Bellissimo: *Pizza und Pasta, die nicht dick machen*

4 191977 904906 04

EatSmarter!

A. HERRMANN

D. HAY

N. MÜLLER

C. POLETTO

J. OLIVER

T. ROSE

C. RÜFFER

C. HENZE

Dr. Matthias Riedl EXKLUSIV

Gesundes Abnehmen mit Pflanzen-Power

Tolle neue Grillrezepte

Sommer, Sonne, Röstaromen

Besser schlafen

Unsere 10 besten Tipps

78 *mal schlanke Sommerküche*

GEHEIMNIS ENERGY-FOOD

Nie mehr schlapp & müde!

Nr. 4/2022
4,90 €

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

• Fisch • Ernährung bei Kinderwunsch • Energy-Food • Sattmacher-Salate • Grillen • Pizza • Pasta

EatSmarter! Juli/August 2022

Die Techniker

Ein Leckerwissen

In unserem TK-ErnährungsCoaching
lernst du, was deinem Körper guttut.

Immer besser – für dich.

EDITORIAL

ZUALLERERST

Der Sommer ist in vollem Gange – die beste Zeit für aufregende Ausflüge, gesellige Outdoortreffen und lange Abende. Viele fühlen sich jedoch nicht gerade unternehmungslustig, sondern sind vor allem eines: erschöpft. Haben auch Sie sich zwischen einem langen Coronawinter und Frühjahrsmüdigkeit mit Ach und Krach über die letzten Monate gerettet? Ein Glück, dass Sie jetzt unser Magazin in den Händen halten, denn ab Seite 24 verraten wir gemeinsam mit erfahrenen Profis, wie Sie Ihre Reserven wieder auftanken und sich auf Dauer fit sowie energiegeladen fühlen. Dabei spielen natürlich auch die richtigen Lebensmittel eine entscheidende Rolle: Ab Seite 42 präsentieren wir klasse Rezepte mit den besten Energy-Foods.

Warum dabei pflanzliche Zutaten im Mittelpunkt stehen, weiß Dr. Matthias Riedl. Der Ernährungsmediziner erklärt Ihnen ab Seite 62 nicht nur, von welchen Effekten Sie profitieren, wenn Sie jede Woche 25 verschiedene Gemüse, Obst, Kräuter und Nüsse zu sich nehmen, sondern auch, wie Ihnen das mühelos gelingt. Einer seiner Geheimtipps? Legen Sie bunte Gemüsespieße auf den Grill.

Gibt es dann noch einen knackigen Salat dazu, zum Beispiel eine kreative Kreation unserer Starköche (ab Seite 88), ist das Pflanzenkonto bereits prall gefüllt. Wer sich zudem weitere smarte Inspirationen für den heißen Rost wünscht, der wird ab Seite 106 fündig. Mit köstlicher Pasta (ab Seite 116) und Pizza in allen Variationen (ab Seite 128) – inklusive Low-Carb-Varianten – holen Sie sich herrliches Mittelmeerflair direkt auf den heimischen Tisch. Beauty-Food mit nur fünf Zutaten (ab Seite 138) und raffinierte Ideen mit Fisch (ab Seite 150) runden die saisonale Rezeptpalette dieser Ausgabe ab.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Blättern, Nachkochen und natürlich Genießen der fertigen Gerichte. Nehmen Sie sich Momente für sich, tanken Sie neue Kraft und lassen Sie es sich vor allem richtig gut schmecken.

Warum Bananen zu Recht als Powerbooster gelten, lesen Sie auf Seite 30.

Kennen Sie die EAT SMARTER-Experten-Talks auf Instagram? Das beliebte Liveformat, bei dem wir regelmäßig Spezialisten aus den Bereichen Essen, Gesundheit, Fitness und Wohlbefinden interviewen, wird ab sofort von Foodbloggerin, Autorin und Ernährungsberaterin Nathalie Gleitman angeleitet. Schalten Sie sich das nächste Mal am 7. Juli um 18 Uhr auf unserem Kanal eatsmarter_de dazu und stellen Sie in Echtzeit Ihre Fragen.

FOTOS: TITELFOTOS STARKÖCHE AB SEITE 88, WWW.STUDIOLASSEN.DE, SHUTTERSTOCK (2), LIYA GELDMAN

INHALT

42

Futtern Sie sich fit

Was verspeist wird, entscheidet darüber, wie viel Energie dem Körper bereitsteht. Mit unseren Leckereien tanken Sie voll auf.

Bunte Aromaknaller bringen Sie und Ihre Stimmung schnell in Schwung.

68

Unbeschwert durch den Sommer

Klettern die Temperaturen, steht oft allerhand an. Genügend zu trinken oder sich einzucremen, wird dabei schnell mal vergessen. Mit unseren Tipps bekommen Sie alles unter einen Hut.

Ab in die Federn 172

Schlafgewohnheiten sind individuell, doch einige Tricks für eine erholsame Nacht helfen immer. EAT SMARTER präsentiert, welche Rituale Sie garantiert besser schlummern lassen.

138

Beauty-Gerichte

Dass wahre Schönheit von innen kommt, stimmt doppelt. Denn unsere 5-Zutaten-Küche sorgt etwa für einen frischen Teint sowie feste Nägel.

162

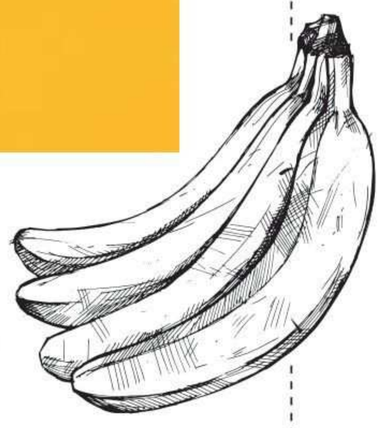
Von Beginn an das Beste für Ihr Kind

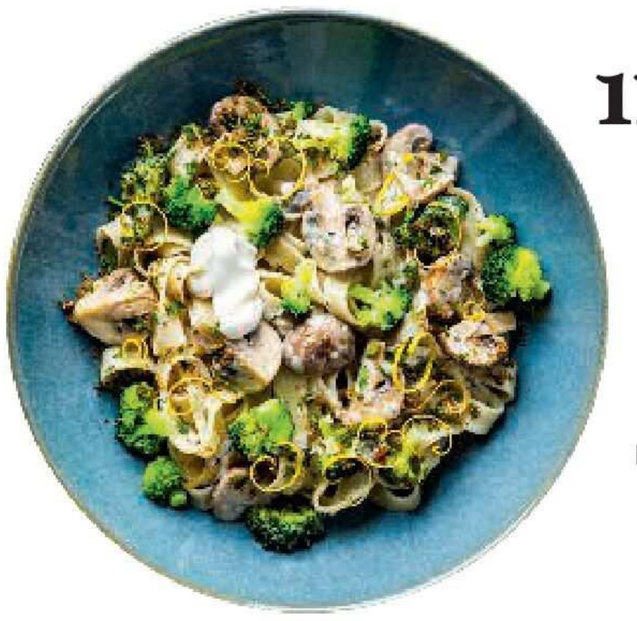
Bereits vor der Geburt kann vieles den Start ins Leben unterstützen und eine passende Ernährung ist ein wesentlicher Teil davon. Mit unseren Experten zeigen wir, worauf Sie achten sollen.

FOTOS: ANDREAS SIBLER, SHUTTERSTOCK (7)

24 Raus aus der Müdigkeitsfalle

Immer mehr Menschen fühlen sich abgeschlagen und können sich selbst zu schönen Aktivitäten wie Hobbys kaum noch motivieren. EAT SMARTER erläutert, wie Sie Ihre Kraftdepots mit den richtigen Techniken sowie Energy-Foods wieder aufladen können.





116 Pasta in jeglicher Form

Kaum ein Lebensmittel kann so vielseitig eingesetzt werden wie die Nudel. Höchste Zeit, neue Kreationen mit dem Tausendsassa auszuprobieren.

62 Die Vielfalt der Natur ausschöpfen

Jetzt leuchten die Märkte in den buntesten Farben. Warum das nicht nur fürs Auge, sondern auch für die Gesundheit eine Freude ist, weiß Dr. Matthias Riedl.

