsen abspülen, abtropfen lassen und in den Topf geben. Brühe zugießen, aufkochen und alles zugedeckt 15 Minuten bei kleiner Hitze garen.

2 Nebenher rote Paprikaschote und Zucchini putzen und waschen. Paprika und Zucchini in Würfel schneiden. Tomaten putzen, waschen, Stielansätze herausschneiden, Tomaten vierteln, entkernen und ebenfalls würfeln. Basilikum waschen und in feine Streifen schneiden. Spitzpaprika waschen, längs auf-, aber nicht ganz durchschneiden, Innenhäute und Kerne entfernen, innen mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Rote Paprika- und Zucchiniwürfel darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Mit der Hälfte der Linsen mischen und abschmecken. In die Spitzpaprika füllen, diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 15–20 Minuten gratinieren.

4 Inzwischen restliche Linsen mit Tomaten mischen und mit Essig, Salz, 1 Msp. Zucker und Cayennepfeffer pikant abschmecken. ⅔ des Basilikums untermengen. Spitzpaprikas auf den Linsen anrichten und restliche Basilikumstreifen darübergeben.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (20 g)
4 EL Olivenöl
125 g gelbe Linsen
400 ml Gemüsebrühe
½ rote Paprikaschote
½ Zucchini (150 g)
250 g Fleischtomaten
6 Basilikumblätter
4 gelbe Spitzpaprikaschoten
Salz
Pfeffer
2–3 EL weißer Balsamessig
1 Msp. Rohrohrzucker
Cayennepfeffer

Mehr Mittelmeer-Rezepte: **www.eatsmarter.de/mediterrane-rezepte**

Ratatouille mit gegrillter Hähnchenbrust

PRO PORTION: **502 KCAL**
Eiweiß **56 g** · Fett **13 g** · Kohlenhydrate **38 g**

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Reichlich Terpene aus Aubergine können den Alterungsprozess unserer Zellen bremsen.
- Niacin aus Hähnchenfleisch fördert den Stoffwechsel und ist für die Bildung notwendiger Botenstoffe im Gehirn von Bedeutung.

FÜR 4 PORTIONEN:

5 große Tomaten (600 g)
2 rote Paprikaschoten
2 gelbe Paprikaschoten
2 Auberginen
2 Zucchini
2 rote Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark (15 g)
2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin
400 g passierte Tomaten
Salz
Pfeffer
4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 160 g)
1 EL getrocknete Kräuter der Provence

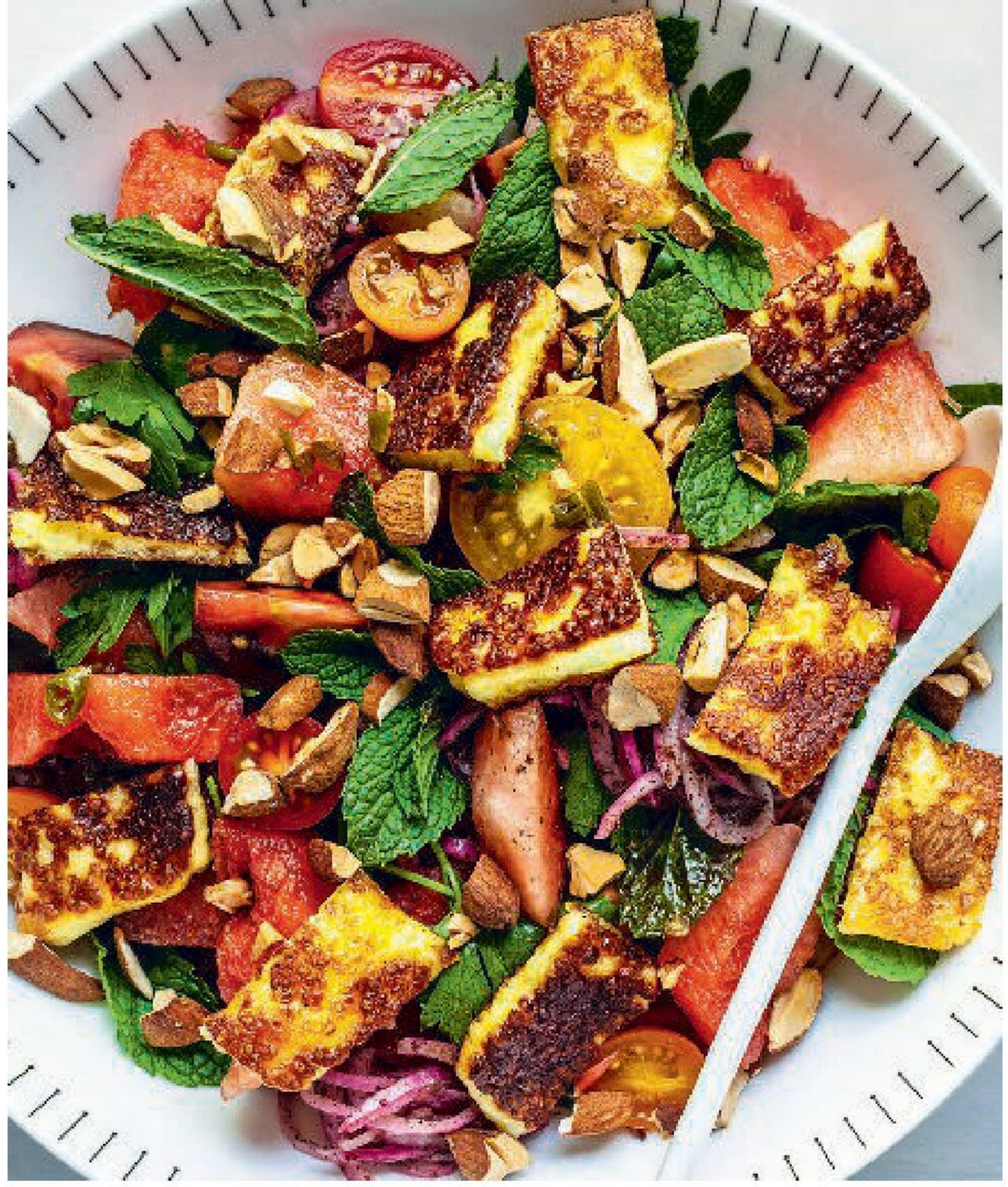
1 Tomaten putzen, waschen, Stielansätze herausschneiden, Tomaten mit heißem Wasser überbrühen. Abschrecken, häuten, entkernen und Fruchtfleisch würfeln.

2 Alle Paprikaschoten putzen, waschen, Kerngehäuse entfernen und Paprika in Würfel schneiden. Auberginen und Zucchini putzen, waschen, längs vierteln und würfeln. Zwiebeln schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen und hacken.

3 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Auberginen darin 4 Minuten bei starker Hitze kross anbraten. Paprika, Zwiebeln und Zucchini zugeben und 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze mitbraten. Knoblauch und Tomatenmark hinzufügen und 3 Minuten mitrösten. Nebenher frische Kräuter waschen. Tomatenwürfel, passierte Tomaten und Kräuter hinzufügen, salzen und pfeffern und alles bei kleiner Hitze 10–12 Minuten köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren.

4 Inzwischen Hähnchenbrustfilets abspülen, trocken tupfen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. In einer heißen Grillpfanne mit restlichem Öl unter Wenden bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten grillen. Die Hälfte der getrockneten Kräuter zum Ratatouille geben, Thymian- und Rosmarinzweige entfernen.

5 Alles nochmals abschmecken, Hähnchenbrustfilets in Tranchen schneiden, auf dem Ratatouille anrichten und mit restlichen Provence-Kräutern bestreuen.



Halloumi-Salat mit Wassermelone und Tomaten

PRO PORTION: **552 KCAL** · Eiweiß **26 g** · Fett **43 g** · Kohlenhydrate **15 g**

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Antioxidative Kräfte: Anthocyane aus roten Zwiebeln schützen unser Gewebe vor schädlichen Umwelteinflüssen und kämpfen gegen Viren, Pilze sowie Bakterien.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 rote Zwiebeln
5 EL Olivenöl
4 EL Weißweinessig
1 TL körniger Senf
500 g Wassermelonenfruchtfleisch
250 g Kirschtomaten
1 Handvoll Minze (5 g)
350 g Halloumi-Käse
4 EL Rauchmandeln (60 g)
Salz
Pfeffer

1 Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden und in einem Topf in 1 EL Olivenöl 5–6 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. 1 EL Essig und 1 EL Wasser ergänzen und Flüssigkeit in 3 Minuten verkochen lassen. Senf zugeben und alles gut verrühren. Zur Seite ziehen und auskühlen lassen.

2 Wassermelonenfruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Kirschtomaten waschen und halbieren. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Wassermelone, Tomaten, Minze und Zwiebeln in einer großen Schale anrichten.

3 Halloumi in Scheiben schneiden und in einer Pfanne in 1 EL Öl von beiden Seiten in je ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Herausnehmen, in Stücke schneiden und auf dem Salat verteilen. Mandeln hacken. Alles mit Salz und Pfeffer übermahlen, mit restlichem Essig und Öl beträufeln, leicht vermengen und mit Rauchmandeln bestreut servieren.

Gersten-Risotto mit Gemüse

PRO PORTION: **489 KCAL** · Eiweiß **19 g** · Fett **18 g** · Kohlenhydrate **60 g**

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Graupen enthalten gut sättigende Kohlenhydrate sowie magenberuhigende Schleimstoffe – hilfreich bei Darmproblemen.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Zucchini
2 Paprikaschoten (gelb und rot)
1 rote Zwiebel
je 3 Zweige Thymian und Rosmarin
250 g Kirschtomaten (an der Rispe)
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
250 g Perlgraupen
50 ml weißer Traubensaft
1 l heiße Gemüsebrühe
1 Stück Parmesan (60 g; 30 % Fett i. Tr.)
4 EL Ricotta (80 g; 45 % Fett i. Tr.)

1 Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und schräg in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Paprika halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und hacken. Kräuter waschen und trocken schütteln. Tomaten waschen.

2 Gemüse mit Kräutern und 2 EL Olivenöl mischen, salzen und pfeffern, auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 25 Minuten backen.

3 Inzwischen Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. Restliches Öl in einem Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Graupen zugeben, 2 Minuten andünsten. Mit Saft ablöschen und etwas einköcheln lassen. Dann so viel Brühe zugießen, dass die Graupen bedeckt sind. Sobald die Brühe aufgenommen wurde, Brühe nachgießen – so Graupen in ca. 25 Minuten bissfest garen.

4 Parmesan reiben und gegen Ende der Garzeit unter das Gersten-Risotto mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Ricotta und Gemüse darauf verteilen.

Zucchininudeln mit Lachs

PRO PORTION: **420 KCAL** · Eiweiß **34 g** · Fett **25 g** · Kohlenhydrate **11 g**

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Durch ihr Vitamin C stärken Zucchini das körpereigene Abwehrsystem und boosten die Zellgesundheit.
- Frischkäse kann beim Abnehmen helfen, da der Figurschmeichler eiweißreich ist und lang anhaltend sättigt.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 große Zucchini (1,2 kg)
Salz
500 g Lachsfilet
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 Handvoll Dill (5 g)
2 EL Olivenöl
Pfeffer
50 ml Weißwein
150 ml Milch (3,5 % Fett)
6 EL Ziegenfrischkäse (120 g; 45 % Fett i. Tr.)
1 Bio-Zitrone

1 Zucchini putzen, waschen und mit einem Spiralschneider in lange Streifen teilen. Salzen, in ein Sieb über eine Schüssel geben und 10 Minuten ziehen lassen.

2 Nebenher Lachsfilet abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Dill waschen, trocken schütteln, etwas für die Deko zur Seite geben, den Rest fein hacken.

3 In einer Pfanne Öl erhitzen. Lachswürfel mit Salz und Pfeffer würzen und 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Zucchinistreifen etwas ausdrücken und mit Schalotten- und Knoblauchwürfeln in die Pfanne geben und 5 Minuten andünsten. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit etwas verkochen lassen.

4 Milch und Frischkäse zugeben, unterrühren und 3–4 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Gehackten Dill und Lachswürfel zugeben, kurz verschwenken, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten. Zitrone abspülen und in Spalten schneiden. Zucchininudeln mit restlichem Dill und Zitronenspalten garnieren.

Gemüse-Gratin à la Ratatouille

PRO PORTION: **148 KCAL** · Eiweiß **4 g** · Fett **11 g** · Kohlenhydrate **8 g**

25 MIN · FERTIG IN 60 MIN

GESUND, WEIL:

- Mit seinen sekundären Pflanzenstoffen kann Knoblauch als natürlicher Entzündungshemmer Zahnfleischprobleme lindern. Mehr Informationen für ein starkes Gebiss und eine gesunde Mundflora finden Sie ab Seite 180.

FÜR 4 PORTIONEN:

½ Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
100 ml Tomatensaft
50 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
1 Msp. Rohrohrzucker
2 EL Zitronensaft
2 Fleischtomaten
2 Zucchini (gelb und grün)
1 Aubergine
1 Handvoll Gartenkräuter (5 g; z. B. Thymian, Oregano)

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, halbieren und in Würfel schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Tomatensaft und Brühe zugießen, aufkochen und mit Salz, Pfeffer, 1 Msp. Zucker und Zitronensaft abschmecken. Die Hälfte der Sauce in eine ofenfeste Pfanne oder Form geben.

2 Tomaten putzen, waschen, Stielansätze herausschneiden und Tomaten in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden. Zucchini und Aubergine putzen, waschen und in ebenso dünne Scheiben schneiden. Gemüsescheiben mit Salz und Pfeffer würzen, abwechselnd aneinanderreihen und leicht aufgefächert in die Pfanne setzen.

3 Restliche Sauce darüber verteilen und die Ratatouille im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 35 Minuten backen. Kräuter waschen, trocken schütteln, klein zupfen. Gratin aus dem Backofen nehmen und mit den Kräutern bestreuen.

Mediterrane Meeresfrüchtesuppe

PRO PORTION: **649 KCAL** · Eiweiß **63 g** · Fett **38 g** · Kohlenhydrate **15 g**

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Muscheln glänzen mit wertvollem Selen, das im Zusammenspiel mit dem Spurenelement Jod für eine funktionierende Schilddrüse samt Hormonbildung wichtig ist. Außerdem leistet Selen dem Immunsystem gute Dinste, damit dieses möglichst einwandfrei arbeiten kann.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Riesengarnelen (küchenfertig, entdarmt, mit Schale)
2 Möhren
3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark (30 g)
1 Msp. Cayennepfeffer
1 TL Kümmelsamen
1 EL Apfelessig
800 ml Hühnerbrühe
200 g Schlagsahne
300 g Königskrabbenfleisch (aus der Dose oder dem Glas)
350 g Baby-Tintenfische
600 g Miesmuscheln
1 EL Speisestärke (10 g)
Salz
2 Stiele Basilikum

1 Garnelen abspülen und schälen, dabei die Schalen aufheben. Möhren schälen und klein schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Garnelenschalen darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten. Möhren, Knoblauch und Tomatenmark zugeben und 3 Minuten andünsten. Mit Cayennepfeffer und Kümmel bestreuen, mit Essig ablöschen, Brühe und Sahne zugießen und bei kleiner Hitze 15 Minuten garen.

2 Inzwischen Krabbenfleisch abtropfen lassen. Tintenfische abspülen und putzen. Muscheln waschen und putzen; geöffnete Muscheln, die sich auf leichten Druck hin nicht schließen, wegwerfen; nur komplett geschlossene Muscheln verwenden.

3 Stärke in kaltem Wasser auflösen. Suppe durch ein feines Sieb filtern, in den Topf geben, salzen, Stärke zugeben und aufkochen lassen. Basilikum waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Alle Meeresfrüchte in die kochende Suppe geben und zugedeckt in 4 Minuten bei kleiner Hitze gar ziehen lassen. Noch geschlossene Muscheln aussortieren und wegwerfen. Suppe mit Basilikumstreifen garnieren.

MITTELMEER DIÄT

Thunfischsalat mit Tomaten, Bohnen und Oliven

PRO PORTION: **357 KCAL**
Eiweiß **20 g** · Fett **22 g** · Kohlenhydrate **19 g**

15 MIN

GESUND, WEIL:

- Bohnen geben uns langsam verdauliche Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel konstant halten.
- Dank der Schwefelstoffe im Schnittlauch hat das Kraut einen anregenden Einfluss auf die Verdauung.

FÜR 4 PORTIONEN:

75 g Vollkorn-Ciabatta
6 EL Olivenöl
200 g Thunfisch (Dose; in eigenem Saft)
2 große Tomaten (300 g)
150 g bunte Kirschtomaten
150 g Riesenbohnen (Abtropfgewicht; Glas)
½ Salatgurke
60 g Kalamata-Oliven (ohne Stein)
1 Bund Schnittlauch (20 g)
3 EL Weißweinessig
Salz
Pfeffer

1 Brot in Stücke zupfen und mit 2 EL Olivenöl auf einem Backblech mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 6 Minuten rösten; dann abkühlen lassen.

2 Inzwischen Thunfisch abgießen und mundgerecht zerteilen. Tomaten putzen, waschen, Stielansätze herausschneiden, Tomaten je nach Größe in Scheiben schneiden oder halbieren. Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Gurke putzen, waschen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Oliven halbieren.

3 Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Ringe schneiden und mit restlichem Öl, Essig, Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel vermengen. Alle Zutaten für den Salat zugeben, mischen und auf Tellern anrichten.

Rindfleisch-Souvlaki-Bowl

PRO PORTION: **509 KCAL** · Eiweiß **39 g** · Fett **29 g** · Kohlenhydrate **22 g**

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Durch eine ordentliche Portion Eisen begünstigt Rindfleisch die Blutbildung.
- Kalium, enthalten in Gurke und Tomate, wirkt positiv auf einen erhöhten Blutdruck.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Rinderhüftsteak
6 EL Olivenöl
Schale von 1 Bio-Zitrone
1 TL getrockneter Oregano
Salz
Pfeffer
400 g Kichererbsen (Abtropfgewicht; Dose)
½ Salatgurke
2 Tomaten
1 rote Zwiebel
1 Handvoll gemischte Kräuter (5 g; Dill, Minze und Petersilie)
60 g Feta (45 % Fett i. Tr.)
150 g Kalamata-Oliven (ohne Stein)
2–3 EL Rotweinessig

AUSSERDEM:
8 kleine Holzspieße

1 Steakfleisch abspülen, trocken tupfen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Mit 2 EL Öl, Zitronenschale und Oregano in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen, gut mischen und etwa 10 Minuten ziehen lassen.

2 Inzwischen Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Gurke putzen, waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Tomaten putzen, waschen, Stielansätze herausschneiden, Tomaten in Würfel schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Feta zerbröckeln.

3 Gurke, Tomaten, Zwiebel, Feta, Kichererbsen, Oliven und Kräuter in einer Schüssel mit restlichem Öl und Essig mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Fleischstücke auf die Holzspieße fädeln und unter Wenden in einer heißen Grillpfanne 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Salat auf 4 Schüsseln verteilen und je 2 Fleischspieße dazulegen.

ANZEIGE

EXKLUSIVER

EatSmarter!

PRODUKTTEST

Unsere Tester sind begeistert

Im Produkttest haben die Bio-Pestos von ORYZA Selection überzeugt.

96 % empfehlen die ORYZA Bio-Pestos

Die drei Bio-Pestos von ORYZA Selection in den Sorten Zucchini, Brokkoli und Blumenkohl werden in Apulien aus besten Zutaten hergestellt: erntefrisches Gemüse, hochwertiges natives Olivenöl extra und knackige Mandeln – alles aus eigenem ökologischen Anbau. Überzeugen Sie sich selbst und holen Sie sich ein kleines Stück Italien auf den heimischen Teller.

Jetzt erhältlich bei: www.reiskontor.de

DREI NEUE KÜCHENLIEBLINGE

25 EAT SMARTER-Leser konnten sich von den neuen Bio-Pestos ein Bild machen und kürten das ORYZA Bio-Pesto Zucchini zu ihrem Favoriten, dicht gefolgt von den Sorten Brokkoli und Blumenkohl. Die Pestofans sind sich zudem einig: 88 Prozent würden die Bio-Pestos von ORYZA kaufen. Weitere Eindrücke der Teilnehmer finden Sie unter:

WWW.EATSMARTER.DE/ORYZA-BIO-PESTOS

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK, RATANA21

MITTELMEER
DIÄT

Tomatenkaltschale mit Mozzarella-Oliven-Spießen

PRO PORTION: **214 KCAL** · Eiweiß **8 g** · Fett **15 g** · Kohlenhydrate **11 g**

20 MIN · FERTIG IN 1 STD 20 MIN

GESUND, WEIL:

- Tomaten können die Carotinoid-Konzentration in der Haut steigern und dadurch Faltenbildung reduzieren.
- Für die Entwicklung von Erbgut und Blutkörperchen ist das B-Vitamin Folat nötig – zu finden in Oliven und Tomaten.

FÜR 4 PORTIONEN:

½ rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Handvoll Basilikum (5 g)
750 g reife Tomaten
500 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl
2 EL Agavendicksaft
1 EL Weißweinessig
Cayennepfeffer
½ Zucchini
125 g Mini-Mozzarella (45 % Fett i. Tr.)
12 grüne Oliven (75 g; ohne Stein)

AUSSERDEM:
4 lange Holzspieße

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Basilikum waschen und trocken schütteln; einige Blätter zur Seite legen, den Rest fein hacken. Tomaten putzen, waschen, Stielansätze entfernen, Tomaten klein schneiden.

2 Tomaten mit gehacktem Basilikum, Zwiebel, Knoblauch und Gemüsebrühe in einen Mixer geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl sehr fein pürieren. Durch ein Sieb passieren, mit Agavendicksaft, Essig und Cayennepfeffer abschmecken und für 1 Stunde kalt stellen.

3 Inzwischen Zucchini putzen, waschen und sehr klein würfeln. Mozzarellakugeln, Oliven und beiseitegelegtes Basilikum auf 4 lange Holzspieße fädeln.

4 Tomatenkaltschale gut durchrühren, in tiefe Teller füllen und je 1 Spieß dazulegen. Zucchiniwürfel darauf verteilen und servieren.

Pasta mit Sommergemüse und Pesto Rosso

PRO PORTION: **585 KCAL** · Eiweiß **20 g** · Fett **40 g** · Kohlenhydrate **37 g**

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Nicht nur mit essenziellen Fettsäuren trumpft Olivenöl auf, sondern auch mit Polyphenolen – wahrer Balsam für die Herzgesundheit.
- Die Vitamine C und E sowie sekundäre Pflanzenstoffe aus getrockneten Tomaten stärken das Immunsystem.

FÜR 4 PORTIONEN:

5 Knoblauchzehen
2 Zucchini
250 g Kirschtomaten
10 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
400 g Vollkorn-Farfalle
2 EL Pinienkerne (30 g)
100 g getrocknete Tomaten
¼ Bund Basilikum (5 g)
30 g Parmesan (30 % Fett i. Tr.)
1 EL Zitronensaft
125 g Büffelmozzarella (45 % Fett i. Tr.)

1 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Zucchini putzen, waschen und grob würfeln. Kirschtomaten waschen und halbieren. Alles mit 2 EL Olivenöl auf einem Backblech mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 25 Minuten backen. Nebenher Farfalle in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen.

2 Für das Pesto Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten; dann 5 Minuten abkühlen lassen. Getrocknete Tomaten grob hacken. Restliche Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, einige Blätter beiseitelegen, den Rest grob schneiden. Parmesan reiben. Alles zusammen mit etwas Salz, Pfeffer, Zitronensaft und restlichem Olivenöl in einem Mixer zu einem Pesto pürieren.

3 Pasta abgießen, abtropfen lassen, mit Pesto und Ofengemüse mischen und auf Tellern anrichten. Mozzarella in Stücke zupfen, darüber verteilen und alles mit beiseitegelegten Basilikumblättchen bestreuen.

Quinoasalat mit Grillfisch

PRO PORTION: **574 KCAL** · Eiweiß **28 g** · Fett **35 g** · Kohlenhydrate **24 g**

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Der hohe Magnesiumanteil in Quinoa unterstützt Leistungsfähigkeit und Nerven.
- Kleine Fettpölsterchen schmelzen dank der sekundären Pflanzenstoffe aus Kräutern.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Quinoa
Salz
1 Frühlingszwiebel
200 g Kirschtomaten
½ Salatgurke
50 g Wildkräutersalat
½ Granatapfel
4 EL Zitronensaft
2 EL Balsamessig
1 TL Honig
6 EL Olivenöl
Pfeffer
1 Msp. Ras el-Hanout (marokkanische Gewürzmischung)
300 g Kräuter (z. B. Petersilie, Kresse, Schnittlauch, Basilikum)
100 g Schmand
100 g saure Sahne
3 EL Joghurt (60 g; 3,5 % Fett)
600 g Fischfilet (z. B. Kabeljau, Steinbutt)
1–2 EL Rapsöl

1 Quinoa mit Wasser abspülen, mit der doppelten Menge Salzwasser in etwa 15 Minuten bissfest garen; dann auskühlen lassen. Frühlingszwiebel putzen, waschen und sehr fein hacken. Tomaten waschen und halbieren. Gurke putzen, waschen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Aus der Granatapfelhälfte die Kerne herauslösen. Für das Dressing 2 EL Zitronensaft, Essig, Honig und 4 EL Olivenöl mischen und mit Salz, Pfeffer und 1 Msp. Ras el-Hanout abschmecken.

2 Für die Sauce Kräuter verlesen, waschen und trocken schütteln. Kräuter fein hacken und mit Schmand, saurer Sahne, Joghurt, restlichem Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft in einem Mixer fein pürieren. Umfüllen und kalt stellen.

3 Fisch abspülen, trocken tupfen, in Stücke teilen und mit Rapsöl bepinseln. Fischstücke in einer heißen Grillpfanne 5 Minuten unter Wenden bei mittlerer Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit restlichem Zitronensaft beträufeln.

4 Quinoa, Tomaten, Gurken, Salat und Frühlingszwiebeln locker miteinander mischen und auf Teller oder eine Platte geben. Mit Granatapfelkernen bestreuen und mit Dressing beträufeln. Fischstücke zum Salat legen, etwas Sauce daraufgeben und restliche Sauce separat dazu reichen.

Hähnchen-Nudel-Auflauf

PRO PORTION: **388 KCAL** · Eiweiß **50 g** · Fett **7 g** · Kohlenhydrate **29 g**

20 MIN · FERTIG IN 60 MIN

GESUND, WEIL:

- In Trockenobst steckt der Quellstoff Pektin, der sich positiv auf den Cholesterinspiegel auswirkt.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Hähnchenbrustfilets (à 125 g)
Salz
Pfeffer
Currypulver
4 Soft-Aprikosen
2 getrocknete Datteln (ohne Stein)
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
200 g Vollkorn-Risoni (Nudeln in Reisform)
400 ml Gemüsebrühe
1 Zimtstange
1 Msp. Rohrohrzucker
2 EL Zitronensaft
1 Bio-Orange
1 Handvoll Basilikumblätter (5 g)
2 EL Granatapfelkerne (30 g)

1 Fleisch abspülen, trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Curry würzen. Aprikosen und Datteln klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.

2 Aprikosen und Datteln zugeben und 3 Minuten mitgaren. Risoni, Brühe und 250 ml Wasser zugeben, mit Zimtstange, Salz, Pfeffer, 1 Msp. Zucker und Zitronensaft würzen, aufkochen und dann in eine Auflaufform geben.

3 Hähnchenbrustfilets auf die Nudeln setzen und den Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 30–40 Minuten garen.

4 Inzwischen Orange so schälen, dass alles Weiße entfernt wird; Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei Saft auffangen. Basilikum waschen und trocken schütteln.

5 Auflauf aus dem Backofen nehmen und mit Granatapfelkernen, Orangenfilets und Basilikum garnieren.

Werden Sie Ihr eigener Ernährungsexperte mithilfe der

EAT SMARTER-ACADEMY!

In zwölf Wochen schaffen Sie es, abzunehmen – ohne Jo-Jo-Effekt – und Ihre Ernährung langfristig umzustellen. Hier lernen Sie fürs Leben. Sie werden vom Zuschauer zum Regisseur Ihrer Ernährung.

Unsere Erfolgsformel:

Das innovative Konzept des EAT SMARTER-Abnehmkurses verbindet Low Carb, Intervallfasten und Sirtfood zu einer einzigartigen Kombination. Im Kurs verknüpfen wir unsere praktischen Erfahrungen als Ernährungsberater mit den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Dabei geben wir Ihnen das Werkzeug an die Hand, um Ihr Essverhalten dauerhaft zu verändern.

Nach drei Monaten sind Sie schlanker, fitter und gesünder. Sie wissen, wie Abnehmen wirklich funktioniert und wie Sie es in Ihrem Alltag umsetzen. **Und eins können wir Ihnen versprechen:** Nach diesen zwölf Wochen werden Sie keine klassische Diät mehr brauchen.

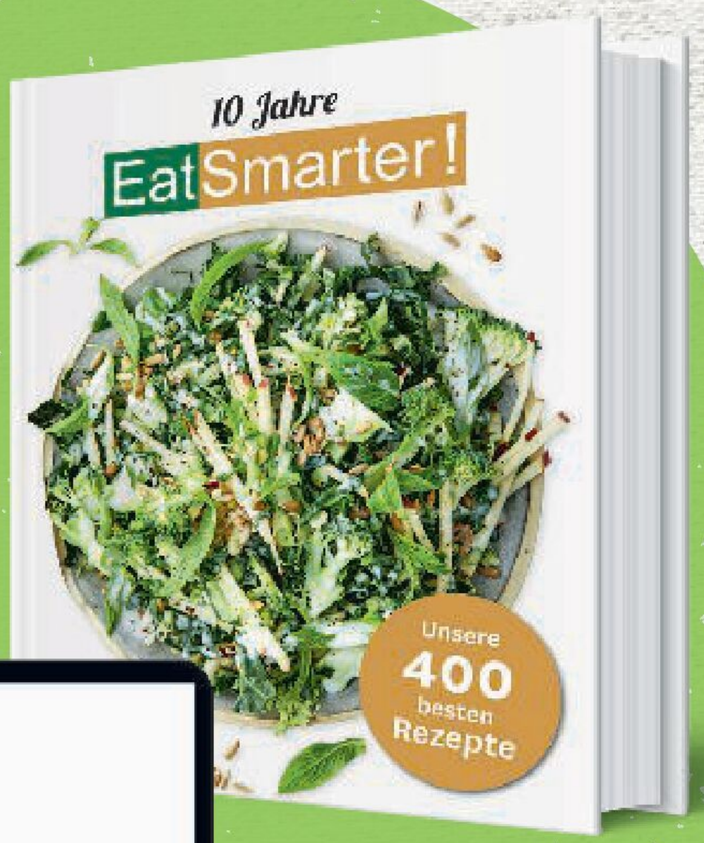
Wir helfen Ihnen dabei, Ihre Ziele zu erreichen, damit Sie sich rundum wohlfühlen.

Was erwartet Sie in dem EAT SMARTER-Abnehmkurs?

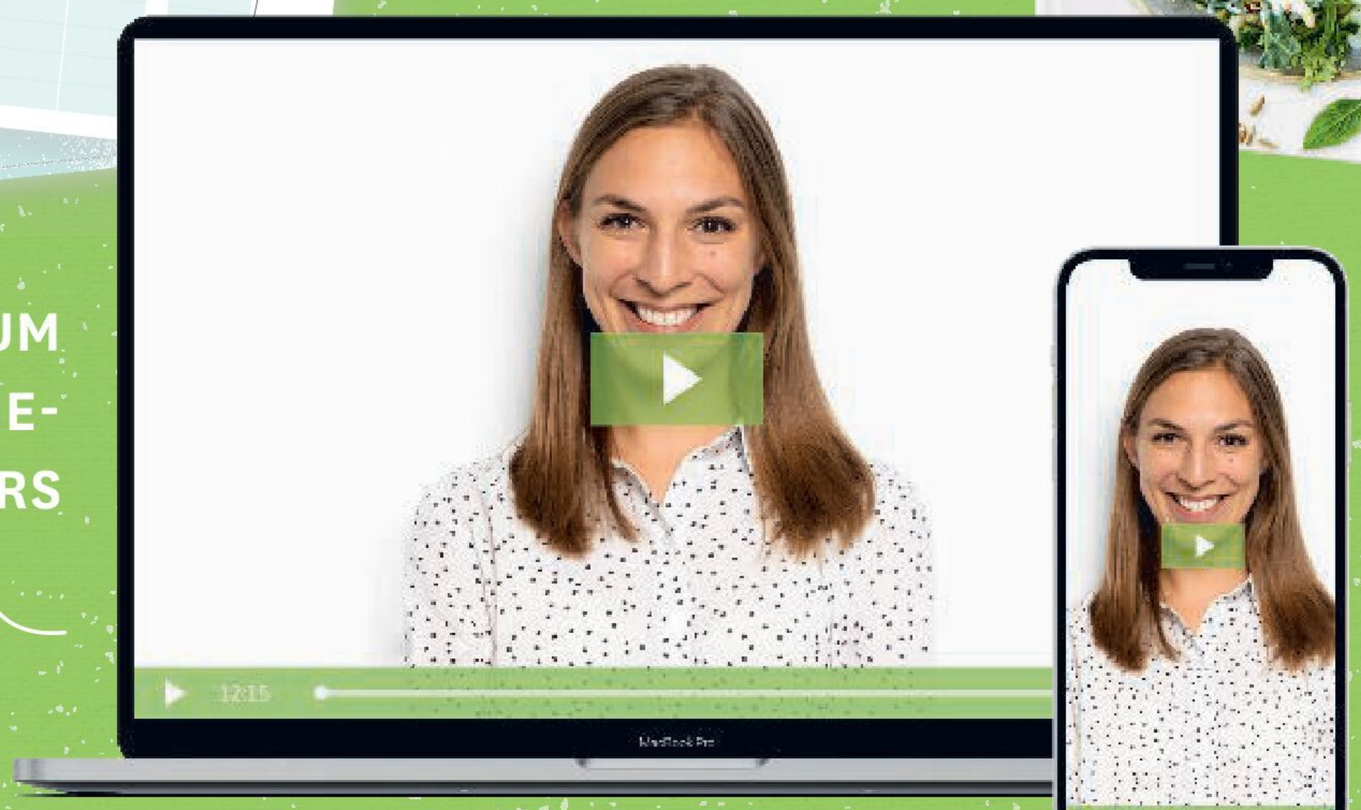
- Das geballte Wissen unserer erfahrenen **Ernährungsexperten,** das wir Ihnen innerhalb von zwölf Wochen vermitteln
- **Zwölf spannende Kapitel** von „Intervallfasten“ über „Meal Prep“ bis hin zu „Gesunde Ernährung in den Alltag integrieren“
- Abwechslungsreiche **Übungen, To-do-Listen und Quiz,** um das Gelernte einfacher in Ihr Leben einzubauen
- Eine **Videobegleitung** der Kapitel von unserer **Ernährungsexpertin Maja Seimer**
- **Hilfsmaterialien und Fahrpläne** wie „Die 10 EAT SMARTER-Regeln“ und „Mein Wochenplan“, die wir auch in der Ernährungsberatung nutzen
- Unser **EAT SMARTER-Jubiläumsbuch** im Wert von **27,80 Euro** als E-Paper und 150 weitere gesunde Rezepte

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.

HILFSMATERIALIEN



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



ZUGANG ZUM ONLINE-ABNEHMKURS

AUCH ALS APP VERFÜGBAR

JETZT BEI Google Play

Laden im App Store

Starten Sie jetzt zum Launchpreis von

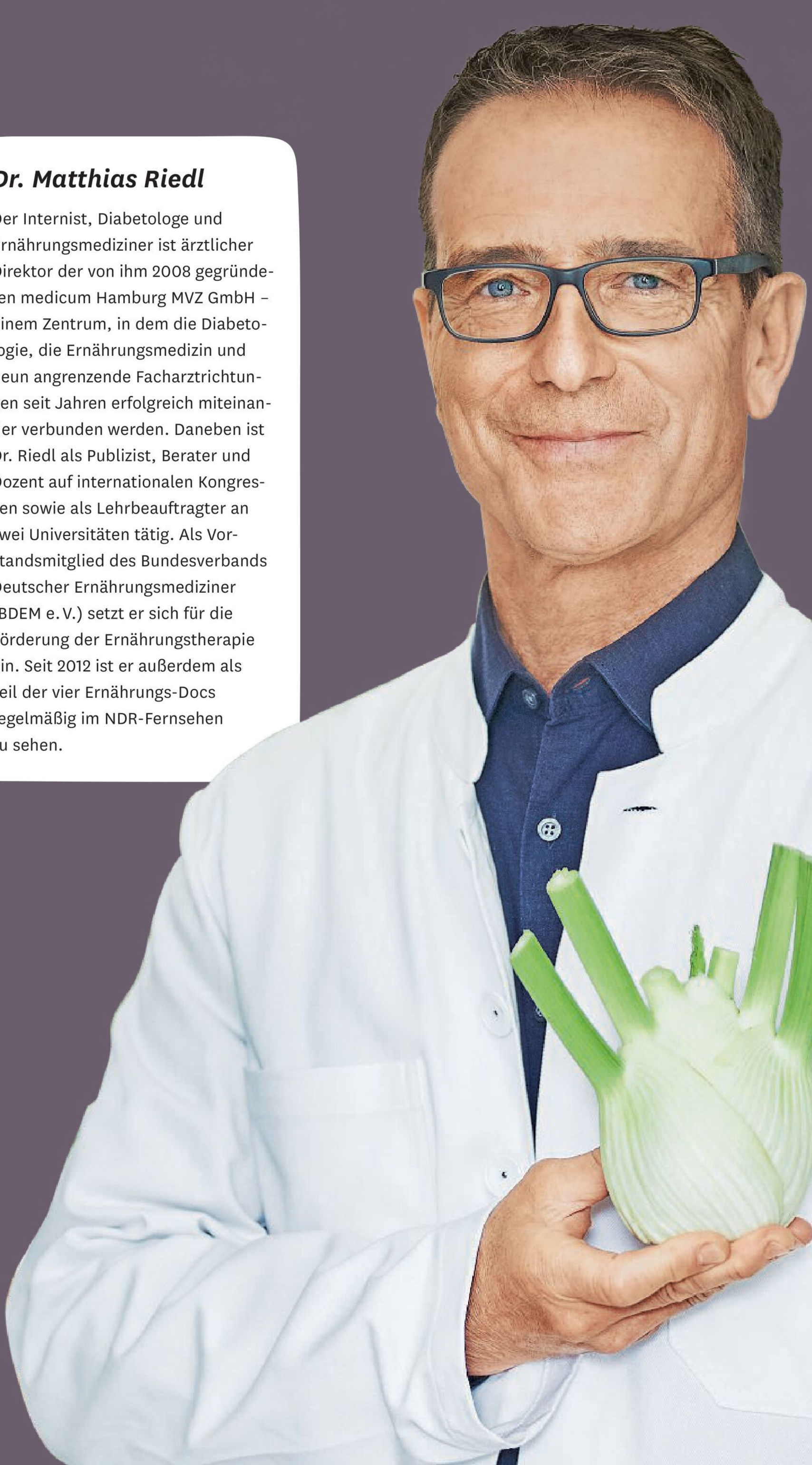
79 EURO

statt ~~99 Euro~~

HIER ERFAHREN SIE MEHR:
www.eatsmarter.de/abnehmkurs

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

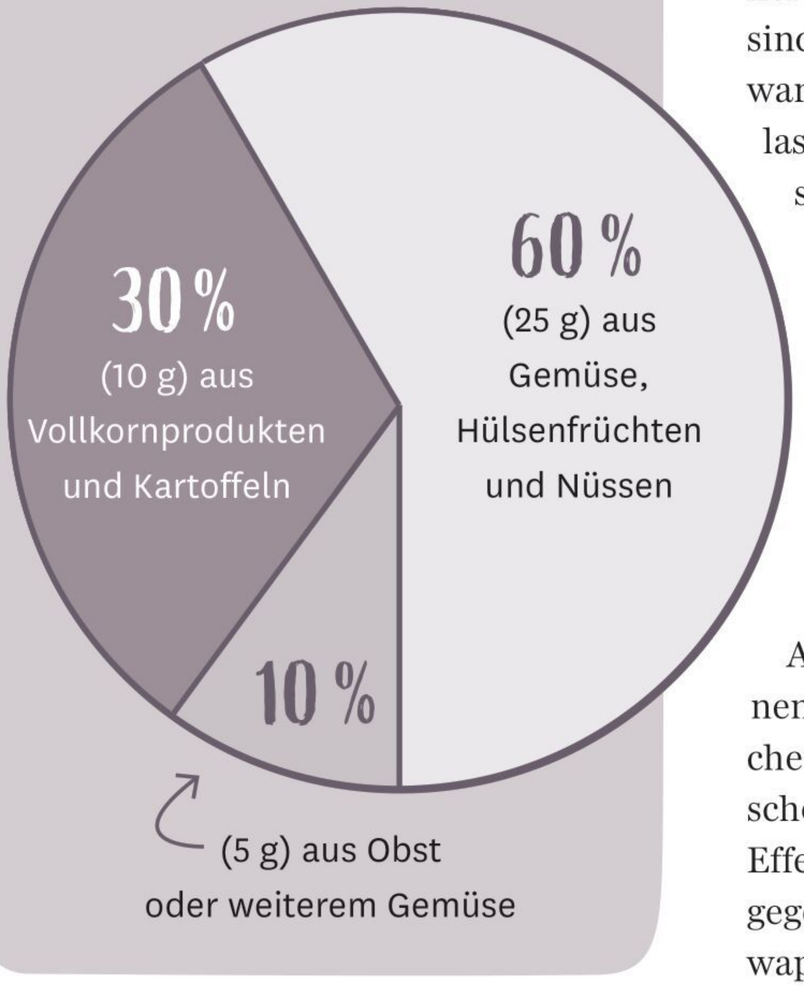
BALLASTSTOFFE: HELDEN UNSERER GESUNDHEIT

Ihr Name mag in die Irre führen, denn eine Last sind sie keinesfalls! Ganz im Gegenteil, ohne Ballaststoffe leidet nämlich die Darmgesundheit und dem gesamten Körper droht langfristig Schaden. Decken Sie also Ihren täglichen Bedarf – wie das im Alltag klappt, weiß Dr. Matthias Riedl.

Den Ballaststoffen sei Dank, dass unverarbeitete pflanzliche Nahrungsmittel an dieser Stelle einmal mehr ganz groß rauskommen, denn die Fitmacher stecken ausschließlich darin, genauer gesagt in den Zellwänden oder Randschichten. „Besonders ballaststoffreich sind vor allem Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen, Gemüse wie Kohl und Kartoffeln sowie verschiedene Obstsorten“, weiß Dr. Matthias Riedl und erklärt, dass zwischen löslichen und unlöslichen Ballaststoffen unterschieden wird: „Erstere dienen den Dickdarmbakterien als Nahrung. Dabei entstehen kurzkettige Fettsäuren, die vom Körper als Energiequelle genutzt werden können. Letztere werden hingegen kaum bis gar nicht verstoffwechselt. Dafür können sie um ein Vielfaches aufquellen und dadurch die Darmfunktion und Darmaktivität günstig beeinflussen. Gesund ist ein Mix aus beiden.“

Ihr Tagesbedarf an Ballaststoffen:

➜ 40 GRAMM SIND FÜR ERWACHSENE IDEAL, 30 GRAMM SOLLTEN ES MINDESTENS SEIN.



Darf es etwas mehr sein?

„Der Richtwert der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) liegt für Erwachsene bei mindestens 30 Gramm Ballaststoffen täglich. Im Schnitt kommen Frauen laut Nationaler Verzehrsstudie aber gerade einmal auf 23, Männer auf circa 25 Gramm. Viele Deutsche sind also schlichtweg unterversorgt“, warnt der Experte. Noch werden Ballaststoffe nicht als essenzieller Nährstoff eingestuft – obwohl eine geringe Aufnahme erwiesenermaßen mit diversen Zivilisationskrankheiten in Verbindung gebracht wird: „Dazu zählen zum Beispiel chronische Verdauungsprobleme und Darmentzündungen, Reizdarm, Diabetes, Fettstoffwechselstörungen oder Übergewicht und Adipositas, um hier nur einige zu nennen“, so der Mediziner. „Ein bisschen mehr kann und sollte es also schon sein, um gesundheitsförderliche Effekte zu erzielen und sich präventiv gegen verschiedenste Erkrankungen zu wappnen“, motiviert Dr. Riedl. ➜

DR. RIEDL
ERNÄHRUNGS-DOKTOR

Hier stecken reichlich Ballaststoffe drin!

Welche Lebensmittel sind tolle Ballaststoffquellen und was sollte innerhalb von 24 Stunden auf dem Teller landen, um den Tagesbedarf von 40 Gramm zu decken? Dr. Riedl kennt die Antworten.

FLOHSAMENSCHALEN	**(70 g)**	**KÜRBISKERNE**	**(10 g)**
WEIZENKLEIE	**(45 g)**	**VOLLKORNHAFERFLOCKEN**	**(10 g)**
LEINSAMEN	**(36 g)**	**PUMPERNICKEL**	**(9 g)**
TOPINAMBUR	**(15 g)**	**HIMBEEREN**	**(7 g)**
MANDELN	**(14 g)**	**BLAUBEEREN**	**(5 g)**
GEGARTE KICHERERBSEN	**(10 g)**	**BROKKOLI**	**(3 g)**

Anteil an Ballaststoffen je 100 Gramm

Ein Beispieltag kann so aussehen:

FRÜHSTÜCK = 18 g BALLASTSTOFFE

70 g *Vollkornhaferflocken* + **10 g** *Leinsamen* + **100 g** *Naturjoghurt* + **100 g** *Himbeeren*

MITTAGESSEN = 10 g BALLASTSTOFFE

100 g *Linsenpasta mit Pesto* + **100 g** *Blattsalat* + **100 g** *Tomate*

SNACK (35 g *Mandeln)* = 5 g BALLASTSTOFFE

ABENDESSEN = 8 g BALLASTSTOFFE

100 g *Vollkornbrot* + **30 g** *Käse* + **200 g** *Gemüse*

INSGESAMT: 41 g BALLASTSTOFFE

Dr. Riedls Blogbeiträge auf eatsmarter.de:

28.06.2021
Ernährung bei Herzinsuffizienz
12.07.2021
Zuckerfreie Snacks

Praktische Helferlein

„Halten Sie beim Gang durch den Supermarkt auf Produktverpackungen nach den Nährwertkennzeichnungen Ausschau. Mit etwas Glück finden Sie dort auch eine Angabe zu den Ballaststoffen – diese ist für die Hersteller jedoch nicht verpflichtend. Alternativ können Sie sich an Nährwertlisten orientieren, die es in Buchform, online und mittlerweile auch als praktische Apps für das Smartphone gibt. Möglich ist dann ein sogenanntes Tracking, also die Eingabe von Lebensmitteln in ein technisches Endgerät, woraufhin Ballaststoffe zusammengezählt werden können“, regt Dr. Riedl an. Möchten Sie es im ersten Schritt simpler halten, sollten Sie die sechs grundlegenden Tipps des Ernährungs-Doktors in Ihre Routinen integrieren. „Allein damit tun Sie schon eine ganze Menge für die eigene Gesundheit.“ Von einer medizinisch unbegründeten, permanenten Einnahme von Ballaststoffpräparaten rät der Mediziner übrigens ab. „Eine ausgewogene Ernährung mit ballaststoffreichen Lebensmitteln sollte immer Vorrang haben, da diese noch zahlreiche weitere förderliche Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten, die ein Nahrungsergänzungsmittel mit isolierten Stoffen niemals erreichen kann.“

ANNA-MARIA ELMERS

FOTOS: ANDREAS SIBLER, SHUTTERSTOCK (12)

Dr. Riedls Ballaststoffregeln

Wer im Alltag die folgenden Tipps des Ernährungs-Doktors beachtet, ist auf dem richtigen Weg, wenn es um eine ausreichende Versorgung mit dem gesunden Nährstoff geht.

➜ Frischekick

Beherzigen Sie die Fünferregel, was bedeutet: Essen Sie fünf Handvoll Gemüse und Obst am Tag. Davon sollten drei Handvoll Gemüse, idealerweise als Rohkost, Salat oder Gegartes, und zwei Portionen zuckerarme Früchte wie Aprikosen, Beeren, Papaya oder Wassermelone sein.

➜ Volle Kornkraft voraus

Bei jeglichen Getreideprodukten, darunter Mehl, Brot, Müsli, Reis und Nudeln, sollten Sie sich immer für die nachhaltig sättigendere Vollkornvariante entscheiden.

➜ Power aus Pflanzen

Integrieren Sie regelmäßig vegetarische Gerichte in Ihren Speiseplan. Mindestens zweimal in der Woche sollten Sie Fleisch durch eiweißreiche Hülsenfrüchte ersetzen. Statt eines klassischen Fleischpattys schmeckt zum Beispiel eine Variante auf Basis von Kidneybohnen oder roten Linsen zwischen den Buns.

➜ Schritt für Schritt

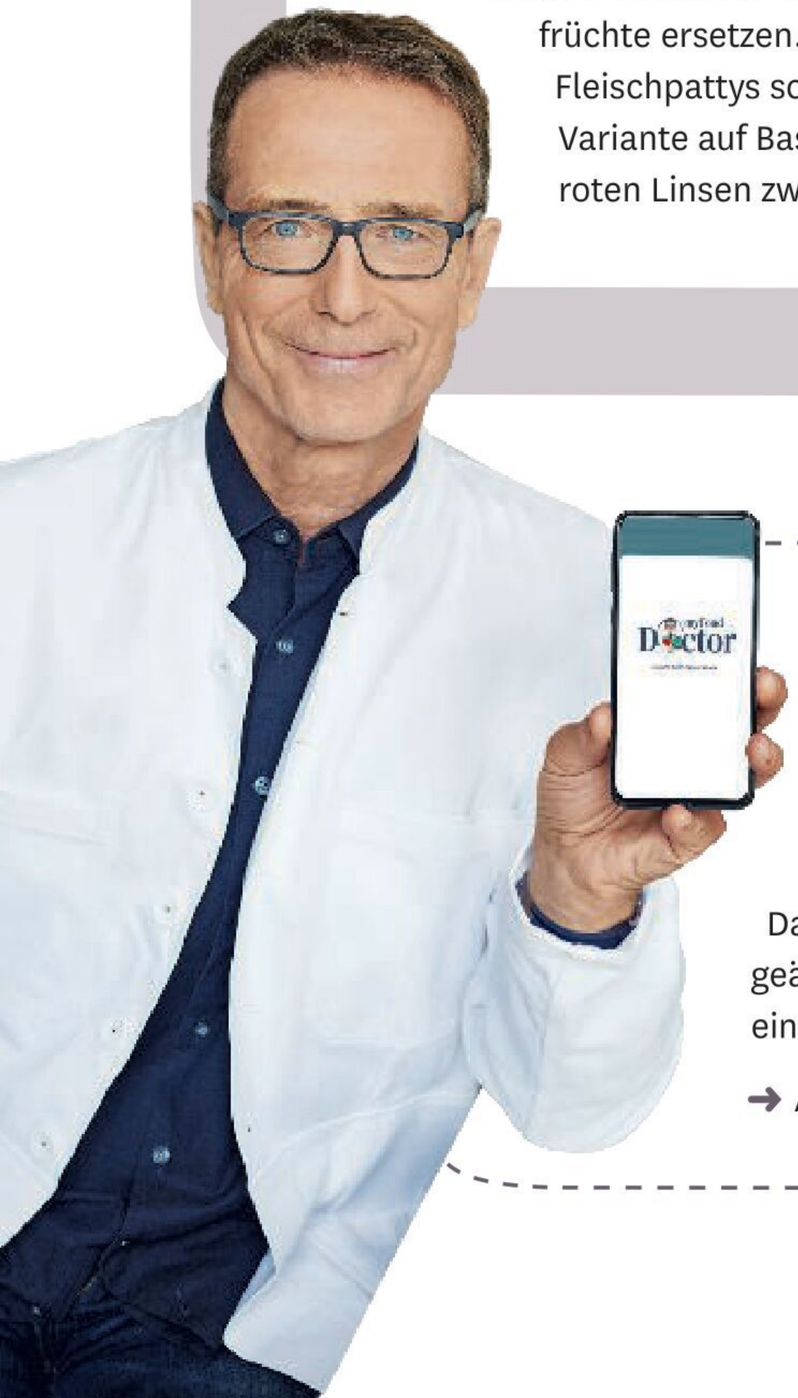
Haben Sie bisher eher ballaststoffarm gegessen, sollten Sie die Zufuhr langsam um etwa fünf Gramm pro Woche steigern. So kann sich der Verdauungstrakt an die Veränderung gewöhnen.

➜ Gut gefüllte Speicher

Da Ballaststoffe quellen, müssen Sie ausreichend trinken. Sonst können Verstopfungen und Grummeln im Bauch drohen. Als Richtwert gelten 30 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht – bevorzugt Wasser, Infused Water oder ungesüßter Tee. Auch drei Tassen Kaffee pro Tag zählen zur empfohlenen Flüssigkeitsmenge.

➜ Schwungvoll durchs Leben

Wenn Sie darüber hinaus bei den Mahlzeiten ausgiebig kauen und sich täglich 30 Minuten bewegen, können Sie die Verwertung der Ballaststoffe im Körper pushen.



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.

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

APPLE

GOOGLE

Was Sie über ESSIG & ÖL wissen sollten

In vielen Küchen gehören die flüssigen Helfer zur Grundausstattung, doch wissen Sie auch, worauf beim Kauf geachtet werden sollte, was Essig überhaupt ist oder wie Sie die beiden am besten kombinieren? Wir klären die wichtigsten Fragen rund um Essig und Öl und räumen hartnäckige Vorurteile aus dem Weg.

KATRIN LAMMERS

KATHARINA BRANDT

Die gelernte Diätassistentin ist als Köchin und Ernährungsberaterin tätig und aus beliebten TV-Formaten wie „Die Küchenschlacht“ bekannt. Das macht sie für EAT SMARTER zur perfekten Ansprechpartnerin zum Thema Essig und Öl.

FOTOS: DOMINIK FRÖLS FOTOGRAFIE, ISTOCK.COM/ZIMMYTWS

1 Welche Öle sollten in keinem Haushalt fehlen?

Die Wertigkeit wird vor allem durch die Grundzutat eines Öles bestimmt. Nur wenn diese voll kostbarer Inhaltsstoffe steckt, kann etwas Feines daraus resultieren. Hier erfahren Sie, welche Sorten sich einen Platz auf dem Siegertreppchen verdient haben.

OLIVENÖL

„Reichlich Ölsäure hilft, den Blutdruck zu regulieren sowie den Cholesterinspiegel zu senken. Zudem hat das Öl den höchsten antioxidativen Effekt“, erklärt Diätassistentin Katharina Brandt. „Dafür verantwortlich sind seine Bitterstoffe, die Entzündungen hemmen, den Stoffwechsel anregen und zusätzlich unser Immunsystem auf Vordermann bringen.“

LEINÖL

Wer sich eine ordentliche Ladung Omega-3-Fettsäuren wünscht, sollte hier zugreifen. Etwa 60 Prozent der Fettsäuren liegen als Alpha-Linolensäure vor, die unser Körper nicht selbst herstellen kann. Wieso Leinöl keine Hitze mag, lesen Sie bei Frage vier.

RAPSÖL

Aufgrund seines günstigen Verhältnisses von Omega-3- zu Omega-6-Fettsäuren ist Rapsöl laut der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) das Öl für alle Gelegenheiten. Seine Zusammensetzung reduziert Entzündungen und ungünstiges Cholesterin im Körper.

KOKOSÖL

Bio-Versionen werden unter schonenden Bedingungen produziert und bieten eine gute Fettqualität. Dank mittelkettiger Fettsäuren ist der Exot gut bekömmlich. Kokosöl- und -milch lösen nur selten Allergien aus und sind daher für Menschen mit Unverträglichkeiten ein vielseitiger Milch-, Sahne- und Butterersatz zum Backen, Kochen oder auf dem Brot.

Unsere große Olivenöl-Warenkunde finden Sie hier: **www.eatsmarter.de/wissen-olivenoel**

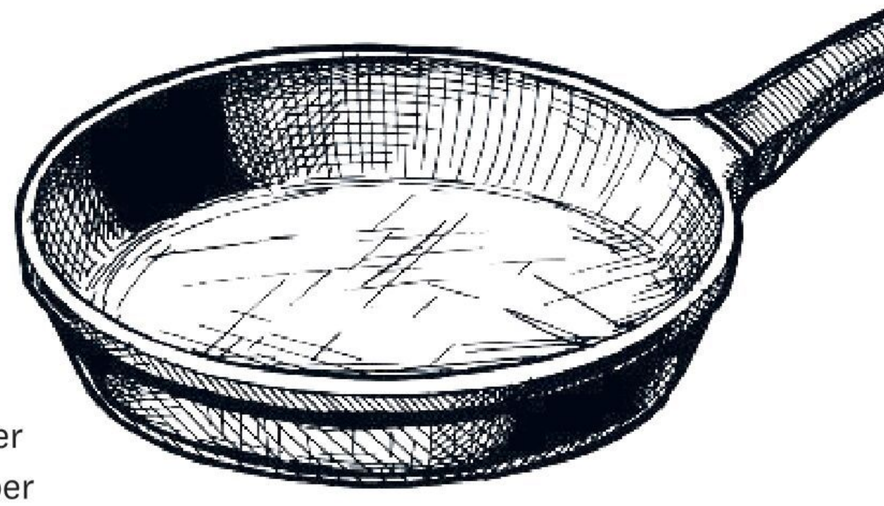
2 Was macht ein gutes Speiseöl aus?

Neben einem hohen Gehalt an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren zeichnen sich wertvolle Speiseöle durch fettlösliche Vitamine und Fitmacher-Stoffe wie Phytosterine aus. Diese sekundären Pflanzenstoffe normalisieren einen zu hohen Cholesterinspiegel und verringern so das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Aber Achtung: „Nur bei nativen oder kalt gepressten Produkten, die nicht stark erhitzt wurden, liegt der höchstmögliche Gehalt dieser Substanzen vor“, weiß die Ernährungsberaterin. Denn industrielle Raffinationsverfahren, die mit hohen Temperaturen arbeiten, entziehen den Ölen ihre individuellen Aromen und einen Großteil ihrer gewinnbringenden Vitamine und Mineralstoffe. Darum sind naturbelassene Waren meist hochwertiger.

3 Worauf gilt es, beim Ölkauf zu achten?

Damit Sie im Supermarkt zur richtigen Flasche greifen, ist neben dem Rohstoff auch die Verarbeitung wichtig. Bei der Herstellung wird in zwei wesentliche Qualitätsstufen unterteilt: Die preisgünstigsten Varianten sind temperaturresistente, **raffinierte Öle.** Sie werden erhitzt und mit chemischen Substanzen versetzt, was ihren Vitalstoffgehalt stark mindert. Leider gehen die meisten Eigenaromen dabei ebenfalls flöten. Am schonendsten läuft die Produktion **nativer und kalt gepresster Öle** ab, die durch mechanische Behandlung ohne Wärmeeinwirkung nahezu alle kostbaren Inhaltsstoffe wie auch den sortentypischen Geschmack und Geruch behalten.

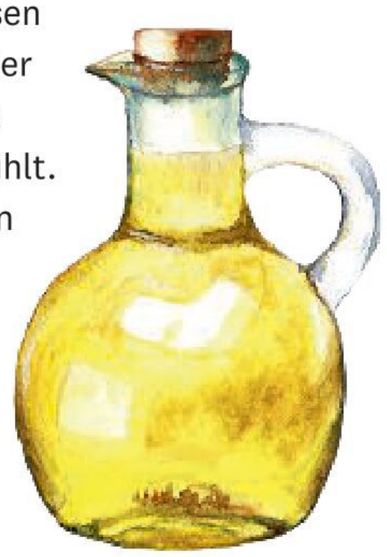
4 Welche Öle dürfen in Topf sowie Pfanne und welche sollten kalt verwendet werden?



Der Grund, warum hier unterschieden wird, ist, dass ungesättigte Fettsäuren sowie Vitamine im Öl zerstört werden und oxidieren, wenn es zu heiß wird. Dadurch können gesundheitsschädliche, krebserregende Zersetzungsprodukte entstehen. Die Öle reagieren umso sensibler, je höher ihr Anteil (mehrfach) ungesättigter Fettsäuren ist. Leinöl etwa ist aufgrund seiner wertvollen, aber fragilen Bestandteile ideal für kalte Kost wie Salate und Dips geeignet. Zum milden Anbraten nehmen Sie besser Olivenöl. Das besteht zu 20 Prozent aus gesättigten Fettsäuren und zu 75 Prozent aus einfach ungesättigter Ölsäure und kann bis zu 180 Grad Celsius vertragen. Rapsöl hat mit 60 Prozent zwar auch einen hohen Ölsäuregehalt, Wärme ist jedoch schlecht für seine Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. „Schnappen Sie sich Kokosöl, wenn es mal richtig brutzeln soll. Mit über 90 Prozent gesättigten Fettsäuren ist es hitzestabil. Da das Öl eine milde Kokosnote mitbringt, kann Butterschmalz als neutrale Alternative gewählt werden“, verrät die Köchin. Denken Sie immer dran: Moderate Temperaturen bewahren mehr Nährstoffe.

5 Wie lagere ich Öle richtig?

Um das flüssige Gold möglichst lange genießbar zu halten, sollte es luftdicht verschlossen und geschützt verwahrt werden. Der Kühlschrank ist kein optimaler Ort, da Kälte die Fettsäuren fest werden lassen kann. Ideal ist eine Temperatur um die 16 Grad Celsius. Keller oder Vorratsschränke sind da häufig eine gute Lösung – mit Ausnahme von Leinöl, das sich gekühlt tatsächlich ausgesprochen wohlfühlt. Abseits des Klimas ist Sonnenlicht ein Faktor, der nicht zu vernachlässigen ist. Denn UV-Strahlen verkürzen die Haltbarkeit und zerstören viele der lebenswichtigen Stoffe im Inneren der Fläschchen. Darum gilt: dunkel lagern. Öl und Essig werden zwar häufig in kleinen Glasgefäßen gemeinsam auf dem Esstisch drapiert, wo sie einen schönen Eindruck machen. Da Pflanzenöle jedoch nicht so unverwüstlich wie ihre kulinarischen Partner sind, empfehlen wir stattdessen einen Blumenstrauß als Dekoration.



FOTOS: SHUTTERSTOCK (8), ISTOCK.COM/FCAFOTODIGITAL

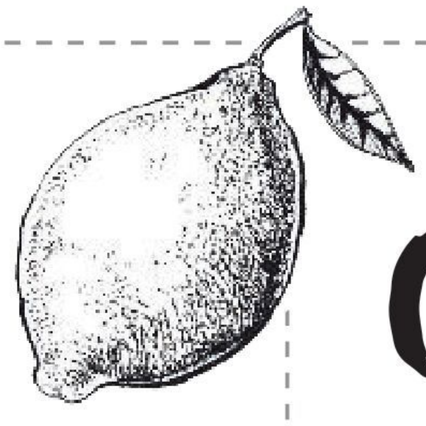
6 Was genau ist Essig eigentlich?

Die zumeist klare Flüssigkeit zum Würzen und Konservieren entsteht, wenn Alkohol mittels Bakterien in Essigsäure und Wasser umgewandelt wird. Die Bakterien sammeln sich in einer zähflüssigen Masse, der sogenannten Essigmutter, die zusammen mit weiteren Rückständen zum Abschluss herausgefiltert wird. Übrig bleibt ein Restalkohol von 0,2 bis 1,5 Prozent. Damit besteht das Ganze im Wesentlichen aus Wasser und bloß zu einem Fünftel aus Säure. Eine ausgewogene Note entfaltet Essig während der Lagerung. Diese findet traditionell in Holzfässern statt, die auf das gewünschte Endergebnis abgestimmt sind. Schmecken Sie die Grundzutat leicht heraus, ist dies ein Zeichen für Qualität, denn Zusatz- und Konservierungsstoffe sind hier nicht notwendig oder gar erwünscht. Industrielle Waren werden dagegen vor dem Verkauf häufig mit Zuckern sowie Antioxidationsmitteln versetzt.

Verschiedene Holzarten sorgen für individuelle Aromen

7 Welcher Essig passt wozu und wie können seine Eigenschaften Gerichte verändern?

Als Dressing-Klassiker ist er weitläufig bekannt, doch es gibt noch viele andere Möglichkeiten, um Essig einzusetzen. Beispielsweise können Sie zu Weinessig greifen, um Saucen und Marinaden zu verfeinern. Hier gilt: dunkel zu dunkel und hell zu hell. Ein schöner Rotweinessig passt zu kräftigen Saucen, die etwa zu Wild gereicht werden. Weißweinessige geben Sauce hollandaise einen neuen Pfiff. Obstessig eignet sich perfekt zum Einlegen, vor allem von Früchten. Etwas ausgefallener ist seine Verwendung in Desserts, die zum Beispiel zu einem überraschenden Eisgenuss führt. Für die altbewährte Kombination mit Öl, sodass eine Vinaigrette entsteht, hat Katharina Brandt einen Kniff parat: „Milde Produkte harmonieren am besten mit aromatischen Gegenstücken." Möglich ist aber natürlich alles. So ist ihr Favorit eine Symbiose aus Honig-Balsamico und Olivenöl. Zusätzlich zu seiner Geschmacksvielfalt bietet Essig auch tolle Vorteile bei der Zubereitung von Speisen. Teige erhalten etwa eine spezielle Note sowie eine luftig-lockere und saftige Struktur. Und nicht nur der Gaumen freut sich darüber, sondern auch unser Magen, da mit dem Würzmittel Verfeinertes leichter bekömmlich wird. Zum Konservieren ist er ebenfalls geeignet, denn sein hoher Säuregehalt bedingt eine Absenkung des pH-Wertes in Lebensmitteln, sodass Bakterien sich nicht vermehren können.



8 Ist Essig Balsam für die Gesundheit?

Von einer positiven Wirkung auf den Körper ist die gelernte Diätassistentin Katharina Brandt überzeugt. „Er regt die Verdauung an, sorgt für eine gesunde Darmflora und stärkt unser Immunsystem. Auch zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels tut der Konsum gute Dienste. Außerdem bietet das Superfood mehr Vitamine als eine Zitrone." Hinzu kommt der antibakterielle Effekt von Essig. Dank ihm wird im Handumdrehen die Ausbreitung von kleinen Keimen auf Ihrem Salat verhindert und obendrein werden diese unschädlich gemacht. Ihren ganz persönlichen Schlanktipp hat die Expertin ebenfalls verraten: „Ein Esslöffel der sauren Flüssigkeit am Morgen beschleunigt das Abnehmen. Stoffwechsel und Verdauung werden angeregt, sodass die Pfunde schneller purzeln."

9 Kann ich Essig selbst herstellen?

Das saure Würzmittel wird ohne viel Aufwand auch bei Ihnen zu Hause gelingen. Verblüffend mühelos klappt Ihr Do-it-yourself-Projekt, wenn Sie eine Essigmutter nutzen. Sollte diese noch nicht in Ihrem Haushalt vorhanden sein, gibt es sie in Drogerien, Bio-Läden oder im Winzerbedarf zu kaufen. Die Mutter kommt gemeinsam mit einem Liter vier- bis zehnprozentigen Alkohol in ein bauchiges Gefäß. Da Sauerstoff wie auch Wärme für den Prozess notwendig sind, wird nun ein Wattebausch in die Flaschenöffnung gesteckt, der als luftdurchlässiger Verschluss dient. Die notwendige Temperatur liegt zwischen 25 und 30 Grad Celsius, außerdem sollte der zukünftige Essig täglich leicht geschwenkt werden. Die beginnende Gärung erkennen Sie am Acetongeruch, der an Klebstoff erinnert. Nun dauert es etwa drei bis vier Wochen, bis er fertig ausgegoren ist, danach kann er abgesiebt werden. Dabei idealerweise die Essigmutter beiseitelegen, Sie können diese nämlich erneut einsetzen. Nach etwa zehn Wochen Reifung ist Ihr Essig bereit zum Einsatz.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

10 Macht Öl nicht dick und Essig sauer?

Mit rund neun Kilokalorien pro Gramm liefern Fette zwar die meiste Energie unter den Makronährstoffen, das macht sie aber noch lange nicht zu Dickmachern. Die unersetzbaren Vitalstofflieferanten sind nämlich auch hervorragende Sattmacher, weil sie die Magenentleerung hemmen. Auch auf den Blutzucker haben sie einen vorteilhaften Einfluss, da er stabilisiert und Heißhunger vermieden wird. Demnach bringen Öle zwar einiges an Energie mit sich, unterstützen uns aber auch dabei, keine unnötigen Snacks zu konsumieren. Übrigens kurbeln mittelkettige Fettsäuren sogar die Fettverbrennung an und Bitterstoffe, die etwa in Olivenöl stecken, fördern den Stoffwechsel sowie die Verdauung. Auch das Vorurteil, Essig würde unseren pH-Wert absenken, kann die Ernährungsberaterin nur entkräften. „Trotz seines Geschmacks wirkt er leicht basisch auf den Körper. Somit unterstützt Essig unser Wohlbefinden, hilft mittels seines sanft entschlackenden Effektes dabei, Giftstoffe aus dem Organismus zu befördern und steuert einer Übersäuerung dadurch sogar entgegen."

11 Warum mischt Öl sich nicht mit Essig und wie wird trotzdem ein perfektes Dressing daraus?

Ihre gegensätzlichen chemischen Strukturen führen dazu, dass sich die Teilchen nicht verbinden möchten und sich auch nach kräftigem Durchmixen erneut trennen. „Um zu einer harmonischen Einheit zu werden, benötigen sie einen Vermittler", erklärt Köchin Katharina Brandt. „Die Stoffe, welche die Partner miteinander verschmelzen lassen, nennen sich Emulgatoren." Unsere Expertin kann Senf, Eigelb und Honig besonders empfehlen. Übrigens: je ursprünglicher das Öl, desto weniger Emulgator wird benötigt. Hervorragend wird die Vinaigrette, wenn Sie zuerst Essig und Gewürze mischen, sodass sich die Aromen lösen können, und erst ganz zum Schluss das Öl hinzugeben.

12 Wie kann ich gekaufte Öle und Essige aufpeppen?

Handelsübliche Produkte lassen sich mit etwas Geduld easy abwandeln. Öle wie auch Essige können mit Kräutern, Gemüse und Obst ergänzt werden. Ob Sie sich für eine süß-fruchtige Variante mit Holunder, Waldbeeren oder Vanille entscheiden oder es lieber herb-würzig mit Basilikum, Thymian oder Rosmarin probieren möchten, ist Ihren Vorlieben überlassen. „Bei frischen Kräutern kommt der natürliche Geschmack besonders gut zur Geltung", empfiehlt unsere Expertin. „Öl wird mit getrockneten Chilischoten (am Stück) ganz einfach zum Highlight. Auch Knoblauch passt perfekt – diesen vorher gründlich zerdrücken, damit der Saft austritt", so die Köchin. Die verfeinerten Eigenkreationen sollten für mindestens zwei bis drei Wochen durchziehen, damit sich die Aromen entfalten können. Falls Sie nun nicht wissen, womit Sie starten sollen: Auf Seite 172 finden Sie das Rezept für einen sommerlichen Himbeeressig.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

ANZEIGE

EXKLUSIVER

EatSmarter!

PRODUKTTEST

Zeit zum Probieren und Genießen!

KOSTEN SIE ALS EINER VON 100 PRODUKT-TESTERN DEN HARTKÄSE AUS LITAUEN

Ob zum Frühstück, Mittagessen, Abendbrot oder als Zwischenmahlzeit: DŽIUGAS® verleiht Ihren Lieblingsspeisen zu jeder Tageszeit den letzten Schliff. Die Produktion erfolgt ausschließlich im Sommer aus der Milch von Weidekühen. So erlangt die Köstlichkeit, die in vier Reifegraden erhältlich ist, ihren einzigartig würzigen Geschmack. Da bei der Herstellung keine tierischen Enzyme zum Einsatz kommen, können auch Vegetarier getrost zugreifen. Zudem besteht der Leckerbissen aus nur vier natürlichen Zutaten und ist für Personen mit Laktoseintoleranz geeignet.

Weitere Infos unter: www.dziugashouse.de

Jetzt bis 25.07.21 bewerben

JETZT BEWERBEN

Finalisieren Sie mit DŽIUGAS® Ihre nächste Käseplatte und kombinieren Sie ihn mit frischem Obst, Honig oder Feigenmarmelade. Wir haben Sie neugierig gemacht? Dann werden Sie einer von 100 Produkttestern.

WWW.EATSMARTER.DE/DZIUGAS

FOTOS: PR, FOTOLIA

TRENDALARM

Schöne, neue Warenwelt: Wir machen Ihnen Appetit auf smarte, schicke und innovative Produkte rund um die Themen Küche und Genuss, die uns begeistern!

Tropisches Flair für zu Hause

Made by Nature

Le Creuset präsentiert mit seiner limitierten Botanique Collection aus hochwertigem Steinzeug beliebte Poterie-Produkte in leuchtend-warmen Sommerfarben namens Nectar, Deep Teal, Fig und Artichaut. Becher, Müslischalen, Mini-Cocottes und Co., angeboten im praktischen Quartett, eignen sich ganz nach individuellem Geschmack zum Zubereiten, Servieren, Kombinieren und Dekorieren – oder als Geschenk für einen besonderen Moment. Ab 25 Euro, **www.lecreuset.com**

Perfekt geschnitten

Vier elegant-schwarze Kochmesser mit Klingenlängen zwischen neun und 20 Zentimetern zählen zum Portfolio der neuen WÜSTHOF Performer Messerserie. Hier verschmelzen die ultra-harte Klingenbeschichtung Diamond-like-Carbon (kurz DLC) und der eigens für die Performer Messerreihe entwickelte ergonomische Hexagon Power Grip mit Antirutsch-Wabenstruktur zu treuen Begleitern erster Klasse. Ab 129 Euro, **www.wuesthof.com**

Schluss mit Einwegplastik am Spülbecken

Ihrer Mission, Kunststoff und CO_2 im Haushalt einzusparen, kommt everdrop wieder ein Stück näher: Spüli gibt es jetzt in Form von veganem, mikroplastikfreiem Pulver, das sich nach Zugabe von Leitungswasser wie von Zauberhand in ein gewohnt gelartiges, nach Limone, Minze und Ingwer duftendes Reinigungsmittel verwandelt. Geliefert wird das Ecocert-zertifizierte Produkt in einer recycelbaren Papierverpackung, zum Anmischen eignet sich die wiederverwendbare Glasflasche. Im Starter-Set für 14,99 Euro, **www.everdrop.de**

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (2)

Klein, aber oho

Die optisch und funktional aufeinander abgestimmten Mitglieder der Style Collection von Cuisinart, darunter Wasserkocher, Toaster, Stand- und Stabmixer sowie Gewürzmühlen, überzeugen mit Leistungsstärke und Design. Für das fixe Zerkleinern, Mixen, Mahlen und Pürieren von festen oder weichen Zutaten ist der Mini Prep Pro Standmixer mit zweiseitigem Edelstahlmesser und einem Fassungsvermögen von 900 Millilitern zuständig. Erhältlich in zwei Farben, 59,90 Euro, **www.cuisinart.de**

Cleveres Multitalent

Frisches wie Tiefgekühltes sechsmal anders zubereiten: Mit dem Ninja Foodi MAX Grill & Heißluftfritteuse von SharkNinja gelingt Grillen, Heißluftfrittieren mit bis zu 75 Prozent weniger Fett sowie Backen, Braten, Aufwärmen und Dörren. Dank innovativer Grillplatte gibt's authentische Holzkohlearomen und die Cyclonic Air-Technologie macht Wenden überflüssig. 279,99 Euro, **www.ninjakitchen.de**

Outdoorbegleiter für jede Gelegenheit

Hydro Flask® unterstützt mit dem gemeinnützigen Spendenprogramm „Parks For All" unter anderem die Pflege und Zugänglichkeit öffentlicher Grünflächen. Neu im Sortiment sind die auslaufsicheren Insulated Food Jars aus robustem 18/8-Edelstahl, die kalte Lebensmittel zuverlässig kalt und heiße Speisen heiß halten. Verfügbar in drei Größen (355, 591, 828 ml), ab 39,95 Euro, **www.hydroflask.com**

Alles in bester Ordnung

Von individuell beschrifteten Labels bis hin zu modernen Aufbewahrungsmöglichkeiten jeglicher Art – House of Little Labels bietet viele schlaue Lösungen für ein aufgeräumtes Heim. Mit dem Kühlschrank-Set etwa, bestehend aus sieben verschiedenen Behältern, bekommt zukünftig jedes Lebensmittel seinen festen Platz. Bye-bye, Chaos! 94,90 Euro, **www.houseoflittlelabels.com**

Elegantes Platzwunder

Mieles aktuellster Clou in Sachen Induktionskochfeld samt Dunstabzug: der leistungsstarke Neuzugang KMDA 7476. Punkten kann dieser mit zwei extragroßen PowerFlex XL-Induktionskochbereichen sowie einem intuitiven Bedienfeld unterhalb des konsequent flächenbündigen Wrasenabzugs. Gibt es in zwei Ausführungen, je 2999 Euro, **www.miele.de**

Wir haben Lust auf Eis

Ein Küchengadget, das im Sommer nicht fehlen darf? Richtig, eine Eismaschine. Da kommt die IM700 von GRAEF doch gerade recht. Sie erstrahlt im stylishen Edelstahllook und wegen des mitgelieferten Rezeptbuchs gehen die Ideen für ausgefallene Kombinationen oder beliebte Klassiker so schnell nicht aus. Übrigens: Im Zwei-Liter-Behälter lässt sich mittels spezieller Funktion auch Joghurt zaubern. 429,99 Euro, **www.graef.de**

KOOPERATIONSPARTNER:

Reformhaus

Fun in the Sun: Wenn Sie Ihren Körper achtsam behandeln, wird er Sie gut durch den Sommer bringen

Natürlich besser ... für mich!
ANZEIGE

Nicht schwach werden: Stabiler Kreislauf bei Hitze

Sehnlichst haben wir darauf gewartet, dass die Anzeige auf dem Thermometer nach oben klettert. Aber warme Temperaturen haben auch ihre Schattenseiten. Viele haben dann mit Schwindel, einem dicken Kopf oder Mattigkeit zu kämpfen. Wir verraten Ihnen, wie Sie Abhilfe schaffen können.

Mit Expertenrat von

REFORMHAUS® FACHBERATERIN ANDREA GLOCK-HELMRICH

Trotz Ausbildung in der Apotheke war ihr früh klar, wo es einmal hingehen würde: 1938 gründete die Urgroßmutter der geschulten Fachberaterin eine eigene Reformhaus® Filiale – sie wurde also quasi in den Betrieb des Bio-Pioniers hineingeboren.

Filialleiterin im Reformhaus® Escher in Ludwigshafen

Kaum sind Sie längere Zeit der prallen Sonne ausgesetzt, wird Ihnen schwummrig zumute? Reformhaus® Fachberaterin Andrea Glock-Helmrich weiß, woran das liegt: „Bei Hitze weiten sich unsere Blutgefäße, damit wir besser schwitzen und uns abkühlen können." Allerdings geht damit auch ein Blutdruckabfall einher. Das Blut versackt in den Beinen und das Gehirn wird nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt. „Unter anderem sind Kopfschmerzen, Übelkeit und Kreislaufprobleme die Folge."

Höchste Eisenbahn

Das kann so weit gehen, dass ein akuter Notfall auftritt. „Wenn kalter Schweiß ausbricht, Ihnen schwarz vor Augen wird und Sie drohen, in Ohnmacht zu fallen, sollten Sie sich hinlegen, die Beine hoch lagern und im Zweifel einen Rettungswagen rufen", warnt die Fachberaterin. Noch besser aber ist, wenn Sie es gar nicht erst dazu kommen lassen.

Für Erfrischung sorgen

Enorm wichtig ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr von mindestens zwei Litern Wasser über den Tag verteilt. „Denn wenn wir zu wenig trinken, kann das Blut schlechter zirkulieren. Gerade bei warmem Wetter sind in dem Fall Beschwerden vorprogrammiert", sagt Frau Glock-Helmrich. „Sehr wohltuend ist außerdem, sich ➜

Gratinierte Süßkartoffelscheiben mit Ziegenkäse und Feigen

20 MIN

FÜR 4 PORTIONEN:

3 Süßkartoffeln (600 g)
3 EL kaltgepresstes Olivenöl
Salz, Pfeffer
175 g Reformhaus® Feigen
200 g Ziegenkäserolle (45 % Fett i. Tr.)
125 g Rucola
1 kleine rote Paprikaschote (120 g)

1 Backofen auf 210 °C (Umluft 190 °C) vorheizen. Süßkartoffeln waschen, schälen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Scheiben nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und Süßkartoffeln damit bestreichen. 5 Minuten backen.

2 Inzwischen die Feigenstiele entfernen und Feigen in dünne Streifen schneiden. Ziegenkäserolle in dünne Scheiben schneiden. Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, Ziegenkäsescheiben darauf geben und mit einer Gabel verteilen. Feigenstreifen darauflegen und leicht andrücken. Weitere 7–10 Minuten gratinieren, bis der Ziegenkäse goldgelb ist.

3 Parallel Rucola waschen und abtropfen lassen. Paprikaschote waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Rucola und Paprikawürfel auf 4 Teller verteilen. Gratinierte Süßkartoffelscheiben darauf anrichten. Nach Belieben mit etwas Zitronensaft und Olivenöl beträufeln.

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (2)

VEGETARISCH VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI

KOOPERATIONSPARTNER:

Reformhaus

Produktempfehlungen aus dem Reformhaus®

Diese Helfer verhindern gekonnt, dass Ihnen die Hitze zu Kopf steigt, und lassen Sie den Sommer in vollen Zügen genießen.

ALSIROYAL®

Venen-Kapseln
Dank seiner wertvollen Polyphenole wirkt das Präparat aus rotem Weinlaub müden, schweren Beinen, Krampfadern, Spannungsgefühl in den Waden und nächtlichen Krämpfen entgegen.
30 Stück, 13,49 Euro

SCHOENENBERGER

Weißdorn
Dem naturreinen Frischpflanzenpresssaft sind keinerlei Zusatzstoffe, Zucker oder Wasser zugesetzt. Nur die pure Kraft des Weißdorns, der die Durchblutung des Herzens fördert, landet in der Flasche.
200 ml, 8,25 Euro

ZWERGENWIESE

Pappucchini
Gerade in der warmen Jahreszeit sind die pflanzlichen Aufstriche eine super Alternative zu Wurst und Käse. Neben der Sorte Paprika Zucchini gibt es auch Bruschetta nach Pesto-Art und Senf Dill zu entdecken. Schon probiert?
160 g, 2,59 Euro

DR. GRANDEL

Magnesium 400 mg
Eine Kombination aus zwei verschiedenen Arten des Minerals, das für Muskeln und Nerven nötig ist, begünstigt, dass es schnell aufgenommen wird, aber auch gespeichert werden kann.
20 Portionen, 16,50 Euro

GEHEIMTIPP UNSERER EXPERTIN ANDREA GLOCK-HELMRICH:

„Gemüseaufstriche schonen den Stoffwechsel und bringen sekundäre Pflanzenstoffe mit, die den Kreislauf unterstützen."