THEMEN DIESER AUSGABE

18 Foodblogs, die beim ersten Klick begeistern

24 EAT SMARTER erklärt, wie Sie Ihrem Energiehaushalt unter die Arme greifen

82 Großes Sommer-Grill-Gewinnspiel

102 Darum sollten Sie Kapuzinerkresse kennen

160 Spannendes über den Allrounder Salatgurke

REZEPTE

6 Rezeptfinder

14 Ein Mocktail für fruchtige Stunden

42 Energiereserven genussvoll auffüllen

88 Unsere Starköche präsentieren, wie überraschend Salat sein kann

106 So vielseitig war Grillen noch nie

116 Pastaideen für jede Gelegenheit

128 Pizza neu interpretiert

138 5-Zutaten-Gerichte für ein strahlendes Aussehen

150 Frisch geangelte Gaumenfreuden

LIVE SMARTER

62 Ernährungs-Doktor Matthias Riedl: fit dank Pflanzenpower

68 Natürlich besser … für mich – sommerliches Vergnügen ohne Reue

162 Die optimale Ernährung für Mamas und solche, die es werden möchten

169 10 Expertentipps für entspanntes Stillen

RUBRIKEN

8 Saisonkalender

10 Aktuelles aus der Forschung

12 Kolumne: der Fitness-Doktor

16 Cornelia Polettos Kochschule: Aprikosen

20 Smart und nachhaltig: Outdoorschlemmerei ohne Müll

74 Produkt- und Branchennews

76 EAT SMARTER empfiehlt: Fertigsalate, -saucen und Toppings

172 Besser schlafen

174 Buchtipps

176 Impressum

178 Vorschau

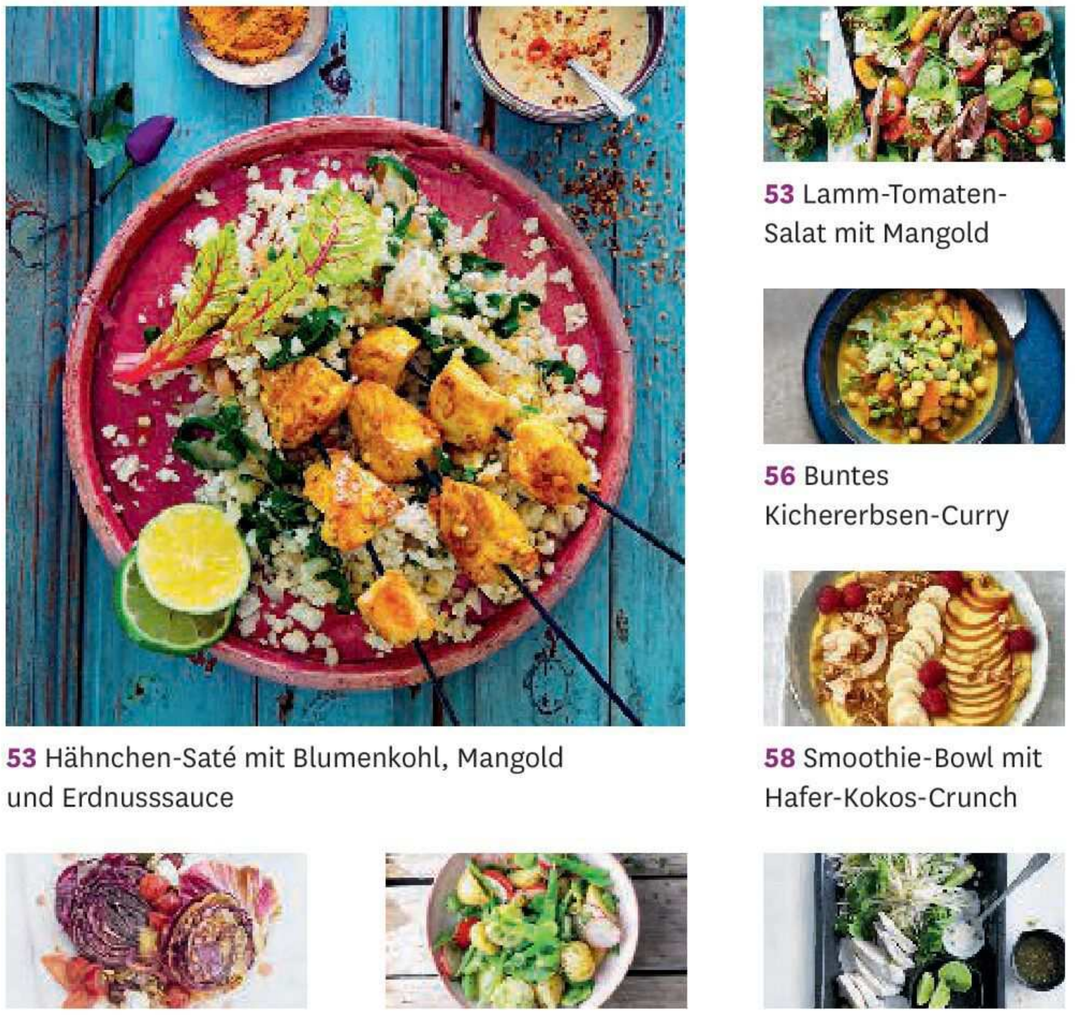
* Das sind unsere Titelthemen

REZEPTAUSWAHL AUS DIESEM HEFT

ENERGY-FOOD

52 Linsensalat mit Süßkartoffeln und Feta

52 Getreidesalat mit Tomate und Gurke



53 Hähnchen-Saté mit Blumenkohl, Mangold und Erdnusssauce

53 Lamm-Tomaten-Salat mit Mangold

54 Biryani mit Möhren, Zucchini, Blumenkohl

54 Dattel-Energiebällchen

55 Süßkartoffelstampf mit Mangold-Falafeln

56 Buntes Kichererbsen-Curry

56 Quinoasalat mit Röstgemüse

57 Hähnchen-Grün-kern-Salat mit Labneh

58 Reis-Linsen-Puffer mit Pfirsich-Gurken-Salat

58 Smoothie-Bowl mit Hafer-Kokos-Crunch

60 Spinatpfannkuchen mit Hähnchen und Feta

60 Linsensalat mit Lachs und Mango

STARKÖCHE

90 Radicchiosalat mit Essigtrauben

90 Ackerbohnen-Kartoffel-Salat

92 Kokos-Hühnersalat

95 Kartoffelsalat mit Basilikummayonnaise

93 Allerbester Auberginensalat

96 Avocado-Kirsch-Salat mit Schafskäse

97 Wassermelonen-Quinoa-Salat

98 Little Gem Gurke, Erbsen, Minze

99 Morning Bowl mit pochiertem Ei

100 Staudenselleriesa-lat mit Meeresfrüchten

GRILLEN

108 Maiskolben mit Sweet-Chili-Dressing

108 Kurkuma-Paneer-Spieße mit Naan

110 Puten-Kebab mit Joghurt-Dip

111 Römerherzen mit Käse-Dressing

112 Im Weinblatt gegrillter Honig-Feta

112 Forelle mit Chimi-churri und Salat

114 Schoko-Stockbrot mit salzigem Kirsch-Dip

115 Frischkäsebällchen mit gegrillten Pflaumen

PASTA

118 Nudeln mit Hähn-chen, Pesto und Bohnen

118 Glutenfreie Pasta mit fleischfreier Bolo

124 Reisnudel-Bowl mit Gemüsebällchen

120 Brokkoli-Pasta mit Sahnesauce

121 Zucchini-Spaghetti mit Avocado-Pesto

122 One-Pot-Linguine mit Lauch und Feta

122 Spinat-Ravioli mit Minze

123 Lasagne mit Man-gold und Gorgonzola

125 One-Pot-Pasta-Auflauf mit Antipasti

REZEPT FINDER

126 Lachsnudeln mit Gremolata

124 Pappardelle mit lila Spitzkohl

126 Pasta-Champignon-Stroganoff

PIZZA

130 Pizza mit Feta, roten Zwiebeln und Chili

130 Sauerteigfladen mit Thunfisch und Paprika

132 Brokkoli-Pizza mit Mozzarella

133 Pizza mit Blumenkohlboden und Rind

134 Pfannenpizza mit Hähnchenbrust

134 Pinsa Caprese

135 Pizza Stromboli mit Rosmarin

136 Erdbeer-Spargel-Pizza

136 Vegane Spargel-Pizza mit Pesto

5-ZUTATEN KÜCHE

140 Geschmorte Möhren mit Mangold

143 Süßkartoffelstampf mit Brokkoli und Granatapfelkernen

140 Gebackene Auberginen mit Aprikosen

142 Tomatensalat mit Granatapfel

147 Joghurt-Beeren-Eis am Stiel

144 Sauerkraut-Lachs-Bratlinge

145 Chana Masala mit Blumenkohlreis

145 Möhren-Ingwer-Suppe

146 Protein-Pancakes mit Beeren-Ragout

146 Low-Carb-Granola

FISCH

152 Zanderfilets mit Grießkruste und Salsa

154 Schollenfilet mit Gemüse aus dem Ofen

155 California Bowl mit glasiertem Lachs

156 Kabeljau mit Mandelkruste und Sauce

152 Nektarinen-Salat mit Garnelen

156 Gebackener Kabeljau in Zitrusmarinade

157 Saiblingsfilets mit Gurkengemüse

158 Menorquinische Meerbarbe mit Kapern

159 Jerk-Fisch in Radicchioblättern

DER EAT SMARTER ICON-GUIDE

In unseren Rezeptkapiteln finden Sie 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

Endlich Sommer! Kulinarisch betrachtet die wohl reichhaltigste Zeit des Jahres. Probieren Sie sich durch das herrlich abwechslungsreiche Angebot an Saisonlieblingen, die Sie jetzt ganz frisch einkaufen oder selbst ernten können.

1 Brombeere

Einfrieren verlängert ihre Haltbarkeit deutlich. Legen Sie die gewaschenen, trockenen Minis dazu auf eine ebene Fläche und tüten Sie diese erst nach dem Frosten ein, damit die Beeren nicht aneinanderkleben.

2 Edamame

Ursprünglich aus Japan stammend, werden die Sojabohnen zunehmend auch in Deutschland angebaut. Sie sind in nur fünf bis acht Minuten in gesalzenem Wasser fix gekocht und werden danach ohne Schale gesnackt.

3 Kirschpaprika

Diese spezielle Chiliart trägt ihren Namen aufgrund ihres rundlichen Kleinformats. Sie ist bekannt für ihre leichte Schärfe, verbunden mit einer lieblichen Note. In Essig eingelegt und mit Frischkäse befüllt, bildet die Schote eine tolle Vorspeise, passt aber auch wunderbar als Beilage zu Fleisch oder Fisch.

4 Lavendel

Sparsam dosiert machen sich die getrockneten Blüten perfekt mit grobem Meersalz, getrockneten Tomaten, Rosmarin und Pfeffer zu gegrilltem Lammfleisch.

Mirabelle 5

Dank ihres geringen Säuregehalts sind die zierlichen Vitaminkugeln selbst für empfindliche Mägen gut bekömmlich.

Nektarine 6

In Kombination mit herzhaften Komponenten sorgt das Steinobst für eine echte Geschmacksexplosion. Kosten Sie doch mal unseren Nektarinensalat mit Garnelen auf Seite 152.

7 Patisson

Kühl und dunkel gelagert ist dieser schmucke Kürbis am besten aufgehoben, aber nur für wenige Tage haltbar. Er kann kurz gegart oder auch roh serviert werden.

8 Sauerkirsche

Ein Geheimtipp zum Entsteinen: Legen Sie die Schönheiten vorab für ein paar Minuten ins Gefrierfach. So bleibt das Fruchtfleisch fest und der Kern lässt sich leichter herauslösen.

9 Green-Zebra-Tomate

Grün, aber reif? Um herauszufinden, ob diese Sorte schon verzehrfähig ist, machen Sie den Drucktest. Fühlt sich das Gemüse weich an und gibt leicht nach, ist es bereit für die Verwendung.

10 Zuckermais

Achtung, heiß! Beim Grillen bildet der goldgelbe Kolben absolut geniale Röstaromen. Ein passendes Rezept mit Sweet-Chili- und Orangen-Knoblauch-Dressing gibt es auf Seite 108 für Sie.

Im letzten Heft haben wir Ihnen Beinwell vorgestellt. Allerdings kann die Heilpflanze mitunter giftige Stoffe enthalten, weshalb sie nicht selbst gesammelt werden und die Anwendung nur in Absprache mit einem Arzt erfolgen sollte.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

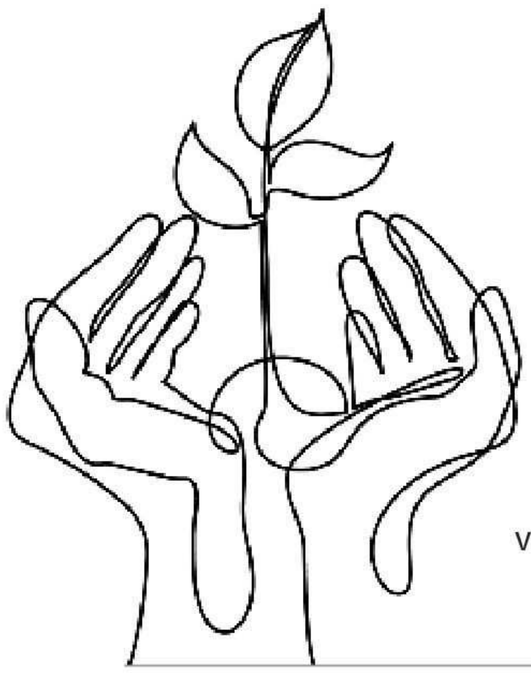
Vegan & heiß drauf!

- Die rein pflanzliche Alternative für deine Grillparty
- Grillstabil ohne Aluschale und herzhaft mariniert
- Auch aus der Pfanne ein Genuss

Simply V – iss einfach besser!

AKTUELLES AUS DER FORSCHUNG

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



APRIL 2022, PHYSICIANS COMMITTEE FOR RESPONSIBLE MEDICINE

Pflanzenbasierte Ernährung lindert Gelenkschmerzen

Veganes Essen senkt laut neuesten Ergebnissen den Disease Activity Score-28, der bei rheumatoider Arthritis Anwendung findet. Er erfasst die Schmerzempfindlichkeit sowie Schwellungen von 28 Gelenken. Sinkt der Wert, weist das auf einen Rückgang dieser Leiden hin. Dies zeigte sich, wenn Erkrankte über drei Wochen peu à peu ihren Fleischverzehr reduzierten und im Anschluss sieben Tage lang rein pflanzlich aßen. Obendrein verbesserte sich das Gesamtcholesterin und überschüssige Kilos purzelten.

MAI 2022, AMERICAN ACADEMY OF NEUROLOGY IN MINNEAPOLIS

Oranges Obst und grünes Gemüse schützen vor Demenz

Welche Vorteile antioxidative Vitamine und Carotinoide, also zellschützende Stoffe, für die Gehirngesundheit mit zunehmendem Alter besitzen, fokussierte eine Langzeitstudie. Dazu wurden körperliche Untersuchungen, Interviews sowie Bluttests durchgeführt. Diese ergaben, dass jene Probanden mit dem höchsten Gehalt an antioxidativ wirkendem Zeaxanthin und Lutein sowie Beta-Cryptoxanthin im Blut um sieben beziehungsweise 14 Prozent seltener an Demenz erkrankt waren. Die pflanzlichen Heros, welche die Gefahr abschwächen oder sogar verhindern können, stecken zum Beispiel in grünem Blattgemüse, Erbsen sowie Obstsorten mit orangefarbenem Fruchtfleisch. Hier gilt übrigens: Viel hilft viel! Denn je mehr der bunten Fitfoods verspeist wurden, desto geringer fiel das Risiko für die Gedächtnisstörung aus.

ZAHL DES MONATS

67 000

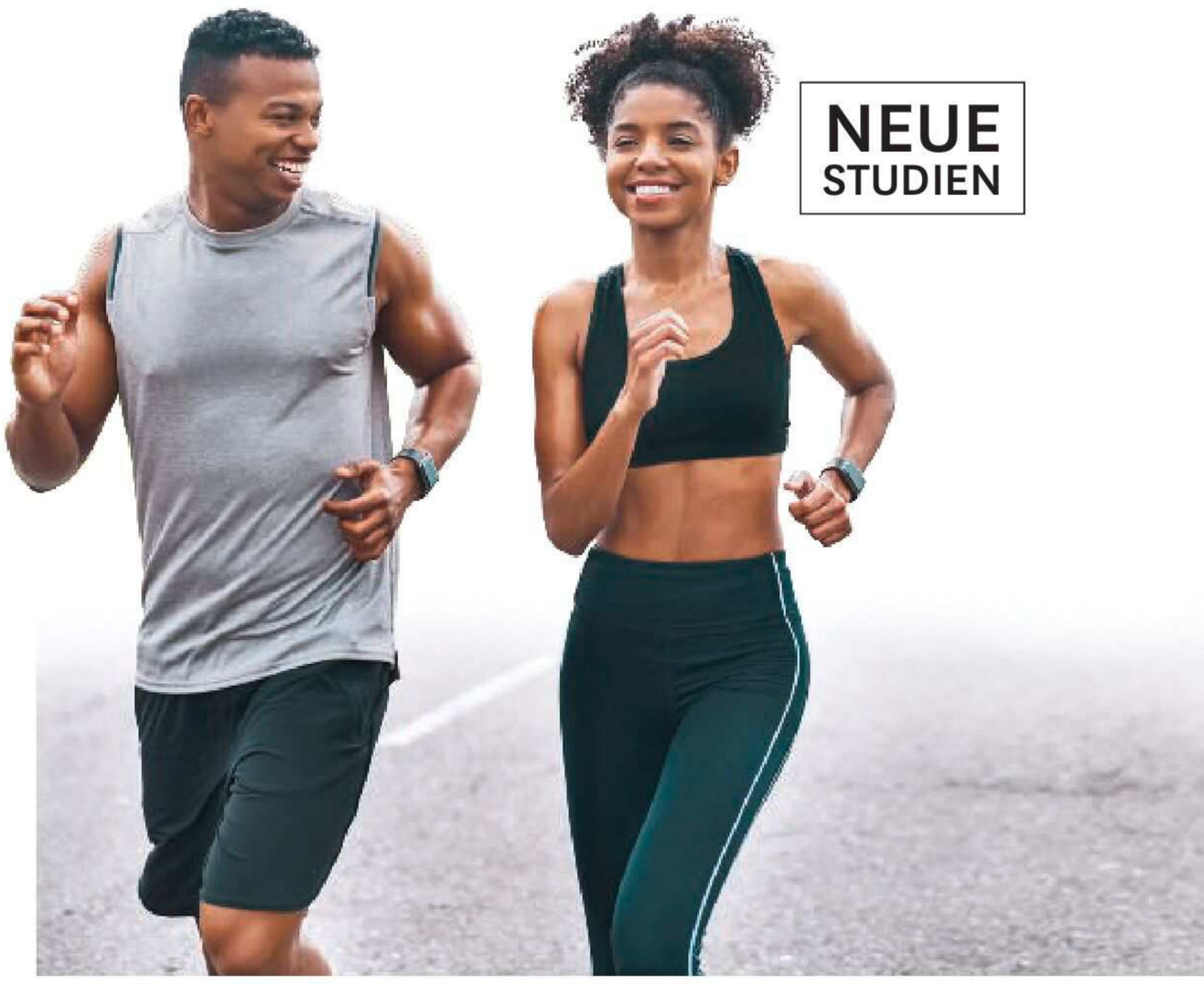
Tonnen Salatgurken wurden 2021 in Deutschland geerntet. Das sind sechs Prozent mehr als im Vorjahr. Wissenswertes über den beliebten Grünling lesen Sie auf Seite 160.