Stolze **140 000** **Kilometer** Strecke macht das Blut täglich in unseren Gefäßen.

die Handgelenke oder Kniekehlen feucht zu besprühen, zum Beispiel mit Face Fresh, einem Thermalwasser mit Aloe Vera, das kühlt und beruhigt."
Ein weiterer Tipp der Fachberaterin ist Weißdorn: „Dabei handelt es sich um eine Heilpflanze, deren Flavonoide die Elastizität der Gefäße verbessern und den Blutdruck normalisieren – ganz ohne Neben- oder Wechselwirkungen."

Leicht essen, leicht sporteln

Was der Organismus neben reichlich Flüssigkeit noch braucht, sind Mineralstoffe, die bei Wärme vermehrt ausgeschwitzt werden. „Nehmen Sie leichte pflanzliche Kost zu sich. Also viel Obst sowie Gemüse, das durch Kalium den Blutdruck im Lot hält", rät Frau Glock-Helmrich. „Verzichten Sie dafür auf schwere, fettreiche Lebensmittel und Alkohol, da beides sowohl die Verdauung als auch den Stoffwechsel belastet, und setzen Sie auf kleine Mahlzeiten."
Ein bisschen Bewegung sollte auch bei hohen Temperaturen drin sein, aber natürlich kein intensiver Sport. Die Fachberaterin empfiehlt: „Ein Spaziergang am frühen Morgen regt den Kreislauf an, in der Mittagshitze sollten Sie lieber ruhen." Wer sich daran hält, ist für den Sommer perfekt gewappnet. Mehr Tipps bekommen Sie auch in einer Reformhaus® Filiale in Ihrer Nähe. ■

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

Natürlich besser ... für mich!

ANZEIGE

Top-5-Kreislaufschützer

Viele natürliche Heilmittel leisten Ihnen bei hohen Temperaturen treue Dienste. Diese Vertreter kommen dem Kreislauf besonders zugute.

ROSSKASTANIE

Extrakte aus den getrockneten Samen sind ein erprobtes Therapeutikum bei Venenerkrankungen. Dank ihrer antioxidativen und entzündungshemmenden Eigenschaften bewahren die Saponine der stacheligen Schönheit die Blutgefäße vor Schäden und mindern zugleich Wassereinlagerungen.

INGWER

Nicht nur die Fettverbrennung kommt durch Substanzen aus der pikanten Knolle gehörig in Schwung. Zusätzlich regt sie auch die Blutzirkulation an und verbessert so die Versorgung aller Zellen mit wichtigen Nährstoffen.

CHILI

Die scharfe Schote stimuliert den Kreislauf, indem sie einen zu niedrigen Blutdruck anhebt. Außerdem aktivieren die Einheizerstoffe aus dem Gewürz unsere Glückshormone und schalten das Stimmungsbarometer auf Höhenflug.

ALOE VERA

Ob von innen oder von außen angewendet, Saft und Gel aus den Blättern der Sukkulente sind wahre Wundermittel für die Sommerzeit. Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe kühlen, beruhigen, stabilisieren und regenerieren, was das Zeug hält.

WASSERMELONE

Trinken, trinken, trinken … diesen Rat zu befolgen, ist nicht immer leicht. Um Ihren Flüssigkeitshaushalt aufzubessern, können Sie auch eine Ladung herrlicher Melone snacken. Denn die zuckerarme Frucht hat einen hohen Wasseranteil und bringt zudem noch nützliche Vitamine und Mineralstoffe mit, die dem Kreislauf zusätzlich schmeicheln.

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (6)

Reformhaus® – das Fachgeschäft für natürlich vitale Ernährung.

Gesundes Plus

Vegane Ernährung ist mehr als nur ein Trend. Immer mehr Menschen greifen zu pflanzlichen Nahrungsmitteln. In Ihrem Reformhaus® finden Sie die passenden Angebote, um tierische Produkte sinnvoll durch vegane Alternativen zu ersetzen.

Die granoVita VeganPlus B12-Hefeflocken sind durch ihren natürlichen Gehalt an Vitamin B12 eine wertvolle Nährstoffquelle* – besonders für Veganer. Reich an weiteren B-Vitaminen und Mineralien bieten sie sich auch als Nährstoffergänzung für Muskeln und Knochenbau ab 45 Jahren an. Die Flocken sind vielseitig einsetzbar und verleihen vegetarischen und veganen Gerichten eine gesunde Würze.

Sie wollen Ihren Gerichten eine gesunde Würze verleihen? Entdecken Sie natürlich guten Geschmack und Produkte für das tägliche Wohlbefinden – natürlich in Ihrem Reformhaus®.

*Schon täglich 1 Esslöffel (= 6 g) der VeganPlus B12-Hefeflocken deckt 100 % des Referenzwertes für Vitamin B12. Achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

www.reformhaus.de

SO SCHMECKT DER SOMMER

Pfirsiche, bunte Beeren, Wassermelone und Aprikosen – die Fülle an leckerem Obst in der warmen Jahreszeit ist groß. Wie gut, dass sich die frischen Früchte sowohl in herzhaften Gerichten als auch in süßen Desserts, Kuchen und zum Frühstück hervorragend machen. Überzeugen Sie sich selbst und lassen Sie sich von unseren Salaten, Törtchen und Gemüsegerichten anregen.

Lachs mit Erdbeer-Basilikum-Salsa

Rezept auf Seite 88

SOMMER
OBST

Tomatensalat mit Pfirsichen, Himbeeren und Burrata

Rezept auf Seite 88

Gefüllte Auberginen mit Couscous und Aprikosen

Rezept auf Seite 89

SOMMER OBST

Nektarinen mit Basilikum-Mascarpone-Creme

Rezept auf Seite 89

Clafoutis-Törtchen mit Stachelbeeren

Rezept auf Seite 90

Marillenknödel mit Gewürzbröseln und Mohnsahne

Rezept auf Seite 91

Kokos-Milchreis-Bällchen
mit Beerensauce

Rezept auf Seite 92

Überbackene Wassermelonenecken mit Käse

Rezept auf Seite 92

SOMMER OBST

Hirse-Blaubeer-Pudding mit Joghurt

Rezept auf Seite 93

Kirsch-
Caprese
Rezept auf Seite 93

Schokoladen-
Kirsch-Clafoutis
Rezept auf Seite 93

Endiviensalat mit schwarzen
Johannisbeeren
Rezept auf Seite 94

Bananenbrot mit
Brombeeren
Rezept auf
Seite 94

REZEPTE

ab Seite 78

Lachs mit Erdbeer-Basilikum-Salsa

PRO PORTION: **628 KCAL** · Eiweiß **38 g** · Fett **46 g** · Kohlenhydrate **17 g**

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Rundum gesund: Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren aus Sesam haben positive Effekte auf Herz und Blutgefäße – außerdem kommen sie Gehirn und Denkvermögen zugute.
- Erdbeeren können durch Vitamin C und Polyphenole Entzündungen im Körper hemmen.

FÜR 4 PORTIONEN:

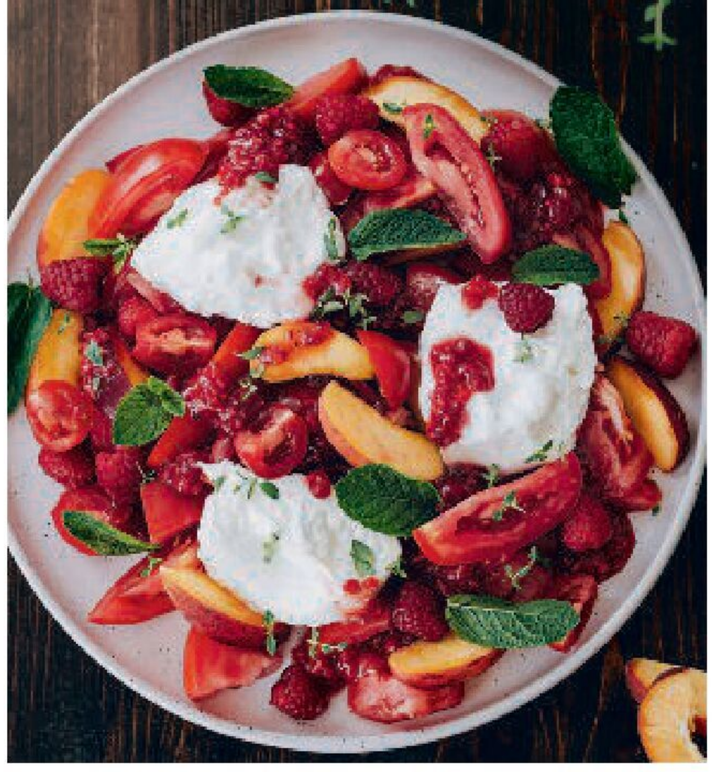
1 rote Zwiebel
1 grüne Peperoni
½ Bund Basilikum (10 g)
300 g Erdbeeren
Salz
Pfeffer
4 EL Limettensaft
1 EL Balsamessig
2 EL Olivenöl
1 Fenchelknolle
½ Salatgurke
50 g Rucola
600 g Lachsfilet (mit Haut)
2 EL Sojasauce
1 EL Honig
100 g Sesam
4 EL Sesamöl

1 Für die Salsa Zwiebel schälen und fein würfeln. Peperoni längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, 1 Handvoll beiseitelegen, den Rest fein hacken. Erdbeeren putzen, waschen und fein würfeln. Die vorbereiteten Zutaten in einer kleinen Schüssel mischen, salzen und pfeffern. Mit 2 EL Limettensaft, Essig und Olivenöl vermengen und beiseitestellen.

2 Fenchel putzen, waschen, Strunk herausschneiden und Fenchel in dünne Scheiben hobeln. Gurke putzen, waschen und schräg in Scheiben schneiden. Rucola waschen und trocken schütteln.

3 Lachsfilet abspülen, trocken tupfen, in 8 Tranchen schneiden, salzen und pfeffern. Restlichen Limettensaft, Sojasauce und Honig mischen. 80 g Sesam auf einen Teller geben. Lachsstreifen erst in der Marinade, dann im Sesam wenden und diesen etwas andrücken. In einer Pfanne Sesamöl erhitzen. Fisch darin auf der Fleischseite ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Vorsichtig wenden und in etwa 4 Minuten fertig braten.

4 Fenchel, Gurke und Rucola auf Teller verteilen. Lachstranchen darauf anrichten und die Erdbeer-Basilikum-Salsa darübergeben, mit Basilikumblättchen und restlichem Sesam bestreuen und servieren.



Tomatensalat mit Pfirsichen, Himbeeren und Burrata

PRO PORTION: **316 KCAL**
Eiweiß **14 g** · Fett **19 g** · Kohlenhydrate **21 g**

20 MIN

GESUND, WEIL:

- Das Kalium aus Pfirsichen hilft, sanft zu entwässern und den Flüssigkeitshaushalt des Körpers in Balance zu halten.
- Reichlich Mineralstoffe liefert Burrata. Insbesondere Calcium und Phosphor verringern das Risiko einer Osteoporose.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Zweige Thymian
2 Stiele Minze
250 g Himbeeren
2 Pfirsiche
500 g Tomaten
250 g Kirschtomaten
1 EL Honig
2 EL Balsamessig
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
250 g Burrata (italienischer Frischkäse)

1 Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Himbeeren, Pfirsiche und Tomaten waschen. Tomaten putzen, Stielansätze herausschneiden. Pfirsiche halbieren, Stein entfernen. Tomaten und Pfirsiche in Spalten schneiden. Kirschtomaten halbieren.

2 Für das Dressing etwa 1 Handvoll Himbeeren mit einer Gabel zerdrücken und mit Honig, Balsamessig und Olivenöl verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Tomaten und Pfirsiche auf einer großen Platte anrichten. Burrata abtropfen lassen und grob in Stücke teilen. Mit restlichen Himbeeren auf dem Salat verteilen, mit Dressing beträufeln und Kräuter darübergeben.

Gefüllte Auberginen mit Couscous und Aprikosen

PRO PORTION: **391 KCAL** · Eiweiß **13 g** · Fett **15 g** · Kohlenhydrate **49 g**

25 MIN · FERTIG IN 1 STD 10 MIN

GESUND, WEIL:

- Mit viel Vitamin A sorgen Aprikosen für eine glatte Haut und einen frischen Teint.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel
4 EL Olivenöl
1–2 TL Harissa-Paste
175 ml Gemüsebrühe
150 g Couscous
2 Aprikosen
2 große Auberginen (700 g)
Salz
1 Knoblauchzehe
2 Frühlingszwiebeln
200 g Kichererbsen (Abtropfgewicht; Dose)
1 EL Zitronensaft
1 TL edelsüßes Paprikapulver
Pfeffer
2 Handvoll Koriander (5 g)
250 g Joghurt (3,5% Fett)
4 EL Granatapfelkerne (60 g)

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Harissa-Paste darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Brühe zugießen und aufkochen lassen. Couscous einstreuen und vom Herd nehmen. Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen, in kleine Würfel schneiden, unter den Couscous mengen und ziehen lassen.

2 Inzwischen Auberginen putzen, waschen, längs halbieren und Fruchtfleisch bis auf einen ca. 1 cm breiten Rand mit einem Löffel herausschaben. Hälften innen salzen und 5 Minuten ziehen lassen.

3 Auberginenfruchtfleisch klein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden, etwas Grün zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest mit Knoblauch und Auberginenfruchtfleisch in einer heißen Pfanne in 1 EL Öl 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Kichererbsen abtropfen lassen und untermischen.

4 Das Ganze unter den Couscous mengen und mit Zitronensaft, Salz, Paprika und Pfeffer abschmecken. Couscousmischung in die Auberginen füllen und diese auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen. Mit restlichem Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 35–40 Minuten garen.

5 Währenddessen Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken, einige davon zum Garnieren aufbewahren, den Rest unter den Joghurt mengen.

6 Auberginen aus dem Backofen nehmen, mit etwas Joghurt beträufeln und mit Frühlingszwiebelgrün und Granatapfelkernen bestreuen. Restlichen Joghurt separat dazu reichen.

SOMMER OBST

Nektarinen mit Basilikum-Mascarpone-Creme

PRO PORTION: **385 KCAL** · Eiweiß **4 g** · Fett **21 g** · Kohlenhydrate **45 g**

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Der sekundäre Pflanzenstoff Quercetin aus Nektarinen kann die Laune heben und sogar depressiven Verstimmungen entgegenwirken.
- Mascarpone punktet mit Vitamin B_2, das für den Nervenaufbau und Energiestoffwechsel wichtig ist.

FÜR 4 PORTIONEN:

6 Nektarinen
170 ml naturtrüber Apfelsaft
2 EL Rohrohrzucker (40 g)
5 Stiele Basilikum
½ Bio-Zitrone
200 g Mascarpone
2 EL Milch (3,5% Fett)
2 EL Honig

1 Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen und mit den Schnittflächen nach unten in eine ofenfeste Form legen. Apfelsaft und Zucker verrühren, Nektarinen damit übergießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 25–30 Minuten backen.

2 Inzwischen Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, einige kleine Blätter für die Garnitur beiseitelegen; den Rest hacken. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen.

3 Mascarpone mit Milch, 2 EL Zitronensaft und 1 EL Honig verrühren. Gehacktes Basilikum untermischen und Creme glatt rühren.

4 Gebackene Nektarinen mit den Schnittflächen nach oben auf 4 Teller verteilen, mit dem Sirup aus der Form beträufeln und etwas Zitronenschale darüberstreuen. Jeweils 1 Nocke Basilikum-Mascarpone-Creme daraufgeben, alles mit etwas Honig beträufeln und mit beiseitegestellten Basilikumblättchen garnieren.

Clafoutis-Törtchen mit Stachelbeeren

PRO STÜCK: **680 KCAL** · Eiweiß **15 g** · Fett **31 g** · Kohlenhydrate **83 g**

30 MIN · FERTIG IN 1 STD 30 MIN

GESUND, WEIL:

- In Stachelbeeren findet sich viel Pektin, ein Ballaststoff, der unserer Darmflora guttut und den Cholesterinspiegel senken kann.

FÜR 4 STÜCK:

275 g Dinkelmehl Type 630 + 2 EL zum Bearbeiten
120 g Butter + 1 TL für die Förmchen
40 g Puderzucker aus Rohrohrzucker
1 Eigelb
1 Prise Salz
250 g Stachelbeeren
1 Vanilleschote
150 ml Milch (3,5% Fett)
Schale und Saft von 1 Bio-Orange
70 g Rohrohrzucker
2 Eier

AUSSERDEM:
4 Tarteletteförmchen (10 cm Ø)
Hülsenfrüchte zum Blindbacken

1 200 g Mehl mit 120 g Butter in Flöckchen, Puderzucker, Eigelb und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten, dabei nach Bedarf etwas kaltes Wasser ergänzen. Zugedeckt für 30 Minuten kalt stellen.

2 Förmchen mit restlicher Butter auspinseln. Teig auf bemehlter Arbeitsfläche ca. 5 mm dünn ausrollen und Kreise (ca. 14 cm ø) ausstechen. In die Förmchen legen und gut an Boden und Rand andrücken. Mit Backpapier und Hülsenfrüchten belegen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 10 Minuten vorbacken. Hülsenfrüchte und Papier entfernen und Tartelettes 5 Minuten abkühlen lassen; Backofen nicht ausschalten.

3 Inzwischen für den Belag Stachelbeeren verlesen, putzen, waschen und trocken tupfen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einem Messer herauskratzen. Restliches Mehl mit Milch, Vanillemark, Orangenschale und 50 g Zucker glatt rühren. Eier untermischen, die Masse in die Förmchen füllen. Stachelbeeren hineingeben und Törtchen im Backofen in ca. 25 Minuten goldbraun backen.

4 Nebenher für den Sirup Orangensaft mit restlichem Zucker in einem Topf in ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze sirupartig einkochen.

5 Törtchen 5 Minuten abkühlen lassen, aus den Formen lösen und mit Sirup beträufeln. Noch warm oder ausgekühlt servieren.

Unter **www.eatsmarter.de/sommerobst** gibt es eine bunte Rezeptzusammenstellung für fruchtige Erlebnisse.

Marillenknödel mit Gewürzbröseln und Mohnsahne

PRO PORTION: **416 KCAL** · Eiweiß **8 g** · Fett **22 g** · Kohlenhydrate **45 g**

45 MIN · FERTIG IN 3 STD

GESUND, WEIL:

- Die ätherischen Öle der Gewürze regen den Magen-Darm-Trakt sowie den Kreislauf an. Außerdem können sie krankmachende Bakterien in Schach halten.

FÜR 8 PORTIONEN:

4–5 mehligkochende Kartoffeln (400 g)
Salz
½ Vanilleschote
8 reife Marillen (Aprikosen)
80 g Vollkorn-Semmelbrösel
2 EL gemahlene Haselnusskerne (20 g)
1 EL gemahlene Pistazien (10 g)
100 g Rohrohrzucker
1 Msp. Zimt
1 Msp. gemahlener Kardamom
1 Msp. Ingwerpulver
6 EL flüssige Butter (60 g)
100 g Magerquark
50 g Speisestärke
50 g Dinkelmehl Type 630
50 g Hartweizengrieß
1 Ei
1 EL Bio-Zitronenschale
1 Stück Ingwer (10 g)
½ Zimtstange
200 g Schlagsahne
1 EL Puderzucker aus Rohrohrzucker (10 g)
1 EL Blaumohn (10 g)
1 Msp. Bio-Orangenschale
1 Handvoll Minzeblätter (5 g)

1 Für die Knödel Kartoffeln waschen, schälen und in einem Topf in Salzwasser in ca. 30 Minuten weich garen. Abgießen, kurz im noch warmen Topf ausdampfen lassen und durch die Kartoffelpresse drücken. Kartoffelschnee auf einem großen Teller oder einem Tablett ausbreiten, ausdampfen lassen und zugedeckt für ca. 2 Stunden kühl stellen.

2 Inzwischen Vanilleschote längs halbieren und Vanillemark mit einem Messer herauskratzen; ausgekratzte Schote beiseitelegen. Marillen waschen, halbieren und entsteinen.

3 Für die Gewürzbrösel die Semmelbrösel mit Haselnüssen und Pistazien in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Mit 2 EL Zucker und gemahlenen Gewürzen bestreuen, zuletzt 4 EL flüssige Butter dazugeben und darin erhitzen. Brösel sofort aus der Pfanne nehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.

4 Abgekühlte Kartoffelmasse mit Quark, Speisestärke, Mehl, Grieß, Ei, restlicher flüssiger Butter, ½ TL Zitronenschale, der Hälfte des Vanillemarks und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten. Teig in 8 Portionen teilen und jeweils leicht flach drücken. In die Mitte 2 Marillenhälften setzen, mit Teig umhüllen und zu glatten Knödeln drehen.

5 Für den Kochsud in einem großen Topf 3 l Wasser mit 1 TL Salz und restlichem Zucker aufkochen. Ingwer in Scheiben schneiden. Ausgekratzte Vanilleschote, Ingwerscheiben und Zimtstange in den Sud geben. Marillenknödel hineingeben und darin knapp unter dem Siedepunkt etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Anschließend in den Gewürzbröseln wälzen.

6 Zum Servieren Sahne mit Puderzucker schaumig schlagen und Mohn und restliches Vanillemark unterrühren. Jeweils etwas Mohnsahne auf Dessertteller geben, mit restlicher Zitronenschale und der Orangenschale bestreuen und je 1 Knödel mit Gewürzbröseln daraufsetzen. Minze waschen, trocken schütteln und die Knödel damit garnieren.

Kokos-Milchreis-Bällchen mit Beerensauce

PRO PORTION: **714 KCAL** · Eiweiß **13 g** · Fett **33 g** · Kohlenhydrate **90 g**

35 MIN · FERTIG IN 2 STD 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Gut für die Muskeln: Der in Kokosnuss steckende Mineralstoff-Mix fördert die Regeneration der Muskulatur und wirkt Krämpfen entgegen. Zudem ist die Exotin leicht verdaulich.
- Johannisbeeren enthalten viele Ballaststoffe, die die Verdauung in Schwung bringen.

FÜR 4 PORTIONEN:

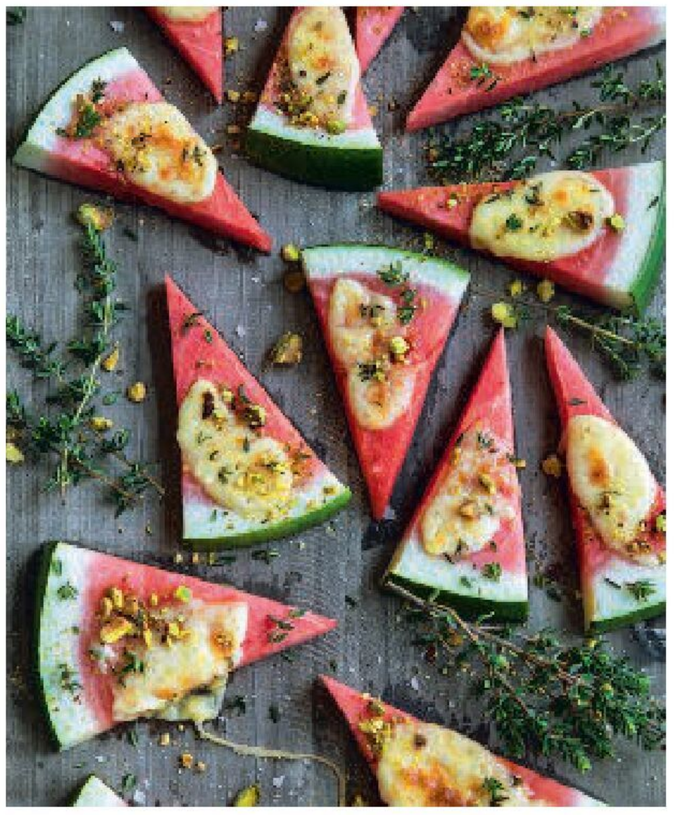
500 ml Mandeldrink
400 ml Kokosmilch
1 TL Vanillepulver
100 g Kokosblütenzucker
250 g Milchreis
1 EL Kokosmehl (10 g)
250 g Erdbeeren
200 g rote Johannisbeeren
80 ml Orangensaft
100 g Kokosraspel
60 g Cashewkerne
20 g vegane Margarine

1 Mandeldrink mit Kokosmilch, Vanillepulver und 50 g Kokosblütenzucker in einem Topf aufkochen lassen. Reis einstreuen und unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen. Kokosmehl unterrühren, Milchreis abkühlen lassen und für mindestens 2 Stunden kalt stellen.

2 In der Zwischenzeit Beeren putzen und waschen. Erdbeeren in Scheiben schneiden. 1 kleine Handvoll gemischte Beeren pürieren und durch ein feines Sieb passieren. Mit restlichen Beeren, Orangensaft und 1 EL Kokosblütenzucker mischen.

3 Kokosraspel in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. In der Pfanne restlichen Kokosblütenzucker bei kleiner Hitze schmelzen und in 3–5 Minuten goldbraun karamellisieren lassen. Cashewkerne und Margarine untermischen und 1 Minute erhitzen. Dann auf Backpapier geben und 5 Minuten abkühlen lassen. Anschließend grob hacken.

4 Aus dem Milchreis mit feuchten Händen etwa 12 kleine Bällchen formen und in den Kokosraspeln wälzen. Mit den Beeren auf Tellern anrichten und mit Cashewkernen garnieren.



Überbackene Wassermelonenecken mit Käse

PRO PORTION: **291 KCAL**
Eiweiß **14 g** · Fett **21 g** · Kohlenhydrate **11 g**

15 MIN · FERTIG IN 20 MIN

GESUND, WEIL:

- Die Omega-3-Fettsäuren und Ballaststoffe aus Pistazien können helfen, zu hohe Blutfettwerte zu reduzieren und den Cholesterinspiegel zu regulieren.
- Scamorza enthält kaum Kohlenhydrate, dafür aber sättigendes Eiweiß und Fett.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Wassermelone
250 g Scamorza (geräucherter Mozzarella)
4 EL Pistazienkerne (60 g)
4 Zweige Thymian
Salz
Pfeffer

1 Melone halbieren und in gut 1 cm dicke Scheiben schneiden, daraus 12 Dreiecke schneiden; den Rest anderweitig verwenden.

2 Melonenecken auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Scamorza in Scheiben schneiden und auf die Melonenstücke legen. Pistazien hacken und darüberstreuen. Unter dem heißen Grill des Backofens in 6–8 Minuten goldbraun überbacken.

3 Thymian waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und kurz vor Garende über die Melonenecken streuen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen.

Hirse-Blaubeer-Pudding mit Joghurt

PRO PORTION: **301 KCAL**
Eiweiß **10 g** · Fett **8 g** · Kohlenhydrate **46 g**

15 MIN · FERTIG IN 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Heidelbeeren liefern viele Gerbstoffe, die der Leber beim Abbau von Schadstoffen helfen.
- Essenzielle Aminosäuren und blutbildendes Eisen bietet die Hirse.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Heidelbeeren
200 g Brombeeren
1 EL Zitronensaft
1 Msp. Vanillepulver
2 EL Speisestärke
120 g Hirse
500 ml Milch (3,5% Fett)
2 EL Honig
150 g Joghurt (3,5% Fett)

1 Beeren verlesen und waschen. Je etwa 1 Handvoll davon flach auf einen Teller geben und in den Gefrierschrank stellen. Den Rest mit Zitronensaft fein pürieren und Vanillepulver und Stärke untermischen.

2 Hirse in einem Sieb mit heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Dann mit Milch und Honig in einem Topf unter Rühren aufkochen und ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

3 Pürierte Beeren einrühren, 2 Minuten mitgaren und dabei cremig andicken lassen. Pudding 5 Minuten abkühlen lassen.

4 Vor dem Servieren 100 g Joghurt unter den Pudding mischen und auf Schälchen verteilen. Mit restlichem Joghurt und gefrorenen Beeren toppen.

Kirsch-Caprese

PRO PORTION: **419 KCAL**
Eiweiß **18 g** · Fett **31 g** · Kohlenhydrate **17 g**

15 MIN

GESUND, WEIL:

- Magnesium, etwa aus Mozzarella, kann verhindern, dass zu viele Stresshormone gebildet werden.
- Aufgrund seines antioxidativen Effektes stärkt Olivenöl die Herzgesundheit.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Schwarzkirschen
400 g Mini-Mozzarella (45% Fett i. Tr.)
2 Stiele Basilikum
4 EL Olivenöl
3 EL Balsamessig
Pfeffer
Salz
Chiliflocken

1 Kirschen verlesen, waschen, halbieren und entsteinen. Mozzarella abtropfen lassen und mit Kirschen auf Teller verteilen.

2 Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und über Kirschen und Mozzarella streuen. Öl mit Balsamessig verrühren und über den Salat träufeln. Kirsch-Caprese mit Pfeffer, Salz und Chiliflocken würzen.

Schokoladen-Kirsch-Clafoutis

PRO PORTION: **313 KCAL** · Eiweiß **9 g** · Fett **16 g** · Kohlenhydrate **35 g**

25 MIN · FERTIG IN 60 MIN

GESUND, WEIL:

- Kirschen können durch Anthocyane Entzündungen ausbremsen und dadurch Muskelkater vorbeugen.
- Wegen ihrer duftenden Inhaltsstoffe kann Vanille beruhigend wirken und außerdem die körpereigene Produktion des Glückshormons Serotonin ankurbeln.

FÜR 6 PORTIONEN:

30 g Butter + 1 TL für die Form
400 g Süßkirschen
120 g Schlagsahne
100 ml Milch (3,5% Fett)
1 Vanilleschote
4 Eier (M)
60 g Rohrohrzucker
1 Prise Salz
120 g Dinkelmehl Type 1050
2 EL Kakaopulver (15 g)

AUSSERDEM:
runde Backform (ca. 24 cm Ø)

1 Eine runde Backform oder eine ofenfeste Pfanne mit hohem Rand mit Butter ausstreichen. Kirschen verlesen, waschen und trocken tupfen. ¼ davon beiseitelegen, übrige Kirschen entsteinen. Sahne, Milch und restliche Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist.

2 Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einem Messer herauskratzen. Eier mit Zucker, Vanillemark und 1 Prise Salz cremig rühren. Mehl und Kakaopulver dazusieben, mit der Sahnemischung untermengen und alles zu einem glatten Teig verrühren.

3 Entsteinte Kirschen in die Form geben, den Teig darübergießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 30–35 Minuten backen (Stäbchenprobe).

4 Inzwischen restliche Kirschen halbieren und entsteinen. Halbierte Kirschen auf das Clafoutis geben und servieren.

Endiviensalat mit schwarzen Johannisbeeren

PRO PORTION: **330 KCAL** · Eiweiß **8 g** · Fett **23 g** · Kohlenhydrate **22 g**

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Die Bitterstoffe aus Endiviensalat hemmen den Appetit, stoppen lästigen Heißhunger und fördern zugleich die Darmbewegung.
- Dank des hohen Vitamin-C-Gehalts boosten Johannisbeeren das Immunsystem und helfen bei Erkältungen.

FÜR 4 PORTIONEN:

½ Kopf Endiviensalat
200 g schwarze Johannisbeeren
4–5 vorwiegend festkochende Kartoffeln (400 g)
3 EL Rapsöl
60 g saure Sahne
150 g Ziegenfrischkäse (45% Fett i. Tr.)
4 EL Schlagsahne
2 EL weißer Balsamessig
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
rosa Pfefferbeeren

1 Salat in einzelne Blätter teilen, putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Johannisbeeren verlesen, waschen, trocken tupfen und von der Rispe streifen. Kartoffeln schälen, waschen und 5–6 mm groß würfeln.

2 Für die Croûtons in einer Pfanne Rapsöl erhitzen. Kartoffelwürfel darin unter gelegentlichem Wenden in 10–15 Minuten bei kleiner bis mittlerer Hitze goldbraun und knusprig braten.

3 Inzwischen für das Dressing saure Sahne, Ziegenfrischkäse, Sahne, Essig und Öl pürieren. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

4 Endiviensalat auf Teller verteilen, mit Dressing beträufeln und Johannisbeeren darüberstreuen.

5 Kartoffel-Croûtons kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen, leicht salzen, über den Salat geben und zerstoßene Pfefferbeeren dekorativ darüberstreuen.

Bananenbrot mit Brombeeren

PRO SCHEIBE: **285 KCAL** · Eiweiß **6 g** · Fett **15 g** · Kohlenhydrate **30 g**

15 MIN · FERTIG IN 1 STD 5 MIN

GESUND, WEIL:

- Falten ade: Der hohe Anteil an Antioxidantien, Vitamin E und A macht Brombeeren zum natürlichen Anti-Aging-Mittel.
- Bananen beruhigen dank Magnesium und Kalium die Nerven.

FÜR 14 SCHEIBEN:

250 g Dinkelmehl Type 630
100 g gemahlene Walnusskerne
100 g Zucker
2 TL Backpulver
½ TL Zimt
1 TL Bio-Zitronenschale
3 Bananen
60 ml Milch (3,5% Fett)
2 Eier
80 ml Rapsöl
150 g Brombeeren
4 EL Walnusskerne (60 g)

AUSSERDEM:
Kastenform (ca. 30 cm lang)

1 Form mit Backpapier auslegen. Mehl mit gemahlenen Walnüssen, Zucker, Backpulver, Zimt und Zitronenschale mischen. Bananen schälen, 1 Banane längs halbieren, den Rest mit Milch fein pürieren. Eier und Öl untermixen, unter die Mehlmischung mengen und alles glatt rühren.

2 Brombeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Walnüsse hacken und unter den Teig ziehen. Teig in die Form füllen, mit den Bananenhälften belegen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 50 Minuten backen (Stäbchenprobe).

3 Brot aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen. In 14 Scheiben geschnitten servieren.

ANZEIGE

Rotbäckchen®

EXKLUSIVER
EatSmarter!
PRODUKTTEST

200 Tester gesucht!

Eltern von smarten Kids wissen: Zu einem gelungenen Tag gehört auch eine vitaminreiche und ausgewogene Ernährungsweise. Neben wertvollen Vitaminen und Mineralstoffen enthalten Rotbäckchen-Säfte nur beste Zutaten. Nicht umsonst steht Rotbäckchen seit 1952 für Säfte in höchster Qualität. Ob morgens direkt zum Frühstück, mittags in der Pausenbox oder einfach zwischendurch – die Direktsäfte Morgenstark und Lernstark tragen zu einer guten Nährstoffversorgung bei und sorgen für fruchtige Genussmomente. Mehr Informationen zu den Säften finden Sie unter: www.rotbaeckchen.de/saft

Bis 01.08.2021 mitmachen & testen

- Mit Eisen für die kognitive Funktion
- Mit 7 B-Vitaminen für einen normalen Energiestoffwechsel
- Mit Vitamin B12 zur Verringerung von Ermüdung
- Mit 10 Vitaminen und Provitamin A
- Mit Vitamin B12 für den Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit

JETZT BEWERBEN

Sie sind neugierig geworden und möchten Morgenstark und Lernstark von Rotbäckchen selbst probieren? Dann haben wir gute Nachrichten für Sie: Wir suchen 200 Produkttester. Bis zum 1. August 2021 können Sie sich auf unserer Webseite bewerben und mit etwas Glück erhalten Sie eines der tollen Testpakete. Mehr Informationen zur Teilnahme auf:

WWW.EATSMARTER.DE/ROTBAECKCHEN

Wir empfehlen eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

FOTOS: PR

Smart KIDS 2021

Teil 8: Rundum gesunder Kindergeburtstag

Viele Eltern sind sich nicht sicher, ob sie ihrem Nachwuchs am Ehrentag in puncto Verpflegung alles durchgehen lassen oder weiter strikt an ihren Ernährungsregeln festhalten sollen. Expertin Loreen Eiffler hat uns darum verraten, wie sie Genuss und Gesundheit am Wiegenfest ihrer Zwerge in Einklang bringt.

Die Gäste sind eingeladen, das Zuhause ist geschmückt und die Schnitzeljagd durch den Wald ist vorbereitet – fehlen nur noch die richtigen Snacks. Doch das ist gar nicht so einfach. Klar, Klassiker wie Pommes frites, Minipizzen und -würstchen kommen bei den Kids immer gut an. Jedoch stecken darin meist viel Zucker, Transfette, Aromen sowie Zusatz- und Konservierungsstoffe. Nichts, was Sie sich für Ihre Schätze wünschen. Werfen Sie daher an diesem besonderen Tag die Vorsätze zur gesunden Ernährung nicht gänzlich über Bord. Davon ist auch unsere Expertin Loreen Eiffler überzeugt: „Ich habe die Erfahrung gemacht, dass etwa Schoko-, Marmor- oder Zitronenkuchen ohne raffinierten Zucker super bei den Kindern ankommen. Als Süße dienen zum Beispiel Apfelmark, zerquetschte Bananen oder Dattelmus. Die Kids merken da wirklich keinen Unterschied. Außerdem lieben es die kleinen Partygäste, wenn das Gebäck bunt verziert ist. Ich verwende gern Obst oder zuckerfreie Oblaten. Seien Sie hierbei kreativ.“ Die Zweifachmama erzählt zudem, dass sie sich im Vorfeld gemeinsam mit ihren Sprösslingen überlegt, was am Geburtstag serviert werden soll. Für alle, die wenig Zeit haben und noch auf der Suche nach smarten Ideen sind, hat die Kochbuchautorin daher süße Inspirationen auf Lager: „Popcorn ist eine super Last-Minute-Variante. Auch Energyballs aus ➜

Loreen Eiffler

Gemeinsam mit Co-Autorin Elisa Täufer hat die Ernährungsberaterin und Mutter unter anderem das Kochbuch „Zuckerfrei mit Kindern“ geschrieben. Zudem ist sie Gründerin des Blogs Fräulein Immersatt.

Jetzt landen mehr Nährstoffe auf dem Partyteller

Mit simplen Kniffen bereiten Sie viele Speisen smarter zu. Ihre Kids können Sie dabei tatkräftig unterstützen.

VITAMINE AUF DEM VORMARSCH

Entscheiden Sie sich für Snacks ohne Fleisch und bieten Sie lieber knackiges Gemüse an.

CLEVER BACKEN

Für mehr Mineralstoffe verwenden Sie Dinkelvollkorn- anstatt Weizenmehl.

WENIGER ZUCKER

Reduzieren Sie das Kristall und setzen Sie auf Fruchtmark.

DAS AUGE ISST MIT

Dekorieren Sie mit frischem Obst.

PIRATENBOOT

Lustige Gerichtnamen laden die Gäste zum Essen ein.

FOTOS: PRIVAT, SHUTTERSTOCK (3), EVGENY ATAMANENKO, CATRIN1309

RUCKZUCK-KÖSTLICHKEITEN

Neben Spiel und Spaß dürfen Leckereien beim Kindergeburtstag nicht fehlen. Jedoch enthalten Pizza, Eis oder Cola wenig gute Inhaltsstoffe. Folgende Alternativen mit Fit-Faktor sind im Nu zubereitet:

Gekauftes Eis

Darin befinden sich meist viel Zucker, Aromen oder andere Zusatzstoffe.

Cleveres Schleckvergnügen

Gesünder wird es, wenn Sie Naturjoghurt mit Beeren, pürierter Kiwi oder Melone in Stielförmchen einfrieren.

Tiefgekühlte Pizza

Zwar sind die Minis praktisch, ihre Zutaten jedoch nicht wirklich smart.

Homemade

Vollkornmehl, Hefe, Wasser und Salz: Mehr bedarf der Teig nicht. Beim Belag können die Kids kreativ werden.

Obst und Gemüse

Gurke, Möhre und Paprika in Stifte schneiden oder Früchte als Ganzes präsentieren? Bleibt meist liegen.

In Form gebracht

Ordnen Sie Obst als Regenbogen an, bauen Sie Radieschenufos oder eine Gurkenschlange – sieht schön aus und animiert zum Essen.

Softdrinks

Cola, Eistees oder Limos strotzen nur so vor Zucker. Ein Zuviel davon kann dick und krank machen.

Farbenfroher Durstlöscher

Bieten Sie den kleinen Partygästen doch eine bunte Bowle aus gekühltem Früchtetee, etwas Sprudelwasser und frischer Minze an.

Pommes frites

Transfette, wie sie sich in dem beliebten Fast Food befinden, können den Cholesterinspiegel negativ beeinflussen.

Vitaminkick

Mindestens genauso köstlich sind Zucchini, Möhre oder Süßkartoffel aus dem Ofen. Servieren Sie dazu einen Dip.

Sahnetorte

Sie ist nicht nur schwierig zu verzehren, sondern für kleine Kindermägen auch ganz schön mächtig.

Fingerfood

Vollkornmuffins, -kekse oder Bananenbrot lassen sich ohne Teller aus der Hand naschen.

Süße Deko

Machen Sie einen großen Bogen um Fondant, Schokolinsen und bunte Zuckerperlen.

Smart verziert

Hübsch wird es mit roten Beeren, Kokosraspeln oder knackigen Nüssen.