FEBRUAR 2022,
PENNINGTON BIOMEDICAL RESEARCH CENTER

Dank Yoga gelassen zum Traumgewicht

Obwohl bei den ruhigen Yogabewegungen weniger Schweiß fließt als etwa beim Spinning, schmelzen die Pfunde hier en masse. Verantwortlich dafür scheint speziell eine Veränderung des Mindsets zu sein. Probandinnen, die in den ersten drei Monaten der Studie mit Kardiotraining und Kalorienrestriktion bereits abgenommen hatten und danach Yoga praktizierten, verloren 3,5 Prozent mehr Gewicht als Frauen, die parallel dazu Ernährungskurse besuchten. Die Forschenden führten dies auf die erhöhte Stresstoleranz, Achtsamkeit und mehr Selbstmitgefühl zurück.

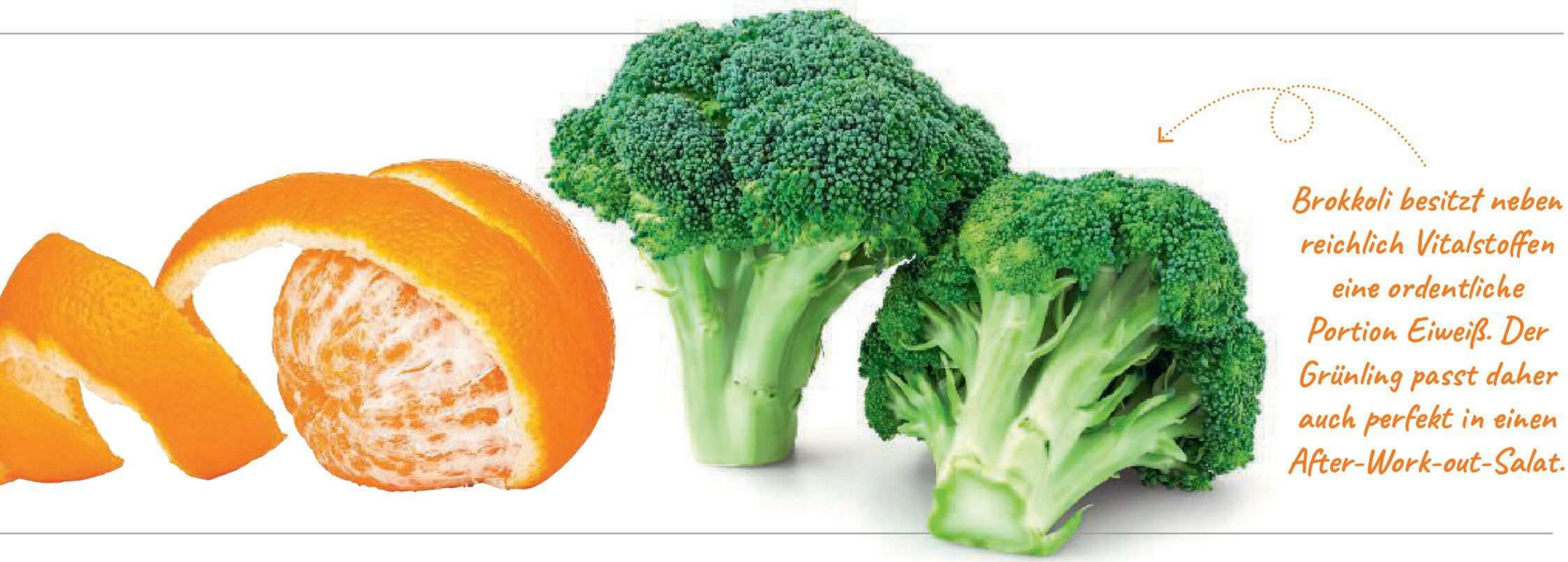
FOTOS: SHUTTERSTOCK



FEBRUAR 2022, UNIVERSITY OF TURKU

DIE FREUDE AN BEWEGUNG KANN BEWUSST ENTWICKELT WERDEN

Viele Fitnessfans wissen, dass beim Sporteln ein positiver Kreislauf entsteht: Fühlen Sie sich etwa nach dem Joggen gut, freuen Sie sich schon auf die nächste Runde – die Motivation für regelmäßige Work-outs steigt. Allerdings war bislang nicht klar, wie dieser Zyklus beginnt. Forschende fanden nun heraus, dass besser Trainierte direkt nach der körperlichen Aktivität eine größere Opioidfreisetzung in Hirnregionen haben, welche besonders wichtig für die Belohnung sowie die kognitive Verarbeitung sind. Daher rentiert es sich, den inneren Schweinehund zu überwinden, denn je öfter Sie sich aufraffen, desto leichter wird es Ihnen fallen.



Brokkoli besitzt neben reichlich Vitalstoffen eine ordentliche Portion Eiweiß. Der Grünling passt daher auch perfekt in einen After-Work-out-Salat.

NOCH BESSER INFORMIERT

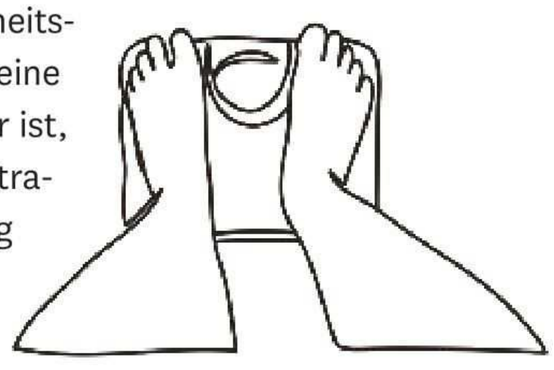
Weitere spannende Erkenntnisse finden Sie unter: **www.eatsmarter.de/studien**

Passend dazu erhalten Sie aktuelle Breaking News in unserem **Themen des Tages-Newsletter,** den Sie unter **www.eatsmarter.de/newsletter** abonnieren können (siehe Seite 101). Dieser steckt voller frischer Studien sowie überraschender Neuigkeiten rund um Themen wie Ernährung und Gesundheit.

MÄRZ 2022, UNIVERSITÄT HEIDELBERG

Mit dem Übergewicht steigt auch das Darmkrebsrisiko an

Den Einfluss von Adipositas auf das Eintreten einer Darmkrebserkrankung ermittelten Forschende, indem sie die Teilnehmenden zu unterschiedlichen Zeitpunkten nach ihrem Gewicht befragten und dieses mit den Gesundheitsdaten abglichen. Sie erkannten, dass eine Krebsdiagnose umso wahrscheinlicher ist, je mehr und länger die Betroffenen Extrakilos auf den Hüften haben. Langfristig Korpulente erkrankten 2,5-mal öfter als dauerhaft Normalgewichtige.



EXPERTEN KOLUMNE

DER FITNESS-DOKTOR

ABSEITS DER STRASSE

Verlegen Sie Ihr Ausdauertraining doch mal mitten ins Grüne. Mit Trailrunning genießen Sie nicht nur die genialen Vorzüge des Joggens, sondern profitieren zugleich vom positiven Einfluss der Natur. Damit Ihnen der Einstieg in die angesagte Trendsportart problemlos gelingt, verrate ich Ihnen, worauf es dabei zu achten gilt.

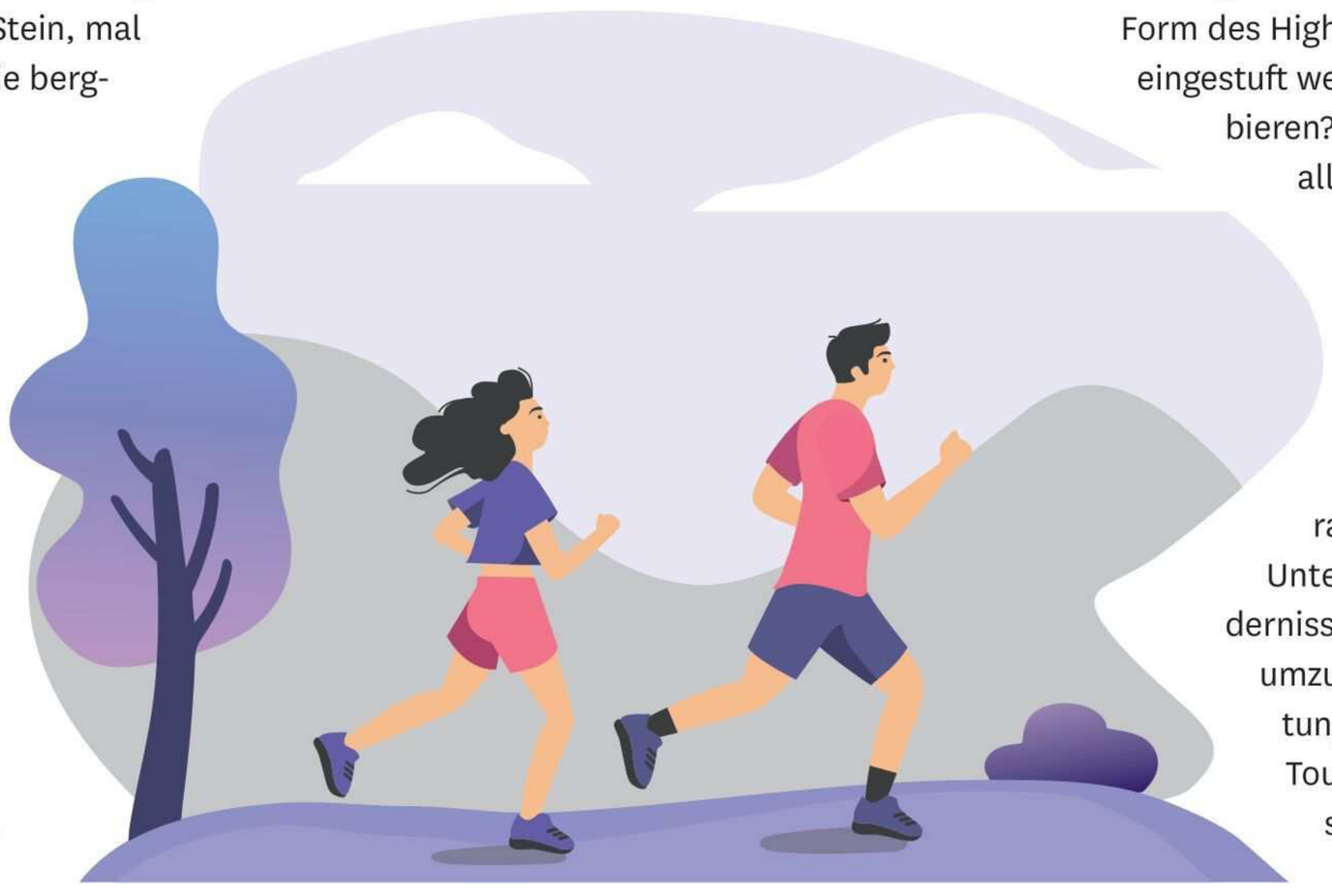
Laufen bringt einen beachtlichen Strauß an Benefits mit sich: Es stärkt Skelett, Muskulatur sowie Herz-Kreislauf, boostet Ihr Immunsystem, lässt Stress verpuffen und verbessert Ihre Laune. Wer hierbei öfter mal die gewohnten Routen verlässt und sich auf wilderes Terrain begibt, kann diese erfreulichen Effekte sogar noch weiter steigern.

Dafür bietet sich Trailrunning bestens an, das Sie praktisch überall fernab befestigter Wege betreiben können.

Ob flach, hügelig oder gar in alpinem Gelände, sei es auf dem kleinen Waldpfad im Park oder der Schotterstrecke um den Baggersee, bei dieser Methode steht das Outdoor-Lauferlebnis im Mittelpunkt. Der Untergrund verändert sich ständig, mal geht es über Stock und Stein, mal über Gras, Wurzeln sowie bergauf und bergab. Diese wechselnden Bedingungen bringen im Gegensatz zu Beton oder Laufband immer wieder neue, unregelmäßige Reize für die Muskulatur, Gelenke, Bänder, Sehnen sowie Faszien und erfordern flexibles Anpassen. Zugleich federt Naturboden besser und schont dadurch den Bewegungsapparat. Von der Monotonie, die auf der Bahn oder im Fitnessstudio entstehen kann, fehlt jede Spur: Es kommt keine Langeweile auf und Sie geraten nicht in Versuchung, Zeit oder Streckenlänge mit denen anderer zu vergleichen. Beides erleichtert Anfängern den Einstieg.

Prof. Dr. Ingo Froböse

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



Außerdem sorgen Hüpfen, Springen und das Überwinden von Hindernissen für reichlich Spaß während der Sporteinheit. Körper und Geist werden gleichermaßen gefordert, denn die vielen Umwelteindrücke und notwendigen Orientierungsprozesse bedingen, dass Ihr Gehirn aktiv mitläuft. Infolgedessen sind Sie hellwach, völlig im Moment und lassen die Umgebung mit allen Sinnen auf sich wirken. Ich mache selbst immer mal wieder einen Trailrun, um neue Stimuli zu setzen.

Leichte Steigungen regen das Herz-Kreislauf-System besonders an, auch die Lunge freut sich über die frische Luft.

Danach merke ich meist gar nicht, dass ich viel intensiver unterwegs war. Trailrunning könnte also als eine moderatere Form des High Intensity Trainings (HIT) eingestuft werden. Sie wollen es ausprobieren? Lassen Sie sich zu Beginn alle Zeit der Welt. Wählen Sie Streckenlänge und Tempo vorsichtig, denn das Work-out im Gelände ist deutlich anstrengender als auf einer ebenen Straße. Zudem ist der vorausschauende Blick auf den Untergrund wichtig, um Hindernisse zu erkennen und nicht umzuknicken. Spezielle Ausrüstung braucht es erst, wenn die Touren länger werden. Nun steht Ihrem Laufabenteuer nichts mehr im Wege!

FOTOS: SEBASTIAN BAHR, SHUTTERSTOCK

ANZEIGE

Auf Entdeckungsreise
GENUSSLAND TUNESIEN

Fünf faszinierende Tage liegen hinter EAT SMARTER-Redaktionsleiterin Anna-Maria Elmers, die während einer kulinarischen Tour mit den Experten vom Fremdenverkehrsamt Tunesien den Norden dieser sonnenverwöhnten Mittelmeerdestination mit allen Sinnen erleben durfte.