DIE KLASSISCHE NASCHITÜTE MAL ANDERS

Diese Kleinigkeiten ohne Zucker bleiben garantiert in Erinnerung:

FOTOS: SHUTTERSTOCK (10), MSHEV, NATALI ZAKHAROVA, NIKOLAEVA, JAN SCHNECKENHAUS, AFRICA STUDIO, CATRIN1309, BSD, PAKET, JEHSOMWANG, HADI_TRESNANTAN

Rohkakao und Datteln sind fix gemacht. An warmen Sommertagen eignet sich Eis aus Joghurt oder Quark mit gefrorenen Früchten wie Mango oder Beeren prima. Wählen Sie Snacks, die sich einfach aus der Hand essen lassen."
Bevor Sie aber den Koch- oder Backlöffel schwingen, sollten Sie im Vornherein unbedingt abklären, ob Allergien oder Unverträglichkeiten bei den Kindern vorliegen, um im Fall der Fälle mit einer passenden Variante gewappnet zu sein. Und wenn sich das Fest dem Ende neigt, darf natürlich die heiß begehrte Naschitüte nicht fehlen, oder? „Ich persönlich finde es schön, wenn die Kinder etwas mit nach Hause nehmen können, aber das müssen nicht zwingend Weingummis und Schokolade sein. Lassen Sie die Zwerge doch einen Jutebeutel bemalen oder einen Bilderrahmen mit Perlen und Muscheln verzieren. So gibt es ein zuckerfreies und individuelles Andenken", verrät uns Frau Eiffler. Oder wie wäre es mit einer Urkunde nach einer gelungenen Schnitzeljagd für die stärksten Kinder der Welt? Ganz egal, wofür Sie sich auch entscheiden: Hauptsache, Ihr Nachwuchs hatte einen unvergesslichen Tag, jede Menge Spaß mit seinen Freunden und wurde gebührend gefeiert.

LISA MEISTER

Lesen Sie im nächsten Heft:
VEGETARISCH/VEGAN FÜR KINDER

Hier gibt's was zu entdecken

Tolle Rezepte finden Sie unter:
www.eatsmarter.de/kinder/kindergeburtstag
Schauen Sie auch bei unserem Special zum Thema Kinderernährung vorbei und lassen Sie sich von klasse Anregungen und Tipps inspirieren:
www.eatsmarter.de/kinderernaehrung

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.

NICHTS VERSCHWENDEN

Smarter Küchenheld

Da im Bio-Anbau keine chemischen Mittel, zum Beispiel gegen die Olivenfruchtfliege, eingesetzt werden, fallen mehr Olivenöle zweiter Güteklasse an. MANI kauft sie seinen Produzenten in Griechenland zu einem fairen Preis ab und garantiert so, dass die Landwirte ihre hohen Bio-Standards auch zukünftig gewährleisten können. Das Ergebnis ist 100 Prozent natives Olivenöl, nachhaltig, solidarisch und im Vergleich zur Güteklasse „nativ extra“ 20 Prozent kostengünstiger. Ideal, wenn beim Kochen mal etwas mehr benötigt wird. **19,90 Euro je 1,5-l-Flasche, www.mani.bio**

PASTA-KRÖNUNG

Köstlich verdattelt

Weder zugesetzter Zucker noch künstliche Zutaten finden ihren Weg in die zwei Premium-Saucen Vero Gusto von Barilla. Dafür liefern die Varianten Datteltomate-Basilikum und Paprika-Chili jede Menge pures, unverfälschtes Italien-Flair. **2,99 Euro je 300-g-Glas, www.barilla.de**

UNBESCHWERT UNTERWEGS

Kein Gegrummel

Mit nur einer Kapsel pro Tag über einen Zeitraum von mindestens drei Wochen kann ProBio-Cult i3.1 von Syxyl eine Überempfindlichkeit des Darms reduzieren und die Lebensqualität von Menschen mit einem Reizdarmsyndrom steigern. Verantwortlich dafür ist ein exklusiver, patentierter Bakterienkomplex, bestehend aus verschiedenen Milchsäurebakterien. **29,75 Euro je 30 Kapseln, www.syxyl.de**

ANZEIGE
PRO BiO MAL!
enerBiO
Entdecke die ganze Vielfalt unter: rossmann.de/enerBiO
DE-Öko-039
ROSSMANN

THOMAS MARTIN

Cooking @ home

Endlich ist er da: der Youtube-Kanal eines der beliebtesten Köche Deutschlands. Der Küchenchef des Louis C. Jacob in Hamburg zeigt in animierenden Videos, wie Sie mit französischer Kochkunst aus saisonalen Zutaten des Nordens raffinierte Gerichte zaubern. Einfach reinschauen, inspirieren lassen, nachmachen! **www.youtube.com**

QUADRATISCH. PRAKTISCH. CO_2-NEUTRAL.

Tafelfavorit jetzt noch besser

Um Schokolade herzustellen, ist viel Energie nötig. Aber seit 20 Jahren setzt Ritter Sport alles daran, die Emissionen so weit wie möglich zu senken. Der unvermeidbare Rest wird über Klimaschutzprojekte kompensiert. Damit ist der Schritt zum klimaneutralen Unternehmen geschafft, die bunten Quadrate werden nun CO_2-neutral produziert und ausgeliefert. **ritter-sport.de**

FREU(N)DE TEILEN

Fröhliches Engagement

Eine frisch gebrühte Tasse genießen und dabei die Arbeitsbedingungen der Kaffeebauern verbessern? Nichts leichter als das! Pro 500 Gramm verkauftem Beans Brothers FRIENDS Kaffee gehen 50 Cent an Projekte in den Ursprungsländern, etwa für den Kita-Ausbau in Honduras. Erhältlich in ausgewählten Tchibo Shops oder online. **5 Euro je 250-g-Packung gemahlen oder 9 Euro je 500-g-Packung ganze Bohnen, www.beansbrothers.com**

SMARTER LAUNEMACHER

Gutes Bauchgefühl

Das Glückshormon Serotonin wird nicht vorrangig im Gehirn, sondern vor allem in unserem Darm produziert – sogar zu stolzen 95 Prozent. Deshalb setzt das vegane, probiotische Superfood-Powder HAPPY GUT von Braineffect genau hier an und fördert eine gesunde Darmflora mit neun Milliarden lebenden Bakterienkulturen. Hinzu kommen essenzielle Ballaststoffe, Vitamin B_6 für die Hormonbalance, Vitamin B_{12} für die Funktion des Immunsystems sowie natürliches Erdbeer-Fruchtpulver für einen beerenstarken Geschmack. **34,90 Euro je 90-g-Dose, www.brain-effect.com**

Gemeinsam neue Wege gehen

myenso

Im Online-Supermarkt myEnso gibt es echte Pioniere aus dem Foodbereich zu entdecken. So bietet das Start-up KarmaKollektiv hier verschiedene Sorten nachhaltigen Bio-Tee und -Kaffee im Pfandglas an, das bisher lediglich für Joghurt bekannt war. Durch das häufige Wiederverwenden wird massiv Verpackungsmüll gespart. Gleichzeitig unterstützt das Unternehmen Projekte für fairen Handel, Inklusion und Kreislaufwirtschaft. **Tee ab 3,99 Euro je Glas, Kaffee ab 5,99 je Glas, Menge variiert, eatsmarter.myenso.de**

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK, ESIN MARTIN

EAT SMARTER EMPFIEHLT:

Unwiderstehliches Eis und kalte Desserts

Erfrischend cremige Speisen gehören zum Sommer genauso dazu wie heißer Punsch zum Winter. Doch gibt es bezüglich der Inhaltsstoffe eine Menge Unterschiede. Damit Sie die Zutatenlisten nicht lange studieren müssen, stellen wir Ihnen die besten Supermarktprodukte vor.

Kaum klettern die Temperaturen endlich wieder nach oben, versuchen wir jeden Sonnenstrahl zu erhaschen – am meisten Spaß macht uns das mit einer süßen Abkühlung in der Hand. Jedoch sind die Schlangen vor den Eisdielen häufig sehr lang, insbesondere in der aktuellen Zeit. Obwohl der Besuch ein schönes Erlebnis ist, freuen wir uns hin und wieder auch auf dem heimischen Balkon oder der Terrasse über eine kleine Auszeit. Welche Sorte darf es dann sein? Zwar sind Schokolade, Erdbeer und Vanille nach wie vor en vogue, werden aber immer mehr von ausgefallenen Kompositionen wie Käsekuchen, Basilikum oder Franzbrötchen verdrängt. Auch das Angebot an kalten Desserts, etwa Milchreis, Rote Grütze oder Mousse au Chocolat, wächst stetig. Sie haben wahrlich die Qual der Wahl. Die unzähligen Kreationen unterscheiden sich dabei nicht nur im Geschmack, sondern auch hinsichtlich der Zutaten. Deshalb hat die EAT SMARTER-Redaktion die Kühltheken im Handel für Sie genau inspiziert und sich durch ein Allerlei an veganem Eis, Sorbets, Stiel- und Milchspeiseeis, Milch- sowie Fruchtdesserts und Nachspeisenklassikern genascht. Sie alle mussten unserem kritischen Inhaltsstoff- und Genusscheck standhalten. Welche Kriterien bei unserem Test ausschlaggebend waren, erfahren Sie online unter: **www.eatsmarter.de/empfehlung**

Auf den nächsten Seiten präsentieren wir Ihnen eine köstliche Auswahl an smarten Varianten, die stolze Träger unseres EAT SMARTER-Siegels sind. Schlecken Sie sich mit uns durch die warme Jahreszeit und genießen Sie den Sommer. ■

Durchschnittlich werden in der Eisdiele zwei Kugeln Gelato bestellt.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (3), BARMALINI, FILKUSTO, PICSFIVE

IM CHECK: EIS UND KALTE DESSERTS

Egal ob als Nachtisch oder kleine Zwischenmahlzeit: Auf sie möchten wir im Sommer nicht verzichten. Probieren Sie unsere Lieblinge.

Im letzten Jahr konsumierte jeder Deutsche rund acht Liter Speiseeis – sowohl aus dem Supermarkt als auch aus der Gelateria. Vanille war dabei die beliebteste Sorte, dicht gefolgt von Schokolade und Stracciatella. Das verkündete die Union der italienischen Speiseeishersteller. Bei unserem Test haben wir festgestellt, dass in einer Vielzahl gekaufter Leckereien Zusatzstoffe, Glukosesirup und Aromen stecken. Bei den kalten Desserts sah unser Fazit ähnlich aus. Dass es solche Inhaltsstoffe nicht braucht, zeigen unsere 17 Favoriten mit wenigen, natürlichen Zutaten. Zwar sollten auch sie eine Ausnahme darstellen, aber auf maßvollen Genuss brauchen Sie mit diesen Alternativen nicht zu verzichten.

Veganes Eis und Sorbets

Pflanzliche Produkte sind längst keine Ausnahme mehr. Das beweisen diese Stars, die Sie unbedingt kosten sollten.

NOMOO Schwarze Johannisbeere

Wer die intensive Note von Cassis mag, sollte sich diese Bio-Kreation des Kölner Unternehmens auf keinen Fall entgehen lassen. Während ein Schuss Kokosmilch die Textur toll abrundet, sorgt ein Spritzer Zitronensaft für das i-Tüpfelchen.

500 ml, ca. 6 Euro

iceDate Mango-Sorbet

Dieser Becher der veganen Bio-Eismanufaktur trägt den Nutri-Score A. Kein Wunder, denn in ihm befindet sich nichts weiter als vollreife Mangos – kein Zucker, kein Chichi. Ein schlechtes Gewissen braucht es da nicht.

400 ml, ca. 8 Euro

DasEis. DoubleNut

Hier können Sie direkt nach dem Kauf losschlemmen, denn im Deckel befindet sich ein kleiner Löffel aus Maisstärke. Zudem sind alle Inhaltsstoffe bio-zertifiziert und Fair Trade.

500 ml, ca. 4,50 Euro

Eis am Stiel

Schnappen Sie sich Ihre Liebsten sowie einen unserer Heros und schlendern Sie gemütlich durch den nächsten Park.

rawito Peanut Butter

Erdnussfans kommen ganz auf ihre Kosten. Gesüßt wird ausschließlich mit Datteln. Einen extra Crunch zaubern gehackte Erdnüsse und eine zarte Schicht aus Bitterschokolade. Lassen Sie sich beim Schlecken ruhig Zeit, denn dieser Kandidat schmilzt nicht so schnell.

65 ml, ca. 3 Euro

NICE Creamy Pops vegan Schoko Haselnuss

Das Schokoeis mit Haselnüssen überzeugt im Geschmack und in puncto Ingredienzen auf ganzer Linie. Letztere sind aus biologischem Anbau. Um das Klima zu schonen, wird die Köstlichkeit mit Solarenergie hergestellt.

70 ml, ca. 2,20 Euro

NICE Fruit Pops Himbeere Hibiskus

Hibiskusblütentee, Himbeeren und Rohrzucker: Mehr braucht die fruchtige Bio-Leckerei aus Amsterdam nicht, um uns zu imponieren. Außerdem schmeckt sie nicht zu süß. Der leuchtend rote Fruit Pop erfrischt herrlich und eignet sich deshalb perfekt für eine kleine Auszeit vom Wasserballspielen im Freibad oder am Meer.

70 ml, ca. 2 Euro

Alnatura Fruchteis Mango

Die Grundlage bildet aromatisches Mangopüree. Hinzu gesellen sich nur noch Wasser, Apfelsaftkonzentrat und Johannisbrotkernmehl – schon ist das vegane Eisvergnügen ohne zugesetzten Zucker fertig und wartet darauf, von Groß und Klein vernascht zu werden.

192 ml, ca. 3,50 Euro

Milchspeiseeis

Daumen hoch für diese beiden Schätze ohne Aromen.

Roggenkamp Organics Bio-Eiscreme Kaffee

Wer sich nach dem Lunch nicht entscheiden kann, ob ihm lieber nach einem Kaffee oder Dessert ist, schlägt mit diesem Produkt zwei Fliegen mit einer Klappe. Aus besten Bio-Bestandteilen entsteht eine edle Kreation mit Hallo-wach-Effekt, die Sie vor dem Nachmittagstief rettet.

500 ml, ca. 5,80 Euro

Sandro's Bio Milcheis Pistazie

Die kleinen Kerne aus dem Nahen Osten machen in dem Eis eine hervorragende Figur. Dank Sahne und Vollmilch wird die Süßigkeit wunderbar cremig. Alle Inhaltsstoffe haben erstklassige Demeter-Qualität. Sie können sich also sicher sein, dass die Kühe artgerecht gehalten wurden.

500 ml, ca. 6 Euro

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (4), RIMMA BONDARENKO, PICSFIVE, ZARZAMORA, TANYA_MTV

Milchdesserts

Die große Auswahl hat es uns nicht leicht gemacht. Folgende Gewinner empfehlen wir:

Pflanzlich Dany Schoko mit Kokosnuss

Beim Löffeln werden Kindheitserinnerungen wach. Nun können Sie den populären Puddingklassiker von früher auch ohne tierische Erzeugnisse genießen. Kokos- und Schokofanatiker werden den samtigen Nachtisch mögen.

375 g, ca. 1,90 Euro

Landliebe Vollmilch Pudding Schoko

Das Dessert macht seinem Namen alle Ehre. 86 Prozent Vollmilch von ausgewählten Bauernhöfen stecken in dem Becher. So kommt der besonders frische Geschmack zustande. Das hat uns gefallen.

225 g, ca. 0,80 Euro

Gut & Günstig Grießpudding Zimt

Es muss nicht immer teuer sein. Das beweist der sahnige Kandidat mit lediglich fünf Zutaten von Edeka. Für einen smarteren Lifestyle wünschen wir uns aber, dass der Hersteller den Zuckergehalt senken würde.

175 g, ca. 0,45 Euro

Dessertklassiker

Wem nach einem ausgiebigen Essen noch nach einem süßen Highlight ist, schnabuliert unsere Sieger.

Weißenhorner Mousse au Chocolat Noir

Luftig, locker und leicht sollte die schokoladige Nachspeise aus Frankreich sein. Muss es also mal schnell gehen, entscheiden Sie sich getrost für diese Variante, denn sie hat unsere Erwartungen komplett erfüllt.

80 g, ca. 1,70 Euro

Weißenhorner Panna Cotta mit Himbeersoße

Holen Sie sich den italienischen Schmaus nach Hause. Die fruchtige Sauce ist ein idealer Gegenspieler zur sahnigen Spezialität. Für eine individuelle Dosierung sind beide Komponenten getrennt voneinander verpackt.

130 g, ca. 1,90 Euro

Zum Dorfkrug Milchreis

Unser Favorit ist zwar flüssiger, dafür hat der Reis noch einen leichten Biss. Toll ist auch, dass er nicht so süß schmeckt. Wenn alles verputzt ist, spülen wir das Glas aus und verwenden es wieder, etwa zur Aufbewahrung von Nüssen.

360 g, ca. 2 Euro

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK, MARIELEN CESTARI BALDINO

Fruchtdesserts

Wenn die Zeit zum Selbermachen fehlt, können Sie mit gutem Gewissen zu unserer feinen Auswahl greifen.

Zum Dorfkrug Erdbeer-Rhabarber-Grütze

„Schmeckt wie von Oma“ war das Fazit, nachdem die Redaktion die Grütze probiert und die Konsistenz gebenden Rhabarberstückchen für gut befunden hatte. Wenn das mal nicht schon alles sagt. Servieren Sie den Obstgenuss doch mit Vanillesauce oder pimpen Sie Ihren Joghurt damit auf.

360 g, ca. 2 Euro

d’arbo Fruchtikus Mango-Marille

Der Glasinhalt des österreichischen Familienunternehmens versprüht zu Hause, im Büro oder unterwegs im Park Sommerfeeling pur. Erntefrische Mangos und Marillen harmonieren perfekt mit der feinen Säure der Zitrone. Zugesetztes Vitamin C und E pushen außerdem Ihr Immunsystem. Füllen Sie doch mal Ihre Pfannkuchen mit dem süßen Fruchtikus.

125 g, ca. 1,60 Euro

Im nächsten Heft: Käseersatzprodukte

Himbeer-Apfel-Grütze

15 MIN · FERTIG IN 2 STD 15 MIN

GESUND, WEIL:

- In Himbeeren stecken reichlich Anthocyane. Der sekundäre Pflanzenstoff schützt unsere Körperzellen vor freien Radikalen und wirkt zudem antientzündlich.
- Äpfel punkten mit dem Ballaststoff Pektin. Er hält die Verdauung auf Trab und sorgt für eine lange Sättigung.

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN:

300 g Himbeeren
2 Äpfel
300 ml Apfelsaft
50 g Rohrohrzucker
2 EL Speisestärke (20 g)
100 g Schlagsahne

Eiweiß: 1 g · Fett: 6 g · pro Portion 176 KCAL · Kohlenhydrate: 29 g

1 Himbeeren verlesen und waschen. Äpfel schälen, halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden.

2 Apfelsaft mit Zucker zum Kochen bringen. Speisestärke in etwas Wasser einrühren, auflösen und in den kochenden Saft gießen. Unter Rühren 3 Minuten köcheln lassen und dabei die Flüssigkeit abbinden.

3 Himbeeren sowie Apfelstückchen zur Flüssigkeit geben und 5 Minuten kochen lassen. Grütze für ca. 2 Stunden kalt stellen und anschließend mit Sahne servieren.

VEGETARISCH

SOMMER-GRILL-

GEWINNSPIEL

Beim Schlendern durch die Straßen ziehen uns köstliche Grillaromen in die Nase und fröhliches Gelächter klingt in unseren Ohren. Spätestens dann wird es Zeit, den eigenen Rost anzuheizen. Passend dazu verschönern wir Ihnen auch in diesem Jahr wieder die warme Saison mit kulinarischen Geschenken.

Mit 19 super Preisen!

Gutfried

Vitaquell VEGETARISCH SEIT 1922

caso DESIGN

ELO® mit Freude kochen!

ALCOHOLIC SELTZER Topo Chico™ HARD SELTZER

sodastream

Buchholzer Nudeln

endori

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK, BBERNARD

ANZEIGE

Highlight auf jeder Gartenparty

Auch in der Grillsaison gilt: Gutfried ist gut für mich

Was wäre ein Barbecue ohne krosse Würstchen vom Rost? Da dürfen die würzigen Hähnchenbratwürste in vier leckeren Sorten von Gutfried natürlich nicht fehlen. Ob Hähnchenbratwurst Klassik, mit Käse, als Minis für die Kids oder mit Feta – hier ist für jeden Geschmack etwas dabei. Mehr Informationen unter: **www.gutfried.de**

Gewinnen Sie ein Gutfried Grillpaket, bestehend aus den leckeren Gutfried Hähnchenbratwürsten, einer WMF Salatschüssel und einem WMF Gewürzstreuerset im Gesamtwert von **120 Euro.**

Sommerzeit ist Picknickzeit

Genießen Sie ein veganes Picknick mit Vitaquell

Mit dem veganen Picknickpaket von Vitaquell und dem voll ausgestatteten Picknickrucksack sind Sie perfekt gerüstet für ein veganes Festmahl unter freiem Himmel. Im Buch „City-Picknick“ finden Sie zusätzlich noch die außergewöhnlichsten Picknickideen für die Stadt-Lunchbox to go. Also nichts wie raus und das tolle Wetter genießen. Mehr Informationen unter: **www.vitaquell.de**

Gewinnen Sie eines von **fünf Picknickpaketen von Vitaquell**, bestehend aus köstlichen Porridge Bowls, aromatischen Leinaufstrichen, veganen Burger Pattys, palmölfreiem Schmalz, veganen Salaten sowie einem Picknickrucksack und Picknickbuch im Gesamtwert von **500 Euro.**

Starten Sie die Frischeoffensive

Der Vakuumierer von CASO Design hält Lebensmittel achtmal länger frisch

Für das Marinieren von Fleisch ist ein Vakuumierer der optimale Helfer. Durch den entstehenden Unterdruck werden die Aromen der Marinade nicht nur schneller, sondern auch intensiver vom Grillgut aufgenommen. Nach dem gemütlichen Barbecue können Sie dann übrig gebliebene Grillstücke ganz einfach vakuumieren und so das Entsorgen wertvoller Lebensmittel vermeiden. Mehr Informationen unter **www.caso-design.de**

Gewinnen Sie ein hochwertiges Vakuumier-Set, bestehend aus dem CASO Vakuumierer VRH 690 advanced, CASO Profi-Folienbeutel Set und CASO VacuBoxx Eco-Set im Gesamtwert von **270 Euro.**

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (3), GOODSTUDIO, MIRONOVA IULIIA

Smarte Sommerküche leicht gemacht

Der Energiespartopf von ELO ist ideal für eine schnelle, fettarme Zubereitung und schont dabei die Umwelt

Gerade im Sommer liegen gesunde und leichte Gerichte im Trend. Mit dem Energiespartopf von ELO gelingt schnelles Garen und die Zubereitung von fettarmen oder sogar fettfreien Speisen besonders einfach. Und weil der Deckel während des Kochvorgangs dank einer speziellen Druckausgleichstechnik bequem geöffnet werden kann, kommt später alles wohlschmeckend und gut gewürzt auf den Tisch. Besonders smart: Der ELO-Energiespartopf aus Aluguss mit idealer Wärmeleitung spart bis zu 50 Prozent Energie. Doch nicht nur seine perfekten Funktionen, sondern auch sein schönes, modernes Design machen ihn zu einem Highlight am Herd. Mehr Informationen unter **www.elo.de**

Gewinnen Sie einen von **zwei Energiespartöpfen von ELO** im Gesamtwert von **200 Euro.**

VIDEO

Milder Genuss für laue Abende

Sichern Sie sich ein Produktpaket von Topo Chico Hard Seltzer

Passend zum Sommer wird das Trendgetränk aus den USA auch in Deutschland immer populärer. Hierbei handelt es sich um ein alkoholhaltiges Mischgetränk mit Fruchtdessertwein und natürlichen Aromen mit 4,1 Volumenprozent Alkohol. So wird der Drink zum prima Begleiter auf der nächsten Party. Inspiriert wurde er von der 125 Jahre alten Mineralwassermarke Topo Chico, die bei Barkeepern in den USA und Lateinamerika schon lange populär ist. Die neue Erfrischung ist in drei unterschiedlichen Sorten erhältlich: Cherry Açai, Tangy Lemon Lime und Tropical Mango. Topo Chico Hard Seltzer ist damit eine spannende neue Alternative im Segment alkoholhaltiger Getränke. Mehr Infos finden Sie unter: **www.coca-cola-deutschland.de**

Gewinnen Sie ein **großes Produktpaket Topo Chico Hard Seltzer** für sich und Ihre Liebsten im Gesamtwert von **100 Euro.**

sodastream®

For the love of tomorrow

Sichern Sie sich mit etwas Glück das limitierte SodaStream Pride Bundle inklusive Wassersprudler DUO und Kunststoffflasche im Rainbow-Story-Design für Erfrischung zu Hause und unterwegs

Zur Feier des Pride-Monats hat SodaStream seine diesjährige Kampagne zur Unterstützung der Pride-Bewegung 2021 veröffentlicht. Dafür arbeitet SodaStream mit der Schauspielerin Laverne Cox zusammen. Das Unternehmen setzt damit erneut ein Zeichen für Gleichberechtigung und ermutigt dazu, seine eigene Geschichte mit Stolz zu erzählen. Passend dazu hat SodaStream die neue SodaStream DUO als limitierte Pride-Edition mit einer Kunststoffflasche im Rainbow-Design herausgebracht. Die neue Wassersprudler-Generation DUO überzeugt durch ein duales System, mit dem Leitungswasser sowohl in 1-Liter-Glas- als auch in wiederverwendbaren 1-Liter-Kunststoffflaschen aufgesprudelt werden kann. Beide Flaschentypen sind spülmaschinengeeignet. Mehr Infos finden Sie unter: **sodastream.de/collections/sodastream-x-pride**

Gewinnen Sie das **DUO Pride Bundle inklusive Wassersprudler DUO** Titan, Quick Connect Zylinder, drei Glasflaschen und zwei Kunststoffflaschen Fuse (eine davon im Special Pride Design) im Gesamtwert von **144,99 Euro.**

Buchholzer Nudeln

Wo sind unsere Pastalover?

Erleben Sie hausgemachte Tradition aus dem Schwarzwald

Kennen Sie schon Buchholzer Nudeln? Das Familienunternehmen stellt seine Teigwaren noch mit viel Handarbeit her. Dafür kommen Maschinen aus den 1960er-Jahren zum Einsatz. Durch dieses besonders schonende Produktionsverfahren sowie die lange Trocknung werden Spiralen, Bandnudeln oder Hörnle herrlich bissfest und erhalten eine raue Oberfläche, auf der die Sauce toll haften bleibt. Neben Pasta, die es auch aus Dinkel oder Vollkorn zu kaufen gibt, stellt die Manufaktur außerdem köstliche Pestos her. Weitere Informationen und tolle Rezeptideen finden Sie unter: **www.buchholzernudeln.de**

Mit dem **Rabattcode Pastalove15** erhalten Sie übrigens schon jetzt 15 Prozent Nachlass auf Ihren Einkauf. **Gewinnen Sie** einen von **drei Gutscheinen für das umfangreiche Sortiment des Onlineshops** im Gesamtwert von **150 Euro.**

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (3), GOODSTUDIO, MIRONOVA IULIIA

endorí

Pflanzlich durch den Sommer schlemmen

Nicht nur Anhänger der veganen Ernährung kommen jetzt auf ihre Kosten, auch Fleischliebhaber werden begeistert sein

Die veggie grill edition von endori überzeugt nicht nur mit ihren Bestandteilen, sondern vor allem mit würzigem Geschmack und herzhaftem Biss. Und das alles auf Basis von Erbsen – ohne Soja, ohne Palmfett und ohne künstliche Aromen. So wird die Umwelt geschont und Sie tun ganz nebenbei etwas für Ihre Gesundheit. Egal ob Sie auf Würstchen, Burger oder Cevapcici stehen: Klein und Groß werden garantiert Nachschlag verlangen. Und wenn das Wetter mal wieder nicht so mitspielt, lassen sich die proteinreichen Fleischalternativen auch easy in der Pfanne zubereiten. Weitere Infos sowie vegetarische und vegane Rezepte finden Sie unter: **www.endori.de/rezepte**

Gewinnen Sie eines von **fünf endori Genießerpaketen** für Ihren Rost mit einem Knistergrill als Hauptgewinn im Gesamtwert von **150 Euro.**

Machen Sie mit und gewinnen Sie einen der tollen Preise!

Nehmen Sie online teil auf **www.eatsmarter.de/sommersonne.** Unter allen Einsendern werden am Ende die Gewinner ausgelost.

Oder schicken Sie eine Postkarte mit Ihrer Anschrift und **E-Mail-Adresse** an:

EAT SMARTER GmbH & Co. KG
Stichwort „Sommersonne“
Schulterblatt 58
20357 Hamburg

TEILNAHMEBEDINGUNGEN: Einsendeschluss ist der 15.08.2021. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahre, außer Mitarbeiter der beteiligten Firmen und deren Angehörige. Eine Barauszahlung des Gewinnwertes ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Donna Hay

Christian Rach

Mike Süsser

Björn Freitag

Christian Henze

Steffen Henssler

Christian Lohse

Alexander Kumptner

Jamie Oliver

Sybille Schönberger

Vincent Klink

PASTA E BASTA!

Wir finden: Nudeln schmecken immer. Und ein wahres Multitalent in Pfanne, Topf und Ofen sind die geliebten Exportschlager aus Bella Italia noch dazu. Unsere Starköche haben in Sachen Zubereitung der Teigwaren ihre ganz eigenen Favoriten – hier werden sie mit allen Pasta-Lovern geteilt. Buon appetito!

Pasta mit Knoblauchbrösel, Zitrone und Ricotta

von Donna Hay, Rezept auf Seite 116

FOTOS: SHUTTERSTOCK, GRÄFE UND UNZER VERLAG/CON POULOS, PORTRÄT CHRISTIAN HENZE: RALF LIENERT/SÜDWEST VERLAG

Donna Hay

Pasta

Eiweiß: 32 g · Fett: 21 g · pro Portion 654 KCAL · Kohlenhydrate: 82 g

mit Knoblauchbrösel, Zitrone und Ricotta

FÜR 2 PORTIONEN:

200 g Vollkornspaghetti oder -linguine
2 EL Olivenöl extra vergine plus etwas mehr zum Beträufeln
2 Knoblauchzehen, in Scheiben geschnitten
2 Scheiben Sauerteigbrot, in kleine Stücke zerpflückt (mit Kruste)
1 EL Bio-Zitronenzesten
4 weiße Sardellenfilets, fein gehackt (nach Belieben)
4 EL zerzupfte glatte Petersilienblätter
30 g Rucola (wilde Rauke)
120 g Ricotta
fein geriebener Parmesan und Zitronenspalten (nach Belieben) zum Servieren

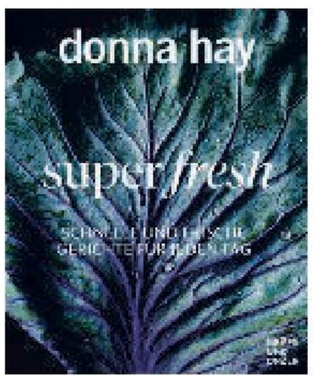
1 Die Nudeln in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser in etwa 8 Min. bissfest garen. Abtropfen lassen und beiseitestellen.

2 Den Topf bei mittlerer Temperatur zurück auf den Herd stellen. Das Olivenöl erhitzen und Knoblauch und Brotbrösel darin unter Rühren goldbraun rösten. Zitronenzesten, nach Belieben die Sardellen, Nudeln, Petersilie und Rucola hinzufügen und alles gut vermischen.

3 Die Nudeln auf Teller verteilen und mit dem Ricotta garnieren.

4 Zusätzlich mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Parmesan bestreuen. Nach Belieben mit Zitronenspalten servieren.

Donna Hays Tipp: Die Einfachheit dieses Gerichts ist fantastisch und die ausgewogenen Aromen werden Sie überraschen. Wenn Sie keine Sardellen mögen, dann ersetzen Sie sie einfach durch salzige Kapern.



Dank der alltagstauglichen Feelgood-Rezepte von Australiens Kochbuchikone Donna Hay wird ein gesunder Lifestyle zur Selbstverständlichkeit. „Super fresh“, *Gräfe und Unzer, 224 Seiten, 27 Euro*

Christian Rach

Nudelsalat

Eiweiß: 30 g · Fett: 32 g · pro Portion 645 KCAL · Kohlenhydrate: 59 g

mit Minze, Spinat und Hackfleischbällchen

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Knoblauchzehen
½–1 rote Chilischote
1 Handvoll Petersilienblättchen
300 g Bio-Rinderhackfleisch
Salz, Pfeffer
7 EL Olivenöl
250 g Orecchiette oder Penne
300 g frisch gepalte Dicke Bohnen (ersatzweise TK-Dicke Bohnen)
200 g Kirschtomaten
2 Handvoll Baby-Blattspinat
1 Handvoll Minzeblättchen
3–4 EL Zitronensaft
2 EL schwarze Oliven (entsteint)

1 Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder sehr fein hacken. Chili waschen. Stiel und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein hacken. Petersilie abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

2 Das Hackfleisch mit Knoblauch, Chili, Petersilie, Salz und Pfeffer würzen und vermengen. Mit leicht angefeuchteten Händen ca. 20 kleine Bällchen aus der gewürzten Hackfleischmasse formen.

3 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Hackfleischbällchen darin bei mittlerer Hitze in ca. 6 Min. rundum braten, bis sie innen gar sind und außen eine schöne braune Färbung haben.

4 Die Nudeln nach Packungsangabe in reichlich sprudelnd kochendem Wasser al dente garen, in ein Sieb abgießen, dabei das Wasser auffangen und zurück in den Topf geben. Die Nudeln im Sieb kalt abschrecken, abtropfen lassen, dann in eine Schüssel geben und mit 2 EL Olivenöl mischen.

5 Das Nudelwasser erneut aufkochen und die Bohnen darin ca. 3 Min. sprudelnd kochen lassen. Dann die Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Kerne aus den zähen Häuten drücken. Die Häute entfernen und die Bohnenkerne zu den Nudeln geben.

6 Die Kirschtomaten waschen und trocken reiben. Die Tomaten halbieren und zu den Nudeln geben. Den Spinat verlesen, gründlich waschen und trocken schleudern. Spinatblätter zu den Nudeln geben. Die Minzeblättchen abbrausen, trocken schütteln, hacken und ebenfalls dazugeben.

7 3 EL Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und den restlichen 3 EL Olivenöl verrühren. Die Nudel-Gemüse-Mischung mit dem Dressing, den Oliven und den Hackfleischbällchen mischen. Den Salat abschmecken, bei Bedarf mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer nachwürzen und servieren.

Trotz Zeitmangel und eines schmaleren Budgets lassen sich mit Christian Rachs Ideen klasse Mahlzeiten auf den Teller bringen. „Rachs Rezepte für jeden Tag“, *Gräfe und Unzer, 240 Seiten, 24,99 Euro*

FOTO: GRÄFE UND UNZER VERLAG/WOLFGANG SCHARDT, PORTRÄT CHRISTIAN RACH: ANATOL KOTTE, PORTRÄT DONNA HAY: CON POULOS 2020

VEGETARISCH VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI

Mike Süsser

Glasnudelsalat

mit Hähnchen

Eiweiß: 32 g · Fett: 17 g · pro Portion 506 KCAL · Kohlenhydrate: 56 g

FÜR 2 PORTIONEN:

100 g Glasnudeln
1 Stängel Zitronengras
2 kleine Schalotten
1 kleines Stück Ingwer (2–3 cm lang)
1 kleine Salatgurke
2 Tomaten
1 rote Zwiebel
2 Salatherzen
200 g Hähnchenbrustfilet
Öl zum Braten
Salz
Pfeffer
1 kleines Bund Koriandergrün
½ Limette
2 TL Fischsauce
Zucker
2 EL geröstete Erdnüsse

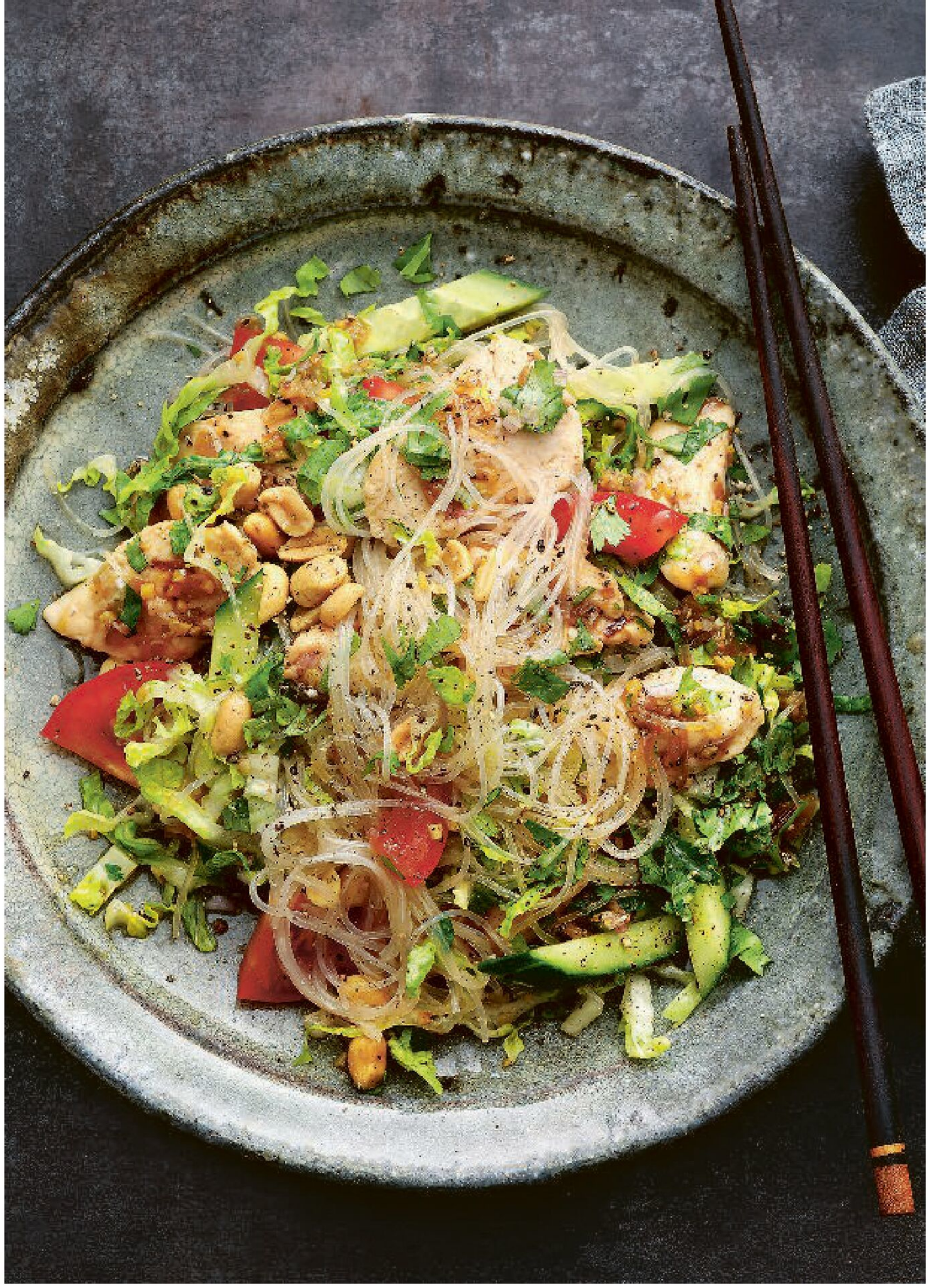
1 Die Glasnudeln mit lauwarmem Wasser übergießen und ca. 15 Min. einweichen lassen. Inzwischen vom Zitronengras die äußeren Blätter entfernen und den Stängel sehr fein hacken. Die Schalotten und den Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken.

2 Die Gurke nach Belieben schälen und mundgerecht schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren und in Scheiben schneiden oder würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Salatherzen putzen und in Blätter teilen. Die Blätter waschen, trocken schleudern und fein schneiden. Das Hähnchenfleisch in dünne Streifen schneiden.

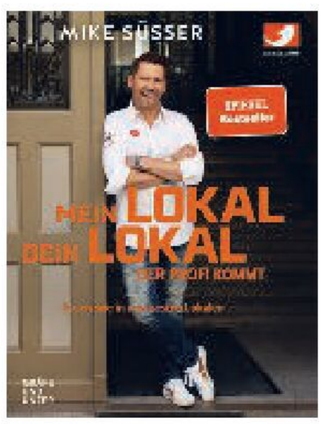
3 Die eingeweichten Glasnudeln aus dem Wasser nehmen, in eine Schüssel geben und mit kochend heißem Wasser übergießen, dann die Nudeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

4 Das Öl zum Braten in einer Pfanne erhitzen. Das gehackte Zitronengras, die Schalotten und den Ingwer darin bei kleiner bis mittlerer Hitze unter Wenden goldgelb braten. Dann die Hähnchenbruststreifen unterrühren, bei großer Hitze scharf anbraten und unter Wenden durchbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel geben. Die übrigen vorbereiteten Zutaten dazugeben.

5 Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln und hacken. Die Limettenhälfte über der Schüssel mit den vorbereiteten Zutaten auspressen. Die Fischsauce und je 1 Prise Zucker und Pfeffer vorsichtig unter das Bratfett in der Pfanne rühren, dann das aromatisierte Fett zum Salat geben. Den Salat mischen und auf zwei Teller verteilen, die gerösteten Erdnüsse und das Koriandergrün darüberstreuen.



Authentische Küche: Zitronengras, Ingwer und Limette verpassen dem vietnamesischen Salatklassiker das typische Aroma.



TV-Profi Mike Süsser kennt sie alle: die tollsten Restaurants deutschlandweit. In „Mein Lokal, dein Lokal“ finden 60 davon Platz, samt ausgewähltem Rezept. *Gräfe und Unzer, 160 Seiten, 16,99 Euro*

FOTO: GRÄFE UND UNZER VERLAG/MATHIAS NEUBAUER, PORTRÄT: SIMON KOY

Björn Freitag

Casarecce alla Norma

mit Aubergine und Ricotta

FÜR 4 PORTIONEN:

2 mittelgroße Auberginen
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 frische rote Chilischote
24 Datteltomaten
60 ml Olivenöl
4 EL Pinienkerne
4 Stängel marokkanische Minze (alternativ eine andere Minzesorte)
320–400 g Casarecce (Menge je nach Appetit; alternativ eine ähnliche Pastasorte)
Salz
2 TL Tomatenmark
ca. 100 ml Gemüsefond
2 EL dunkler Balsamico-Essig
4 gehäufte EL Ricotta

Eiweiß: 22 g · Fett: 24 g · pro Portion 635 KCAL · Kohlenhydrate: 82 g

1 Auberginen putzen, waschen und in 1 cm große Würfel schneiden. In eine große Pfanne geben und ohne Öl bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren das Wasser entziehen, dabei leicht braun werden lassen.

2 Währenddessen Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Knoblauchzehen schälen und fein hacken. Chilischote entkernen, waschen und fein hacken. Tomaten waschen und halbieren, dabei die Stielansätze entfernen.

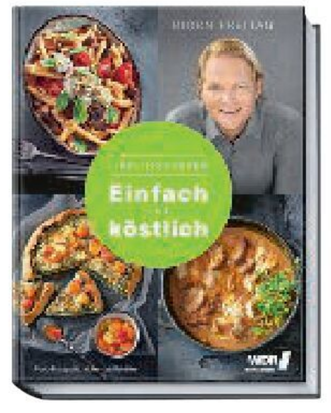
3 Wenn die Auberginen Farbe angenommen haben, Zwiebeln, Knoblauch, Chili und Tomaten in die Pfanne geben, Olivenöl dazugießen und unter gelegentlichem Rühren 10–15 Minuten sanft schmoren lassen.

4 Inzwischen Wasser für die Nudeln aufsetzen und zum Kochen bringen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett sanft rösten. Minze abbrausen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Casarecce in das kochende Wasser geben, salzen und knapp al dente kochen.

5 Das Gemüse mit Salz würzen, Tomatenmark unterrühren und mit Gemüsefond ablöschen. Essig zugießen und kurz einkochen lassen.

6 Casarecce in ein Sieb abgießen, in die Pfanne geben und 1 Minute gut durchschwenken, damit sich die Nudeln gut mit der Sauce verbinden. Auf tiefe Teller verteilen, je einen Löffel Ricotta dazugeben, die Pinienkerne darüberstreuen und mit Minze garnieren.

Björn Freitags Tipp: Auf Sizilien wird diese Pasta eigentlich mit Ricotta salata, also salzigem, gereiftem Ricotta, den man reiben kann, zubereitet. Ich verwende frischen Ricotta, weil er inzwischen überall zu bekommen ist. Sollten Sie im Käseladen Ricotta salata finden, greifen Sie unbedingt zu! Er ist eine schöne Alternative zu Parmesan oder Pecorino.



„Lieblingsessen – Einfach und köstlich“ von Björn Freitag vereint die allerbesten Gerichte aus zwei Jahren WDR-Fernsehgeschichte. *Becker Joest Volk, 168 Seiten, 28 Euro*

FOTO: HUBERTUS SCHÜLER, PORTRÄT: WDR/MELANIE GRANDE

Allen Grund zur Freude hat Starkoch Christian Henze, denn: Mit seinem Kochbuch ist es ihm auf sympathische Weise gelungen zu zeigen, dass niemand nach Italien fahren muss, um sich la Dolce Vita und die Sonne nach Hause zu holen.

Christian Henze

Linguine

mit roter Pestosauce

Eiweiß: 20 g · Fett: 31 g · pro Portion 733 KCAL · Kohlenhydrate: 94 g

FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DAS PESTO:
1 Handvoll getrockneter Tomaten in Öl (ca. 100 g)
ca. 100 g Pecorino oder Parmesan
½ rote Chilischote
1 Knoblauchzehe
3 EL Tomatenmark
2 EL Pinienkerne
2 EL Condimento bianco
etwas Kristallzucker
Salz
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
8 EL gutes Olivenöl

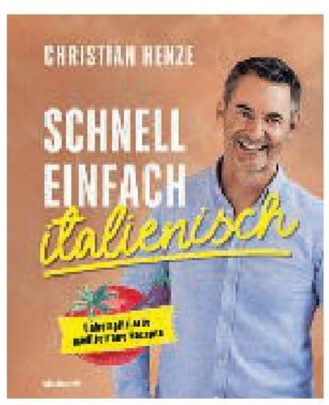
FÜR DIE LINGUINE:
500 g Linguine
Salz

ZUM ANRICHTEN:
etwas Parmesan oder Pecorino

PESTO Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und grob zerkleinern. Den Käse ebenfalls in grobe Stücke zerteilen. Die Chilischote entkernen. Die Knoblauchzehe schälen und etwas hacken. Die Tomaten, den Käse, die Chilischote, das Tomatenmark, die Pinienkerne, den Knoblauch, den Essig und 3 EL Wasser in einen Standmixer geben und alles zu einer feinen Paste pürieren. Die Gewürze zugeben und das Olivenöl untermixen. Abschließend nochmals abschmecken.

LINGUINE In einem großen Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen und kräftig salzen. Die Linguine al dente kochen, abgießen und gut abtropfen lassen.

ZUM ANRICHTEN In einer Schüssel die Linguine mit dem Pesto vermischen und dann auf 4 vorgewärmte tiefe Teller verteilen. Abschließend noch mit frisch gehobelten Parmesan- oder Pecorinospänen garnieren.



Von Antipasti über Pizza und Pasta bis hin zu Dolci findet sich in Christian Henzes „Schnell, einfach, italienisch“ alles, was nicht nur Mittelmeer-Fans glücklich macht. *Südwest, 176 Seiten, 20 Euro*

FOTO: MARIA GROSSMANN & MONIKA SCHÜRLE/SÜDWEST VERLAG, PEOPLEFOTO: MIKE MEYER/SÜDWEST VERLAG

Steffen Henssler

Spaghettini

„Teildienstpause“

FÜR 2 PORTIONEN:

150 g Spaghettini
1 reife Avocado
Saft und Abrieb von 2 unbehandelten Limetten
100 g Parmesan (fein gehobelt)

AUSSERDEM:
Salz
Olivenöl
grob gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Die Nudeln nach Packungsangabe in stark gesalzenem Wasser al dente kochen.

2 Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Das Fruchtfleisch grob würfeln und mit 4 EL Olivenöl, Limettensaft und -abrieb, Parmesan und 1 Schöpfkelle Kochwasser in eine Schüssel geben. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Nudeln in ein Sieb abgießen und mit der Avocado-Parmesan-Masse in der Schüssel vermengen.

4 Die Pasta auf zwei Tellern anrichten und schwarzen Pfeffer grob darübermahlen.

„Hensslers schnelle Nummer“ von Steffen Henssler steckt voller Blitzrezepte sowie Tipps rund um Küchenorganisation und Koch-Know-how. *Gräfe und Unzer, 240 Seiten, 24 Euro*

FOTO & PORTRÄT: GRÄFE UND UNZER VERLAG/FRANK VON WIEDING

ANZEIGE

STEINHAUS

Vegane Tortelloni

NEU

Willkommen, vegane Pasta!
Mit Freude möchten wir euch unser neues Mitglied in der Pasta-Familie vorstellen. Frische Pasta können wir von Steinhaus seit jeher richtig gut. Egal ob klassisch oder vegetarisch und jetzt auch vegan.
Hauptsache: frisch, unkompliziert und einfach lecker.

Ab Juli 2021 im Kühlregal

EUROPEAN VEGETARIAN UNION · V-LABEL.EU ·
VEGAN

Christian Lohse

Piccata milanese

mit hausgemachten Garganelli

FÜR 2 PORTIONEN:

FÜR DIE GARGANELLI:
200 g Pastamehl (Type 00)
2 Eier
Salz
Mehl zum Verarbeiten

FÜR DIE SAUCE:
1 kleine Schale Honigtomaten
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 EL brauner Zucker
1 TL Piment d'Espelette
grobes Meersalz
1 Stiel Basilikum
1 Bio-Zitrone

FÜR DIE PICCATA:
4 Kalbsschnitzel (à ca. 60 g)
Salz
100 g Parmesan (am Stück)
100 g Mehl (Type 405)
1 Ei
30 g Butter

1 Für die Garganelli Mehl, Eier und 1 TL Salz zu einem glatten Nudelteig verkneten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und durch die Nudelmaschine walzen. In Quadrate schneiden, über einen Holzstab wickeln und über das Rillenbrett drehen, sodass die typische Garganelli-Form entsteht.

2 Für die Sauce die Tomaten waschen. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin Tomaten, Schalotte und Knoblauch anbraten. Mit Zucker, Piment d'Espelette und Meersalz würzen und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze 20 Minuten dünsten.

3 Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein schneiden. Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und die Schale abreiben. Die Tomaten mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken. Basilikum, Zitronenschale und restliches Olivenöl unter das Tomatenmus mischen.

4 Für die Piccata die Schnitzel leicht flach klopfen und mit Salz würzen. Den Parmesan reiben. Den Parmesan und das Mehl jeweils in einen tiefen Teller geben. Das Ei in einem dritten tiefen Teller verquirlen. Die Schnitzel zunächst in Mehl wenden. Dann durch das Ei ziehen und zuletzt im Parmesan wenden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin auf jeder Seite etwa 3 Minuten goldbraun braten.

5 Die Garganelli in kochendem Salzwasser bissfest garen. Mit einem Schaumlöffel herausheben, abtropfen lassen und mit der Tomatensauce auf Tellern anrichten. Die Schnitzel in Streifen schneiden, obenauf legen und nach Belieben mit Basilikumblättern garniert servieren.

Eiweiß: 70 g · Fett: 47 g · pro Portion 1188 KCAL · Kohlenhydrate: 119 g

Das gleichnamige Kochbuch zur ZDF-Sendung „Die Küchenschlacht" bündelt die raffiniertesten Rezepte der acht Hauptmoderatoren, darunter Christian Lohse. *ZS Verlag, 192 Seiten, 19,99 Euro*

FOTO: MARIA GROSSMANN & MONIKA SCHUERLE, PORTRÄT: MARCO J. DREWS

Alexander Kumptner

Glasierter Kabeljau

auf Artischocken-Pasta-Ragout

Für besondere Anlässe bereitet Alexander Kumptner das Gericht mit Steinbuttfilets zu.

FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DAS RAGOUT:

4 Artischocken
Saft von 1 Zitrone
4 Knoblauchzehen
½ rote Chilischote
3 Fleischtomaten
5 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle
125 ml Weißwein
300 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
ca. 200 g Pastateig
Mehl zum Verarbeiten

AUSSERDEM:

600 g Kabeljaufilet
Salz
3 EL Olivenöl
1 Bund Basilikum

Eiweiß: 38 g · Fett: 31 g · pro Portion 567 KCAL · Kohlenhydrate: 28 g

GRUNDREZEPT PASTATEIG
FÜR CA. 800 g, 4 PORTIONEN:

450 g Semola di grano duro (feiner Hartweizengrieß; ersatzweise Mehl Type 405), 18 Eigelb, 2 Msp. Salz

1 Alle Zutaten mit den Händen, dem Handrührgerät oder der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. **KNACKPUNKT:** *Der Nudelteig muss wirklich sehr gut glatt geknetet werden, nur so kann man ihn später gleichmäßig dünn ausrollen.*

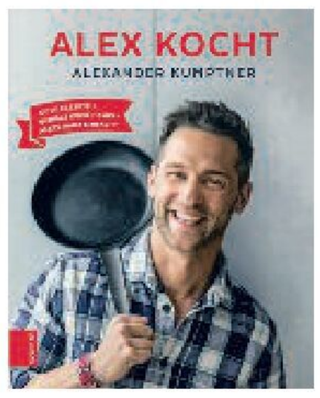
2 Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt bei Zimmertemperatur mindestens 1 Stunde ruhen lassen. Anschließend nach Belieben verarbeiten.

1 Für das Ragout von den Artischocken jeweils den Stiel abbrechen. Das obere Drittel der Artischocken mit einem Sägemesser abschneiden. Die Artischocken kopfüber auf ein Brett legen, die Blätter von außen nach innen abschneiden, bis der Boden freigelegt ist. Das „Heu" mit einem Löffel entfernen. Die Böden achteln und mit Zitronensaft beträufeln.
KNACKPUNKT: *Das „Heu" gründlich entfernen, es ist bitter.*

2 Knoblauch schälen und andrücken. Chilischote waschen und längs einschneiden. Tomaten waschen und in grobe Stücke schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen, Knoblauch und Chili darin glasig schwitzen. Artischocken etwa 4 Minuten mitdünsten. Tomaten hinzufügen und köcheln lassen, bis sie zerfallen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Wein angießen und einköcheln lassen. Die Brühe dazugeben und die Artischocken 8 bis 10 Minuten bissfest köcheln lassen. Artischocken aus dem Fond nehmen, Fond durch ein Sieb in einen Topf gießen und erhitzen. Artischocken und übriges Olivenöl dazugeben.

3 Das Fischfilet waschen, trocken tupfen, in 4 Stücke schneiden und mit Salz würzen. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Filets darin bei mittlerer Hitze glasig braten, zwischendurch einmal wenden.

4 Den Pastateig auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche oder mit der Nudelmaschine dünn ausrollen und in beliebige Stücke schneiden. Die Nudeln in der Artischockensauce etwa 3 Minuten bissfest köcheln. Artischocken-Pasta-Ragout und Fischfilets auf Tellern anrichten. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter darüberzupfen.



Mit Alexander Kumptners „Alex kocht" können sich Foodies am heimischen Herd ausprobieren – ganz ohne Angst, etwas falsch zu machen. *ZS Verlag, 160 Seiten, 19,99 Euro*

Alexander Kumptners Tipp: Achten Sie darauf, dass Mehl und Eigelbe Zimmertemperatur haben, und gönnen Sie dem Teig seine Ruhestunde.

FOTO: WOLFGANG SCHARDT FÜR ZS-VERLAG, PORTRÄT: KONSTANTIN REYER FÜR ZS-VERLAG

STAR KÖCHE

Jamie Oliver

Sommerliche Tagliatelle

Basilikum-Mandel-Pesto, Kartoffel & zartes Grünzeug

FÜR 4 PORTIONEN
FERTIG IN 20 MINUTEN:

1 Bund Basilikum (30 g)
½ Knoblauchzehe
50 g blanchierte Mandeln
natives Olivenöl extra
25 g Parmesan, plus mehr zum Servieren
¼ Zitrone
1 mehligkochende Kartoffel
125 g grüne Bohnen
300 g Tagliatelle
200 g zartes Sommergemüse, wie Dicke Bohnen, Erbsen, Sprossenbrokkoli

1 Den Großteil der Basilikumblätter in den Mörser zupfen und mit 1 Prise Salz fein zerstoßen. Den Knoblauch schälen, dazugeben und ebenfalls zerstoßen, dann die Mandeln in den Mörser geben und alles zu einer Paste verarbeiten. 4 EL Öl unterrühren und den Parmesan dazureiben. Den Saft der Zitrone hineinpressen und das Pesto abschmecken.

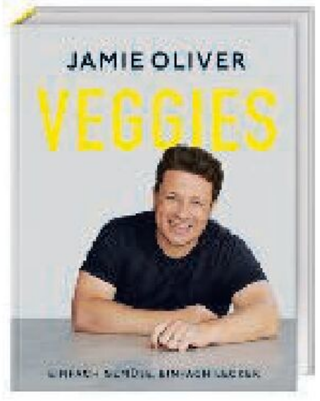
2 Die Kartoffel abbürsten und in feine Scheiben schneiden, die Bohnen vom Stielansatz befreien und beides mit den Tagliatelle nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser garen. Das Gemüse putzen und zerteilen, falls nötig, und für die letzten 3 Minuten mit in den Topf geben. Abgießen, dabei einen Becher Kochwasser auffangen. Pasta und Gemüse in dem Pesto wenden, falls nötig, ein wenig Kochwasser dazugießen. Vor dem Servieren mit 1 EL Öl beträufeln und mit dem restlichen Basilikum und geriebenem Parmesan bestreuen. Dazu passt ein knackiger Salat der Saison.

Jamie Olivers Tipp: Ich nehme hier Basilikum und Mandeln, man kann aber auch zu anderen Kräutern und ungesalzenen Nüssen greifen – probieren Sie, was immer Ihnen gefällt!

Für eine vegetarische Version den Parmesan durch vegetarischen Hartkäse ersetzen.

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
561 kcal	25,9 g	4,1 g	18,4 g	67,9 g	5 g	0,6 g	5,7 g



Ob Vegetarier oder Flexitarier, in Jamie Olivers „Veggies“ wird fündig, wer genial aromatische Gerichte mit reichlich Gemüsepower sucht. *Dorling Kindersley, 312 Seiten, 26,95 Euro*

JAMIE OLIVER ENTERPRISES LTD (2019 VEG), FOTO: DAVID LOFTUS, PORTRÄT: 2019 JAMIE OLIVER ENTERPRISES LTD. PHOTOGRAPHY; SAM ROBINSON

Unsere Weine sind wie wir: echte Typen!

Weine von der Nahe:
Qualität, die man schmeckt.

GESCHÜTZTE URSPRUNGSBEZEICHNUNG

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

Sybille Schönbergers Tipp: Vom Pesto ist noch etwas übrig? Einfach das Pesto in ein Glas füllen, mit etwas Öl bedecken und verschließen. So hält es sich im Kühlschrank ca. eine Woche frisch.

Sybille Schönberger & Vincent Klink

Pasta

mit Spargel-Zitronen-Pesto

FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DIE PASTA UND DAS PESTO:

Salz
200 g grüner Spargel
50 g Pinienkerne
1 Knoblauchzehe
½ Bio-Zitrone
1 Zweig Zitronenthymian
1 Stängel Basilikum
1 Stängel glatte Petersilie
¼ Bund Schnittlauch
150 ml Sonnenblumenöl
50 g Parmesan
Pfeffer
400 g große Muschelnudeln (Conchiglioni)

FÜR DIE ZIEGENKÄSETALER:

2 Zweige Rosmarin
8 gereifte Ziegenkäsetaler (à 20 g)
Pfeffer
4 TL Honig

AUSSERDEM:

Kapuzinerkresse-Blüten zum Garnieren (nach Belieben)

1 Für die Pasta reichlich Wasser mit Salz in einem Topf aufkochen. Den grünen Spargel waschen, das untere Drittel der Stangen schälen und die holzigen Enden abschneiden. Den Spargel im kochenden Salzwasser in ca. 3 Min. leicht bissfest garen. Abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen sowie komplett auskühlen lassen.

2 Währenddessen die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Auf einen Teller geben und auskühlen lassen.

3 Knoblauchzehe schälen und würfeln. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Blättchen und Schnittlauch grob schneiden.

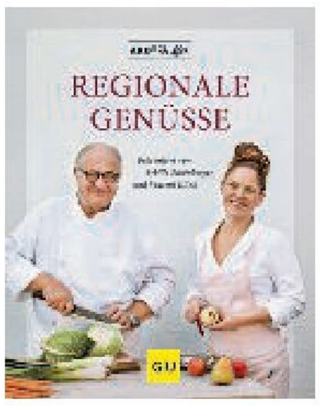
4 Den abgekühlten Spargel in Stücke schneiden und gründlich trocken tupfen. Spargel, Pinienkerne, Knoblauch, Zitronensaft und -schale sowie die Kräuter in einen Mixer geben. Alles fein pürieren, dabei das Öl nach und nach untermixen. Den Parmesan fein reiben und unter das Pesto rühren. Das Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Währenddessen für die Nudeln reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Die Nudeln dazugeben und nach Packungsanweisung unter gelegentlichem Rühren leicht bissfest garen.

6 Für die Ziegenkäsetaler den Backofen auf 80 °C vorheizen. Rosmarin abbrausen und die Zweige halbieren. Ziegenkäsetaler in eine Auflaufform legen, pfeffern und mit Honig beträufeln. Die Rosmarinzweige auflegen und den Käse in ca. 5 Min. im warmen Ofen (Mitte) erhitzen.

7 Die Nudeln abgießen und gut abtropfen lassen, dabei etwas Nudelkochwasser auffangen. Nudeln, etwas Kochwasser und reichlich Pesto in den heißen Kochtopf zurückgeben und durchschwenken.

8 Die Pesto-Nudeln auf vorgewärmte Teller verteilen. Die Ziegenkäsetaler aus dem Ofen nehmen und darauf anrichten. Nach Belieben noch alles mit Blüten von der Kapuzinerkresse garniert servieren.



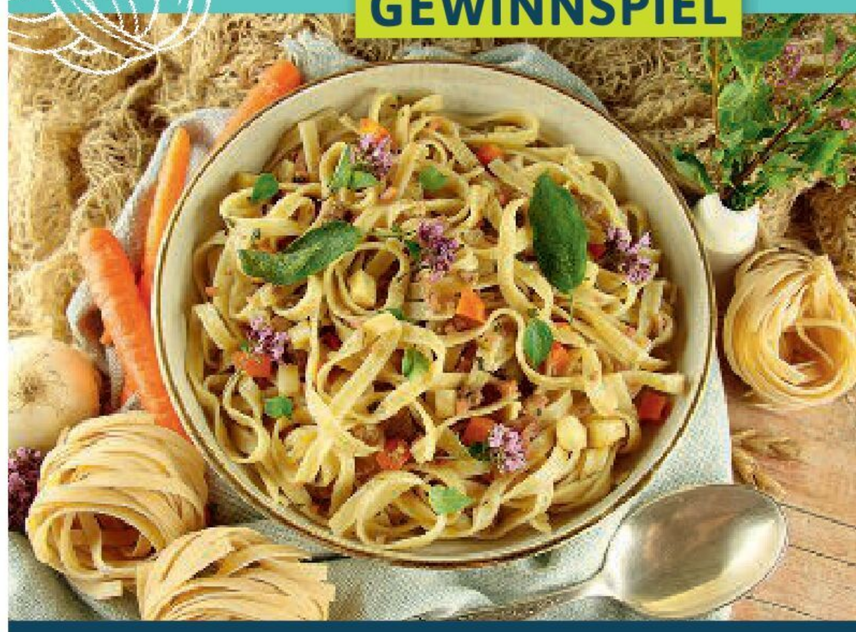
Sybille Schönberger und Vincent Klink verpacken Spezialitäten aus deutschen Regionen in pfiffigen, easy nachkochbaren Gerichten. „ARD Buffet – Regionale Genüsse“, *Gräfe und Unzer, 240 Seiten, 24 Euro*

FOTO & PORTRÄTS: GRÄFE UND UNZER VERLAG/WOLFGANG SCHARDT

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 **01.08.21** teilnehmen!

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (TALIRINA)

PRÄSENTIERT VON
EatSmarter!

VEGGIE GRILLSPASS

Bei diesen leckeren Sommergerichten haben wir Feuer gefangen. Fleischlose Brutzelneuheiten bieten Abwechslung zu altbekannten Klassikern: Statt Bratwurst bekommen nun Wassermelone, Paprika, Halloumi und Süßkartoffel feinste Röstaromen verpasst. Lassen Sie nichts anbrennen und genießen Sie die bunte Vielfalt der Outdoor-Küche.

Romanasalat mit Brot und Zitronen

Rezept auf Seite 132

VEGGIE GRILLEN

Romanasalat mit Brot und Zitronen

Knackiger Figurschmeichler trifft auf Zitrusfrische

20 MIN

GESUND, WEIL:

- Vitamin C aus Zitronen pusht die Abwehrkräfte und unterstützt den Körper dabei, Wunden schneller heilen zu lassen.
- Montello ist eine super vegetarische Alternative zu Parmesan, die mit toller Würze überzeugt. Darüber hinaus liefert der Käse wertvolles Calcium für Knochen und Zähne.

FÜR 4 PORTIONEN:

2½ Bio-Zitronen
1 EL körniger Senf
1 TL Kapern (Glas; abgetropft)
8 EL Olivenöl
3 EL Rapsöl
1 Stück Montello (50 g; 30 % Fett i. Tr.)
Salz, Pfeffer
3 Römersalatherzen
2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g)

1 Für das Dressing Saft von ½ Zitrone auspressen. Senf mit Kapern und Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben. 5 EL Olivenöl mit dem Rapsöl mischen und langsam mit einem Pürierstab unter den Senf-Kapern-Mix ziehen. 40 g Montello fein reiben, den Rest in Späne hobeln. Geriebenen Montello unter das Dressing rühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Salatherzen putzen, längs samt Strunk vierteln, waschen und trocken tupfen. Salatherzen und Brot mit restlichem Olivenöl beträufeln und beides auf dem heißen Grill unter Wenden ca. 6 Minuten grillen. Restliche Zitronen heiß abwaschen, trocken reiben, halbieren und mit den Schnittflächen nach unten auf dem Grill 2–3 Minuten rösten.

3 Gegrillten Salat auf einer Platte anrichten. Brot in Stücke zupfen und darüber verteilen. Zitronenhälften dazulegen, etwas Dressing darüberträufeln, mit gehobeltem Montello garnieren und mit Pfeffer übermahlen. Restliches Dressing separat dazu reichen.

VEGETARISCH VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI

Harissa-Tofu und Pfirsiche vom Grill

Facettenreich durch knuspriges Kerne-Topping

30 MIN · FERTIG IN 1 STD 25 MIN

GESUND, WEIL:

- Tofu bietet geschmackliche Abwechslung auf dem Teller und ist obendrein ein guter Eiweißlieferant – perfekt für Veggies!
- Vitamin K, hier aus den Pfirsichen, ist unter anderem für die Blutgerinnung von Bedeutung. Zudem ist das Fruchtfleisch besonders säurearm und für Menschen mit empfindlichem Magen gut bekömmlich.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Tofu
1 Knoblauchzehe
1 EL Harissa-Paste
2 EL Olivenöl
Saft von 1 Limette
1 TL Dattelsirup
Salz
Pfeffer
3 Pfirsiche
1 Handvoll Rucola (20 g)
3 EL Kernemischung (45 g; z. B. Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam)
1 TL Bio-Zitronenschale
1 Handvoll Essblüten zum Garnieren (z. B. Nelkenblüten)

1 Tofu in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Mit Harissa, Olivenöl, Limettensaft, Dattelsirup sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Tofu mit der Würzmischung vermengen und ca. 1 Stunde marinieren.

2 Inzwischen Pfirsiche waschen, halbieren und Steine entfernen. Rucola verlesen, waschen und trocken schütteln.

3 Tofu und Pfirsiche unter Wenden auf dem heißen Grill 4–5 Minuten grillen. Rucola auf einer Platte verteilen, Pfirsiche und Tofu darauf anrichten. Kerne mit Zitronenschale mischen, über allem verstreuen und mit Blüten garniert servieren.

Halloumi-Spieße mit Couscoussalat und Spinat

Käse und Röstaromen – eine großartige Kombi

30 MIN · FERTIG IN 45 MIN

GESUND, WEIL:

- Muskeln, Nerven und Knochen profitieren von Halloumi, denn der Veggie-Liebling ist reich am Mineralstoff Calcium. Der Grillkäse bietet zudem viele Proteine für die Reparatur von Zellen und die Herstellung von Bindegewebe. Auch das Immunsystem freut sich über eine ausreichende Eiweißzufuhr.
- Ballaststoffe und ätherische Öle aus Zwiebeln sorgen für eine gesunde Darmflora und damit für eine gut funktionierende Verdauung. Kalium, B-Vitamine sowie Vitamin C stecken ebenfalls in den Knollen.

1 Die Holzspieße ca. 30 Minuten wässern. Währenddessen Brühe aufkochen, Couscous einstreuen, vom Herd nehmen und ca. 10 Minuten ausquellen lassen. Sonnenblumenkerne in einer heißen Pfanne bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten; dann abkühlen lassen. Spinat waschen und trocken schleudern. Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

2 Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Halloumi in 12 Würfel schneiden, abwechselnd mit den Zwiebelspalten auf Holzspieße stecken und mit 2 EL Olivenöl bepinseln.

3 Spieße unter Wenden auf dem heißen Grill ringsum 8–10 Minuten grillen. Zitronen- und Orangensaft mit Salz, Pfeffer und restlichem Öl verrühren. Couscous mit einer Gabel auflockern und mit Dressing, Gemüse sowie Sonnenblumenkernen mischen.

4 Salat auf Teller verteilen, mit Granatapfelkernen bestreuen und die gegrillten Halloumi-Spieße daneben anrichten.

FÜR 4 PORTIONEN:

350 ml Gemüsebrühe
250 g Couscous
80 g Sonnenblumenkerne
300 g Babyspinat
1 Stück Rotkohl (100 g)
4 Frühlingszwiebeln
1 kleine rote Zwiebel
250 g Halloumi-Käse
7 EL Olivenöl
3 EL Zitronensaft
4 EL Orangensaft
Salz
Pfeffer
Kerne von
½ Granatapfel

AUSSERDEM:
4 Holzspieße

VEGGIE GRILLEN

Grillgemüse mit Miso-Dressing

Pfiffig durch japanische Geschmacksnoten

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Mit viel Provitamin A stärkt Brokkoli die Sehkraft: Der Körper wandelt diese Vorstufe in Vitamin A um, das unter anderem als Bestandteil der Netzhaut benötigt wird – so kann der Unterschied zwischen Hell und Dunkel deutlich wahrgenommen werden.
- Traditionell hergestellte Miso-Paste enthält Milchsäurebakterien, die sich positiv auf das Mikrobiom im Darm auswirken. Ballaststoffreiches Gemüse liefert zudem ausreichend Futter für die guten Bakterien.

1 Miso-Paste mit Mirin, 100 ml Wasser und Honig in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze in 6–8 Minuten einköcheln lassen. Anschließend mit Tahini verrühren. In ein Schälchen füllen und abkühlen lassen.

2 Brokkoli und Zucchini waschen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden. Brokkoli in kochendem Salzwasser 1 Minute garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Brokkoli und Zucchini mit Olivenöl beträufeln und auf dem heißen Grill ca. 6 Minuten unter Wenden rösten.

3 Mohnsamen waschen und abtropfen lassen. Gemüse auf einer Platte anrichten, mit etwas Dressing beträufeln und mit Mohn bestreuen. Restliches Dressing separat dazu reichen.

FÜR 4 PORTIONEN:

80 g weiße Miso-Paste
200 ml Mirin (süßer Reiswein)
1 TL Honig
3 EL Tahini (45 g; Sesampaste)
2 Brokkoli (1 kg)
3 kleine Zucchini
Salz
3 EL Olivenöl
2 TL Blaumohn

Eiweiß: 16 g · Fett: 16 g · pro Portion 273 KCAL · Kohlenhydrate: 14 g

Noch mehr Röstaromen bekommen Sie hier: **www.eatsmarter.de/vegetarisch-grillen**

Fladenbrot mit Feta-Creme und Tomatensalat

Frisch gebacken vom Rost

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Dinkelmehl hat grundsätzlich einen etwas höheren Schalenanteil als Weizenmehl. Dadurch punktet es mit Mineralstoffen wie nervenstärkendem Magnesium. Die im Vollkornmehl enthaltenen Ballaststoffe unterstützen eine lang anhaltende Sättigung.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Dinkel-Vollkornmehl
+ Mehl für die Arbeitsfläche
1 TL Backpulver
Salz
140 g Joghurt (3,5 % Fett)
200 g Feta (45 % Fett i. Tr.)
1 Knoblauchzehe
½ Bund Petersilie (10 g)
Pfeffer
400 g Kirschtomaten
3 EL Olivenöl
½ TL Sumach (orient. Gewürz)
1 TL Honig
1 EL Zitronensaft
1 TL schwarzer Sesam

1 Mehl mit Backpulver und ½ TL Salz in einer Schüssel mischen. 70 g Joghurt und 60 ml lauwarmes Wasser zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Teig in 4 Stücke teilen und jeweils zu ca. ½ cm dicken Fladen ausrollen.

2 Feta mit einer Gabel zerdrücken und mit restlichem Joghurt zu einer Creme vermengen. Knoblauch schälen und hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Knoblauch und die Hälfte der Petersilie unter die Creme heben und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Tomaten putzen, waschen, halbieren oder vierteln. Olivenöl, Sumach, Honig, Zitronensaft und Sesam zu einem Dressing verrühren und mit Tomaten und restlicher Petersilie mischen.

4 Fladenbrote auf dem heißen Grill von jeder Seite 1–2 Minuten grillen. Mit der Creme bestreichen und Salat darauf verteilen.

Gefüllte Paprikaschoten

Hier zählen die inneren Werte

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Durch Kieselsäure aus Buchweizen bleiben die Haare schön glänzend und die Fingernägel gesund und fest.

FÜR 4 PORTIONEN:

150 g Buchweizen
Salz
30 g Haselnusskerne
3 getrocknete Datteln
2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Handvoll Petersilie (5 g)
4 rote Paprikaschoten
5 EL Olivenöl
1 TL Za'atar (orientalische Gewürzmischung)
1 EL Honig
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL gemahlener Koriander
Pfeffer
2 EL Weinessig

1 Buchweizen 10–12 Minuten in kochendem Salzwasser bissfest kochen, abgießen und abtropfen lassen. Haselnüsse in einer heißen Pfanne ohne Fett 3 Minuten rösten, kurz abkühlen lassen und hacken. Datteln entsteinen und in dünne Streifen schneiden.

2 Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Paprikaschoten waschen, trocken tupfen, mit jeweils ½ EL Olivenöl einpinseln und unter Wenden auf dem heißen Grill ca. 20 Minuten grillen.

3 Inzwischen in einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Zwiebeln darin 6 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Knoblauch und Za'atar untermischen und 1 Minute mitgaren. Honig sowie übrige Gewürze zugeben und 3–4 Minuten karamellisieren lassen. Mit Essig ablöschen. Buchweizen, Nüsse, Datteln, Hälfte der Petersilie und übriges Öl zugeben und alles mischen.

4 Von den Paprikaschoten die Deckel abschneiden, Samen und weiße Trennwände entfernen. Paprikaschoten mit Buchweizensalat füllen, mit restlicher Petersilie bestreuen und Deckel auflegen.

Wassermelone mit Ricottanocken

Saftiger Low-Carb-Genuss

20 MIN

GESUND, WEIL:

- Trotz des fruchtig-süßen Geschmacks von Wassermelonen steckt relativ wenig Zucker darin. On top liefert das Obst reichlich Flüssigkeit für einen erfrischenden Schmaus an heißen Sommertagen.
- Ätherische Öle aus Kresse helfen, krankmachende Bakterien in den Griff zu bekommen. So können zum Beispiel Erkältungssymptome schneller abklingen.

FÜR 4 PORTIONEN:

350 g Ricotta
1 kleine rote Chilischote
Saft und Schale von 1 Bio-Limette
Salz
2 Kästchen Kresse (z. B. Shiso-Kresse)
½ Bund Schnittlauch (10 g)
3 EL Weißweinessig
1 EL Honig
1 Stück Wassermelone (500 g)
2 Handvoll Salatblätter (z. B. Romanasalat)
3 EL Olivenöl
Pfeffer

Eiweiß: 11 g ★ Fett: 15 g ★ Kohlenhydrate: 9 g
pro Portion 214 KCAL

1 Ricotta in eine Schüssel geben. Chili waschen, fein hacken, mit Limettenschale und -saft dazugeben, mit Salz würzen und alles gut mischen. Kresse vom Beet schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und mit der Kresse auf einem Teller mischen. Aus der Ricottamasse 12 kleine Nocken ausstechen und in der Kräutermischung wenden.

2 1 EL Essig mit Honig verrühren. Wassermelone in 12 kleine Keile schneiden, mit dem Honig-Essig bepinseln und auf dem heißen Grill von beiden Seiten insgesamt ca. 5 Minuten grillen.

3 Salatblätter waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Zusammen mit restlichem Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Salat mittig auf Tellern anrichten. Ricottanocken und Wassermelone dazulegen und servieren.

„GESUNDE ERNÄHRUNG – GENAU MEIN GESCHMACK.“

Deli Reform liefert durch wertvolle, rein pflanzliche Zutaten das Beste für Ihre tägliche Ernährung – als Brotaufstrich, zum Braten, Kochen und Backen.

Enthält natürliches
OMEGA-3

www.deli-reform.de

Himbeer-Ricotta-Päckchen

Süße Grüße aus dem Desserthimmel

15 MIN · FERTIG IN 25 MIN

GESUND, WEIL:

- Sekundäre Pflanzenstoffe aus Himbeeren fangen schädliche freie Radikale ab und bieten so optimalen Schutz für die Körperzellen.
- Ricotta ist fettarm und gleichzeitig eiweißreich – eine gute Kombination für bewusste Gaumenfreuden vom Grill.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Himbeeren
4 EL Rohrohrzucker
50 g Haferkekse
200 g Ricotta
4 Blätter Vollkorn-Strudelteig (ca. 25 x 20 cm)
2 EL Rapsöl
2 Stiele Minze

1 Himbeeren verlesen, waschen, trocken tupfen und mit 2 EL Zucker mit einer Gabel fein zerdrücken. Kekse fein zerbröseln. Ricotta mit übrigem Zucker und Keksbröseln mischen. Teigstreifen mit Ricottacreme bestreichen, dabei an den langen Seiten einen ca. 2 cm, an den kurzen Seiten einen ca. 5 cm breiten Rand frei lassen.

2 Himbeeren als Streifen in die Mitte setzen und die Rechtecke von der langen Seite her aufrollen. Teig seitlich unterschlagen, Päckchen leicht flach drücken und mit restlichem Öl bepinseln. Die Päckchen auf dem heißen Grill 15 Minuten grillen, nach der Hälfte der Zeit wenden. Minze waschen und trocken schütteln. Himbeer-Ricotta-Päckchen mit Minze garnieren und servieren.

VEGGIE GRILLEN

Gefüllte Süßkartoffeln vom Grill

Vielseitiger Sattmacher im orientalischen Flair

40 MIN

GESUND, WEIL:

- In Süßkartoffeln steckt reichlich Kalium, das für die Weiterleitung von Nervenimpulsen und die Muskelfunktion eine große Bedeutung hat.
- Minze kommt als Allround-Talent daher: Das Würzkraut wirkt Magen- und Verdauungsbeschwerden entgegen, lindert Erkältungssymptome und macht die Atemwege frei.

FÜR 4 PORTIONEN:

8 kleine Süßkartoffeln (à 150 g)
2 rote Zwiebeln
1 EL Rapsöl
400 g Kichererbsen (Glas; Abtropfgewicht)
2 EL Olivenöl
Salz
2 Msp. geräuchertes Paprikapulver
2 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
60 g griechischer Joghurt
3 EL Tahini (45 g; Sesampaste)
Saft von ½ Zitrone
80 g Butter
50 g Feta (45 % Fett i. Tr.)
1 Handvoll Minze (5 g)
Kerne von ¼ Granatapfel
2 EL gerösteter Sesam

1 Süßkartoffeln waschen, trocken tupfen, jeweils in ein Stück Alufolie wickeln. In die heiße Glut eines Holzkohlegrills setzen und 30–40 Minuten garen, bis sie weich sind.

2 Inzwischen Zwiebeln schälen und vierteln. Grillrost mit Rapsöl bepinseln. Zwiebeln über dem heißen Grill unter Wenden 6–8 Minuten grillen. Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Kichererbsen zugeben, mit Salz, Paprikapulver und Kreuzkümmel würzen und unter Wenden bei mittlerer Hitze in 5 Minuten knusprig rösten; dann beiseitestellen.

3 Joghurt mit Tahini, Zitronensaft sowie 1–2 EL Wasser verrühren und mit Salz abschmecken.

4 Süßkartoffeln aus der Folie wickeln, längs einschneiden, Öffnung leicht aufdrücken und in eine weite Pfanne setzen. Das Innere salzen und die Butter in Stücken darin verteilen. Zwiebeln in Schichten teilen, mit Kichererbsen mischen und in die Süßkartoffeln geben. Feta fein zerbröseln. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter und Spitzen abzupfen. Gefüllte Süßkartoffeln mit Minze toppen und mit Joghurtsauce beträufeln. Mit Feta, Granatapfelkernen und Sesam bestreuen.

ANZEIGE

REZEPT IDEE

Reis-Fenchel-Salat mit Burrata, gebratenen Pfirsichen und frischen Kräutern

mit reis-fit 8 Minuten Spitzen-Langkorn-Reis

PRO PORTION: **534 KCAL**
Eiweiß **18 g** · Fett **25 g** · Kohlenhydrate **59 g** · Ballaststoffe: **5,1 g**

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Durch die schonende Parboiled-Veredelung enthält der Spitzen-Langkorn-Reis wichtige Vitamine sowie Mineralstoffe und lässt sich gleichzeitig schnell und einfach zubereiten.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Beutel reis-fit 8 Minuten Spitzen-Langkorn-Reis, 2 Knollen Fenchel, ½ Bund Dill (10 g), 2 Pfirsiche, 1 Zweig Rosmarin, 1 EL Olivenöl, 3 EL Walnussöl, 2 EL Apfelessig, 2 TL Honig, 1 TL Senf, 2 Kugeln Burrata (45% Fett i. Tr.; alternativ Büffelmozzarella), Salz und Pfeffer

1 Für den Reis reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, Kochbeutel ins kochende Wasser geben und 8–10 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen. Anschließend die Kochbeutel an der Schlaufe mit einer Gabel aus dem Wasser nehmen. Gut abtropfen lassen. An der Einkerbung die Kochbeutel aufreißen, Reis in eine Schüssel geben und 15 Minuten auskühlen lassen.