Sandstrand von Hammamet

Gewürze für jeden Geschmack

Bunte Gewürzberge, so weit das Auge reicht – mit diesem Anblick wurde ich in den Souks von Nabeul begrüßt, Tunesiens Hochburg der duftenden Aromen, Blütenessenzen und Töpferwaren. Natürlich habe ich es mir an einem Marktstand nicht nehmen lassen, Harissa, eine aus Gewürzen und zerstoßenen Chilischoten hergestellte grobe Paste, zu kosten. Hierzulande wird diese gern zum Aperitif mit Brot und Olivenöl serviert. Vorsicht, scharf! Daneben hielt das nordafrikanische Land noch eine ganze Menge mehr für Foodies wie mich bereit. Im kleinen Badeort Hammamet hielt ich meine Füße ins türkisfarbene Mittelmeer. Auf dem Zentralmarkt der pulsierenden Hauptstadt Tunis ließ ich mich treiben und begegnete dabei allerhand Delikatessen, angefangen bei fangfrischem Fisch bis hin zu tunesischen Datteln. Für eine Stärkung machte ich einen Abstecher in die Streetfood-Szene – klasse Essen für kleines Geld. Apropos Hunger: Natürlich bin ich während meiner Reise auch in den Genuss von vielen landestypischen Gerichten gekommen, darunter Couscous, Ojja, Brik, Salat Mechouia, Salat Tunisienne sowie Makroud. Ganz egal, wofür Sie sich entscheiden, Ihre tunesischen Gastgeber freuen sich auf einen Besuch. Versäumen Sie dabei nicht, einen Abstecher nach Sidi Bou Saïd zu machen. In das charmante Dorf am Meer mit den strahlend weißen Fassaden und Haustüren in kräftigem Blau habe ich mich auf Anhieb verliebt.

ANNA-MARIA ELMERS

Couscous mit Gemüse

Atemberaubender Blick in Sidi Bou Saïd

FOTOS: SHUTTERSTOCK (3)

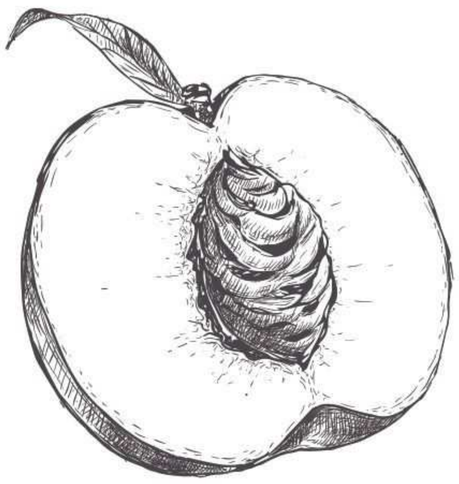
Weitere Genussinfos, Empfehlungen und noch vieles mehr gibt es hier: www.discovertunisia.de

Erstklassig gebettet im Norden Tunesiens

Diese vier Unterkünfte machen Ihren Urlaub unvergesslich:

- **lti The Orangers Garden Villas & Bungalows** (in Hammamet) *www.lti.de*
- **Henchir Dheb** (in El Alia) *www.chambresdhotesbizerte.com*
- **Villa Sounine** (in Sounine) *www.villasounine.com*
- **Dar El Jeld Hotel & Spa** (in Tunis) *www.dareljeld.com*

INSPIRING Tunisia



DRINK DES MONATS

FRUCHTIGER SUNSET-MOCKTAIL

Laue Abende laden zu geselligem Essen und Trinken ein. Dabei muss nicht immer mit Bier oder Wein angestoßen werden. Verbringen Sie diese Zeit doch mal nüchtern und erleben Sie durch den alkoholfreien Genuss überraschende gesundheitliche Benefits.

Vorteile des Verzichts:

Kater ade: Nicht nur die typischen Kopfschmerzen am nächsten Morgen bleiben Ihnen erspart, sondern auch Verdauungsprobleme, da sich keine überschüssige Magensäure bilden und die Schleimhaut sich erholen kann.

Reinigung von innen: Unsere Leber erfährt den größten Gewinn. Denn dem Entgiftungsorgan wird ermöglicht, sich zu regenerieren und sich um seine eigentlichen Aufgaben zu kümmern.

Im Einklang: Schon bei einer kurzen Zeit der Abstinenz normalisiert sich der Herzschlag und der Flüssigkeitshaushalt kommt wieder in Takt. Sie fühlen sich rundum wohler sowie fitter.

Kilokiller: Auch unser Gewicht profitiert davon, denn ohne Promille werden weniger Kalorien aufgenommen. Außerdem bremst Hochprozentiges die Fettverbrennung stark aus.

Pfirsich-Thymian-Cooler

Eiweiß: 2 g · Fett: 1 g · pro Glas 144 KCAL · Kohlenhydrate: 30 g

10 MIN

FÜR 4 GLÄSER (À 200 ML):

3 reife Pfirsiche
4 TL Honig
200 ml Orangensaft
Saft von 2 Limetten
600 ml alkoholfreier Rosé-Sekt oder Mineralwasser mit Kohlensäure
8 Zweige Thymian

AUSSERDEM:
4 EL Eiswürfel

1 Pfirsiche putzen, waschen, halbieren, Steine entfernen. 1 Pfirsich in Spalten schneiden und beiseitelegen; den anderen in Stücke geschnitten in ein hohes Gefäß geben und zusammen mit Honig, Orangensaft und Limettensaft mit einem Stabmixer pürieren.

2 Gläser mit Eiswürfeln füllen. Pfirsichmus auf Gläser verteilen, mit alkoholfreiem Sekt auffüllen und mit einem Teelöffel leicht verrühren.

3 Thymianzweige waschen und trocken schütteln. Drinks mit Thymianzweigen und beiseitegelegten Pfirsichspalten garnieren.

TIPP Bei der nächsten Gartenparty eignet sich der Drink hervorragend als Bowle in einem großen Gefäß.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

VEGETARISCH VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI

POLETTOS
KOCHSCHULE

SONNENANBETERIN

Aprikosen machen nicht nur im Dessert, sondern auch in herzhaften Gerichten eine top Figur. Ich verrate Ihnen meine besten Tricks und warum es sich gerade jetzt lohnt zuzuschlagen.

WIE GESUND SIND APRIKOSEN?

Die säurearmen Früchte fördern die Verdauung, stärken das Immunsystem und stählen durch die potente Kombi aus B-Vitaminen und Magnesium unsere Nerven. Mit einer großen Portion Provitamin A, das im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird, unterstützen die samtigen Schönheiten eine strahlende Haut sowie gute Sehkraft.

PERFEKTE EXEMPLARE AUSWÄHLEN

Greifen Sie zu, denn jetzt gibt es das Obst aus deutschem Anbau. Bei optimaler Reife sind die Minis saftig und zeichnen sich durch ein leicht mandelartiges, intensivsüßes Aroma aus. Achten Sie beim Kauf auf eine unverletzte, pralle Schale und einen verführerischen Duft.

IDEEN FÜR DIE KÜCHE

In Marmeladen, Dessertknödeln und Kuchen ist der Saisonstar ein Klassiker. Er passt aber auch zu Würzigem, etwa Lammfleisch, Kalb, Hähnchen oder Fisch. In vegetarischen Kreationen harmoniert die Frucht toll mit Gemüse, Käse und Tofu. Mein Geheimtipp: Servieren Sie eine Aprikosensalsa beim nächsten Grillfest.

LAGERN UND VORBEREITEN

Das Steinobst hält sich im Gemüsefach des Kühlschranks rund eine Woche, schmeckt aber frisch und bei Raumtemperatur am besten. Vor dem Verzehr einfach waschen, trocken tupfen, halbieren und den Kern herauslösen – nun können Sie das Fruchtfleisch je nach Rezept weiterverarbeiten.

Auch pur ein Genuss: außen soft, innen juicy

APRIKOSENSALSA

Eine fein geschnittene Chili, Saft und Abrieb von je einer Bio-Orange und Bio-Zitrone, je 200 Milliliter Balsamico bianco und Weißwein, fünf Esslöffel Honig und einen Esslöffel Fischsauce 15 Minuten leise offen köcheln. Nun kommt ein Pfund Aprikosenviertel, eine Knoblauchzehe und eine halbe rote Zwiebel dazu, beides fein zerkleinert. Zum Schluss mit rosa Pfefferbeeren sowie Basilikum verfeinern, in Gläser füllen und auskühlen lassen. Voilà!

FOTOS: WWW.STUDIOLASSEN.DE, ISTOCK.COM/FIRINA, SHUTTERSTOCK (5)

ANZEIGE

REPHA-OS®

EXKLUSIVER

EatSmarter!

PRODUKTTEST

4,6*

*eatsmarter Produkttest 08/2023

Sie haben getestet

REPHA-OS® *Mundspray* hat überzeugt

Das sofortige Frischegefühl, die einfache Anwendung und die handliche Größe überzeugten die Produkttester.

Das REPHA-OS® *Mundspray* pflegt und schützt vor lästigem Mundgeruch und kann helfen, Zahnfleischentzündungen, Parodontitis und Plaquebildung vorzubeugen. Davon waren unsere Tester begeistert. Vor allem die einfache Anwendung wurde gelobt. Genauso wie der Fakt, dass der Liebling in jede Tasche passt und somit stets parat ist. Zwar empfanden wenige das REPHA-OS® *Mundspray* im ersten Moment als etwas scharf, waren jedoch von dem lang anhaltenden Frischegefühl überzeugt. Das Fazit: 4,6 von 5 Sternen.

Mehr Eindrücke unter: www.eatsmarter.de/repha

PFLEGE AUCH IN DER INFEKTZEIT

Der perfekte Begleiter für unterwegs enthält sieben pflanzliche Extrakte und ätherische Öle. Damit ist das REPHA-OS® *Mundspray* eine natürliche Pflege für Ihren Mund- und Rachenraum. Weitere Infos finden Sie unter:

WWW.REPHA-OS.DE

FOTOS: PR, LIFESTOCK, ©NENETUS - STOCK.ADOBE.COM

AUS DEM
NETZ

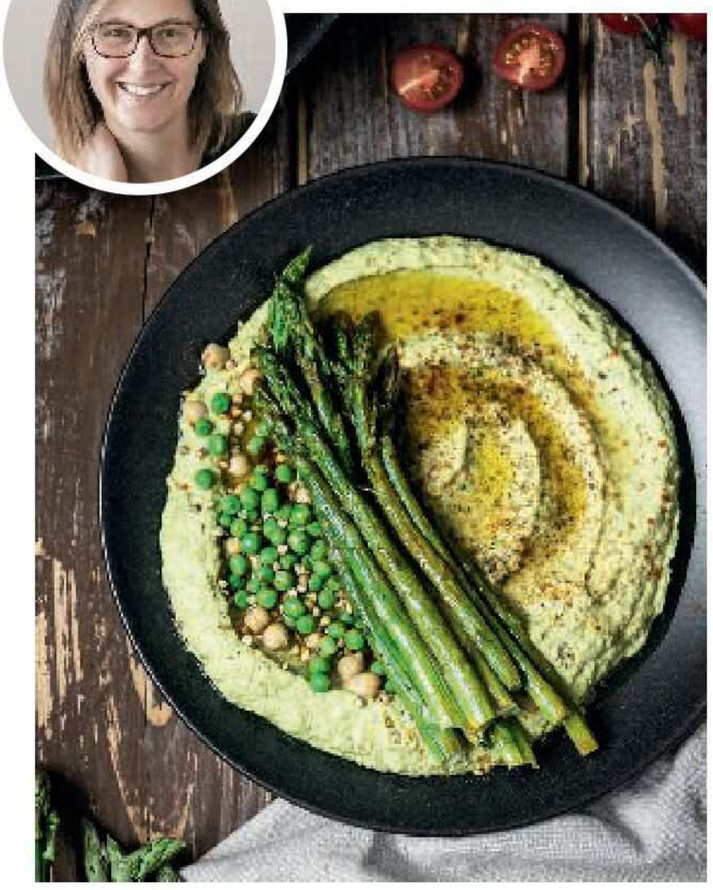
FOODBLOGGER, DIE UNS INSPIRIEREN

Seien wir doch mal ehrlich: Blogs zum Thema Kochen und Backen gibt es zahllose. Bei welchen Seiten lohnt sich ein Besuch wirklich? Hier kommen drei Favoriten – einfach mal reinklicken und neue Ideen sammeln.

CAROLINE PRITSCHET

INA SPECK

FRANCES KÖHLER-HASHIM



Vegane Vibes

Wie gut pflanzliche Ernährung für Körper und Geist ist, hat Autorin, Bloggerin und Ernährungsberaterin Caroline Pritschet am eigenen Leib erfahren. Nach jahrelangem Dauerstress, ungesunden Lebensmitteln und wenig Schlaf krempelte sie ihr Leben komplett um: Statt Karriere und Hektik standen Achtsamkeit, Yoga, Meditation sowie pflanzliche Kost auf dem Programm. Das war der Startschuss für die Plattform **VEGANE VIBES.** Dank ihrer easy Kreationen wie Buchweizen Crêpes mit Spinat und Pilzen oder Erdbeer Schnitten mit Quinoa Boden schafft sie es, anderen Menschen die vegane Küche näherzubringen.

www.veganevibes.de

Ina Is(s)t

Bereits seit Ende 2012 veröffentlicht Stylistin und Fotografin Ina Speck auf ihrem Blog **INA IS(S)T** ihre liebsten Rezepte aus dem Alltag, die nicht aufwendig und fix zubereitet sind. Auf diese Weise hat der Reisefan sein persönliches Kochbuch kreiert. Fertiggerichte kommen Ina nicht in die Tüte. Stattdessen achtet sie darauf, möglichst regional und saisonal zu kochen. Das Backen liegt der Naschkatze sehr am Herzen. Darüber freuen sich Familie und Freunde, die am Wochenende meist mit Süßkram verwöhnt werden. Doch auch Herzhaftes kommt nicht zu kurz. Wie wäre es also mit Onigirazu – Spicy Tuna Sushi Sandwich oder Crêpe mit Mohn und gegrillten Aprikosen?

www.inaisst.de

carry on cooking

Frances Köhler-Hashim brennt für gutes und dennoch unkompliziertes Essen. Eine ausgewogene Ernährung, möglichst ohne Fleisch, ist ihr ebenso wichtig wie Genuss und Abwechslung. Bei ihren Zutaten legt die freiberufliche Foodfotografin Wert auf Saisonalität, Regionalität, Tierwohl sowie Nachhaltigkeit. Das spiegelt sich auch auf ihrem Blog **CARRY ON COOKING** wider. Hier überzeugt sie zum einen mit salzigen Köstlichkeiten wie Erbsen-Hummus mit gebratenem grünen Spargel und zum anderen mit süßen Leckereien, etwa einem Mango-Smoothie mit veganem Joghurt. Da läuft uns sofort das Wasser im Mund zusammen.

www.carry-on-cooking.com

FOTOS: CAROLINE PRITSCHET, SABRINA SPECK, FRANCES KÖHLER-HASHIM

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.