2 In der Zwischenzeit Fenchel putzen, waschen, halbieren, Strunk herausschneiden, Fenchelgrün beiseitelegen und Knollen in feine Streifen hobeln. Dill und Fenchelgrün waschen, trocken schütteln und fein hacken, etwas für die Garnierung beiseitelegen.

3 Pfirsiche waschen, halbieren, Steine entfernen, Früchte in Spalten schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln und Nadeln hacken.

4 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Pfirsichspalten und Rosmarin zugeben und darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, in eine Schale füllen und auskühlen lassen.

5 Für das Dressing Walnussöl mit Apfelessig, Honig und Senf verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Reis mit Fenchel und Kräutern vermischen, mit dem Dressing beträufeln, Pfirsiche darübergeben. Burrata leicht zerzupfen, über den Salat geben und mit den restlichen Kräutern garnieren.

Einfach zu kochen und besonders lecker: reis-fit 8 Minuten Spitzen-Langkorn-Reis

Der locker-körnige Reis ist ein echter Allrounder und passt zu klassischen Gerichten genauso gut wie zu Gemüsepfannen, Bowls und asiatischen Gerichten. Wie alle Reissorten von reis-fit besteht er nur aus natürlichen Zutaten und ist glutenfrei. Durch die sortenreinen Materialien ist die Verpackung zu 100 Prozent recycelbar.

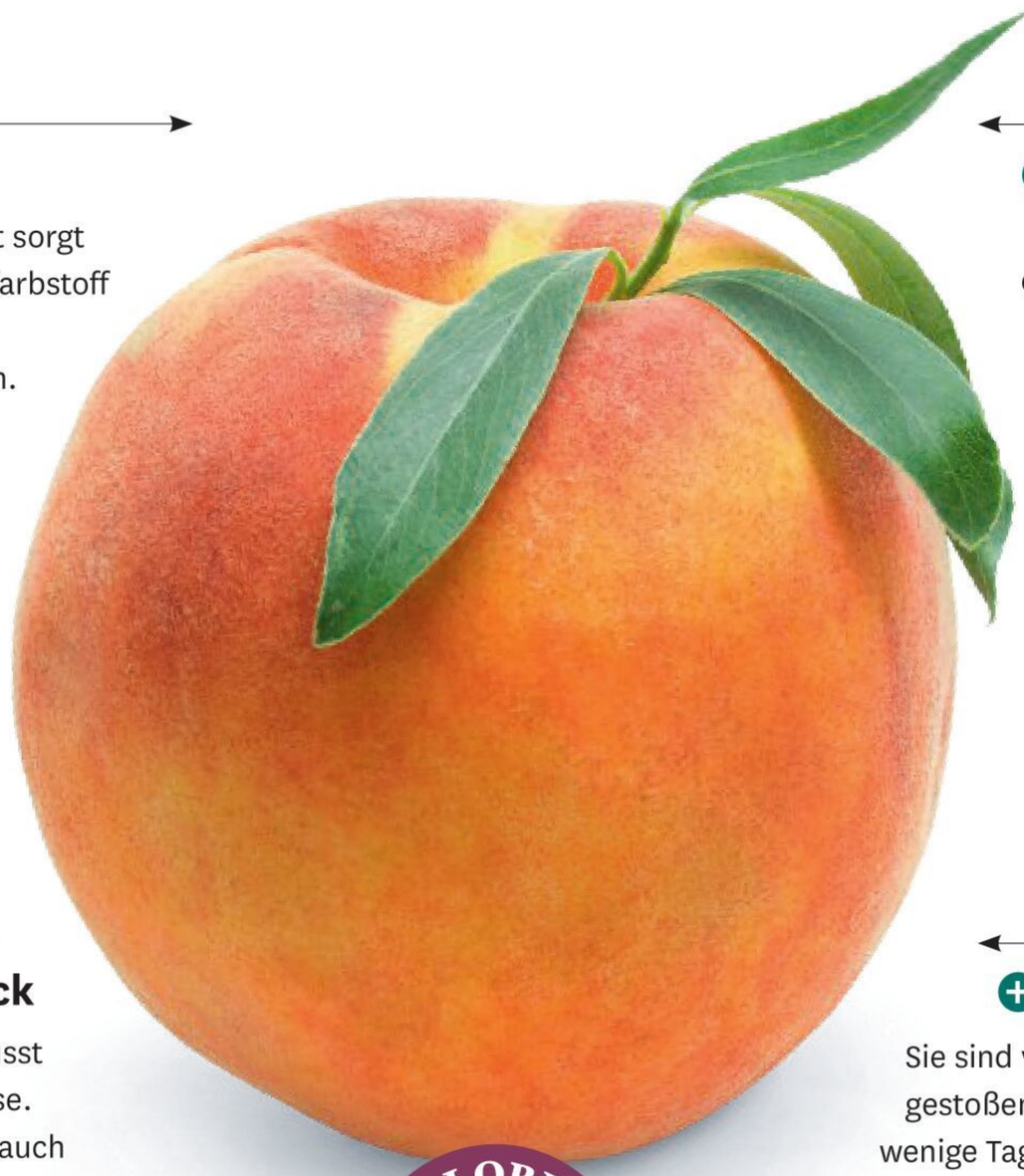
FOTO: REIS-FIT

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

SMARTE WARENKUNDE

Pfirsiche ...

Mit Geduld lässt sich aus dem Kern ein eigenes Bäumchen ziehen



⊕ ...gelten als Skinfood

Für eine strahlende und rosige Haut sorgt reichlich Betacarotin. Der Pflanzenfarbstoff steuert dank seiner antioxidativen Wirkung der Hautalterung entgegen.

⊕ ...schützen das Herz

Mit nur einem Pfirsich decken Sie bereits ein Viertel Ihres täglichen Bedarfs an Vitamin K. Das vermindert eine Verkalkung der Blutgefäße und beugt somit Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor.

⊕ ...senken den Blutdruck

Ihr hoher Gehalt an Kalium beeinflusst eine Hypertonie auf natürliche Weise. Dadurch reduziert der Mineralstoff auch nachweislich das Schlaganfallrisiko.

⊕ ...bauen Stress ab

Aufgrund der günstigen Kombination aus Magnesium und B-Vitaminen wie Niacin entspannt die schöne Steinfrucht unser gereiztes Nervenkostüm.

BRENNWERT: 41 kcal **EIWEISS:** 1 g
KOHLENHYDRATE: 9 g, davon Zucker: 9 g
FETT: 0 g **BALLASTSTOFFE:** 2 g

⊕ ...bilden sanfte Begleiter

Der milde Geschmack gepaart mit einem geringen Säuregehalt im saftigen Fruchtfleisch macht den aromatischen Kinderliebling leicht bekömmlich.

⊕ ...halten schlank

Mit nur 41 Kalorien pro 100 Gramm sind Pfirsiche ein idealer Snack zum Abnehmen. Denn der hohe Wasseranteil füllt den Magen und die Ballaststoffe zügeln Heißhunger.

KLEINE KÜCHENKUNDE

⊕ ...können noch nachreifen

Sie sind versehentlich auf säuerliche Exemplare gestoßen? Lassen Sie Ihre samtigen Freunde für wenige Tage bei Raumtemperatur liegen. So kann sich das charakteristische süße Aroma entfalten.

⊖ ...sind Sensibelchen

Ein vorsichtiger Umgang ist empfehlenswert, denn die Haut bekommt leicht unschöne Druckstellen. Reife Früchte sollten Sie darum einzeln und nur für kurze Zeit im Kühlschrank lagern.

DIESE STEINFRÜCHTE GLÄNZEN MIT POWERSTOFFEN

Aprikosen
Im Verdauungstrakt bekämpft Salicylsäure Krankheitskeime

Mangos
Vitamin C bringt das Immunsystem in Schwung

Nektarinen
Halten dank Kalium den Flüssigkeitshaushalt in Balance

Pflaumen
Pektin und Zellulose helfen bei Verstopfung und Blähungen

Süßkirschen
Eine angenehme Nachtruhe verspricht ihr Melatonin

FOTOS: SHUTTERSTOCK

TEXT: JASMIN SCHOLZ

Sommer, Sonne... **Müsli!** Genieße Dein **Blueberry Lemon Cake Müsli** mit knackigem Hafer-Crunchy, erfrischenden Zitronenkeksen, fruchtigen Blaubeeren und leicht süß-säuerlichen Limetten-Crunchies. Müslidose auf – für Deinen unwiderstehlichen Lemon-Cake-Morning!

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/28dc9

GRATIS*
STATT €12,90

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

mymuesli GmbH, Sailerwöhr 16, 94032 Passau

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

SCHNELLE BAUCHSCHMEICHLER

Mit unseren leichten, darmfreundlichen Mahlzeiten schonen Sie Ihre Körpermitte und fördern eine gesunde Verdauung. Damit Sie beim Kochen nicht in Stress geraten, haben wir Gerichte zusammengestellt, die keine lange Einkaufsliste benötigen und ohne großen Aufwand gelingen.

Möhrensuppe mit Petersilie

Rezept auf Seite 144

Möhrensuppe mit Petersilie

Farbenfroher Schüsselgenuss

30 MIN

Eiweiß: 4 g · Fett: 12 g · pro Portion 175 KCAL · Kohlenhydrate: 14 g

GESUND, WEIL:

- Alle mit einem empfindlichen Magen können bei Möhren bedenkenlos zugreifen. Die Wurzeln sind besonders schonend für den Bauch und verhindern Verstopfung.
- Gegen Übelkeit ist Ingwer eine wahre Wunderwaffe. Daneben lindern seine Inhaltsstoffe Beschwerden wie Blähungen, Völlegefühl und Bauchkrämpfe.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Stück Ingwer (10 g)
1 Stück Knollensellerie (60 g)
6 Möhren (650 g)
1 EL Olivenöl
1 l Gemüsebrühe
200 ml Sojacreme
2 EL Zitronensaft
edelsüßes Paprikapulver
Salz
Pfeffer
½ Bund Petersilie (10 g)
nach Belieben ½ Bio-Zitrone

1 Ingwer und Sellerie schälen und würfeln. Möhren schälen, putzen und klein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Darin Ingwer, Sellerie und Möhren 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Etwa 100 g Möhren aus dem Topf nehmen und beiseitestellen.

2 Den Topfinhalt mit Brühe auffüllen und ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Anschließend mit 150 ml Sojacreme, Zitronensaft und 1 Prise Paprikapulver fein mixen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Schüsseln füllen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Restliche Sojacreme, Möhrenstücke und Petersilie darauf verteilen. Nach Belieben Zitrone abspülen, in Spalten schneiden und dazu reichen.

Kartoffel-Rösti mit Rahmspinat

Knusprige Sattmacherküchlein

30 MIN

Eiweiß: 10 g · Fett: 20 g · pro Portion 379 KCAL · Kohlenhydrate: 38 g

GESUND, WEIL:

- Spinat tut Augen und Haut gut, denn das grüne Blattgemüse strotzt nur so vor Betacarotin, einer Vorstufe von Vitamin A.
- Rahmgemüse ohne Sahne? Hafercuisine macht es möglich: Die pflanzliche Alternative sorgt für eine cremige Konsistenz und lässt unter Laktoseintoleranz Leidende aufatmen.

FÜR 4 PORTIONEN:

800 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
1 Ei
2 EL Dinkel-Vollkornmehl (30 g)
Salz
Muskatnuss
4 EL Rapsöl
400 g Spinat
200 g Hafercuisine
1 Handvoll Petersilie (5 g)

1 Kartoffeln schälen, raspeln, gut ausdrücken und mit Ei, Mehl, Salz und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat mischen. Daraus ca. 12 kleine Rösti formen und in 2 Portionen in einer großen Pfanne zubereiten. Dazu je 1–2 EL Öl erhitzen und Rösti darin auf beiden Seiten in insgesamt 10 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten und ggf. im vorgeheizten Backofen bei 80 °C (Umluft 60 °C; Gas: Stufe 1) warm halten. Restliche Rösti ebenso braten.

2 Während die Rösti braten, Spinat waschen und harte Stiele entfernen. Spinat in kochendem Salzwasser 2 Minuten garen, abschrecken, ausdrücken und hacken. Hafercuisine in einem Topf aufkochen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze leicht dicklich einkochen lassen. Spinat untermischen und mit Salz und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat abschmecken.

3 Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Rösti mit Spinat auf Tellern anrichten und mit der Petersilie bestreut servieren.

EatSmarter! *Info*

Gut für die Körpermitte: angepasste Vollkost

Für eine darmschonende und verdauungsfördernde Ernährung sollte der Speiseplan ausgewogen sein. Setzen Sie dabei auf Vollkornprodukte, säurearmes Obst wie Birne oder Banane, leicht verdauliches Gemüse wie Möhre oder Süßkartoffel, mageres Geflügel, Fisch, fettarme Milchprodukte, Kartoffeln und stilles Wasser sowie Kräutertees. So landen garantiert ausreichend Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe auf dem Teller.

FOTO: SHUTTERSTOCK

VEGETARISCH · VEGAN · GLUTENFREI · LAKTOSEFREI

Blumenkohlsteaks mit Süßkartoffelpüree

Soulfood für ein entspanntes Bauchgefühl

Eiweiß: 9 g · Fett: 17 g · pro Portion 352 KCAL · Kohlenhydrate: 38 g

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Im Gegensatz zu anderen Kohlsorten ist Blumenkohl relativ gut bekömmlich und daher auch für empfindliche Mägen eine prima Wahl. Er punktet mit viel Vitamin C und antibakteriellen ätherischen Senfölen.
- Süßkartoffeln unterstützen ebenfalls eine beschwerdefreie Verdauung: Verantwortlich dafür sind die enthaltenen Ballaststoffe. Diese Quellstoffe sind ein super Futter für die nützlichen Darmbakterien.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Blumenkohl (1 kg)
5 EL Olivenöl
Salz
bunter Pfeffer
1 EL Zitronensaft
2 Süßkartoffeln (à 250 g)
150 ml Gemüsebrühe
1 Handvoll Basilikum (5 g)
60 g getrocknete Tomaten (Softtomaten)
je 3 EL grüne und schwarze Oliven (90 g; ohne Stein)
Muskatnuss

1 Blumenkohl putzen, waschen, längs vierteln und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit 2 EL Öl bepinseln, mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit Zitronensaft beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in 25 Minuten goldbraun backen.

2 Inzwischen Süßkartoffeln schälen, in Stücke schneiden und mit der Brühe in einen Topf geben. Süßkartoffeln darin 15 Minuten bei mittlerer Hitze gar kochen. Währenddessen für das Topping Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen, einige davon zum Garnieren beiseitelegen, Rest in Streifen schneiden. Tomaten und Oliven klein schneiden und mit Basilikumstreifen mischen.

3 Süßkartoffeln mit einem Kartoffelstampfer fein zerdrücken und dabei 2 EL Öl untermengen. Püree mit Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat abschmecken.

4 Blumenkohlsteaks auf dem Püree anrichten und mit der Olivenmischung toppen. Mit restlichem Öl beträufeln, mit etwas Pfeffer würzen und mit beiseitegelegten Basilikumblättchen garnieren.

Noch mehr leckere und darmschmeichelnde Rezepte gibt es hier: **www.eatsmarter.de/darmfreundlich**

Quinoa-Bowl mit Tofu, Spinat und Möhren

Nährstoffreicher Mix samt exotischer Note

30 MIN

Eiweiß: 29 g · Fett: 25 g · pro Portion 491 KCAL · Kohlenhydrate: 37 g

GESUND, WEIL:

- Botanisch gesehen gehören Erdnüsse zu den Hülsenfrüchten – und genau wie ihre Verwandten überzeugen auch sie mit reichlich Eiweiß. Gleichzeitig versorgen uns die kernigen Minis mit einer ordentlichen Portion des Zellschützers Vitamin E.
- Wer auf Gluten verzichten muss, kann unbesorgt zu Quinoa greifen. Aber auch für alle anderen ist das Pseudogetreide zu empfehlen, denn dank Magnesium stärkt es die Nerven.

1 Quinoa mit Wasser abspülen, mit der 2,5-fachen Menge Salzwasser in etwa 15 Minuten bissfest garen; dann auskühlen lassen. Inzwischen Tofu würfeln. Möhren putzen, schälen und schräg in Scheiben schneiden. Spinat waschen, harte Stiele entfernen.

2 Erdnüsse in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2 Minuten leicht anrösten; herausnehmen und klein hacken. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Tofu darin in 5 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Tofu mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Spinat in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 4 Minuten dünsten, dabei zusammenfallen lassen und mit Salz abschmecken.

3 In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Möhren darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Dann Brühe zugießen, mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen und 5 Minuten weitergaren.

4 Nebenher Mandelmus mit Kokosdrink unter Rühren 3 Minuten bei kleiner Hitze cremig aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Quinoa mit Gemüse und Tofu auf Schälchen verteilen, mit Mandelcreme beträufeln und mit gerösteten Erdnüssen toppen.

FÜR 4 PORTIONEN:

150 g Quinoa
Salz
500 g Tofu
4 Möhren (400 g)
100 g Spinat
2 EL Erdnusskerne (30 g)
3 EL Rapsöl
Pfeffer
100 ml Gemüsebrühe
getrockneter Thymian
2 EL Mandel- oder Erdnussmus (30 g)
100 ml Kokosdrink

Brokkoli-Zucchini-Suppe

Leichtes Abendessen mit vielen Ballaststoffen

30 MIN

Eiweiß: 13 g · Fett: 13 g · pro Portion 241 KCAL · Kohlenhydrate: 18 g

GESUND, WEIL:

- Kartoffeln sind tolle Sattmacher: Sie liefern langkettige Kohlenhydrate, die vom Körper nur langsam verstoffwechselt werden können.
- Für Menschen mit einem hohen Blutdruck sind Zucchini die perfekte Wahl, denn das Gemüse bringt viel blutdrucksenkendes Kalium auf den Teller.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Stangen Staudensellerie (150 g; mit Grün)
3 Kartoffeln (300 g)
2 EL Olivenöl
1 l Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
1 Zucchini
1 kleiner Brokkoli (400 g)
75 g Babyspinat
1 EL Zitronensaft
60 g Feta (45 % Fett i. Tr.)
2 EL Kürbiskerne (30 g)

1 Sellerie putzen, waschen, das Grün beiseitelegen, die Stangen klein schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln.

2 In einem Topf Öl erhitzen. Sellerie und Kartoffeln darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Brühe zugießen und alles 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

3 Nebenher Zucchini und Brokkoli putzen und waschen. Zucchini klein schneiden und Brokkoli in Röschen teilen, den Strunk fein würfeln. Spinat waschen und trocken schütteln.

4 Zucchini, Brokkoli und Spinat zur Suppe geben und alles noch 7 Minuten köcheln lassen. Suppe mit einem Stabmixer sehr fein cremig pürieren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und in Schüsseln füllen. Feta darüberbröckeln, mit Pfeffer übermahlen und mit Kürbiskernen und Sellerieblättern garnieren.

Schmorgurken mit Püree und Putenhackbällchen

Hausmannskost für die ganze Familie

35 MIN

Eiweiß: 36 g · Fett: 9 g · pro Portion 372 KCAL · Kohlenhydrate: 35 g

GESUND, WEIL:

- Die in Gurken enthaltenen Bitterstoffe (Terpene) aktivieren Enzyme und Verdauungssäfte in Bauchspeicheldrüse, Gallenblase sowie Leber und unterstützen so eine intakte Verdauung.
- Putenfleisch ist reich an Proteinen – ideal für starke Muskeln. Und in Kombination mit Kartoffeln können die Eiweiße besonders gut verwertet werden.

FÜR 4 PORTIONEN:

750 g Kartoffeln
Salz
½ TL Bio-Zitronenschale
500 g Putenhackfleisch
Pfeffer
1 Prise mildes Currypulver
2 EL Olivenöl
2 Salatgurken
2 EL Butter (30 g)
1 TL Apfelessig
125 ml heiße Milch (1,5 % Fett)
Muskatnuss

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

2 Inzwischen Zitronenschale und Hackfleisch in einer Schüssel mischen und mit Salz, Pfeffer und Currypulver abschmecken. Etwa 20–24 ca. 2–3 cm große Bällchen aus der Masse formen und portionsweise in einer großen Pfanne braten. Dazu Öl darin erhitzen und Hackbällchen 8 Minuten bei mittlerer Hitze unter Wenden durchbraten.

3 Nebenher Gurken putzen, waschen und längs halbieren. Mit einem Teelöffel Kerne herausschaben, Gurken quer in Scheiben schneiden. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Darin Gurkenscheiben 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Dann mit Salz und Apfelessig würzen und zugedeckt 2–3 Minuten bei kleiner Hitze schmoren lassen.

4 Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen und durch eine Kartoffelpresse in einen Topf drücken. Milch darübergießen, restliche Butter zugeben und alles zu einem cremigen Püree verrühren, mit Salz und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat abschmecken. Püree auf Teller geben und mit Hackbällchen und Schmorgurken zusammen anrichten.

Fisch-Gratin mit Brokkoli, Zucchini, Pesto und Mozzarella

Saftiger Auflauf mit Vitamin-Power

Eiweiß: 27 g · Fett: 22 g · pro Portion 326 KCAL · Kohlenhydrate: 6 g

20 MIN · FERTIG IN 40 MIN

GESUND, WEIL:

- Reichlich Vitamin C macht Brokkoli zum echten Immunbooster – das wasserlösliche Vitamin pusht die Abwehrkräfte und hilft beispielsweise, Erkältungen vorzubeugen.
- Wenn Ihnen rohe Zwiebeln Probleme wie Blähungen bereiten, sollten Sie das Würzgemüse vorsichtshalber erhitzt genießen; durch den Garvorgang wird es besser verträglich.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Handvoll Basilikum (5 g)
4 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
2 EL Mandelkerne (30 g)
1 Brokkoli (500 g)
1 Zucchini
½ rote Zwiebel
150 ml Gemüsebrühe
Salz
getrockneter Majoran
300 g Fischfilet (z. B. Kabeljau oder Seelachs)
125 g Mozzarella (45 % Fett i. Tr.)

1 Für das Pesto Basilikum waschen und trocken schütteln. Basilikum, 3 EL Öl, Zitronensaft und Mandeln fein pürieren.

2 Brokkoli und Zucchini putzen und waschen. Brokkoli in kleine Röschen teilen, den Strunk fein würfeln. Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in schmale Spalten schneiden.

3 Restliches Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Brokkoli, Zucchini und Zwiebel darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Brühe zugießen und 5 Minuten weiterdünsten. Mit Salz und Majoran würzen.

4 Fischfilet abspülen, trocken tupfen, in Streifen schneiden, zum Gemüse legen und Pesto darüber verteilen. Mozzarella in Scheiben schneiden, darübergeben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten gratinieren.

ANZEIGE

hajoona

hajoona.com

Die hajoona Pure Selection Box

Mehr Power für Körper und Geist

hajoona unterstützt Dich bei einer nachhaltigen Lebensweise mit besten Zutaten aus der Natur sowie einzigartigen Rezepturen. Teste jetzt das einzigartige hajoona Drei-Phasen-Programm. Die Zwei-Phasen-Darmkur h-SUN⁺ Clean & Care hilft Deinem Körper, die Immunabwehr und Dein seelisches Wohlbefinden zu stärken. Starte fit in den Tag mit Deinem h-SUN⁺ Green Coffee und Deinem h-ONE⁺ Nutrition Saft. In nur 20 Milliliter Saft steckt die oxidative Power von fünf Portionen Obst und Gemüse!
Mehr Infos unter: **www.hajoona.com**

Sichere Dir jetzt eine von **drei Pure Selection Boxen** im Wert von jeweils **233 Euro.**

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

FOTOS: PR

PRÄSENTIERT VON

EatSmarter!

Gnocchi mit Mangold und Ziegenkäsecreme

Kartoffelbällchen im Sommergewand

Eiweiß: 16 g · Fett: 21 g · pro Portion 458 KCAL · Kohlenhydrate: 51 g

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Mangold ist ein super Lieferant für den Mineralstoff Calcium, der für feste Knochen und Zähne sorgt.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g mehligkochende Kartoffeln
200 g Ziegenfrischkäse
4 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
500 g bunter Mangold
12 Cocktailtomaten
100 g Dinkelmehl Type 1050
60 g Dinkelgrieß
2 Eigelb
4 Zweige Thymian

1 Kartoffeln waschen und in kochendem Wasser 20 Minuten garen. Inzwischen Ziegenfrischkäse mit 2 EL Olivenöl, Zitronensaft sowie 3 EL Wasser glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Mangold putzen, waschen und trocken schütteln. Blätter und Stiele klein schneiden. Cocktailtomaten waschen und halbieren.

3 Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen, heiß pellen und durch eine Presse drücken. Mit Mehl, Grieß, Eigelben, Salz und Pfeffer zu einem homogenen Teig verkneten. Daraus 3 cm dicke Rollen formen, jeweils in daumendicke Stücke schneiden und die so entstandenen Gnocchi oval formen.

4 Gnocchi in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser bei kleiner Hitze 5–6 Minuten garen, bis sie an die Oberfläche steigen; dann aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

5 Inzwischen 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Mangoldstiele bei mittlerer Hitze darin 2 Minuten andünsten. Blätter zufügen und zusammenfallen lassen. Cocktailtomaten zugeben. Salzen und pfeffern.

6 Thymian waschen und trocken schütteln. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Gnocchi mit Thymian bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Gnocchi mit Ziegenkäsecreme und Mangold auf Tellern anrichten.

BAUCH SCHMEICHLER

Reispfanne mit Hähnchenbrust, Zucchini und Salbei

Schlanke Schlemmerei mit viel Eiweiß

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Ein leicht verdaulicher Sattmacher ist Reis. Die kleinen Körner sind glutenfrei und werden von fast jedem gut vertragen.
- Das Naturprodukt Butter bietet eine gut bekömmliche Fettzusammensetzung – besonders viele wertvolle Omega-3-Fettsäuren sind übrigens in der Bio-Variante zu finden: Das liegt vor allem an der artgerechten Grasfütterung der Weidekühe.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Handvoll Kräuter (5 g; Schnittlauch, Kerbel, Petersilie, Thymian)
40 g weiche Butter
Salz
Pfeffer
175 g Wildreismischung
500 g Hähnchenbrustfilet
2 Zucchini (gelb und grün)
100 g Champignons
2 Stiele Salbei
1 EL Olivenöl

1 Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Mit Butter mischen, mit Salz und Pfeffer würzen und bis zur Verwendung kalt stellen.

2 Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsangabe 20–25 Minuten garen, sodass er noch leichten Biss hat. Inzwischen Fleisch abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Zucchini putzen, waschen, längs vierteln und in Würfel schneiden. Pilze putzen und vierteln. Salbei waschen und Blätter abzupfen.

3 In einer Pfanne Öl erhitzen. Fleisch darin 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Zucchini, Pilze und Salbei zugeben und 4 Minuten weiterbraten. Zum Schluss Reis untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kräuterbutter in kleinen Flocken darauf verteilen und das Gericht aus der Pfanne servieren.

Eiweiß: 37 g · Fett: 13 g · pro Portion 412 KCAL · Kohlenhydrate: 36 g

10 Jahre EAT SMARTER – feiern Sie mit!

Unsere besten 400 Rezepte in unserem 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.

Limitierte Auflage

29,80 €

BESTELLEN SIE JETZT UNSER KOCHBUCH UNTER

WWW.EATSMARTER.DE/BUCH

ALLESKÖNNER HAFER

Ob zart oder kernig: Viele kennen das Getreide nur als Flocken in ihrem Müsli. Dabei kann das Powerfood noch einiges mehr. Gehen Sie mit uns auf Entdeckungstour und erleben Sie das heimische Korn in seiner ganzen kulinarischen Vielfalt. Von leicht bis deftig, von Frühstück bis Abendessen – lassen Sie sich von unseren abwechslungsreichen Koch- und Backideen inspirieren.

Haferkuchen vom Blech mit Pekannüssen und Beeren

Rezept auf Seite 154

Haferkuchen vom Blech mit Pekannüssen und Beeren

Kleine Gaumenfreude mit Vitalstoffplus

Eiweiß: 7 g · Fett: 13 g · pro Stück 239 KCAL · Kohlenhydrate: 24 g

25 MIN · FERTIG IN 60 MIN

GESUND, WEIL:

- Die Omega-3-Fettsäuren aus Leinsamen senken nachweislich die Blutfettwerte und halten die Gefäße elastisch – optimal für alle Menschen mit einem hohen Cholesterinspiegel.
- Beeren punkten mit einer ordentlichen Ladung Kalium. Der Mineralstoff regelt den Flüssigkeitshaushalt der Zellen, ermöglicht die Reizweiterleitung im Nervensystem, lässt die Muskeln kontrahieren und unterstützt einen gleichmäßigen Herzschlag.

FÜR 12 STÜCKE BZW. FÜR 1 BACKBLECH (CA. 20 X 30 CM):

200 g gemischte Beeren (Heidelbeeren, Himbeeren, Brombeeren)
4 EL geschrotete Leinsamen (60 g)
300 g zarte Haferflocken
1 TL Backpulver
1 TL Zimtpulver
2 Prisen Salz
½ TL Vanillepulver
500 ml Milch (3,5 % Fett)
4 EL Rapsöl
3 EL Ahornsirup (30 g)
75 g Pekannusskerne
3 EL Rohrohrzucker (45 g)

1 Beeren waschen und trocken tupfen. Die Hälfte der Leinsamen in einem Blitzhacker fein mahlen. Dann alle Leinsamen mit Haferflocken, Backpulver, Zimt, 2 Prisen Salz und Vanille mischen.

2 In einer Rührschüssel Milch mit 3 EL Öl und Ahornsirup verquirlen. Den Leinsamen-Mix untermischen und die Beeren vorsichtig unterziehen. Ein Backblech mit restlichem Öl ausstreichen.

3 Haferflockenmasse auf das Backblech geben und gleichmäßig verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 20 Minuten backen.

4 Inzwischen Pekannüsse hacken und mit Zucker mischen. Beides über den Haferkuchen streuen und in weiteren 20 Minuten goldbraun backen. Kuchen noch warm oder ausgekühlt in 12 Stücke schneiden und servieren.

Veggie-Frikadellen-Spieß mit Kartoffel-Bohnen-Salat

Ein Hit für die ganze Familie

Eiweiß: 26 g · Fett: 32 g · pro Portion 667 KCAL · Kohlenhydrate: 68 g

50 MIN

GESUND, WEIL:

- Pink, scharf und gesund: Senföle bestimmen den typischen Geschmack von Radieschen und regen die Leber zur Bildung von Verdauungssäften an. Gleichzeitig bringen die enthaltenen Ballaststoffe einen müden Darm sanft auf Trab.
- Frauen mit Kinderwunsch sollten grüne Bohnen ruhig häufiger auftischen, denn sie bringen relativ viel Folat mit. Das B-Vitamin ist für die Zellteilung wichtig und bewahrt damit Ungeborene in ihrer frühen Entwicklung vor Fehlbildungen.

FÜR 4 PORTIONEN:

125 g Gouda (40 % Fett i. Tr.)
½ Zucchini (125 g)
1 Zwiebel
250 g zarte Haferflocken
175 ml Gemüsebrühe
5 Frühkartoffeln (500 g)
200 g grüne Bohnen
100 g Radieschen
2 Frühlingszwiebeln
Salz
4 Stiele Petersilie
1 Bund Schnittlauch (20 g)
4 EL Mayonnaise (60 g)
100 g Joghurt (3,5 % Fett)
2 EL Apfelessig
Pfeffer
2 TL getrocknete italienische Kräuter
1 Ei
2 EL Olivenöl
AUSSERDEM:
4 Holzspieße

1 Für die Frikadellen Käse reiben. Zucchini putzen, waschen, raspeln und vorsichtig ausdrücken. Zwiebel schälen, fein würfeln und mit Käse, Zucchini, Haferflocken und Gemüsebrühe vermengen. Haferflockenmasse 20–30 Minuten ziehen lassen.

2 Inzwischen für den Salat Kartoffeln, Bohnen, Radieschen und Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Kartoffeln in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen. Dann Bohnen zu den Kartoffeln geben und 6–8 Minuten mitgaren. Zusammen abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

3 Kräuter waschen und trocken schütteln. Blätter der Petersilie abzupfen und grob hacken, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Radieschen in feine Scheiben und die Frühlingszwiebeln leicht schräg in kleine Röllchen schneiden.

4 Für das Dressing die Mayonnaise mit Joghurt, Essig, Salz und Pfeffer verrühren und alle vorbereiteten Zutaten untermischen. Den Salat abschmecken.

5 Haferflockenmasse mit Salz, Pfeffer und getrockneten Kräutern würzen und sorgfältig mit dem Ei vermengen. Aus der Masse 12 kleine Frikadellen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Frikadellen darin portionsweise bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in jeweils ca. 5 Minuten goldbraun braten. Auf Spieße stecken, mit dem Salat anrichten und mit Pfeffer übermahlen.

FOTO: SHUTTERSTOCK

VEGETARISCH · VEGAN · GLUTENFREI · LAKTOSEFREI

* mit Topping

Belgische Hafer-Schoko-Waffeln

Da bleibt garantiert kein Krümel übrig

30 MIN · FERTIG IN 1 STD 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Ihre satte Farbe haben Kirschen Flavonoiden zu verdanken. Als Antioxidantien schützen diese sekundären Pflanzenstoffe die Körperzellen vor schädlichen freien Radikalen und damit unsere Haut vor Alterungsprozessen.

1 Vanilleschote längs halbieren und Mark mit einem Messer herauskratzen. 2 Msp. Vanillemark mit 1 EL Zucker und Joghurt verrühren. Joghurt kalt stellen.

2 Haferflocken in einem Blitzhacker zu feinem Mehl zerkleinern. Hafermehl mit restlichem Vanillemark sowie Zucker, Dinkelmehl und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben und mischen. Hefe zerbröseln und mit Milch, Butter und Eiern zu den anderen Zutaten geben.

3 Alles mit einem Handmixer zu einem glatten Teig verrühren. Teig mit einem sauberen Geschirrtuch zudecken und an einem warmen Ort etwa 1 Stunde gehen lassen.

Inzwischen Schokolade fein reiben und 2 EL davon für die Garnitur beiseitestellen.

4 Übrige Schokolade mit Mandeln und Kakaopulver zum Waffelteig geben und sorgfältig unterziehen. Das Waffeleisen vorheizen, falls erforderlich einfetten. Etwa 4 EL Teig hineingeben, Waffeleisen zuklappen und so Waffeln ausbacken. Restlichen Teig ebenso aufbrauchen.

5 Während die Waffeln backen, Aprikosen und Pflaumen waschen, entsteinen und in Spalten schneiden. Die Waffeln auf Teller geben und mit Joghurt, Aprikosen, Pflaumen und geraspelter Schokolade anrichten.

FÜR 14 WAFFELN:

1 Vanilleschote
60 g Rohrohrzucker
300 g griechischer Joghurt
50 g zarte Haferflocken
150 g Dinkelmehl Type 1050
1 Prise Salz
½ Würfel Hefe
300 ml lauwarme Milch (3,5 % Fett)
50 g flüssige Butter
2 Eier
100 g Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)
50 g gemahlene Mandeln
3 EL Kakaopulver (20 g; stark entölt)
3 Aprikosen
3 gelbe Pflaumen

Noch mehr Inspiration gefällig? Weitere Leckereien finden Sie unter: **www.eatsmarter.de/hafer-rezepte**

Anzac Biscuits mit Schokoladenstreifen

Typisch australische Nascherei

pro Stück: 91 KCAL · Eiweiß: 1 g · Fett: 6 g · Kohlenhydrate: 8 g

35 MIN · FERTIG IN 2 STD

GESUND, WEIL:

- Durch den hohen Kakaoanteil ist Zartbitterschokolade reich an Catechinen. Diese Powerstoffe lassen einen zu hohen Blutdruck sinken und beugen Entzündungen vor – so bleibt unser Herz-Kreislauf-System fit.
- Haferflocken werten die Kekse mit Ballaststoffen, B-Vitaminen und Eisen auf. Das Spurenelement ist für den roten Blutfarbstoff Hämoglobin unentbehrlich und ermöglicht damit den Transport von Sauerstoff in unsere Zellen. Fehlt es uns an dem Mikronährstoff, fühlen wir uns müde und schlapp.

FÜR 35 STÜCK:

100 g Haferflocken
100 g Kokosraspel
120 g Dinkelmehl Type 1050
75 g Rohrohrzucker
120 g Butter
4 EL Ahornsirup
1 TL Natron
100 g Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)

1 Haferflocken mit Kokosraspeln, Mehl und Zucker in einer Schüssel mischen. Butter bei kleiner Hitze mit 2 EL Ahornsirup, Natron und 2–3 EL Wasser schmelzen lassen. Zu den trockenen Zutaten gießen und zu einer gut formbaren Masse vermengen, dabei nach Bedarf noch etwas Wasser oder Mehl ergänzen.

2 Mit einem Löffel jeweils ein wenig von der Masse abnehmen, daraus kleine Bällchen formen und leicht flach drücken. Mit Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) in ca. 20 Minuten goldbraun backen. Die Anzac Biscuits vorsichtig vom Backblech nehmen und auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

3 Schokolade grob hacken, über einem heißen Wasserbad schmelzen und in Linien über die Anzac Biscuits geben, mit restlichem Ahornsirup beträufeln und gut trocknen lassen.

Fenchel-Hafer-Salat mit Halloumi

Vorhang auf für kernigen Genuss

Eiweiß: 35 g · Fett: 45 g · pro Portion 749 KCAL · Kohlenhydrate: 50 g

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Fenchel steckt voller ätherischer Öle wie Anethol, Fenchon und Menthol. Sie sind nicht nur für die charakteristische Anisnote verantwortlich, sondern können auch Appetitlosigkeit, Krämpfe und Übelkeit lindern.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Hafer (entspelzt)
Salz
2 kleine Fenchelknollen (400 g)
1 rote Zwiebel
100 g Radieschen
150 g Himbeeren
30 g getrocknete Cranberrys
40 g Haselnusskerne
2 EL Zitronensaft
2 EL Himbeeressig
1 TL flüssiger Honig
Pfeffer
3 EL Nussöl
400 g Halloumi-Käse
1 EL Schwarzkümmel

1 Hafer in einem heißen Topf ohne Fett 3 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten. 500 ml Wasser zugießen, leicht salzen und bei kleiner Hitze 25–30 Minuten köcheln lassen, zwischendurch ab und zu umrühren und nach Bedarf Wasser ergänzen.

2 Derweil den Fenchel putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Himbeeren waschen und trocken tupfen. Cranberrys hacken. Haselnüsse grob hacken.

3 In einer Schüssel Zitronensaft mit Essig, Honig, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Hafer abgießen und mit allen vorbereiteten Zutaten unter das Dressing mischen und 10–15 Minuten ziehen lassen.

4 Inzwischen den Käse in Scheiben schneiden und auf dem heißen Grill von beiden Seiten jeweils 3–4 Minuten grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Schwarzkümmel be-streuen. Fenchel-Hafer-Salat abschmecken und die Käsescheiben darauflegen.

Trinkjoghurt mit roten Johannisbeeren

Ideales Frühstück bei heißen Temperaturen

15 MIN

GESUND, WEIL:

- Johannisbeeren bringen viel Vitamin C mit, das an zahlreichen Aufgaben in unserem Stoffwechsel beteiligt ist: Es fängt etwa freie Radikale ab und unterstützt den Aufbau von Bindegewebe, Knochen sowie Zähnen.
- Milchsäurebakterien aus Joghurt können zu einer besseren Darmflora beitragen und so unsere Abwehrkräfte stärken.

FÜR 4 GLÄSER (À 300 ML):

1 Vanilleschote
½ Bio-Orange
200 g rote Johannisbeeren
2 EL Rohrohrzucker (30 g)
400 ml kalte Milch (3,5 % Fett)
250 g Joghurt (3,5 % Fett)
2 EL Schmelzflocken (30 g)

1 Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einem Messer herauskratzen. Orange heiß abspülen, trocken tupfen, Schale fein abreiben, Saft auspressen.

2 Johannisbeeren mit Vanillemark, Orangenschale und -saft in einen Standmixer geben. Zucker, Milch, Joghurt und Schmelzflocken zufügen und auf hoher Stufe fein cremig pürieren.

3 In 4 Gläser mit Schraubverschluss und Trinkhalm füllen und gut gekühlt servieren.

Eiweiß: 8 g · Fett: 7 g · pro Glas 186 KCAL · Kohlenhydrate: 23 g

Low-Carb-Brote aus Mandelmehl und Haferkleie

Figurschmeichler mit Sattmachergarantie

15 MIN · FERTIG IN 55 MIN

GESUND, WEIL:

- Schöne Haut gefällig? Da kommen Kürbiskerne wie gerufen, denn sie liefern eine ordentliche Portion Zink. Das Spurenelement unterstützt die Zellteilung und fördert eine gute Wundheilung.
- Haferkleie besteht aus den äußeren Teilen des Haferkorns – also aus den Randschichten, dem Keim und den oberen Schichten des Mehlkörpers. Und genau hier tummelt sich der Großteil der Vitamine, Mineralstoffe, Proteine und Ballaststoffe.