DEUTLICH LÄNGER HALTBAR

Die innovative Apeel-Schutzhülle auf pflanzlicher Basis verleiht der Oberfläche eine Art zweite Haut, die ein optimales Mikroklima gewährleistet und durch die das Obst atmen kann. So wird der Reifungsprozess verlangsamt, wodurch die Frucht deutlich länger frisch bleibt.

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 MARKTKAUF · Netto Marken-Discount · EDEKA

UNSER ZERO-WASTE-SOMMER

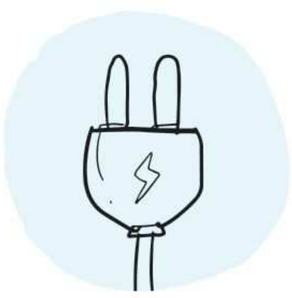
Deutschland belegt Platz fünf der weltweit größten Müllerzeuger. Vor allem wenn wir es uns draußen schmecken lassen, entsteht reichlich Abfall. Lesen Sie, wie Sie diesen beim Grillen, Picknick und unterwegs minimieren können.

Das Problem mit dem ganzen Müll

- *Nach Angaben des Statistischen Bundesamtes produzierte **jeder Deutsche 2020 im Durchschnitt knapp 78 Kilogramm Verpackungsmüll.** Das waren pro Person etwa sechs Kilogramm mehr als im Jahr 2019. Grund dafür war vor allem die Coronapandemie.*
- *Insbesondere **Plastik hat große Auswirkungen** auf die Umwelt. Es wird meist auf Basis von Erdöl hergestellt, **gelangt in unser Ökosystem und ist biologisch kaum abbaubar.** Im Meer schwimmen bereits etliche Partikel, denn Kläranlagen können die winzigen Teilchen nicht komplett aus dem Abwasser herausfiltern. So verbreiten sich Kunststoffe aus Haushaltsprodukten ungehindert in Gewässern und mit dem Klärschlamm auf den Feldern sowie in der Luft. **In der Umwelt bleiben die Rückstände dann Hunderte von Jahren.***
- *Auch für unsere Gesundheit ist das bedenklich: Über **die Ausbreitung in der Natur landet Mikroplastik in der Nahrung und auf den Tellern.** Hier muss ein Umdenken stattfinden. Überlegen Sie zum Beispiel im **Vorfeld, ob der Kauf neuer Gegenstände wirklich notwendig ist,** oder versuchen Sie, Kleidung und Elektrogeräte **wiederzuverwenden, zu recyceln oder zu reparieren.***

Barbecue geht auch in Grün und clean

Kaum scheint die Sonne, schmeißen wir den Grill an. Ob im Garten, Park oder auf dem Balkon: Köstlichkeiten und kühle Drinks dürfen nicht fehlen. Wir verraten, wie Sie dabei möglichst nachhaltig vorgehen.



Investieren

Kaufen Sie sich einen langlebigen Gas- oder Elektrogrill aus Metall. Im Vergleich zur Variante mit Holzkohle setzt dieser etwa dreimal weniger schädliches CO_2 frei.

Natürliche Helfer

Holzkohlegrill-Fans sollten Heizmaterial aus Olivenkernen, Maisspindeln oder Weinreben benutzen. Die sind besser für die Umwelt, bieten mehr Hitze und brennen länger.

Clever verpackt

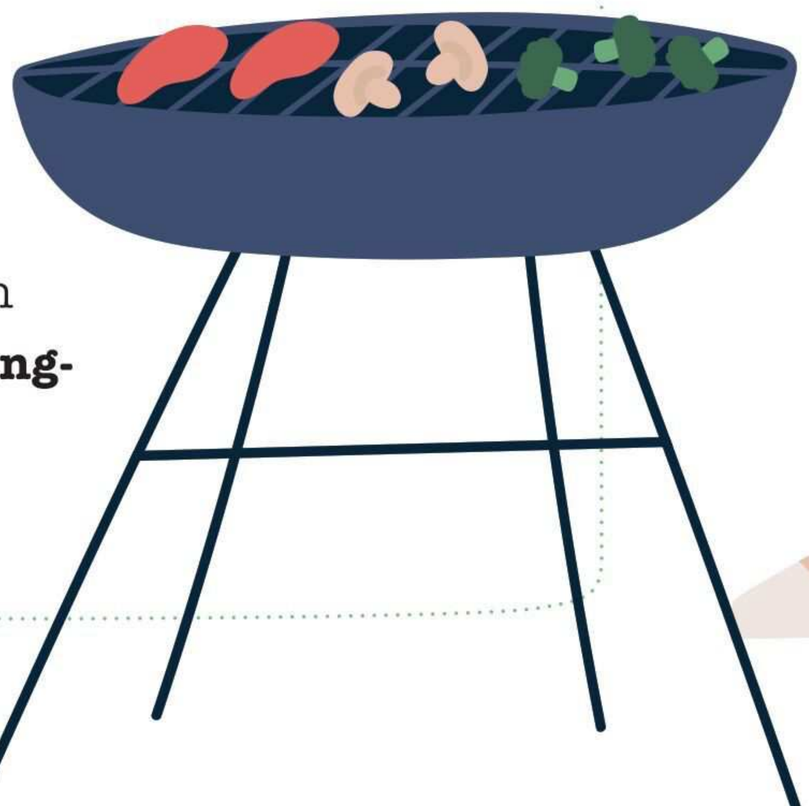
Schon beim Einkauf können Sie ansetzen: Verwenden Sie für Obst, Veggies, Käse, Würstchen und Fleisch nach Möglichkeit Gemüsenetze oder mitgebrachte Behältnisse.

Smart umhüllt

Grillschalen aus Edelstahl oder Emaille sind umweltfreundliche Alternativen zur Alufolie. Probieren Sie auch ausgehöhlte Paprikas oder Zucchini. Genauso gut eignen sich Rhabarber-, Mangold- oder Kohlrabiblätter, um Leckereien einzuwickeln.

OBACHT BEIM GRILLEN IM PARK

Informieren Sie sich zuallererst, ob das Brutzeln auf der gewählten Grünfläche erlaubt ist. Wenn nicht, müssen Sie bei einer Kontrolle mit einem Bußgeld rechnen. Setzen Sie anstelle von Einweggrills lieber auf **Mehrweg-Grilleimer, kleine Kugel- oder Klappgrills.** Die **Asche** gehört anschließend in den **Restmüll** oder in einen extra **Auffangbehälter.** Ist die Glut noch zu heiß zum Entsorgen, einfach mit Sand ablöschen.



FOTOS: SHUTTERSTOCK

Köstlich nachhaltige Rezepte finden Sie ab Seite 106

DAS LANDET AUF DEM ROST

- Setzen Sie auf **Paprika, Pilze, Zucchini oder Maiskolben.** Ausgefallener wird es mit **Radicchio- oder Romanasalat.**
- **Grillkäse, Halloumi oder Feta** sind proteinreiche Varianten.
- Achten Sie auf **gutes Fleisch von hoher Qualität** und meiden Sie fertig marinierte Ware, die abgepackt im Regal liegt.
- Kaufen Sie **regional und in Bio-Qualität** ein. Halten Sie die Augen nach dem **Bioland-, Naturland- oder Demeter-Siegel** offen. Diese versprechen artgerechte Tierhaltung. Generell gilt: weniger, dafür aber hochwertiges Tierisches.
- Wer mag, brät **Veggie-Steak- und Würstchenalternativen, etwa aus Soja.**

Online gibt es weitere vegetarische Ideen:
www.eatsmarter.de/vegetarisch-grillen

Klimafreundliches **Picknick**

Schön anrichten

Bringen Sie leichtes Besteck und Geschirr von zu Hause mit. Damit eine Person nicht alles allein zur Wiese tragen muss, sollte jeder für sein eigenes Gedeck verantwortlich sein.

Fleckenschutz und Polsterung

Packen Sie Servietten aus Stoff anstatt Papier ein. Auch ein Baumwolltuch eignet sich. Vorab können Sie darin Teller, Gläser sowie Messer und Gabeln einwickeln und bruchsicher transportieren.

Gut aufbewahrt

Dips, Gemüsesticks und Salate sind perfekt in Dosen oder Schalen verstaut, die Sie mit Bienenwachstüchern abdecken können.

Doppelt praktisch

Statt Getränken in Dosen oder Einwegmaterialien wählen Sie Mehrwegflaschen. Pfiffig: Kaufen Sie eine Kiste, dann haben Sie direkt eine Ablage oder Sitzgelegenheit.

Top vorbereitet

Falls die Abfalleimer überquellen oder der nächste einen kleinen Fußmarsch entfernt liegt, sorgen Sie einfach vor und haben Sie stets Ihre eigenen Tüten parat. Auf diese Weise lässt sich Müll auch bereits vor Ort trennen.

Den Abfall unterwegs reduzieren

Wer flugs am Mittag mit einem abgepackten Sandwich und einem fertigen Salat aus dem Supermarkt seinen Hunger stillt, hat im Nu eine Menge Plastik verursacht. Doch das muss nicht sein. Mit ein paar Kniffen beugen Sie auswärts vor.

Kaufen Sie sich häufiger einen Kaffee to go, empfiehlt es sich, hierfür einen **mitgebrachten Porzellan- oder Thermobecher** zu verwenden. Viele Cafés und Bäckereien geben sogar einen **preislichen Rabatt** oder bieten **Mehrweg-Pfandbecher** an.

2,8 Milliarden Einwegbecher

nutzen die Deutschen im Jahr, pro Kopf sind das 34 Stück.

Wenn die Zeit nur für einen schnellen Snack beim Bistro oder Imbiss an der Ecke reicht, lassen Sie sich diesen doch in ein **eigenes Behältnis füllen.**

Kochen Sie sich Ihren **Lunch am Abend vor** und nehmen Sie ihn mit zur Arbeit. Das schmeckt garantiert nicht nur besser, sondern **schont auch den Geldbeutel.**

Trinkwasser in Plastikflaschen ist leichter, aber nicht gut für Ihre Gesundheit und die Umwelt. Füllen Sie das kühle Nass aus der Leitung in **wiederverwendbare Glas- oder Stahlflaschen** ab.

Packt Sie zwischendurch der Appetit, bieten sich knackige **Gemüsesticks oder Nüsse** an. Die smarte Stärkung einfach in ein **Schraubglas** geben und ab damit in die Handtasche oder den Rucksack.

FOTOS: ISTOCK.COM/ALEKSANDARNAKIC, SHUTTERSTOCK (5)

ENERGY-FOOD

Nie mehr schlapp und müde!

Sind Sie ständig erschöpft, haben Sie Konzentrations- und Leistungsabfälle und nehmen anscheinend jeden Infekt mit? Gemeinsam mit unseren EAT SMARTER-Experten erklären wir Ihnen, welche Gründe dahinterstecken und wie Sie mithilfe der richtigen Ernährung neue Energie tanken.

TEXT: KATRIN LAMMERS

Mit den EAT SMARTER-Experten:

Dr. Ulrich Bauhofer

Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann

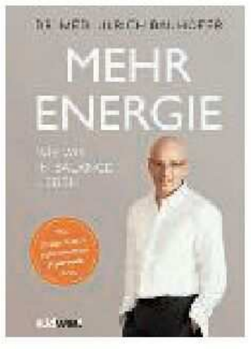
Prof. Dr. Herbert Löllgen

FOTOS: SHUTTERSTOCK, PORTRÄTS: JORINDE GERSINA, BILDSCHÖN/DIETZEL, DR. LÖLLGEN

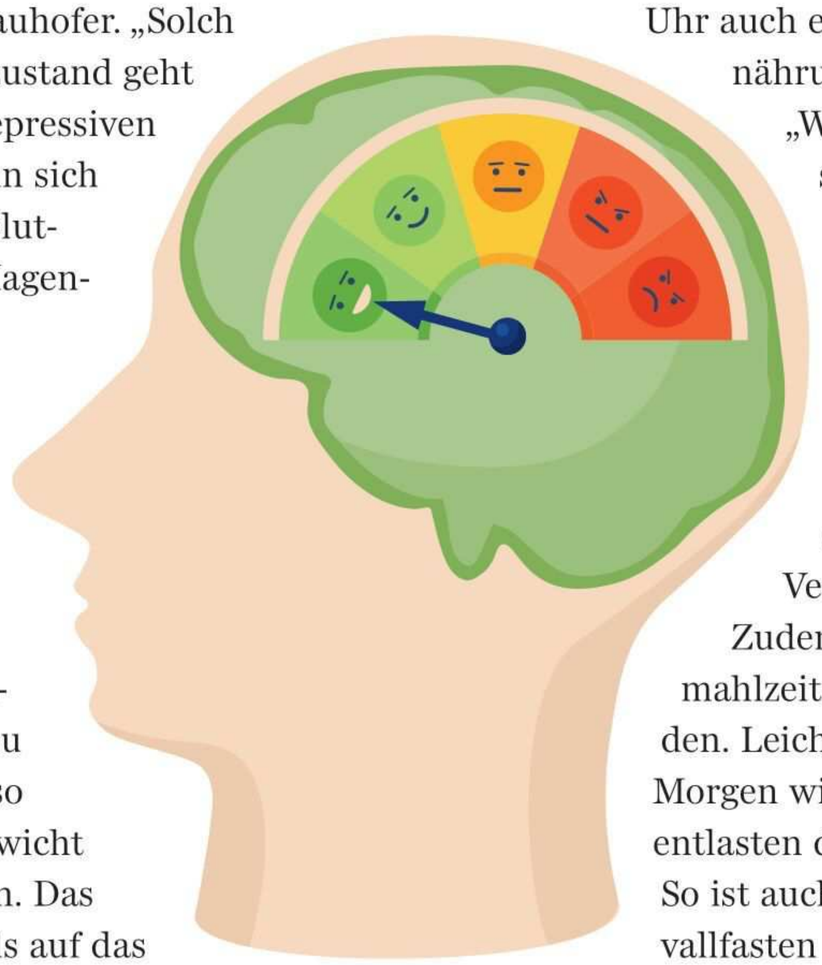
DR. ULRICH BAUHOFER

Als Mediziner, Autor, Meditationstrainer und einer der führenden Experten für Ayurveda ist er seit über 40 Jahren an dessen wissenschaftlicher Untermauerung beteiligt. Die jahrtausendealte Heilkunde steht dabei für ihn in keinerlei Konflikt zur Schulmedizin. Stattdessen strebt der Arzt eine ganzheitlich wirksame Therapie von Krankheiten an, bei der die Bewahrung der Gesundheit im Vordergrund steht. Hierbei konzentriert er sich auch darauf, wieso die Energiereserven vieler bereits früh aufgebraucht sind und wie sie regeneriert werden können, was er auch in seinem Buch „Mehr Energie“ (Südwest) behandelt. Weitere Informationen zu seiner Person, Vorträgen und Seminaren finden Sie unter:

www.drbauhofer.de



Oft ist es erst ein Gefühl der Antriebslosigkeit, das nur phasenweise auftritt. Etwa auf dem Weg zur Arbeit oder zum Sport. Nach und nach nimmt dieses jedoch meist schleichend zu und es kommt zu einer dauerhaften Müdigkeit. „Die Ursache dafür ist in der Regel, dass wir unsere Reserven nicht mehr aufladen. Mit der Energie verhält es sich wie mit dem Geld: Geben wir permanent mehr aus, als wir einnehmen, sind wir in absehbarer Zeit pleite“, erklärt der Mediziner Dr. Ulrich Bauhofer. „Solch ein Erschöpfungszustand geht bis hin zu einer depressiven Verstimmung, kann sich aber auch durch Bluthochdruck oder Magen-Darm-Probleme äußern. Der Verdauungstrakt inklusive des Mikrobioms wird durch die psychische Belastung massiv beeinflusst. Es kommt zu einer Dysbiose, also einem Ungleichgewicht der Darmbakterien. Das wirkt sich ebenfalls auf das Immunsystem aus. Stress hemmt unsere Abwehrkräfte zusätzlich. Betroffene sind daher anfälliger für Infekte.“ Dabei verstecken sich die Krafträuber überall, weswegen es unerlässlich ist, sie zu identifizieren und zu umgehen.



Im Einklang mit der Natur

Viele Abläufe im heutigen Alltag entsprechen nicht mehr dem ursprünglichen Takt des Körpers. Etwa weil Schichtarbeit angesagt ist, Firmenevents ausschweifen oder sich Prozesse insgesamt geändert haben, seit der Wecker statt der Sonnenaufgang die Zeit zum Aufstehen bestimmt. „Der Biorhythmus wurde so völlig außer Kraft gesetzt. Durch die Elektrizität wird die Nacht mit einem Handgriff zum Tag“, so der Meditationstrainer. Dies führt allgemein dazu, dass wir weniger schlafen. Wie Sie trotzdem ausreichend Ruhe bekommen, lesen Sie auf Seite 28.

Futtern Sie sich wach

Um das Gleichgewicht wieder herzustellen, ist neben der Beachtung der inneren Uhr auch eine bewusste Ernährung unumgänglich. „Was wir wann essen, ist absolut bedeutsam für mehr Energie. Die gewählten Lebensmittel sind entscheidend dafür, welche Nährstoffe zur Verfügung stehen. Zudem sollte die Hauptmahlzeit mittags stattfinden. Leichte Gerichte am Morgen wie auch Abend entlasten den Stoffwechsel. So ist auch das 16:8-Intervallfasten ratsam für mehr Power“, betont Dr. Bauhofer und ergänzt: „Die Qualität ist hierbei maßgeblich. Sie bauen Ihre Gesundheit buchstäblich mit den enthaltenen Nährstoffen auf. Greifen Sie daher zu Hochwertigem, viel Frischem sowie Naturbelassenem.“ Neben den entsprechenden Energy-Foods, über die Sie ab Seite 30 mehr erfahren, fördern Aktivitäten, die Ihnen Freude bringen, die Regeneration. So zum Beispiel Joggen oder Klavierspielen. „Reichen diese Ansätze nicht aus, um wieder in Schwung zu kommen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren“, empfiehlt der Experte. ■

FOTOS: SHUTTERSTOCK (2), PORTRÄT: JORINDE GERSINA

Warum sich heutzutage viele Menschen müde fühlen

Die Ursachen für das – bei einigen schon chronische – Ausgepowertsein sind vielfältig sowie individuell. Doch einige der Punkte treffen beinahe auf alle zu, weshalb Sie sich diese bewusst machen sollten.

Anforderungen steigen immer weiter an

In der aktuellen Zeit nimmt die Anstrengung stetig zu. Stress im Beruf wurde von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sogar zu einer der größten Gefahren des gesamten Jahrhunderts erklärt. So ist etwa Burn-out, was eine vollkommene emotionale Abgeschlagenheit beschreibt, zu einer Volkskrankheit geworden. Trotzdem wird diese oft erst spät erkannt.

Erwartungen an allen Ecken

Egal ob Leistungs-, Zeit-, finanzieller oder Beziehungsdruck – viele wollen in allen Lebensbereichen perfekt funktionieren. Das ist nicht nur noch ein weiterer Belastungsfaktor, sondern führt auch dazu, dass die Reserven nirgendwo mehr aufgetankt werden können.

Keine Zeit für Heiterkeit

Wenn dauerhaft mehr Energie verbraucht als regeneriert wird, vermindert sich der Antrieb und peu à peu kommt auch die Freude immer mehr abhanden. Irgendwann wird nur noch Notwendiges erledigt, weil für Freundschaften und Hobbys die Kraft fehlt.

Beschleunigung durch Fortschritt

Mit stetigen Technik-Updates und Erreichbarkeit zu jeder Sekunde ergeben sich offensichtliche Stressoren. Doch auch Freizeitreize wie Social Media und die unendliche Auswahl im Supermarkt führen zu Überforderung.

Nebeneffekte des Coronavirus

Seit über zwei Jahren herrscht eine Pandemie, die mit vielen Ängsten behaftet ist. Meist kann die psychische Last nicht einmal zu Hause abgelegt werden.

Das Problem wird nicht ernst genommen

Trotz des Wissens um eine akute Erschöpfung nehmen sich nur die wenigsten zurück, um die Depots wieder aufzufüllen. Selbst im Urlaub gibt es schließlich viel zu erleben. Machen Sie sich daher die Tragweite klar und lassen Sie entsprechende Symptome frühzeitig überprüfen.

ENERGY FOOD

FÜR MEHR ENERGIE

So finden Sie die ideale Schlafdauer

Eine erholsame Nacht ist in jeder Lebensphase unerlässlich. Damit Sie sich nicht nach dem fünften Mal Umdrehen aus dem Bett quälen, haben wir die wichtigsten Grundlagen für Sie zusammengefasst.

Achten Sie auch auf Ihre Chronobiologie und passen Sie Ihren Rhythmus daran an. Hier wird unterschieden, ob Sie eine Eule oder Lerche sind.

Die individuelle Zeit zu kennen, die Sie in den Laken verbringen sollten, ist für zahlreiche Aspekte wesentlich. Denn währenddessen kommt der Stoffwechsel richtig in Fahrt, Eindrücke des Tages werden verarbeitet und vor allem die Energiedepots aufgefüllt. Doch die korrekte Dauer abzupassen, um fit aufzuwachen, ist gar nicht so leicht. Häufig ist die Zeitspanne, die im Bett verbracht wird, genau vorgeplant. Viele Arbeitende legen sich um 22:00 Uhr hinein und warten, bis sie einschlafen, statt auf die Signale ihres Körpers zu achten. Dabei sind diese maßgeblich, denn die innere Uhr, Genetik wie auch Umweltfaktoren beeinflussen die benötigte Ruhezeit ebenfalls. Für alle, die einfach nicht herausfinden, welche Schlafdauer die Richtige für sie ist, gibt es zum Glück Forschung, die sich mit exakt diesem Thema befasst. So zeigt eine Studie der Universitäten Cambridge und Fudan, die im April veröffentlicht wurde, dass es für Erwachsene in der Regel am erholsamsten ist, sieben Stunden zu schlummern. Die Ergebnisse ergaben zudem, dass dies nicht nur für das Wohlbefinden, sondern auch für die kognitiven Fähigkeiten sowie die Psyche das Ideal darstellt.

➡ Hören Sie in sich hinein, ob Ihr Organismus eine Pause braucht. Sich an einer Zeitspanne von sieben Stunden zu orientieren, ist dabei optimal. Variieren Sie hier nach oben oder unten, wenn Sie langfristig nicht ausgeruht sind. Feste Rituale helfen Ihnen dabei:

➡ **Morgens:** Begrüßen Sie den Tag und ziehen Sie direkt die Gardinen auf oder schalten Ihre Lampe an. Greifen Sie hier am besten zu einer Birne in Tageslichtfarbe mit mindestens 5300 Kelvin.

➡ **Abends:** Um Hindernisse zu umgehen, ergibt es Sinn, jetzt wenig oder kein Koffein mehr aufzunehmen. Stellen Sie nun das Handy noch auf Nacht- oder Flugmodus, bevor Sie in die Koje springen.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (4), PORTRÄT: BILDSCHÖN/DIETZEL

FÜR MEHR ENERGIE

Achten Sie auf Ihren Darm

Vielen ist es mehr als unangenehm, die Verdauung oder sogar Probleme mit ihr zu thematisieren. Dabei können Sie sich nur wirklich fit fühlen, wenn das große Organ ebenfalls auf Trab ist.

Prof. Dr. Axt-Gadermann, wie hängen Darmgesundheit und Energielevel zusammen?

Über den Darm werden Nährstoffe resorbiert, also Kohlenhydrate, Fette und Eiweiße, die Power für Anstehendes bereitstellen. Aber auch Mineralstoffe sowie Vitamine, welche ebenfalls zur Energiegewinnung nötig sind, werden hier aufgenommen. Daher kann etwa eine Entzündung oder Erkrankung des Darms zu einem Mangel führen, der uns müde macht.

Welche Ernährung unterstützt einen gesunden Darm?

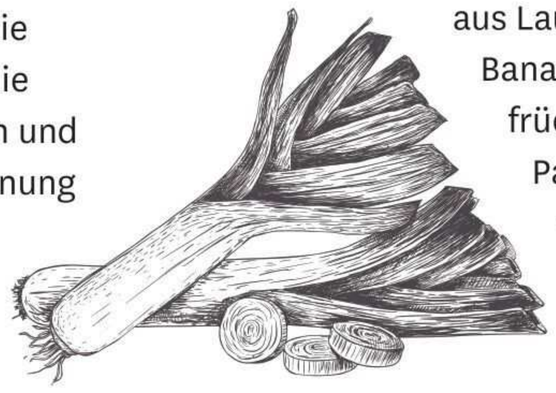
Naturbelassenes mit vielen Ballaststoffen besitzt die günstigsten Effekte. Hierbei muss jedoch unbedingt auf individuelle Faktoren wie Intoleranzen oder Allergien geachtet werden. Liegen keine Unverträglichkeiten vor, sind insbesondere Bitterstoffe geeignet, um die Verdauung anzukurbeln. Die appetitanregenden Substanzen stecken beispielsweise in Radicchio, Meerrettich sowie Löwenzahn.

Gibt es Tricks beim Essen, die zu mehr Schwung verhelfen?

Intervallfasten sowie längere Pausen sind wunderbar für die Zellregeneration. Unterstützt werden diese Mechanismen durch Nahrungsmittel, die Sirtuine anregen, also Enzyme, die Alterungsprozesse verlangsamen und Muskelaufbau sowie Fettverbrennung fördern. Geeignet sind Olivenöl, Weizenkeime, Walnüsse, grüner Tee und dunkle Schokolade.

Welche Rolle spielen Prä- und Probiotika für einen fitten Alltag?

Die Multitalente sind für eine gesunde und vielfältige Darmflora unerlässlich. Speziell präbiotische Ballaststoffe



aus Lauch, grünen Bananen, Hülsenfrüchten oder Pastinaken tun der Darmflora gut. Wer sich ballaststoffarm ernährt, kann das Mikrobiom auch durch Präparate unterstützen. Denn ein aktives Mikrobiom kann die Leistungsfähigkeit um ganze 20 Prozent steigen.

➜ Ein gestörtes Gleichgewicht der Darmbakterien kann zu Konzentrationsstörungen, geschwächten Abwehrkräften und Gewichtsproblemen führen.

PROF. DR. MICHAELA AXT-GADERMANN

In ihrem Buch „Gesund mit Darm“ (Südwest) verrät die Professorin für Gesundheitsförderung und Expertin für Darmgesundheit den Schlüssel für ein langes und energetisches Leben. Mehr Infos zu ihrem Buch und ihrer Person unter: **www.gesund-mit-darm.de**

FÜR MEHR ENERGIE

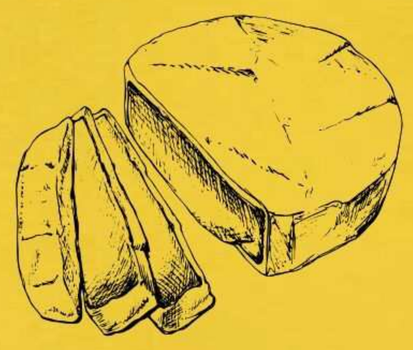
Diese Nährstoffe sind wichtig

Die aufgenommene Nahrungsenergie selbst ist nicht dafür entscheidend, wie dynamisch Sie Ihren Alltag bestreiten. Doch einzelne Komponenten können hier einen riesigen Unterschied machen.

Eisen

Als elementarer Bestandteil des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin ist das Spurenelement für den Sauerstofftransport unerlässlich. Ohne ihn kommt es zu Müdigkeit und auch die kognitiven Fähigkeiten, wie die Geschwindigkeit von Denkprozessen, lassen nach. Knabbern Sie daher öfter mal eine Handvoll Kerne oder Samen, greifen Sie vermehrt zu Haferflocken und gelegentlich zu Fleisch.

B-Vitamine



Vertreter dieser Gruppe stecken zum Beispiel in Milchprodukten sowie Fisch, weshalb deren Genuss die Motivation pusht. Denn diese Multitalente stärken zum einen die Nerven und haben zum anderen eine positive Wirkung auf die Stimmung und Konzentration.

Kalium

Kaum ein Vorgang im menschlichen Organismus läuft ohne den Allrounder ab. Bei einem Mangel kommt es dementsprechend zu unerwünschten Effekten wie Unruhe oder auch Muskelschwäche. Bananen und Champignons füllen die Depots ordentlich auf, damit alles reibungslos abläuft.

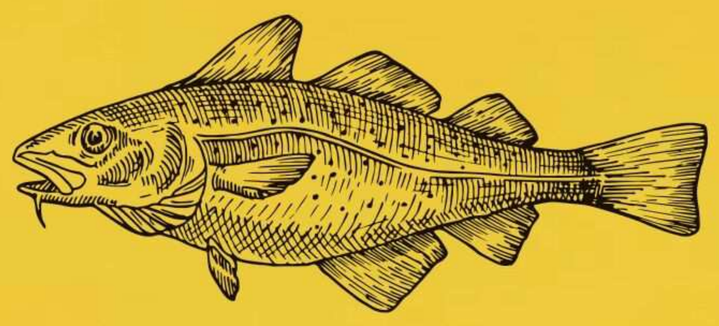
FOLSÄURE

Eine ausgewogene Ernährung, die reich an Vollkornprodukten sowie grünem Blattgemüse ist, hält nicht nur lange satt, sondern unterstützt darüber hinaus die allgemeine Gesundheit. Etwa, da die enthaltene Folsäure unentbehrlich für die Teilung und Neubildung von Zellen ist, wodurch zum Beispiel eine intakte sowie fitte Darmschleimhaut gefördert wird.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

Selen

Wer sich oft abgeschlagen oder antriebslos fühlt, sollte bei Knoblauch, Linsen sowie Paranüssen beherzt zulangen. Denn in diesen Kandidaten verbirgt sich Selen, das wir für die Produktion der Schilddrüsenhormone brauchen, die einen wesentlichen Part im Energiestoffwechsel übernehmen.



Tyrosin

Der Eiweißbaustein, welcher in weißen Bohnen, Gouda sowie Kabeljau steckt, erhöht die Ausschüttung der Botenstoffe Dopamin sowie Noradrenalin. Diese sind für aufmerksames Arbeiten zuständig.

ZINK

Wie tatkräftig etwas angegangen wird, hat oft auch mit der Laune zu tun. Zink kann diese heben, da es am Aufbau des Glückshormons Serotonin beteiligt ist. Mangelt es an dem in Weizenkeimen und Kürbiskernen enthaltenen Mineralstoff, führt dies hingegen zu einer erhöhten Infektanfälligkeit sowie einer geringeren Stressresistenz.

Magnesium

Viele Prozesse leiden, wenn der Alleskönner fehlt, darunter die Zusammenarbeit von Muskel- und Nervenzellen. Er übernimmt zudem eine tragende Rolle im Stoffwechsel der Mitochondrien (siehe rechts): Ohne ihn kommt die Energiegewinnung zum Erliegen. Damit diese Problematik gar nicht erst entsteht, füllen Walnüsse, Hülsenfrüchte sowie Pseudogetreide die Speicher im Nu wieder auf.

VORSICHT

➡ Ergänzungen mit Nebenwirkungen

Zwar stecken Supplemente voller Vitalstoffe, doch sie sind in den meisten Fällen nicht erforderlich und können sogar zu einer Überdosierung und damit zu unerwünschten Beschwerden führen. Mehr Sinn ergibt es daher, auf einen abwechslungsreichen und ausgewogenen Speiseplan zu setzen. Falls Sie doch unsicher sind, ob bei Ihnen ein Nährstoffmangel besteht, sprechen Sie vor dem Kauf von Präparaten mit ärztlichem Fachpersonal.

KLEINE KRAFTWERKE

Mit der richtigen Ernährung sowie Bewegung wird die Gesundheit der energieproduzierenden **Mitochondrien** gesteigert, sodass der Organismus mit voller Leistung arbeiten kann. Diese Unterstützung ist nötig, da die Zahl der winzigen Funktionseinheiten mit dem Alter sinkt.

FÜR MEHR ENERGIE

Diese Lebensmittel bringen Ihnen Power

Wer sich jeden Tag voller Elan ans Werk machen möchte, sollte auf Energy-Foods Wert legen. Sie liefern nicht nur kurzfristig Kraft, sondern programmieren den Organismus dauerhaft auf dynamisch um.

ZARTBITTER-SCHOKOLADE

Ab einem Kakaogehalt von über 75 Prozent enthält der Hero besonders wenig Zucker, aber dafür reichlich Tryptophan. Die Aminosäure pusht die Bildung des Glückshormons Serotonin.

VOLLKORN- UND PSEUDOGETREIDE

Mittels Proteinen und Ballaststoffen sättigen die Minis langfristig. Blutzuckerschwan-kungen, die zu Abgespanntheit führen, können so easy umschifft werden.

MATCHA

Hierin findet sich eine beträchtliche Menge Antioxidantien, die unsere Zellen gegen vorzeitige Alterung abschirmen. Ähnlich wie bei grünem Tee setzt der Koffeineffekt später und anhalten-der ein als bei Kaffee.

HÜLSENFRÜCHTE

Linsen, Sojabohnen sowie Kichererbsen füllen den Magen und bekämpfen mit ihrem vergleichsweise hohen Eisengehalt das lästige Gefühl von Abgeschlagenheit.

ARTISCHOCKEN UND CHICORÉE

Nützliche Bitterstoffe stecken meist in grünem Gemüse. Sie sind in der Lage, den Sympathikus zu stimulieren, welcher für die Aktivität zuständig ist und dadurch zu neuen Taten motiviert.

ÄPFEL, BEEREN UND GRAPEFRUITS

Als schöner Farbtupfer sorgen die Obstsorten nicht nur für ein fruchtig-süßes, leicht säuerliches Aroma, sondern ihre Polyphe-nole auch für einen fitten Körper.

KEFIR UND AYRAN

Joghurtvarianten ohne Wärmebehandlung sind reich an Probioti-ka, welche die Immun-abwehr begünstigen und den Darm gesund halten. Wieso dies für mehr Power so wichtig ist, lesen Sie auf Seite 29.

BELEBENDE GEWÜRZE

Scharfmacher wie Ingwer, Kurkuma und Chili wirken aufgrund ihrer ätherischen Öle wohltuend sowie anregend und können Erschöpfung mildern.

OMEGA-3-FETTSÄUREN

Algen, Walnuss-, Lein- und Hanfsamen sowie die Öle daraus unterstützen die Gehirn- sowie Herz-gesundheit und verbessern zusätzlich die Stimmung.

FLOH- UND LEINSAMEN

Dank ihrer löslichen Ballaststoffe spenden die Winzlinge stetig Energie. Darüber hinaus kurbeln ihre B-Vitamine die Konzentrationsfähig-keit an und stärken die Nerven.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

FÜR MEHR ENERGIE

Warum es sich lohnt, häufiger grünen Tee zu trinken

Mit seiner großen Sortenvielfalt kann der edle Aufguss frisch aufgebrüht für die unterschiedlichsten Bedürfnisse angewendet werden. So ist er unter anderem bei Erschöpfung eine prima Wahl.

Kaffeejunkies aufgepasst: Dieser Kandidat ist ein echter Konkurrent für das liebste Heißgetränk der Deutschen. Grüner Tee besitzt zwar vergleichsweise weniger Koffein, doch dessen Wirkung auf den Organismus ist ebenfalls anders. Während das schwarze Glück als Wachmacher gilt, besitzt der Grünling eher **anregende Eigenschaften, welche sich über einen längeren Zeitraum erstrecken.** Verantwortlich dafür sind die Gerbstoffe im Tee, die das Koffein aus dem Getränk an sich binden. Dadurch gelangt es nur etappenweise über den Darm ins Blut und der Energieschub tritt verzögert und sanfter ein.

Insbesondere wenn Sie zu denjenigen gehören, die bereits eine Koffeinintoleranz entwickelt haben (was dahinter steckt, erfahren Sie auf Seite 34), sind die aufgebrühten Blätter eine wunderbare Alternative, um den erwünschten Effekt wieder genießen zu können. Zudem beinhaltet grüner Tee eine Vielzahl an **ätherischen Ölen sowie sekundären Pflanzenstoffen, die das Immunsystem stärken und die Gesundheit fördern,** was ebenfalls fit macht.

Wie der Allrounder verträglicher wird

Für einige ist der Genuss des vielseitigen Drinks mit Bauchschmerzen oder Übelkeit verbunden. Um diese **Nebenwirkungen** zu umgehen, ist es hilfreich, ihn insbesondere am frühen Morgen **nicht auf leeren Magen** zu trinken. Bekömmlicher wird grüner Tee, wenn Sie ihn circa **30 Minuten nach einer Mahlzeit** trinken. Zudem ist es ratsam, beim Kauf auf **gute Qualität** zu achten.

FÜR MEHR ENERGIE

Warum Sie mit zu viel Kaffee vorsichtig sein sollten

Wie der Körper auf den Alltagshero reagiert, ist sehr individuell. Sicher ist jedoch, dass ein zu hoher Konsum auf Dauer nicht die smarteste Lösung bei anhaltender Müdigkeit darstellt.

Das schwarze Gold ist für viele das Nonplusultra, wenn ein kleiner Energiekick gewünscht ist, und hat ganz nebenbei auch einige **gesundheitliche Vorteile.** So fördert Kaffee etwa ein vielfältiges Mikrobiom und besitzt verdauungsanregende Eigenschaften. Pur getrunken liefert er dem Organismus beispielsweise präbiotische Ballaststoffe, die den guten Darmbakterien als Futter dienen. Doch neben seinen Vorzügen bringt das heiße Glück auch mehr oder weniger offensichtliche Schattenseiten mit sich. Denn wird es **en masse genossen, kann es langfristig zu einer Koffeinintoleranz kommen.** Das bedeutet, dass Sie die getrunkene Menge immer weiter steigern müssen, bevor die wach machende Wirkung einsetzt. Ein **gezielter Konsum** ist daher mehr als sinnvoll und auch das Deutsche Institut für Ernährungsforschung (DIfE) empfiehlt, eine Menge von **vier Tassen täglich** nicht zu überschreiten. Greifen Sie nur gelegentlich zu, gibt dies den geistigen Kraftreserven den gewünschten Schubs. Das gelingt durch die Modulation der Gehirnareale, welche die Aufmerksamkeit steuern. So assistiert der gewissenhafte Einsatz ebenfalls beim Sport. Mithilfe des Kaffees wird nämlich auch die **Stimmung beim Training verbessert.** Eine reduzierte Koffeinwirkung aufgrund von ständigem Nachfüllen ist zudem nicht die einzige unerwünschte Konsequenz. Stattdessen kann das genaue Gegenteil des Ersehnten eintreten: **Reizbarkeit, Kopfschmerzen, Herzrasen, innere Unruhe bis hin zu Angstzuständen können die Folge sein.** Wenn das Heißgetränk zu später Stunde den Schlaf behindert, führt dies dazu, dass für den nächsten Tag weniger Energie bereitsteht – daraufhin wird häufiger nachgeschenkt. Dieses Verhalten wird schnell zu einem Teufelskreis. Achten Sie daher auf die Signale, die Ihnen Ihr Körper nach dem Genuss schickt.

Hierzulande wurden 2021 durchschnittlich 450 Tassen Kaffee pro Person getrunken. Greifen Sie lieber nur gezielt zu, um eine Gewöhnung zu vermeiden.

FOTOS: ISTOCK.COM/ANTONIODIAZ, SHUTTERSTOCK (4)

FÜR MEHR ENERGIE

Diese Krafträuber sollten Sie vermeiden

Was auf dem Teller landet, muss ordentlich Tatkraft für die nächsten Stunden bereitstellen. Allerdings gibt es einige Faktoren, die eher den Wunsch nach einem Schläfchen heraufbeschwören.

ZUCKERREICHES

Auch wenn der weiße Kristall rasant Energie liefert, verzichten Sie lieber auf Fruchtsäfte und Eiscreme. Denn ebenso schnell wie Zucker den Organismus belebt, fällt der Powerlevel auch wieder ab. Meist ist das Gefühl von Schwunglosigkeit dann sogar noch größer als zuvor.