FÜR 4 BROTE (8 PORTIONEN):

500 g Magerquark
150 g Haferkleie
125 g Mandelmehl (teilentölt)
5 EL geschrotete Leinsamen (50 g)
1 TL Salz
4 Eier (M)
1 TL Kurkumapulver
2 TL Backpulver
1 EL Sesamsamen (15 g)
1 EL Kürbiskerne (15 g)

1 Quark gut abtropfen lassen. Haferkleie mit Mandelmehl, 4 EL Leinsamen und Salz mischen. Quark in einer Rührschüssel mit Eiern und Kurkuma glatt rühren. Kleie-Mix zugeben und alles gut vermengen. Etwa 15 Minuten ruhen lassen, dann das Backpulver untermischen.

2 Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kleie-Quark-Masse in 4 Portionen teilen und mit genügend Abstand auf das Backblech geben. Aus den Portionen 4 längliche Brote formen und jeweils 4-mal schräg einschneiden.

3 Restliche Leinsamen mit Sesam und Kürbiskernen mischen und die Brote damit bestreuen. Brote im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Grünes Gemüse-Curry mit kernigen Haferflocken

Aromatischer One-Pot-Leckerbissen

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Brokkolini ist dem Brokkoli ähnlich, bildet aber kleinere Röschen und längere, dünne Stiele aus. Das Gemüse ist zart im Geschmack und bringt wie sein großer Bruder Glucosinolate mit. Diese Senföle halten Entzündungen in Schach und fördern die Verdauung.

FÜR 4 PORTIONEN:

50 g kernige Haferflocken
450 ml Gemüsebrühe
3 Möhren
2 Pastinaken (300 g)
1 Süßkartoffel (300 g)
2 EL Kokosöl
3 EL grüne Currypaste (45 g)
3 EL Kokosraspel (20 g)
250 ml Kokosmilch
200 g Brokkolini (alternativ Brokkoliröschen)
100 g Erbsen (frisch gepalt oder tiefgekühlt)
Salz
1 Limette

1 Haferflocken in 200 ml Brühe 15–20 Minuten einweichen. Derweil Möhren, Pastinaken und Süßkartoffel putzen, waschen und schälen. Möhren in Scheiben schneiden, Pastinaken und Süßkartoffeln würfeln. Gemüse in einer Pfanne im heißen Kokosöl in ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Currypaste untermischen und 1–2 Minuten mitbraten.

2 Eingeweichte Haferflocken cremig pürieren. Kokosraspel mit Kokosmilch unterrühren.

3 Haferflockenmischung zum Gemüse in die Pfanne geben, einrühren und restliche Brühe zugießen. Alles abgedeckt ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren.

4 Inzwischen Brokkolini putzen, waschen und nach Bedarf kleiner schneiden. Zusammen mit Erbsen unter das Curry mischen und weitere 5 Minuten garen; dann mit Salz abschmecken. Limette in Spalten schneiden und zum Curry reichen.

HAFER

Paneer-Butter-Masala

Die cremige Sauce ist ein Gedicht

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Paneer – indischer, schnittfester Frischkäse aus Kuhmilch – trägt zur Calciumzufuhr bei. Insbesondere für Knochen, Zähne, Muskeln und das Nervensystem ist der Mineralstoff unentbehrlich.

FÜR 4 PORTIONEN:

3 Handvoll Cashewkerne (75 g)
250 g Hafer (entspelzt)
1 Stück Zimtstange (3 cm)
1 kleines Lorbeerblatt
2 Kardamomkapseln
2 Gewürznelken
Salz
1 Stück Ingwer (30 g)
3 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
600 g Tomaten
3 EL Butter (45 g)
3 TL Garam Masala
100 g Schlagsahne
Pfeffer
400 g Paneer (indischer Frischkäse)
½ Bund Koriander (10 g)
1 Römersalatherz
125 g Schafsjoghurt (5 % Fett)

1 2 Handvoll Cashewkerne in heißem Wasser etwa 20 Minuten einweichen.

2 Inzwischen Hafer waschen und mit doppelter Menge Wasser, Zimt, Lorbeer, Kardamom, Nelken und etwas Salz zum Kochen bringen. Anschließend bei kleiner Hitze 25–30 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

3 Derweil Ingwer, Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Tomaten waschen und grob würfeln. 2 EL Butter in einem breiten Topf erhitzen. Ingwer, Knoblauch und Zwiebel zugeben und 3 Minuten bei kleiner Hitze anbraten. Mit Tomaten ergänzen und bei starker Hitze 5–8 Minuten braten.

4 Cashews abgießen, im Blitzhacker mit 1 EL Wasser pürieren, mit Garam Masala zum Tomaten-Mix geben und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Sahne zufügen und alles mit einem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Paneer würfeln. Übrige Butter in einer Pfanne erhitzen. Paneer darin bei mittlerer Hitze rundherum 2–3 Minuten anbraten. Hafer abgießen. Koriander und Salat waschen, trocken schütteln, kleiner zupfen oder schneiden.

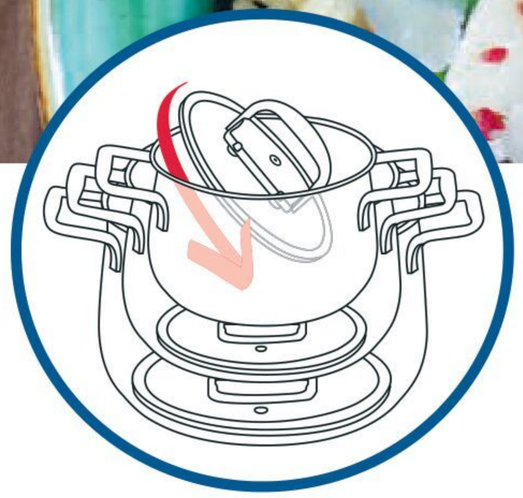
6 Paneer mit Tomatensauce, Hafer und Salat auf 4 Schüsseln verteilen und jeweils mit 1 Klecks Joghurt, Cashews sowie Koriander toppen.

ABRAKADABRA, PLATZ GESPART!

TOPFSET MYSTERY

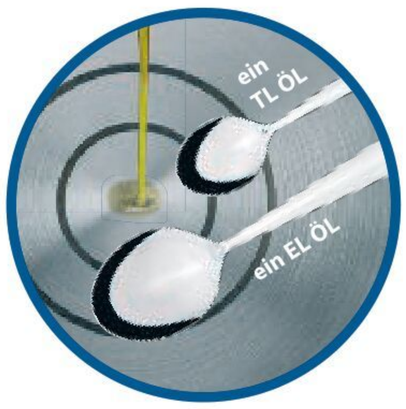
ELO®

mit Freude kochen!



STAPELFUNKTION:
Die Töpfe lassen sich mit Deckel platzsparend ineinander stapeln

OIL OPTIMIZER



DEUTSCHLAND TEST

HÖCHSTE KUNDEN TREUE

ELO®

PRÄDIKAT „HERAUSRAGEND“
UMFRAGE (FOCUS 10/21)
www.deutschlandtest.de

FOCUS MONEY

VIDEO

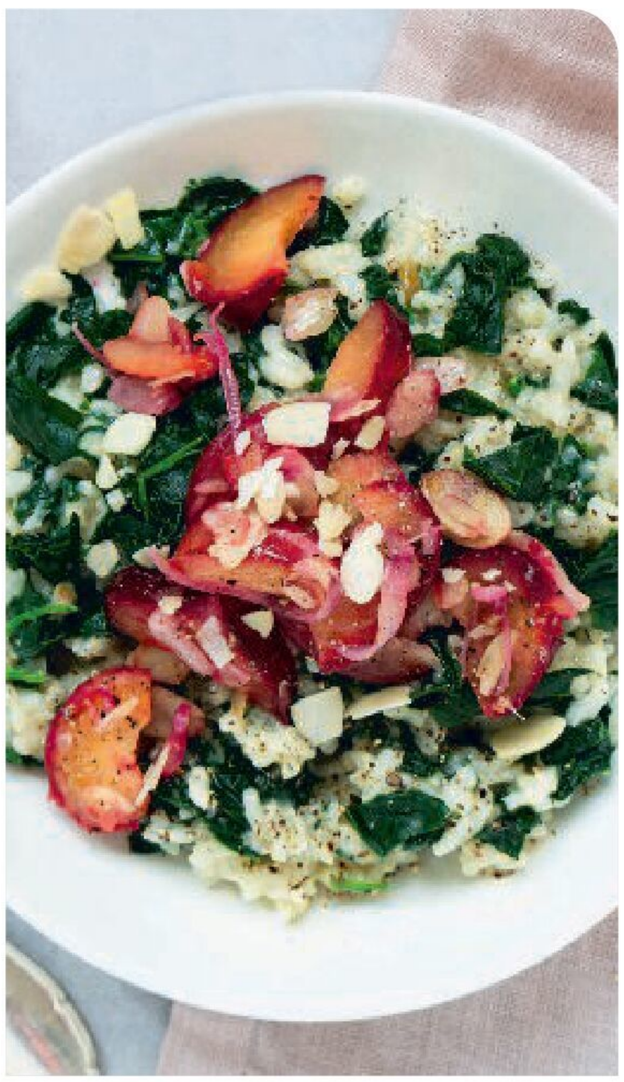
www.elo.de

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:



SEPTEMBER 2021

Herzhaft trifft süß

OKTOBER 2021

Mediterran genießen

FOTOS: SHUTTERSTOCK, WESTERMANN + BUROH STUDIOS

Unsere Cooking CLASSES werden unterstützt von:

Müller's Mühle
Weil Gutes besser schmeckt

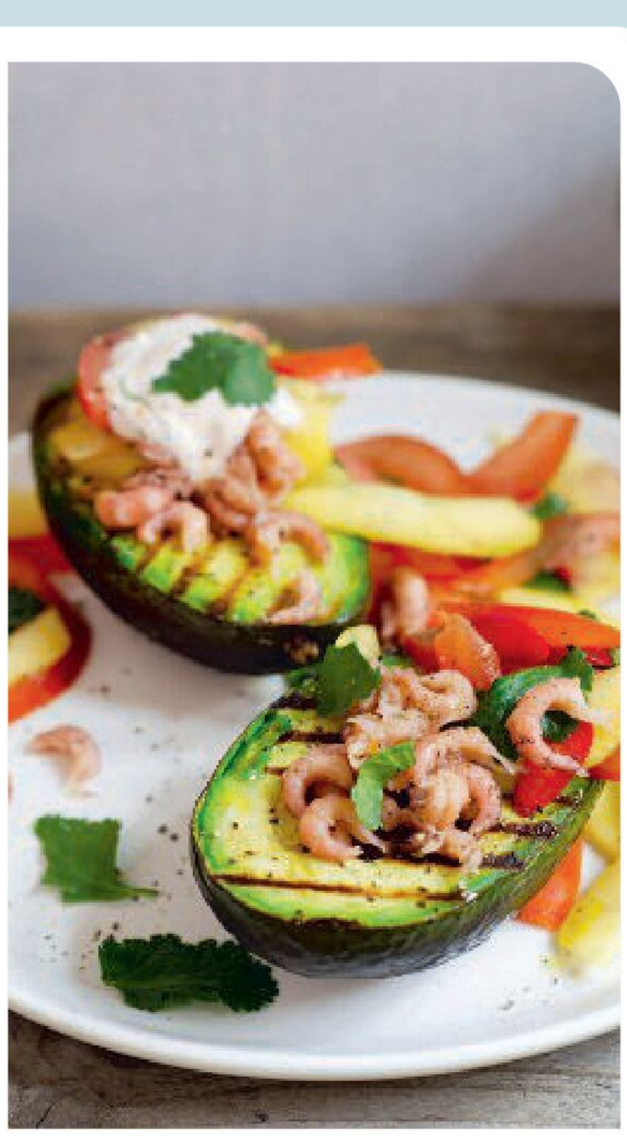
WÜSTHOF
Ein WÜSTHOF Schnitt sorgt für das Besondere im Alltäglichen

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!



NOVEMBER 2021

Aloha, Karibik

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**

PFIFFIGER GAUMENKITZEL

Frische Kräuter, getrocknete Tomaten, feiner Essig oder würziger Käse: Zutaten wie diese verleihen selbst einfachen Gerichten das gewisse Etwas. Unsere Rezepte bieten die volle Geschmacksvielfalt für alle Sinne. Wie wäre es zum Beispiel mit Hackbällchen mit Knoblauchöl, Pasta-Salat mit Zitronen-Dressing oder Fenchelsuppe mit Nüssen und Blauschimmelkäse?

Tomaten-Tarte-Tatin

Rezept auf Seite 166

Tomaten-Tarte-Tatin

Herzhaftes Kuchenglück mit Schafskäse

15 MIN · FERTIG IN 60 MIN

GESUND, WEIL:

- Lycopin, ein sekundärer Pflanzenstoff, macht Tomaten zu einem echten Gesundheits-Booster. Er schützt die Blutgefäße und stabilisiert den Blutdruck.
- Sie wünschen sich glänzendes Haar und feste Nägel? Dann sollte Feta öfter auf Ihrem Speiseplan stehen, denn der Käse kann mit einer großen Portion Zink punkten. Zusätzlich pusht das Spurenelement das Immunsystem.

FÜR 6 PORTIONEN:

10 Romatomaten (800 g)
1 EL Olivenöl
1 EL Butter (15 g)
2 EL Rohrohrzucker (30 g)
1 EL Balsamessig
2 Knoblauchzehen
5 Zweige Thymian
275 g Blätterteig (mit Butter; Kühlregal)
75 g Feta (45 % Fett i. Tr.)

STEP 1
Tomaten putzen, waschen, Stielansätze herausschneiden, Tomaten längs halbieren. In einer ofenfesten Pfanne (Ø 26 cm) Öl mit Butter erhitzen. Zucker einstreuen, Tomaten mit Schnittflächen nach unten hineinlegen und 15–20 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Umdrehen, noch 5 Minuten braten, dann wieder auf die Schnittflächen drehen. Mit Essig beträufeln.

STEP 2
Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Thymian waschen und trocken schütteln, 2 Zweige beiseitelegen. Restliche Zweige mit Knoblauchscheiben in die Tomaten-Zwischenräume geben. Blätterteig rund auf Ø 28 cm ausrollen und auf die Tomaten legen.

STEP 3
Tarte im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) in 25–30 Minuten goldbraun backen. Anschließend 10 Minuten abkühlen lassen und aus der Pfanne stürzen. Feta darüberbröseln und mit restlichem Thymian garniert servieren.

Hackbällchen auf Pitabrot mit Knoblauchöl

Powerstulle für eine starke Abwehr

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Knoblauch ist aus vielen Gerichten nicht wegzudenken – hier verleihen die Zehen dem Olivenöl ein ganz besonderes Aroma; Grund dafür ist das in Knoblauch enthaltene Allicin. Das ätherische Öl kann aber noch mehr: Es begünstigt unter anderem eine intakte Darmflora und somit eine gesunde Verdauung. Zudem hilft es als natürliches Antibiotikum bei fiesen Erkältungen.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Schalotte
5 Knoblauchzehen
1 Stiel Minze
1 Zweig Thymian
500 g Lammhackfleisch (alternativ: Rinderhackfleisch)
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
¼ TL Harissa-Pulver
½ TL gemahlene Fenchelsamen
Salz
Pfeffer
4 EL Olivenöl
¼ TL Chiliflocken
½ Salatgurke
1 Handvoll Rucola (25 g)
4 Stiele Petersilie
1 EL Rapsöl
4 Pitabrote (240 g)
200 g Joghurt (3,5 % Fett)
nach Belieben:
Fleur de Sel

1 Für die Hackbällchen Schalotte und 1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Minze und Thymian waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Alles zusammen mit Hackfleisch, Kreuzkümmel, Harissa und Fenchel in einer Schüssel gut mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Masse ca. 12 kleine Bällchen formen und für 15 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen für das Knoblauchöl restliche Knoblauchzehen schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch darin bei kleiner Hitze 3 Minuten anbraten. Chiliflocken dazugeben und Knoblauchöl in ein Schälchen füllen.

3 Gurke putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Rucola und Petersilie waschen und trocken schütteln.

4 Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Hackbällchen darin unter Wenden 8–10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Pitabrote nach Belieben leicht anrösten und mit Joghurt bestreichen. Hackbällchen, Gurken, Rucola und Petersilie daraufgeben und Knoblauchöl darüberträufeln. Mit Salz oder nach Belieben mit Fleur de Sel bestreuen.

VEGETARISCH VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI

SMARTE KOCHSCHULE

Auberginensalat mit getrockneten Tomaten

Gemüse der Extraklasse

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Das kräftige Dunkelviolett haben Auberginen den sogenannten Flavonoiden zu verdanken. Diese sekundären Pflanzenstoffe bewahren die Körperzellen vor Schädigungen durch freie Radikale.

FÜR 4 PORTIONEN:

Eiweiß: 9 g · Fett: 16 g · pro Portion 323 KCAL · Kohlenhydrate: 34 g

2 Auberginen (700 g)
Salz
200 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
1 Bio-Orange
80 g getrocknete Tomaten (in Öl)
6 getrocknete Datteln (ohne Stein)
4 EL Olivenöl
Pfeffer
1 EL Granatapfelsirup
2 EL Tomatenmark (30 g)
2 EL passierte Tomaten (30 g)
½ TL Zimt
Cayennepfeffer
1 Handvoll Petersilie (5 g)
150 g griechischer Joghurt
½ TL Harissa-Pulver
1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Schwarzkümmelsamen

Weitere Aroma-Highlights gibt es im Internet unter: **www.eatsmarter.de/aromatische-rezepte**

FOTO: SHUTTERSTOCK

STEP 1
Auberginen putzen, waschen, längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, salzen und 20 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Orange heiß abspülen, trocken reiben und Schale zur Hälfte fein abreiben, Rest in Zesten abziehen; Saft auspressen. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Datteln quer in Streifen schneiden.

STEP 2
Salz von den Auberginen abspülen, die Scheiben gut ausdrücken und mit Küchenpapier trocken tupfen. Eine Grillpfanne erhitzen. Mit 1 EL Olivenöl bepinseln und Auberginenscheiben darin portionsweise von jeder Seite ca. 1 Minute bei mittlerer Hitze grillen, dann 10 Minuten abkühlen lassen und mit wenig Salz und Pfeffer würzen.

STEP 3
Währenddessen in einer kleinen Schale restliches Öl mit Granatapfelsirup, Tomatenmark, passierten Tomaten, Orangenschale und 3 EL Orangensaft verrühren. Dressing mit Salz, Pfeffer, Zimt und Cayennepfeffer würzen.

STEP 4
Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Joghurt mit etwas Salz und Harissa-Pulver glatt rühren. Kreuz- und Schwarzkümmel in einer Pfanne ohne Fett 3 Minuten bei mittlerer Hitze rösten; dann abkühlen lassen. Gegrillte Auberginenscheiben auf einer Platte anrichten. Kichererbsen, Datteln und getrocknete Tomaten darüber verteilen, das Tomaten-Dressing und 1 Klecks Joghurt-Dip daraufsetzen. Den Auberginensalat mit Petersilie, Orangenzesten und gerösteten Gewürzen bestreuen. Restlichen Joghurt-Dip separat dazu reichen.

Pasta-Salat mit Shiitakepilzen und Zitronen-Dressing

Ideal als Grillbegleiter

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Die ätherischen Öle der Zitronenschale sind nicht nur für den tollen Duft der Frucht verantwortlich, sondern hellen auch die Stimmung auf und beugen Verdauungsbeschwerden vor.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Vollkorn-Pasta (Penne oder Spirelli)
Salz
1 Bio-Zitrone
5 EL Olivenöl
1 TL Honig
1 TL Senf
Pfeffer
250 g Shiitakepilze
2 Zweige Zitronenthymian
1 rote Paprikaschote
½ Bund Dill (10 g)

1 Pasta nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2 Inzwischen für das Dressing Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, Schale abreiben, Saft auspressen. Beides mit 4 EL Öl, Honig und Senf verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Shiitakepilze putzen, ggf. halbieren. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin 5–7 Minuten bei starker Hitze anbraten. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen.

4 Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und hacken. Pasta mit Pilzen, Paprika, Dill und Dressing mischen und noch 10 Minuten ziehen lassen.

Eiweiß: 16 g ★ Fett: 16 g
pro Portion
498
KCAL
★ Kohlenhydrate: 74 g

SMARTE KOCHSCHULE

Risotto mit Cheddar und Balsamico-Tomaten

Cremiger Klassiker mit raffiniertem Dreh

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Mithilfe von Spermidin aktiviert Cheddar das Selbstreinigungsprogramm der Körperzellen und verlangsamt dadurch den Alterungsprozess.
- Achten Sie beim Kauf von Balsamessig auf eine gute Qualität: Das hochwertige Original wird unter dem Namen „Aceto Balsamico di Modena“ vertrieben und unterliegt besonderen Bedingungen hinsichtlich Zutaten und Reifezeit. Diese liegt zwischen mindestens zwei Monaten und mehreren Jahren. Je länger Balsamessig lagert, desto aromatischer schmeckt er.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
3 EL Olivenöl
250 g Risottoreis
50 ml Weißwein
800 ml heiße Gemüsebrühe
200 g Kirschtomaten
Salz
Pfeffer
3 EL Balsamessig (Aceto Balsamico di Modena)
1 Stück Cheddar (100 g; 50 % Fett i. Tr.)
½ TL Dijonsenf
2 Stiele Basilikum

1 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in sehr feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen, fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Frühlingszwiebeln und Knoblauch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.

2 Reis zugeben und 2 Minuten andünsten. Mit Wein ablöschen und verdampfen lassen. Dann ca. 200 ml Brühe zugießen und unter gelegentlichem Rühren vom Reis aufnehmen lassen. Danach portionsweise weiter Brühe zugießen, auf diese Weise den Reis 20–25 Minuten garen; er sollte noch leichten Biss haben.

3 Inzwischen Kirschtomaten waschen. In einer Pfanne restliches Öl erhitzen. Tomaten darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Balsamessig ablöschen und noch 3 Minuten kochen lassen. Dann die Pfanne zur Seite ziehen.

4 Cheddar reiben und mit Senf unter das Risotto mischen. Basilikum waschen, trocken schütteln und grob in Streifen schneiden. Risotto auf Tellern anrichten, mit Tomaten toppen und mit Basilikum garnieren.

Hähnchen-Curry mit Kurkuma-Reis

Asiatische Garküche – schnell und voller Vitamine

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Fast Food mit jeder Menge Mehrwert: Mageres Hähnchenfilet sorgt für reichlich muskelnährendes Eiweiß und nervenstärkende B-Vitamine.
- Paprikaschoten und Spinat unterstützen mit viel Vitamin C die Kollagenproduktion. Damit können sie das Bindegewebe glätten und elastisch halten.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Parboiled Reis
½ TL Kurkumapulver
Salz
500 g Hähnchenbrustfilet
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (20 g)
je ½ TL Kreuzkümmel-, Koriander-, Senf- und Fenchelsamen
1 Prise Zimt
¼ TL Cayennepfeffer
2 EL Kokosöl
400 ml Kokosmilch
1 gelbe Paprikaschote
200 g Babyspinat
½ Bund Koriander (10 g)

1 Reis mit Kurkuma in der 2,5-fachen Menge kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Inzwischen das Hähnchenbrustfilet abspülen, trocken tupfen und in Stücke oder Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und hacken.

2 Ganze Gewürze in einem Mörser zerstoßen und mit Zimt und Cayennepfeffer mischen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch, Ingwer und Gewürzmischung zugeben und unter Rühren 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Hähnchenstreifen zugeben und 3 Minuten mitbraten. Kokosmilch dazugießen und zugedeckt 5 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen.

3 Inzwischen Paprika vierteln, entkernen, waschen und quer in dünne Streifen schneiden. Spinat waschen und trocken schütteln. Paprikastreifen und Spinat zum Curry geben und 2 Minuten bei kleiner Hitze weitergaren.

4 Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Reis auf 4 Teller verteilen. Curry mit Salz abschmecken und die Hälfte des Korianders unterheben. Curry neben dem Reis anrichten und mit restlichem Koriander bestreuen.

Himbeeressig

Toll für ein sommerliches Dressing

5 MIN · FERTIG IN 14 TAGEN UND 5 MIN

GESUND, WEIL:

- Durch die Fermentation bei der Essigherstellung entstehen gute Bakterien, die dem Mikrobiom in unserer Körpermitte schmeicheln. Der fruchtige Himbeeressig schmeckt köstlich in Salatsaucen oder als Würzmittel zu Fleisch.

* entspricht 1 EL

FÜR 1 FLASCHE À 800 ML:

300 g reife Himbeeren
700 ml Weißweinessig

1 Himbeeren verlesen, waschen und in ein großes Gefäß geben. Essig darübergießen und gut verschlossen an einem warmen Ort mindestens 10, besser 14 Tage stehen lassen, dabei das Gefäß zweimal täglich leicht kreisend umschwenken.

2 Anschließend Flüssigkeit durch ein sauberes Tuch passieren und die Himbeeren dabei ausdrücken. In eine mit kochendem Wasser ausgespülte Flasche füllen. Verschlossen und dunkel lagern. Der Essig hält sich mehrere Wochen.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Zucchini-Pommes mit Senf-Dip und Parmesan

Zartes Gemüse in knusprigem Mantel

30 MIN

pro Portion 294 KCAL
Eiweiß: 21 g · Fett: 19 g · Kohlenhydrate: 9 g

GESUND, WEIL:

- Die ätherischen Öle aus Senf helfen dem Körper bei der Abwehr von schädlichen Bakterien und Pilzen. Zudem bringen sie die Darmbewegung auf Trab.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Stück Parmesan (100 g; 30 % Fett i. Tr.)
2 Zweige Thymian
2 Zweige Rosmarin
4 Zucchini
2 Eier
Salz
Pfeffer
3 EL Mandelmehl (45 g)
4 EL körniger Senf
1 TL Kräutersenf
3 EL Joghurt (60 g; 3,5 % Fett)
1 kleine rote Zwiebel
1 TL Rotweinessig
1 EL Olivenöl

STEP 1
Ein Backblech mit Backpapier belegen. Parmesan reiben. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter und Nadeln abzupfen, grob hacken und mit Parmesan mischen. Zucchini putzen, waschen und in fingerdicke Sticks schneiden. Eier in eine Schüssel schlagen, verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Parmesanmischung mit Mandelmehl mischen.

STEP 2
Zucchini-Sticks zuerst durch die verquirlten Eier ziehen, dann in der Parmesan-Mandelmehl-Mischung wenden. Sticks auf dem Backpapier verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 15 Minuten backen.

STEP 3
Währenddessen für den Dip beide Senfsorten und Joghurt in einem Schälchen verrühren. Zwiebel schälen, würfeln und mit Essig und Öl in einem Schälchen mischen. Zucchini-Pommes aus dem Ofen nehmen und nach Belieben in Tüten aus Butterbrot oder Backpapier anrichten. Senf-Dip und marinierte Zwiebeln in Schälchen dazu reichen. Restliche Parmesanmischung separat dazu servieren.

TIPP

Statt Zucchini schmecken auch Süßkartoffeln, Möhren, Avocados oder Auberginen als Gemüse-Pommes.

SMARTE KOCHSCHULE

Fenchelsuppe mit Walnüssen und Blauschimmelkäse

Für eine Extraportion Energie

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Sie leiden unter Darmproblemen? Die ätherischen Öle aus Fenchel lindern Magenbeschwerden und lösen leichte Krämpfe im Unterleib.
- In Blauschimmelkäse ist besonders viel Calcium und Phosphor enthalten – ein unschlagbares Team für starke Knochen und Zähne.

FÜR 4 PORTIONEN:

3 Schalotten, 1 Knoblauchzehe, 2 große Fenchelknollen (600 g), 2 Kartoffeln, 1 Möhre, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 100 ml naturtrüber Apfelsaft, 1 l Gemüsebrühe, 2 EL Walnusskerne (30 g), 1 Stück Blauschimmelkäse (80 g; 50 % Fett i. Tr.), 200 g Schlagsahne

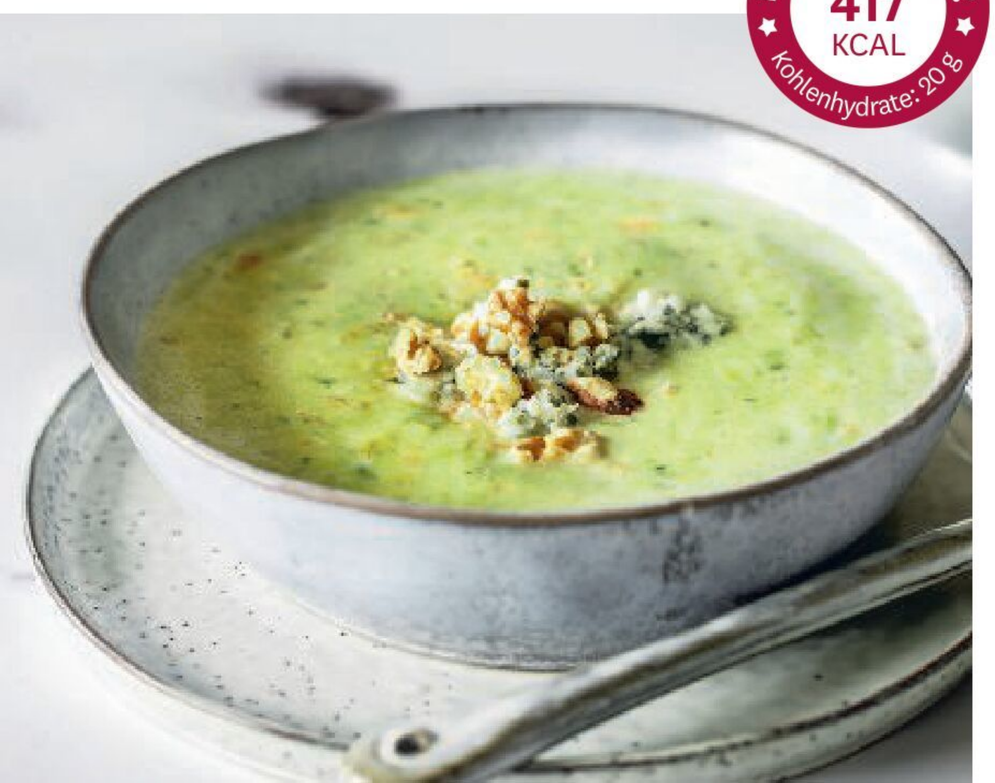
1 Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Fenchel putzen, waschen, Strünke herausschneiden, dabei das Grün zur Seite legen. Kartoffeln und Möhre schälen und alles klein schneiden.

2 In einem Topf Öl erhitzen. Sämtliches Gemüse darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen sowie mit Apfelsaft ablöschen. Brühe zugießen und ca. 25 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

3 Währenddessen Fenchelgrün hacken. Walnüsse in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten; dann grob hacken. Käse würfeln.

4 Suppe mit Sahne fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Schüsseln geben und mit Walnüssen, Käse sowie Fenchelgrün toppen.

Eiweiß: 11 g · Fett: 33 g · pro Portion 417 KCAL · Kohlenhydrate: 20 g



Poke-Bowl mit geräucherter Makrele

Hawaiianisches Salaterlebnis

Eiweiß: 21 g · Fett: 24 g · pro Portion 506 KCAL · Kohlenhydrate: 51 g

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Pak Choi hat eine ordentliche Portion Betacarotin im Gepäck – eine Vorstufe des Vitamin A. Das fettlösliche Vitamin ist wichtig für die Sehkraft und gesunde Schleimhäute.
- Unter den Omega-3-Fettsäure-Lieferanten liegt die Makrele ganz weit vorn. Ihre mehrfach ungesättigten Fettsäuren schützen das Herz und verbessern die Konzentrationsfähigkeit. Außerdem punkten sie mit entzündungshemmenden Effekten.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Parboiled Reis
Salz
1 Pak Choi (200 g)
1 EL Sesamöl
150 g Thai-Spargel
150 g Babymaiskolben
1 Salatgurke
100 g Algensalat
250 g Räuchermakrele (ohne Haut und Gräten)
1 Handvoll Korianderblätter (5 g)
2 TL Sesam (10 g)
2 Bio-Limetten

1 Reis in der 2,5-fachen Menge Salzwasser nach Packungsanweisung 8–10 Minuten garen; anschließend 10 Minuten ziehen lassen.

2 Währenddessen Pak Choi putzen, waschen und klein schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Pak Choi darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Inzwischen Spargel putzen, waschen, in kleine Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 1 Minute garen. Anschließend kalt abschrecken und abtropfen lassen. Babymais ebenfalls in kochendem Salzwasser 1 Minute garen. Anschließend kalt abschrecken und abtropfen lassen. Gurke putzen, waschen, schälen und würfeln.

3 Reis in Schüsseln füllen. Pak Choi, Spargel, Maiskolben, Gurkenwürfel und Algensalat darauf verteilen. Makrele in Tranchen schneiden und mittig darauf anrichten. Koriander waschen und trocken schütteln. Bowls mit Koriander und Sesam bestreuen. Limetten halbieren, je 1 Hälfte dazulegen und die Bowls servieren.

Kleiner Aroma-Guide

Ausgewählte Zutaten verleihen Ihrem Essen eine unwiderstehliche Würze. Hier erfahren Sie, mit welchen Bausteinen Sie vermeintlich simple Speisen im Nu in einen Gaumenschmaus verwandeln.

Zesten

In der äußeren Haut von Zitrusfrüchten stecken ätherische Öle, die für eine zarte und frische Note sorgen. Dabei sollten Sie unbedingt auf Bio-Exemplare zurückgreifen, da diese nicht mit potenziell gesundheitsschädlichen Pflanzenschutzmitteln bespritzt wurden. Vor dem Gebrauch sollten sie trotzdem gut gewaschen werden.

Geröstetes und Gegrilltes

Die herrlich markanten Röststoffe bilden sich beim Backen, Grillen und Frittieren. Bei hohen Temperaturen können sich jedoch auch krebserregende Stoffe entwickeln. Schützen kann hiervor eine Marinade mit Kräutern oder Knoblauch – beides wirkt antioxidantiv.

Essige

Aufgrund natürlicher Gärprozesse in Obst, Reis, Gerstenmalz oder Wein stellen einige Bakterienarten Essigsäure her. Je nach Stärke dieser Fermentation und durch verschieden lange Reifezeiten entstehen zahlreiche köstliche Nuancen – vielseitig einsetzbar für Dressings, Saucen zum Einlegen oder zu Fleisch.

GERÄUCHERTES

Ursprünglich ist Räuchern eine Methode zum Konservieren, die heute hauptsächlich zur Veredelung eingesetzt wird. Dazu werden spezielle Hölzer verfeuert, deren Qualm den entsprechenden Lebensmitteln ihren unverkennbar deftigen Charakter verleiht.

Getrocknetes

Über das sogenannte Dörren wird Nahrungsmitteln Feuchtigkeit entzogen. Dadurch sind sie nicht nur länger haltbar, sondern werden auf der Zunge auch intensiver wahrgenommen, weil ihre geschmacksgebenden Inhaltsstoffe konzentrierter vorliegen.

Gewürze

Ob beim Kochen oder Backen, gehackte und pulverisierte Pflanzenbestandteile wie Blüten, Blätter, Samen oder Wurzeln geben Speisen einen speziellen Touch. Das haben sie ihren flüchtigen Komponenten zu verdanken, die beim Zerkleinern allerdings zum Teil verloren gehen. Stattdessen können Sie auch ganze Samen verwenden, deren Aroma sich durch kurzes Erhitzen in der Pfanne noch umfangreicher entfaltet.

KRÄUTERPASTEN UND -ÖLE

Frisches Grün verdirbt nach etwa einer Woche, bleibt in Öl eingelegt jedoch über mehrere Monate intakt. So profitieren Sie das ganze Jahr über von Geschmack und Powerstoffen. Je mehr Sie mit Kräutern würzen, desto weniger Salz brauchen Sie.

Käse

Bei der traditionellen Reifung von Milchprodukten bilden Mikroorganismen zusammen mit Enzymen die spezifischen Käsearomen. Von mild bis kräftig und feinherb bis stechend machen die unterschiedlichen Sorten viele Gerichte zum wahren Hochgenuss.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

Auberginen ...

Auf die Haut gelegte Blätter kühlen sanft bei einem Sonnenbrand

⊕ ... eignen sich zum Abnehmen

Dank seiner Ballaststoffe hält das kalorienarme Mittelmeergemüse den Blutzuckerspiegel stabil und sorgt für eine lang anhaltende Sättigung. Weitere figurfreundliche Stars der mediterranen Ernährung können Sie ab Seite 26 entdecken.

⊕ ... haben wenig Kohlenhydrate

Ihr geringer Gehalt an dem Energielieferanten macht die dunkle Schönheit zu einer prima Zutat für die Low-Carb-Küche. Damit ist sie auch hervorragend für Diabetiker geeignet.

⊕ ... wirken entwässernd

Da sie reichlich Kalium bieten, bilden Auberginen einen wunderbaren Helfer aus der Natur, um überschüssiges Wasser aus dem Gewebe zu spülen. Das lindert beispielsweise Gelenkschmerzen.

⊕ ... stärken den Geist

Die Eierfrucht bekommt ihre tolle violette Optik durch enthaltene Flavonoide, welche etwa einen positiven Einfluss auf die Konzentration und Denkleistung haben.

BRENNWERT: 21 kcal **EIWEISS:** 1 g
KOHLENHYDRATE: 3 g, davon Zucker: 2 g
FETT: 0 g **BALLASTSTOFFE:** 2 g

⊕ ... bremsen die Zellalterung

Sekundäre Pflanzenstoffe wie Terpene ermöglichen es, Alterungsprozesse im Körper zu verlangsamen. Die zahlreichen Antioxidantien können darüber hinaus zellschädigende Substanzen bekämpfen und durch diesen Effekt sogar Krebs vorbeugen.

⊖ ... sind roh unbekömmlich

Solanin steckt in unverarbeiteten Auberginen und wird erst durch Erhitzen zerstört. Daher sollten sie nur gegart verzehrt werden, sonst drohen Magen- und Darmbeschwerden.

⊕ ... gibt es in vielen Farben

Varianten wie die weiß-violett gestreifte Art Antigua sind auch bei uns im Supermarkt erhältlich. Diese Sorte überzeugt mit einem leicht fruchtigen Aroma und weichen Inneren.

⊕ ... bringen Abwechslung

Der milde Eigengeschmack des glatten Gemüses ermöglicht eine vielfältige Würzung und Kombination mit anderen Zutaten, wie beim Gemüsegratin à la Ratatouille auf Seite 52.

ENTDECKEN SIE PERFEKTE KULINARISCHE PARTNER

Currypaste
Rundet ein orientalisches Curry mit Süßkartoffeln ab

Knoblauch
Verleiht mediterranem Ofengemüse eine intensive Würze

Kreuzkümmel
Schenkt indischen Linseneintöpfen eine angenehme Note

Rosmarin
Das Gewürzkraut passt in französisches Auberginengratin

Thymian
Verfeinert optimal ein griechisches Moussaka

FOTOS: SHUTTERSTOCK

TEXT: MADELINE BEYER

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

HIER KÖNNEN SIE EINZELNE

AUSGABE 5/2015

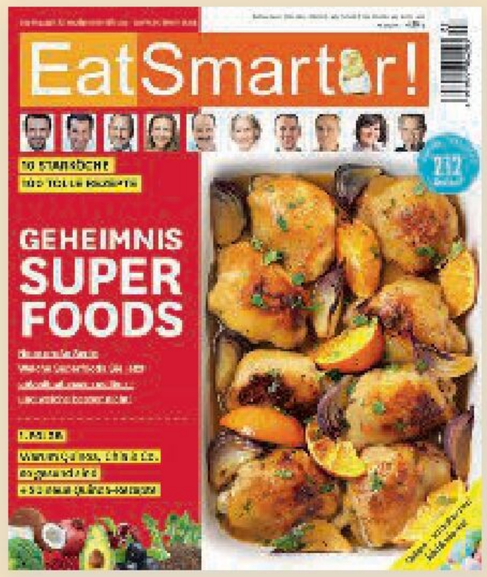
Nur noch wenige Hefte!

AUSGABE 6/2015

Nur noch wenige Hefte!

AUSGABE 1/2016

Nur noch wenige Hefte!

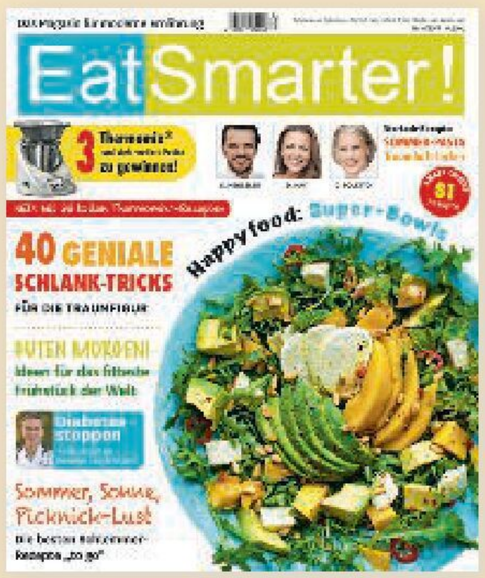


AUSGABE 2/2016

Nur noch wenige Hefte!

AUSGABE 1/2017

AUSGABE 3/2017

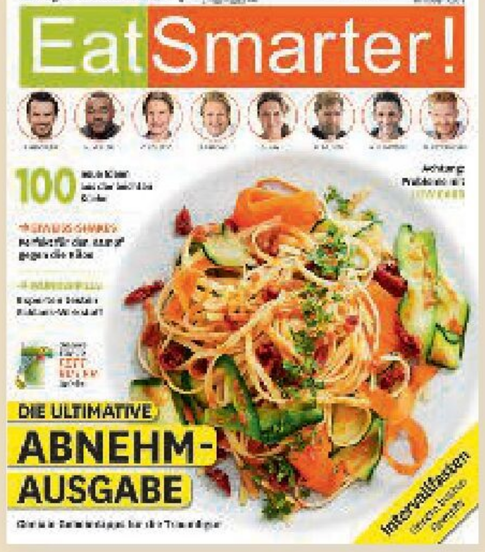


AUSGABE 4/2017

AUSGABE 5/2017

AUSGABE 5/2018

AUSGABE 6/2018



AUSGABE 1/2019

AUSGABE 2/2019

Bis zu 100 garantiert gesunde Rezepte in jedem Heft: Bestellen Sie hier ältere EAT SMARTER-Magazine nach. Jede Ausgabe kostet 4,20 Euro beziehungsweise 4,50 Euro ab 1/2019, plus Versandkosten. So lange unser Vorrat reicht.

AUSGABEN NACHBESTELLEN

AUSGABE 3/2016

Nur noch wenige Hefte!

AUSGABE 4/2016

Nur noch wenige Hefte!

AUSGABE 5/2016

Nur noch wenige Hefte!

AUSGABE 6/2016

Nur noch wenige Hefte!

AUSGABE 1/2018

Nur noch wenige Hefte!

AUSGABE 2/2018

Nur noch wenige Hefte!

AUSGABE 3/2018

Nur noch wenige Hefte!

AUSGABE 4/2018

AUSGABE 3/2019

AUSGABE 4/2019

AUSGABE 5/2019

AUSGABE 6/2019

Nur noch wenige Hefte!

WWW.EATSMARTER.DE/SHOP

TEL.: 040-236 703 26 · E-MAIL: EATSMARTER@PRIMANEO.DE

ANZEIGE

TIPPS FÜR EIN GESÜNDERES LEBEN

LiveSmarter!

KOOPERATIONSPARTNER:

Die Techniker

Zahngesundheit von morgen: besser vorbeugen statt heilen

Sie geben uns Selbstbewusstsein, sind Ausdruck von Schönheit sowie eng verzahnt mit der Gesamtgesundheit – und genau darum verdienen unsere Beißerchen die richtige Pflege. Damit Sie sich möglichst ein Leben lang auf sie verlassen können, haben wir zwei Expert:innen einmal auf den Zahn gefühlt.

Zeig her deine Zähne und ich sage dir, wie gesund und attraktiv du bist. „Tatsächlich haben Menschen die intuitive Angewohnheit, vom Anblick des Gebisses auf die Gesamtgesundheit des Gegenübers zu schließen – und damit liegen sie auch gar nicht mal so falsch“, so Dr. Elio Adler. „Ein jeder sollte seine Zahngesundheit darum ausgesprochen ernst nehmen, weil an jedem Zahn eben auch ein Mensch hängt. Schäden am Gebiss können nicht nur mit Schmerzen einhergehen, sondern haben mitunter ganz gravierende Folgen für die Bereiche Gesundheit, Lebensqualität und Ästhetik.“ Vereinfacht gesagt ist der Mund das Tor zum Körper, das immerzu eine Unmenge an Fremdkörpern zu passieren versucht.

DR. ELIO ADLER

Er ist Zahnarzt in der dritten Generation mit eigener Praxis in Berlin. Seine Tätigkeitsschwerpunkte sind die Implantologie, die ästhetische Zahnheilkunde sowie die zahnärztliche Schlafmedizin (Schnarch- und Schlafapnoetherapie).

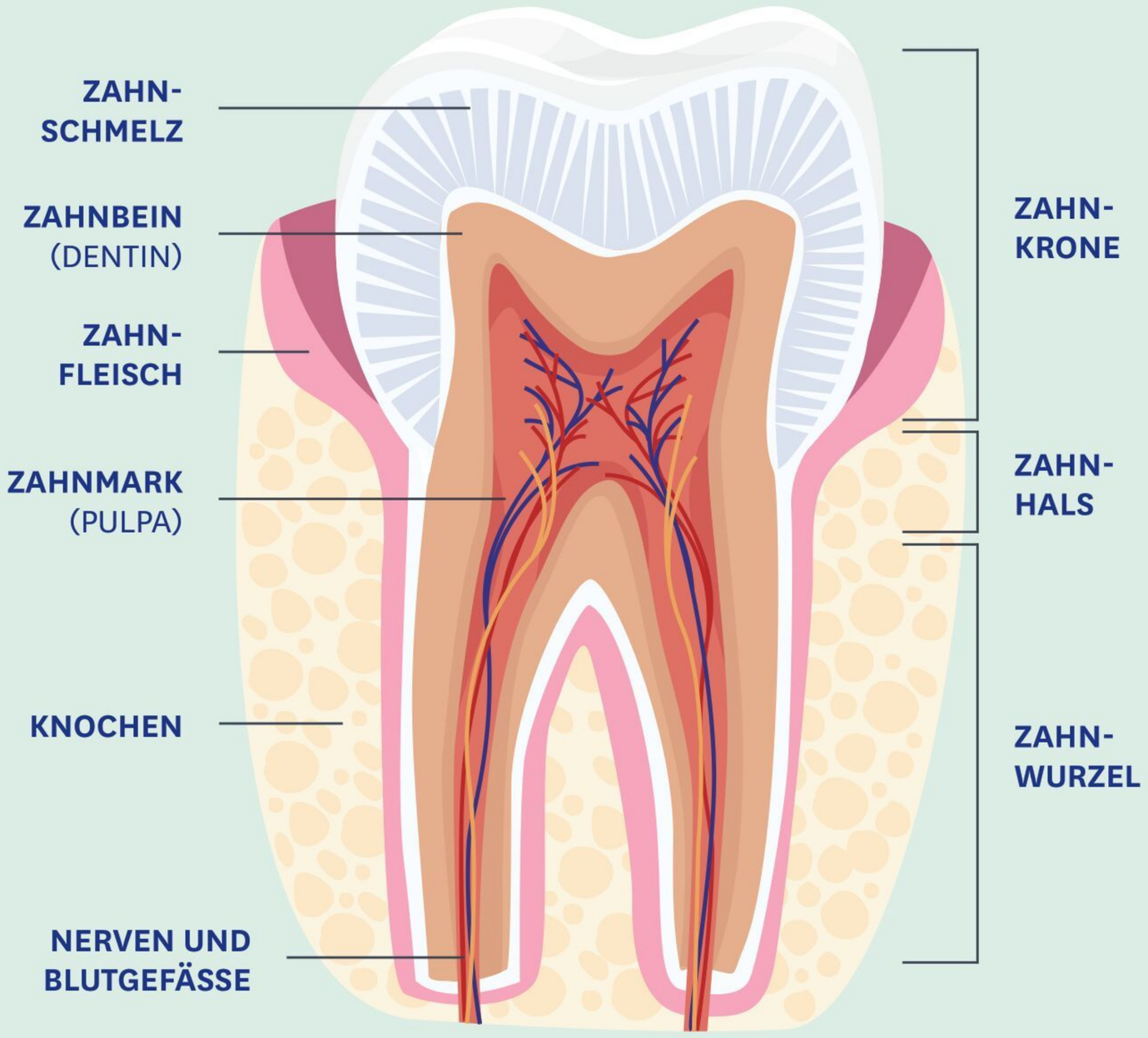
Ein zuverlässig arbeitendes Abwehrsystem ist da essenziell. „Sie müssen wissen, dass Immunsysteme individuell sind. Bedeutet, dass die Speichelzusammensetzung und immunologische Abwehr gegen schädliche Erreger nicht bei jedem Menschen identisch sind. In der Tat gibt es solche, die in Sachen Zähneputzen sehr nachlässig sind und dennoch ein relativ gutes Gebiss inklusive intakten Zahnfleisches haben. Andere wiederum geben sich die allergrößte Mühe und können trotzdem im Laufe der Jahre Probleme bekommen“, weiß der Mediziner und appelliert gleichzeitig: „Ganz unabhängig davon profitiert wirklich jeder von Zahnpflege.“ Was es dabei zu beachten gilt, lesen Sie auf den nächsten Seiten. ➜

FOTOS: PRIVAT, ISTOCK.COM/MIHAILOMILOVANOVIC

ANZEIGE

Woraus besteht unser Gebiss?

Sie müssen täglich abbeißen, zerkleinern und zermahlen – all das fordert unseren Zähnen einiges ab. Ein genauer Blick auf die Anatomie lohnt sich:



Der Zahnaufbau kurz erklärt

Unsere Beißerchen, bei Erwachsenen sind es in der Regel 32 Stück (ohne Weisheitszähne 28), setzen sich grob gesagt aus drei Teilen zusammen: der **Zahnkrone**, dem **Zahnhals** und einer oder mehreren **Zahnwurzeln**. Letztere sind im **Kieferknochen** verankert. Der für uns einzig sichtbare Teil, die Krone, wird von **Zahnschmelz** umschlossen. Es ist das härteste vom Organismus produzierte Material aus vielen dünnen Fasern, in denen Calcium und Phosphor stecken. Darunter befindet sich das **Zahnbein** (Dentin), das primär aus Calcium besteht. Kleinste Nervenfasern durchziehen es, nehmen Reize wahr und leiten sie ans **Zahnmark** (Pulpa) weiter. Das ist im Zahninneren angesiedelt und hat die Aufgaben, den Zahn mit Nährstoffen zu versorgen und Impulse an das zentrale **Nervensystem** zu übermitteln.

Mit der Zahnbürste allein können nur rund **60 Prozent** der Zahnoberfläche erreicht werden.

Einfach, aber effizient

Unter natürlichen Bedingungen tummeln sich im Biotop Mundhöhle etwa fünf Billionen Bakterien 300 verschiedener Arten. Kein Wunder, finden die kleinen Mitbewohner hier doch exzellente Bedingungen: wohlige Temperatur, Feuchtigkeit und Nahrung en masse. Aber Vorsicht, nicht alle verrichten für unseren Organismus nützliche Arbeit. Einige unter ihnen sind wahre Fieslinge, da sie bei der Entstehung der Volkskrankheiten Karies und Parodontitis ihre Finger im Spiel haben. „Karies bedeutet die Zerstörung von Zahnhartsubstanz durch Säuren. Die Folge sind Löcher in den Zähnen, die letztlich schmerzhafte Nerventzündungen auslösen können. Parodontitis ist der entzündliche Rückgang des Zahnhalteapparates, also des Knochens und des Zahnfleisches. Es bilden sich Taschen, in denen sich Mikroorganismen ungehindert vermehren, was schließlich mit Zahnlockerung und -verlust endet“, warnt der erfahrene Dentist. Spätestens jetzt wird deutlich, warum der täglichen Mundhygiene für die Gesunderhaltung der Zähne, des Zahnfleisches, für einen frischen Atem und damit für die Lebensqualität eine so bedeutende Rolle zukommt. Deren Grundpfeiler sind nach Angaben von Dr. Adler übrigens ziemlich profan: „Putzen Sie Ihre Zähne und reinigen Sie die Zahnzwischenräume.“ ➜

Wie sieht eine korrekte Zahnpflegeroutine aus?

Rund um diese für unsere tägliche Mundhygiene so bedeutende Frage kursieren in den Köpfen vieler diverse vage Vermutungen. Damit machen wir Schluss und klären die wichtigsten Punkte.

Wie oft und wie lange sollte ich meine Zähne putzen?

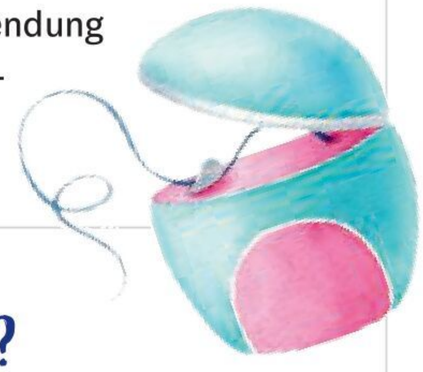
Die Bundeszahnärztekammer empfiehlt, zweimal am Tag die Zähne für mindestens zwei bis drei Minuten zu reinigen und zusätzlich einmal täglich die Zahnzwischenräume (siehe rechts). Grund dafür ist, dass sich durch Speichel und Speisen immerzu ein Biofilm aus Bakterien, genannt Plaque, auf den Zähnen bildet.

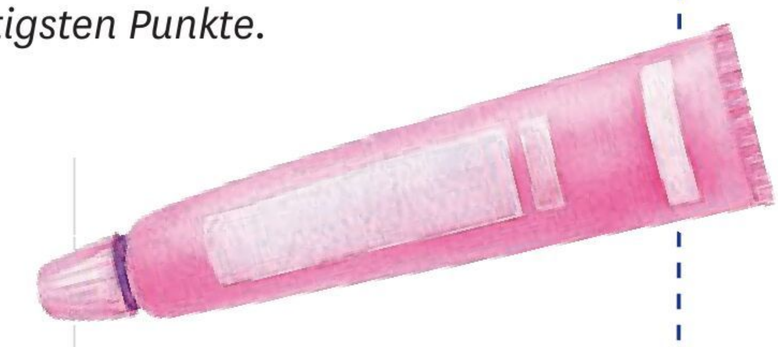
Ist eine Handzahnbürste oder eine elektrische Bürste besser?

Egal ob manuell oder elektrisch, entscheidend ist vielmehr, dass die Borsten weich und die Borstenenden rund sind, damit diese nicht das Zahnfleisch verletzen. Da es sich um Verbrauchsartikel handelt, ist es circa alle zwei Monate Zeit für einen Wechsel.

Welchen Nutzen haben Zahnseide und Interdentalbürsten?

Einen elementaren, da keine Zahnbürste der Welt in die engen Zwischenräume gelangt. Eine effektive und zahnfleischschonende Anwendung sollten Sie sich vom Praxispersonal ruhig einmal zeigen lassen.





Welche Zahnpasta ist geeignet?

Ratsam ist die Verwendung von fluoridhaltigen Produkten. Tipp: Spucken Sie den Zahnpastaschaum nach dem Putzen ins Waschbecken, ohne aber anschließend den Mund komplett mit Wasser auszuspülen. Denn so geben Sie dem Fluorid die Chance, an der Zahnaußenseite weiterzuwirken.

Schaden aufhellende Produkte meinen Zähnen?

In ihnen stecken Schleifkörper und Bleichsubstanzen wie Wasserstoffperoxid-Präparate. Die Konzentration ist jedoch so gering, dass ein Effekt nicht nachweisbar ist. Und: Durch die Reibung können die Schleifkörper dem Zahnschmelz schaden – Vorsicht ist also geboten.

Sollte ich meine Zunge reinigen?

Bakterien haben auf ihrer Oberfläche und damit im ganzen Mundraum ein leichtes Spiel. Darum verdient tatsächlich auch die Zunge bei der Pflege Aufmerksamkeit. Reinigen können Sie diese mit der Zahnbürste oder einem Zungenschaber, von der Wirkung her macht es keinen Unterschied.

Sind Mundspülungen ein Zuviel an Zahnpflege?

Sie können eine sorgfältige Mundhygiene durchaus ergänzen, das tägliche mechanische Zähneputzen aber ersetzen sie selbstverständlich nicht. Wer es nun aber übertreibt und permanent Mundspüllösungen oder -wasser benutzt, riskiert, dass sich als Folge Zähne und Zungenoberfläche verfärben und die Bakterienzusammensetzung des Mundes nachhaltig negativ beeinflusst wird.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

ANZEIGE

VORBEUGUNG UND FRÜHERKENNUNG

Professionelle Zahnreinigung

Sie dient als Unterstützung und Ergänzung der täglichen Mundpflege daheim – keinesfalls als Ersatz! Erkundigen Sie sich bei Ihrer Zahnärztin oder Ihrem Zahnarzt, welche Maßnahmen in der angebotenen professionellen Zahnreinigung enthalten sind, denn Leistungspakete können variieren. Meist zählt Folgendes dazu:

- **Überprüfen der häuslichen Mundhygiene und Erfassen des individuellen Erkrankungsrisikos**
- **Aufklären über die Ursachen und Folgen von Karies und Parodontitis**
- **Entfernen von Zahnbelägen (Plaque)**
- **Polieren der Zähne**
- **Fluoridieren der Zähne**
- **Beratung zur effektiven häuslichen Zahnpflege und zahngesunden Lebensführung**

Termin-Reminder

Es ist ratsam, in Absprache mit der behandelnden Person ein- bis zweimal jährlich eine professionelle Zahnreinigung durchführen zu lassen.

Diese Leistung wird von der Techniker Krankenkasse nicht übernommen. Versicherte können dennoch einen Zuschuss bekommen, wofür es zwei tolle Möglichkeiten gibt:

1 Nehmen Sie am **TK-Bonusprogramm** teil. Für Ihre gesammelten Punkte können Sie die TK-Gesundheitsdividende wählen und so einen Zuschuss für eine Gesundheitsleistung, etwa die professionelle Zahnreinigung erhalten. Infos unter: **www.tk.de, Suchbegriff 2000672**

2 Schließen Sie eine **Zahnzusatzversicherung** der Envivas Krankenversicherung AG ab. Der Tarif ZahnFlex deckt jährlich Zahnprophylaxe bis zu 150 Euro ab. Mehr dazu online unter: **www.tk.de, Suchbegriff 2023154**

Hilfe, ich habe Angst vor dem Zahnarzt!

Dentalphobie ist weit verbreitet. So fühlen sich 60 Prozent der Deutschen beim Praxisbesuch unwohl, aus Angst verweigern acht Prozent eine zahnärztliche Behandlung.

Diese drei Tipps können Betroffenen helfen:

→ Zuerst gilt es, die Gefühle nicht zu ignorieren, sondern sich ihnen zu stellen. Suchen Sie sich eine Praxis, die mit Panikpatient:innen arbeiten kann und will.

→ Erwähnen Sie bereits bei der Terminvergabe Ihr Problem und sprechen Sie dann offen mit der behandelnden Person darüber. Nur so kann diese darauf eingehen und damit Ihre Angst reduzieren.

→ Lieblings- oder Meditationsmusik kann entspannen und böse Gedanken im Wartezimmer positiv beeinflussen.

33 Prozent fürchten das Spüren der Vibration des Bohrers – Top 1 unter den Behandlungsängsten.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (4), ISTOCK.COM/SOUTH AGENCY

BITTE NICHT VERGESSEN

Bonusheft für Zahnvorsorge-untersuchungen

Regelmäßigkeit zahlt sich aus: Sollten Sie einmal **Zahnersatz** benötigen, haben Sie als gesetzlich Versicherte Anspruch auf einen höheren Zuschuss – vorausgesetzt, Sie haben die **zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchungen** regelmäßig wahrgenommen. Als Nachweis dient ein lückenlos geführtes Bonusheft, darin wird das Behandlungsdatum eingetragen. Regelmäßig bedeutet bei Erwachsenen mindestens **eine Vorsorgeuntersuchung pro Kalenderjahr.** Übrigens: Ab 2022 soll das Zahnbonusheft digital werden, und zwar als Bestandteil der elektronischen Patientenakte.

Termin-Reminder

Grundsätzlich gilt: Sie können zweimal im Jahr zur zahnärztlichen Vorsorgeuntersuchung gehen. Nutzen Sie dieses Angebot!

KOOPERATIONSPARTNER:

Die Techniker

Prävention statt Reparatur

In der Zahnheilkunde ist es wie in kaum einem anderen Bereich der Medizin möglich, mit Erkrankungen unter ärztlicher Beobachtung zu leben oder sie gar ganz zu vermeiden. Dafür sind neben der genannten täglichen Pflege regelmäßige zahnärztliche Kontrollen sowie Prophylaxe sinnvoll – und zwar in jedem Alter. In diesem Zusammenhang formulierte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) unter dem Schlagwort „22–77–99“ als Fernziel, dass 99 Prozent der Bevölkerung mit 77 Jahren noch mindestens 22 Prozent der eigenen Zähne nutzen können. Um dem möglichst nahezukommen, lohnt es sich, die folgenden drei Tipps von Dr. Adler zu beherzigen: „Erstens: Pflegen Sie Ihre Zähne und Ihre Zahnzwischenräume. Es zahlt sich aus, denn nichts ist so billig, nichts ist so gut wie eigene gesunde Zähne. Zweitens: Kennen Sie Ihre Zähne. Das heißt, schauen Sie sich im Spiegel Ihren Mundraum, Ihre Schleimhaut und Zungenoberfläche genau an. So können Sie Veränderungen selbst erkennen und entsprechend reagieren. Drittens: Nehmen Sie Check-up-Termine in der Praxis und professionelle Zahnreinigungen regelmäßig wahr. Bei letzterer werden die Zahnoberflächen glatt poliert, wodurch es Bakterien viel schwerer haben, sich anzuhaften und Schäden zu verursachen.“ Übrigens geht es beim Zahnarztbesuch auch um den psychologischen Aspekt des Umsichselbstkümmerns. „Sie sollten nicht nur zum Zahnarzt oder zur Zahnärztin gehen, wenn es wehtut, sondern um im ganz Allgemeinen einen möglichst gesunden Wohlfühlstatus Ihres Körpers zu erhalten. Dazu passend kann es im Rahmen der Untersuchung auch um das wichtige Thema Ernährung gehen“, regt der Dentist an. ➜

ANZEIGE

Diese Lebensmittel werden Ihre Zähne lieben

Es gibt bestimmte Stoffe in unserer Nahrung, von denen die Zahngesundheit eine ganze Menge hat. Welche dazugehören und in welchen Lebensmitteln sie zum Beispiel stecken, erfahren Sie jetzt.

	LIEFERANTEN	WIRKUNGEN
VITAMIN A	**Karotten** **Süßkartoffeln** **Spinat** **Tomaten** **Aprikosen**	Hiervon profitiert die gesamte **Mundflora,** denn es unterstützt das Wachstum und eine schnellere Regeneration der **Mundschleimhaut.**
VITAMIN C	**Beeren** **Zitrusfrüchte** **rote Paprika** **Brokkoli** **Petersilie**	Das Multitalent stärkt das **Immunsystem,** wodurch es etwa kariesverursachende Bakterien schwerer haben. Daneben ist Vitamin C Bestandteil des **Zahnbeins** (Dentin).
VITAMIN D	**Eigelb** **Lachs** **Hering** **Champignons** **Butter**	Vielen auch als Sonnenvitamin bekannt, fördert es die Einlagerung von Mineralien in den Zahn, was die Härtung des **Zahnschmelzes** zur positiven Folge hat.
FLUORID	**Seefisch** **Knäckebrot** **schwarzer/grüner Tee** **Trinkwasser** **fluoridiertes Speisesalz**	Es verbessert die **Remineralisation**, härtet den Zahnschmelz und macht die Beißer resistenter gegen Säuren – das bedeutet: **Kariesschutz** pur.
CALCIUM	**Milch** **Quark** **Käse** **Eier** **Rucola**	Nahezu 100 Prozent des Calciumgehalts im Körper stecken in den Zähnen und Knochen. Beiden ist der Mineralstoff beim **Wachstum** und der **Stabilisierung** eine wichtige Hilfe.

Wir kennen noch weitere praktische Tipps für ein strahlendes Lächeln. Diese finden Sie im Internet unter: **www.eatsmarter.de/weisse-zaehne**

Vorsicht, Zahnkiller!

Dass ein starker Zuckerkonsum den Zähnen absolut nicht guttut, wird Kindern schon von klein auf eingetrichtert. Hätten Sie aber gedacht, dass Säuren der wahre Feind Nummer eins sind? „Wenn sich diese auf Zahnoberflächen befinden, können sie die Hartsubstanz, das Hydroxylapatit, auflösen“, erklärt der Mediziner. „Zum einen gelangen sie durch den Verzehr von zum Beispiel Softdrinks oder Fruchtsäften als Säuren selbst in den Mundraum. Zum anderen können sie aus Zuckern entstehen, die von Mundbakterien verstoffwechselt werden und schließlich als Säuren wirken können.“ Von Dr. Adler auf den Punkt gebracht bedeutet das für Ihr tägliches Ernährungsverhalten: „Alles, was zuckrig-klebrig ist und damit auf den Zahnoberflächen hängen bleibt, ist schlecht.“ Darum rät er auch eindringlich, nach dem Verzehr von süßen und sauren Lebensmitteln eine zweistündige Putzpause einzulegen. So geben Sie dem Speichel die Chance, Säuren zu neutralisieren und damit unschädlich zu machen. Seien Sie gewiss: Nicht nur Ihre Zähne, sondern Ihr ganzer Körper werden Ihnen die Bemühungen auf lange Sicht danken. **ANNA-MARIA ELMERS**

„Ist das noch gesund?“: der Podcast der Techniker Krankenkasse

Alle zwei Wochen werden Fragen rund um Körper und Seele beantwortet. In der Folge „Zahngesundheit: einmal gepflegt lächeln, bitte!“ spricht Dr. Yael Adler mit Ehemann und Zahnarzt Dr. Elio Adler. Einfach reinklicken und zuhören: **www.tk.de, Suchbegriff 2073416**

FOTOS: SHUTTERSTOCK (10), ISTOCK.COM/KAJAKIKI, YEVGENIY SAMBULOV, PEOPLEIMAGES, IVAN PANTIĆ, DEUTSCHER ZAHNÄRZTE VERBAND E. V.

DR. ANGELIKA BRANDL-RIEDEL

10 Tipps unserer Expertin: So geht eine zahngesunde Ernährung

Regelmäßige Pflege ist eine Säule, um das Gebiss lange gesund zu halten, richtige Ernährung eine weitere. Dr. Angelika Brandl-Riedel, Zahnärztin und Vorsitzende des Deutschen Zahnärzte Verbands, weiß Bescheid.

1. Bunt ist Trumpf

Je abwechslungsreicher der Speiseplan, desto besser: Vollwertkost setzt die Speichelproduktion in Gang, reinigt die Zahnzwischenräume und stärkt das Zahnfleisch.

2. Nein zu Industriezucker und Weißmehl

Nach dem Verzehr findet eine Aufspaltung in einfache Kohlenhydrate statt, die von Bakterien leicht in Säure umgewandelt werden können – und die schädigt den Zahnschmelz.

3. Vollkornmehle als Alternative

Produkte, in denen das ganze Korn verarbeitet wurde, stecken voller zahngesunder Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe wie Calcium, Phosphat und Magnesium.

4. Speichelanregend essen

Spucke wirkt ausspülend sowie reinigend und neutralisiert zudem Säuren. Unterstützend zur Anregung der Speichelbildung im Mundraum dienen zum Beispiel Fenchel, Ingwer sowie zuckerfreie Kaugummis.

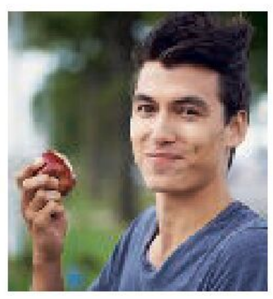
5. Rohkost für Groß und Klein

Obst und ungegartes Gemüse, etwa Äpfel, Birnen und Kohlrabi, fördern den Speichelfluss und sind daneben reich an Vital- und Ballaststoffen. Damit kommt ihr regelmäßiger Genuss nicht nur den Zähnen, sondern dem gesamten Verdauungstrakt zugute.

6. Ballaststoffe als „Zahnbürste“

Knackiges wie Möhren oder Staudensellerie gilt es, gut zu kauen. Durch die Faseranteile werden die Zahnoberflächen „geputzt“ – eine smarte Zwischenmahlzeit ist es obendrein.

7. Mit Biss durchs Leben



Apropos Kauen: Das reinigt die Zunge auf ganz natürliche Art und Weise und gymnastiziert außerdem die Bindegewebsfasern des Zahnhalteapparates. Dadurch wird der Kaudruck in Zug auf den Knochen umgewandelt, was die Knochenregeneration aktiviert.

8. Täglich flüssig bleiben

Perfekt sind zwei Liter durstlöschendes Wasser, am besten ohne Kohlensäure. Wer es heiß mag, sollte ungesüßte Tees, besonders Grüntee, einer Tasse Kaffee vorziehen.

9. Hochprozentiges in Maßen

Alkohol hat einen dehydrierenden Effekt und hemmt somit auch die Speichelproduktion. Trocknet der Mund aus, können säurehaltige Bakterien auf Dauer Schaden anrichten.

10. Limonaden und Fruchtsäfte meiden

Hier trifft häufig viel Süße, auch Fruchtzucker, auf Säuren. Damit sind diese Produkte ein ideales Substrat für die kariesauslösenden Bakterien, um den Zahnschmelz anzugreifen und somit in das Zahninnere einzudringen.

Ein Ziel haben, statt nur zu gehen.

Ein aktiver Lebensstil lohnt sich
jetzt doppelt: mit attraktiven Vorteilen
in der TK-App.

Wir wissen weiter. Die Techniker

dietechniker.de

Die
Techniker

NEUE BÜCHER

FRISCHES LESEFUTTER

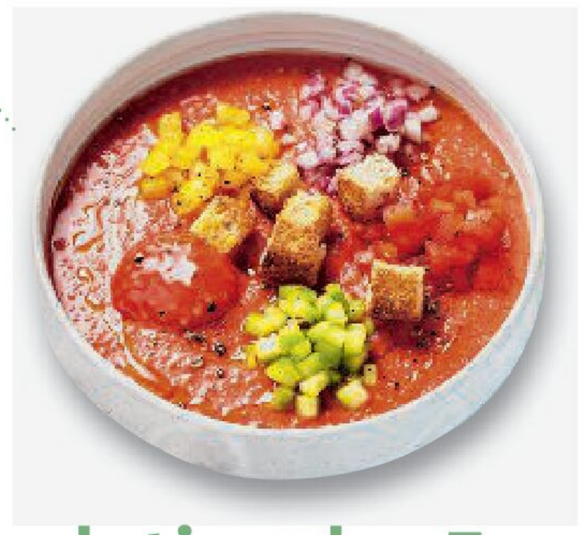
Das Auge isst bekanntlich mit: EAT SMARTER serviert Ihnen aktuelle, schöne und clevere Kulinarik-Schmöker von kompetenten Kochprofis, erfahrenen Ernährungsexperten und herausragenden Hobbyköchen.

Grüne Helden

Wussten Sie, dass in Kräutern starke Heilkräfte stecken?

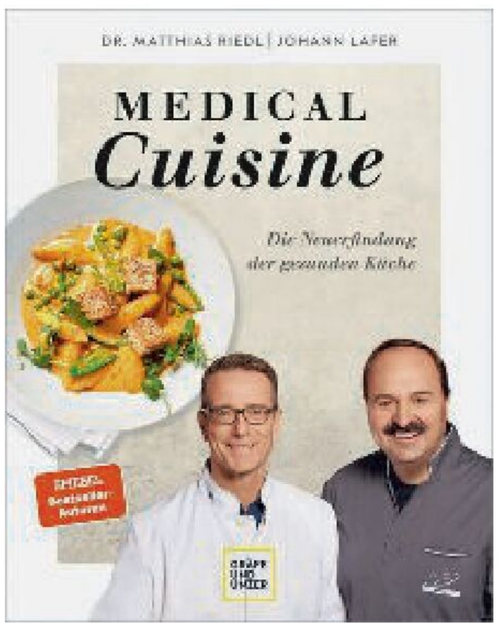
Mit gerade einmal zehn der beliebtesten Küchenpflänzchen steht Ihnen eine hochwirksame Hausapotheke zur Verfügung – direkt auf der heimischen Fensterbank. Wie Sie die Aromastars in smarten Kreationen verarbeiten, aber auch allerlei Beschwerden damit lindern können, zeigt Dr. Franziska Rubin in ihrem neuesten Werk „10 Kräuter gegen 100 Krankheiten“. Dabei geht sie sowohl auf die innere als auch auf die äußere Anwendung der wohltuenden Helferlein ein. **Becker Joest Volk, 320 Seiten, 29,95 Euro**

Gute Gründe für mehr Frisches: Kapuzinerkresse etwa wehrt Krankheitskeime ab und Petersilie mindert Regelbeschwerden.



Gazpacho

Im Buch auf Seite 85



Revolution des Essens

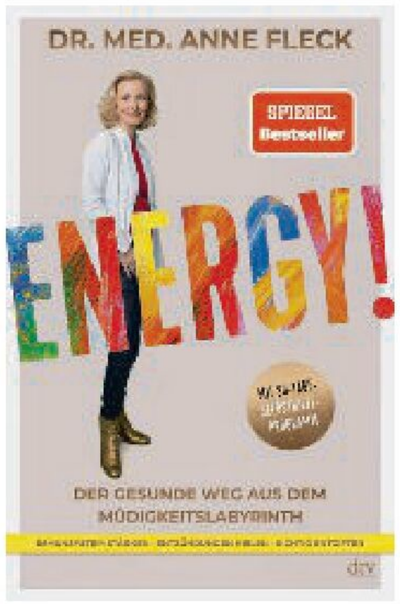
Genuss und Genesung aktiv miteinander zu verbinden, gelingt keinem Duo besser als Profikoch Johann Lafer und Spitzenmediziner Dr. Matthias Riedl. In „Medical Cuisine“ verwandeln sie Lieblingsrezepte der Deutschen in gesunde Klassiker und beleuchten die Rolle der heilenden Lebensmittel. **Gräfe und Unzer, 264 Seiten, 26 Euro**

ANZEIGE
PRO BIO MAL!
ener BiO
Entdecke die ganze Vielfalt unter: rossmann.de/enerBiO
DE-Öko-039
ROSSMANN

FOTOS: SHUTTERSTOCK, HUBERTUS SCHÜLER, GRÄFE UND UNZER VERLAG/JAN BRETTSCHNEIDER, PR

Kinder brauchen Natur

Den Nachwuchs spielerisch an das wichtige Thema Nachhaltigkeit heranzuführen, ist für die beiden Autorinnen und Pädagoginnen Viktoria Heyn und Mareike Gohla eine wahre Herzensangelegenheit. Ihr Buch „Besser naturbewusst leben mit Kindern“ liefert tolle Ideen für ein umweltbewusstes, plastikfreies und natürliches Familienleben und deckt dabei die Bereiche kochen, spielen, basteln, gärtnern, reisen, Kleidung sowie Feste feiern ab. Klasse Rezepte zum Nachkochen komplettieren schließlich das umfangreiche Paket für große und kleine Naturhelden. **Christian, 192 Seiten, 19,99 Euro**

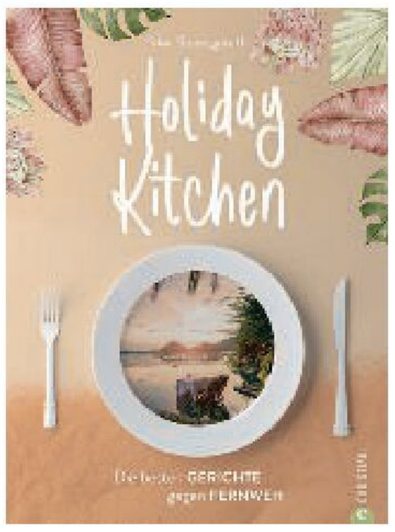


Müde war gestern

NDR-Ernährungs-Doc Anne Fleck teilt in „Energy!“ ihren innovativen Weg raus aus dem Müdigkeitslabyrinth und kommt Energieräubern wie unentdeckten Entzündungen oder Nährstoffmängeln auf die Schliche. Inklusive 30-Tage-Selbsthilfeprogramm, Rezepten und Checklisten für den Arztbesuch. **dtv, 432 Seiten, 25 Euro**

Hallo, Urlaubsfeeling!

Mit „Holiday Kitchen“ von Nina Soentgerath verwandelt sich die heimische Kochstätte in eine Taverne, Strandbar oder thailändische Garküche – wohin verschlägt es Sie kulinarisch? Der Foodie und Reisejunkie lässt Fernwehgeplagte dank 70 Rezepten aus aller Welt und traumhafter Reiseimpressionen einen erstklassigen Urlaub in den eigenen vier Wänden zelebrieren. **Christian, 224 Seiten, 24,99 Euro**



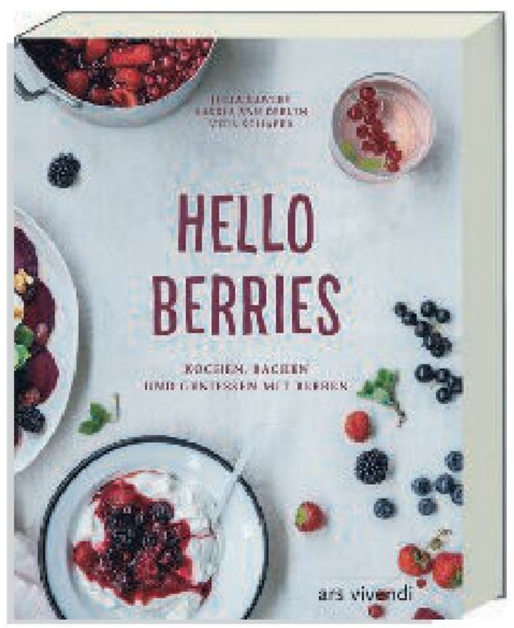
Nachhaltig leben

Ein ausführlicher Ratgeber mit detaillierter Schritt-für-Schritt-Anleitung für Selbstversorger macht’s möglich.

Gemüseanbau, Abfallvermeidung sowie Energiegewinnung sind nur drei der Themen, die das Vater-Sohn-Gespann Dick und James Strawbridge in „Das große Buch der Selbstversorgung“ beleuchtet. Mit den easy umsetzbaren Tipps gelingt ein autarker Lifestyle mit reduziertem CO_2-Fußabdruck in der Stadt und auf dem Land. Erscheint am 28.06. **Dorling Kindersley, 256 Seiten, 26,95 Euro**

Fruchtiger Sommer

Heimische Sorten wie Brom-, Him-, Erd- und Stachelbeeren bekommen in „Hello Berries“ ihren verdienten großen Auftritt. Saskia van Deelen, Julia Cawley und Vera Schäper widmen den vielseitigen Superfruits 50 Rezepte von herzhaft bis süß. Und wer seinen Wissenshunger stillen möchte, kann sich durch eine kleine Warenkunde blättern. **ars vivendi, 172 Seiten, 24 Euro**



VORSCHAU

GESUNDER START IN DEN TAG

Smarter frühstücken: von Low-Carb-Ideen bis Overnight Oats

Egal ob Sie abnehmen möchten, Muskeln aufbauen wollen oder sich mehr Energie wünschen – EAT SMARTER hat für jedes Ziel die passende **Frühstücksformel** parat. Entdecken Sie die besten Tipps und Tricks unserer renommierten Experten sowie geniale Rezepte.

Außerdem

Das Geheimnis der nordischen Diät

Schon mal probiert? Porridge schmeckt auch herzhaft.

Ab **25. August** überall erhältlich

FOTO: SHUTTERSTOCK

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

Junior Crossmedia Redakteurin
Lisa Meister

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
Daniela Neu

Volontärin
Katrin Lammers

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 Diggelmann

Junior SEO Managerin
Sophie Jentz

Content-Managerin
Lara Schümann

Editor Brand Communication
Milena Schwindt

Social Media Managerin
Lea Sonek

Partner Success Managerin
Jasmin Böttcher

Online-Redakteurin
Marieke Dammann

Editor Food & Nutrition Specialist
Isabelle Spranger

Videographer
Maximilian Gold

Trainee Business Development
Sophia Pistorius

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), Madeline Beyer (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

6 Sommer-Weine zum Vorteilspreis

VINOS

Das Beste aus Spanien!

Sichern Sie sich jetzt das Vinos Dinner Paket und freuen Sie sich auf perfekte Weinbegleitung zu Ihrem nächsten Sommer-Menü.

SIE SPAREN

48 %

GEGENÜBER DEM EINZELKAUF

+

GRATIS

Ihr **VINOS DINNER PAKET** beinhaltet:

2x LUMOS No.2 Blanco 2020
Frische und aromatische Weißwein-Cuvée. Passt perfekt zu Salatvariationen. _____ je ~~7,95 €~~

2x Siete Valles Chardonnay 2020
Edler und vollmundiger Blanco. Toller Begleiter für sommerliche Fischgerichte. _____ je ~~11,95 €~~

2x Malustra Rosado 2020
Leicht prickelnder Rosado-Genuss. Harmoniert ideal mit beerigen Desserts. _____ je ~~7,95 €~~

6 Flaschen + 2 Gläser

29,99 €
6,44€/l

statt ~~55,70 €~~

inkl. 0,99 € Versand

JETZT BESTELLEN: **vinos.de/dinner**

Bester Fachhändler
Spanien 2020

Schnelle Lieferung mit DHL
in 1-2 Werktagen

Top-Bewertungen
4,9/5 Sterne bei Trustpilot

Umtauschgarantie
ohne Wenn und Aber

Sie erhalten 6 Weine à 0,75l/Fl. und zwei Gläser von Schott Zwiesel gratis dazu. Sollte ein Wein ausverkauft sein, behalten wir uns vor, Ihnen automatisch den Folgejahrgang oder einen mindestens gleich- oder höherwertigen Wein beizufügen. Den aktuellen Inhalt Ihres Pakets finden Sie unter **www.vinos.de/dinner.** Dieses Angebot ist gültig, solange der Vorrat reicht. Preise verstehen sich inklusive MwSt. Ihr Spanien-Wein-Spezialist Nr. 1: Wein & Vinos GmbH, Hardenbergstr. 9a, 10623 Berlin, Tel. 0800 31 50 60 8 (Mo-Fr 8-18 Uhr), zertifizierter Bio-Fachhändler (DE-ÖKO-037).

Online: **vinos.de/dinner** Artikelnummer: **32476**

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