UNVERTRÄGLICHKEITEN

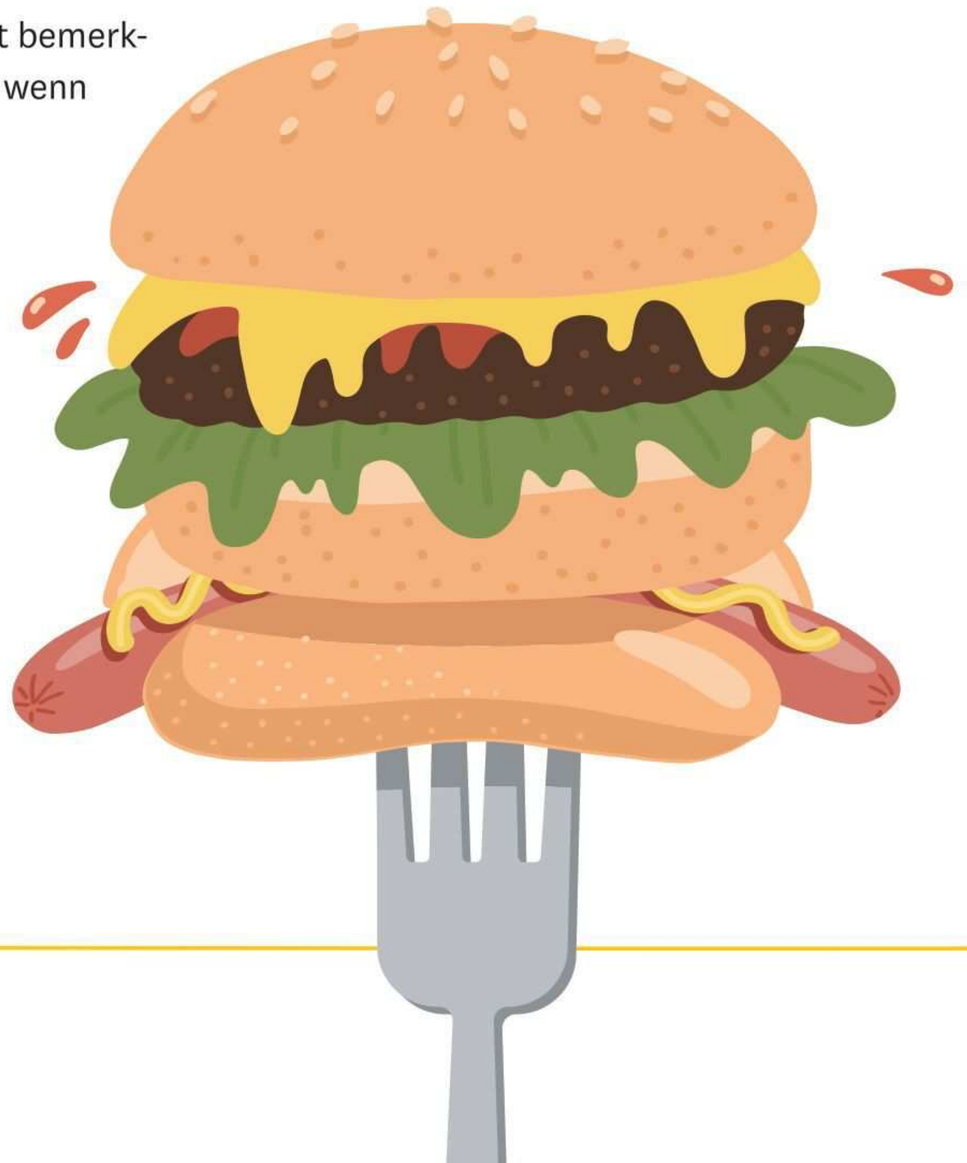
Müdigkeit kann ein Anzeichen dafür sein, dass Sie bestimme Lebensmittel(-bestandteile) nicht vertragen. Daraus folgen etwa Probleme bei der Verdauung. Diese können sich mitunter durch anhaltende Abgeschlagenheit bemerkbar machen. Häufig geschieht dies, wenn Schwierigkeiten bei der Milch- oder Glutenverwertung vorliegen.

UNGÜNSTIGE FETTE

Durch industrielle Verarbeitung fallen ungünstige Fettsäuremuster sowie Transfette an, deren veränderte Struktur den Zellstoffwechsel angreift. Dies betrifft nicht nur Fast Food, sondern kann ebenso zu Hause in der Pfanne geschehen, etwa wenn empfindliche Öle wie Leinöl erhitzt werden.

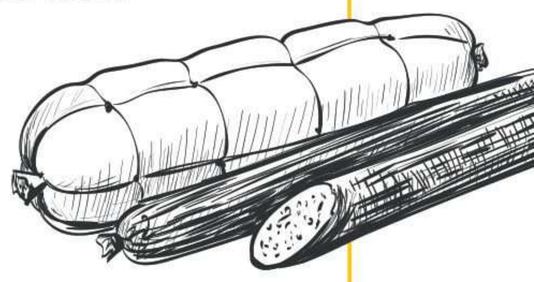
ALKOHOLISCHES

Spirituosen, Bier oder Wein fördern zwar ein rasches Einschlummern, doch das Durchschlafen sowie die Schlafqualität werden verschlechtert, da der Anteil des Tiefschlafs sinkt. Zusätzlich treten Probleme wie Schnarchen und sogar Atemaussetzer vermehrt auf, weswegen der Tag nach einer Party in vielen Fällen schon wie gerädert beginnt.



FLEISCH EN MASSE

Wurst und Aufschnitt enthalten wenige Nähr-, aber zahlreiche Zusatzstoffe, die schlapp und träge machen. Speziell Fleisch aus industrieller Haltung ist ungünstig, da die Tiere bei nicht artgerechter Fütterung mehr entzündungsfördernde Fette bilden.



FERTIGPRODUKTE

Ab und an ist ein Griff ins Convenience-Regal okay. Doch wird dies zur Gewohnheit, kann daraus ein Nährstoffmangel resultieren, was ebenso wie die künstlichen Inhaltsstoffe am Körper zehrt.

EINSEITIGE DIÄTEN

Um Höchstleistungen zu erzielen, braucht der Stoffwechsel allerhand Mikro- und Makronährstoffe. Diese bekommt er jedoch nur, wenn die Lebensmittelwahl ausreichend abwechslungsreich gestaltet ist. Eine monotone Ernährung kann deshalb Erschöpfung nach sich ziehen.

FÜR MEHR ENERGIE

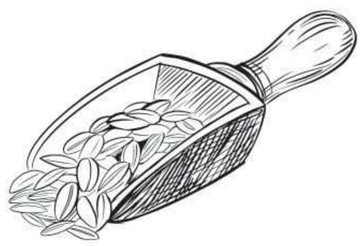
Das müssen Sie über Powerriegel wissen

Industrieprodukte, die unsere Leistung verbessern sollen, sind in aller Munde – im wahrsten Sinne des Wortes. Doch nicht immer können sie die Erwartungen erfüllen. Wir erklären, warum:

Fitnessriegel und -drinks sind in den meisten Fällen für eine unmittelbare und **kurzzeitige Energiebereitstellung** gedacht und wirken infolgedessen auch genau so. Die entsprechend ausgelobten Produkte sind oft voller **Zucker und Koffein**, um den Organismus schnell aufzuputschen und Höchstleistungen abrufen zu können. Doch danach kommt es zu einem verstärkten Blutzuckerabfall und die **Erschöpfung ist meist größer als zuvor.** Achten Sie beim Shoppen daher auf den Gehalt an Süßmachern sowie darauf, dass sich hier keine künstlichen Zusatzstoffe und Aromen verstecken. Und auch bei speziellen Eiweißriegeln ist Vorsicht geboten. Diese sind nicht nur teuer, sondern für eine ausreichende Proteinversorgung zudem auch noch unnötig – das gilt sogar für Extremsportler. Denn der Bedarf kann problemlos über eine ausgewogene Ernährung gedeckt werden. Noch besser, als im Supermarkt wachsam zu sein, ist es, einfach **selbst den Backlöffel zu schwingen.** Daheim gezauberte Vollwertversionen **beliefern den Körper langfristig** mit allem, was er in stressigen Situationen braucht, und Blutzuckerschwankungen bleiben aus.

Smarte Alternativen

Mindestens genauso viel Schwung wie Riegel bringen diese praktischen Kraftquellen in Ihren Alltag:



GETREIDEFLOCKEN

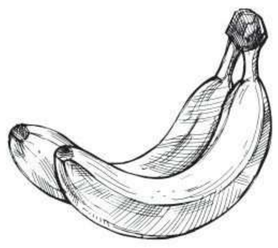
Die kleinen Alleskönner bergen nicht nur massig Ballaststoffe, sondern auch Eiweiße, welche den Muskelaufbau fördern. Dadurch bilden sie eine hervorragende Basis.

TROCKENOBST

Ideal für alle, die umgehend Kraft brauchen. Gerade im Ausdauersport sind schnell verfügbare Nährstoffe gefragt. Achten Sie beim Kauf auf naturbelassene Früchte.

NÜSSE

Sie haben einen harten Tag vor sich? Dann sollten diese Fett- und Proteinlieferanten nicht fehlen. Zusätzlich zu einer langen Sättigung bringen sie wichtige Vitalstoffe mit.



BANANEN

Neben dem rasanten Powerschub sind die Exoten dank ihres hohen Gehalts an Kalium und Magnesium als Wundermittel gegen Müdigkeit sowie Krämpfe bekannt.

FOTOS: ISTOCK.COM/URBAZON, SHUTTERSTOCK (5)

ENERGY
FOOD

FÜR MEHR ENERGIE

Tipps für Ihren Tagesablauf

Sich auf feste Strukturen festzulegen, ermöglicht Körper und Geist einen regelmäßigeren Rhythmus. Abläufen und gestalten sich so ein fittes Leben. Denn wer seine Aufgaben geplant angeht, spart im

In der Früh

➜ FIRST THINGS FIRST

Greifen Sie als Allererstes zu einem großen Glas lauwarmem Wasser. 500 Milliliter sind hierfür perfekt. Gerade zu Beginn kann die eher selten bevorzugte Temperatur des Getränks gewöhnungsbedürftig sein, doch Ihre Verdauung wird es Ihnen danken. Das Ritual füllt zudem die Flüssigkeitsdepots wieder auf, die während der Nacht entleert wurden.

➜ AUF DEN BAUCH HÖREN

Viele haben einen eingespielten Morgen, zu dem ein Frühstück direkt nach der Dusche gehört. Daran ist nichts auszusetzen, wenn Sie dann bereits wirklich Hunger haben. Hören Sie nach dem Aufstehen in sich hinein und warten Sie ab, bis sich Ihr Magen meldet. Unnötig früh zu essen, kann den Körper belasten und dadurch Power rauben. Nehmen Sie sich deshalb lieber etwas später Zeit und genießen Sie eine ausgewogene Mahlzeit. Perfekt abgestimmte Leckereien finden Sie ab Seite 42.

Zur Mittagszeit

➜ LEICHTER LUNCH

Da es jetzt ohnehin oft zu einem Tief kommt, sollte Völlerei dieses nicht noch weiter untermauern. Gerade nach einem späten Frühstück reicht auch ein weniger üppiges Gericht vollkommen aus. Bereiten Sie sich lieber etwas Frisches wie unseren Linsensalat mit Süßkartoffeln, Feta und Rucola auf Seite 52 zu. So wird das „Fresskoma“ ganz genussvoll umschifft.

Die Mitte des Tages ist perfekt für Routinearbeit wie das Beantworten von E-Mails.

➜ DIE AUGEN SCHLIESSEN

Wenn es Ihnen möglich ist, machen Sie für 15 bis 30 Minuten einen Powernap. Länger sollte dieser jedoch nicht sein, denn fallen Sie in den Tiefschlaf, fühlen Sie sich danach gerädert statt erfrischt. Passt ein kurzes Nickerchen nicht in Ihren Plan, nehmen Sie sich trotzdem einen Moment für sich. Lüften Sie, schließen Sie die Augen und atmen Sie ein paar Mal tief durch.

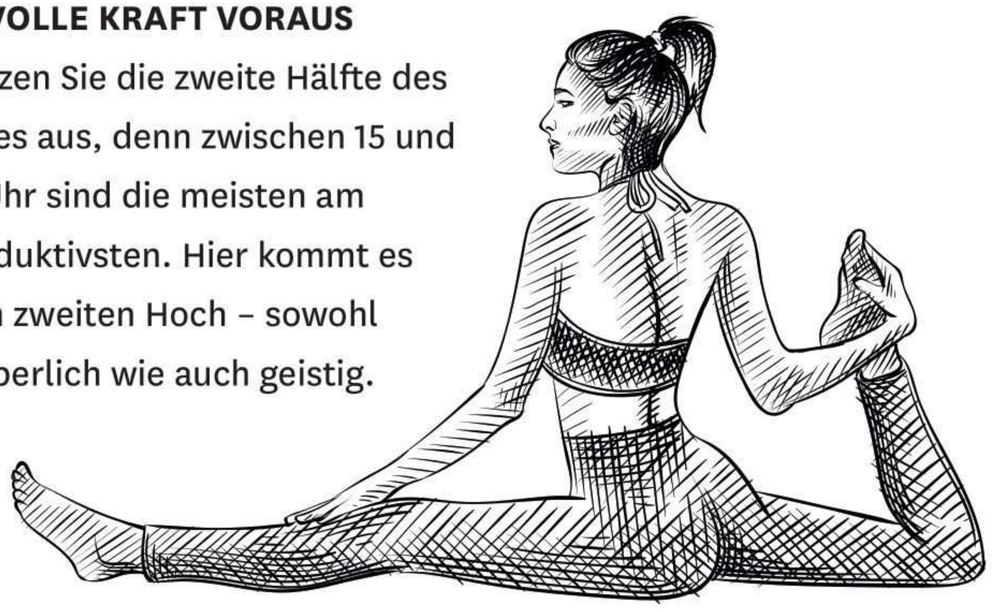
FOTOS: ISTOCK.COM/KHOSRORK, SHUTTERSTOCK (4)

Damit unterstützen Sie Ihren gesamten Organismus bis hin zu kleinsten zellulären Endeffekt Ressourcen, welche Sie für Ihr eigenes Wohlbefinden nutzen können.

Zweite Tageshälfte

➜ VOLLE KRAFT VORAUS

Nutzen Sie die zweite Hälfte des Tages aus, denn zwischen 15 und 18 Uhr sind die meisten am produktivsten. Hier kommt es zum zweiten Hoch – sowohl körperlich wie auch geistig.



Dies zeigt sich zum Beispiel bei den Muskeln, welche jetzt am belastbarsten sind. Daher eignet sich diese Spanne auch ganz besonders gut für Kraft- sowie Ausdauersportarten.

➜ PEU À PEU HERUNTERFAHREN

Erledigen Sie bis circa 18 Uhr komplexe und schwierige Tätigkeiten, da nun die Leistungskurve kontinuierlich absinkt. Danach können Sie langsam ein paar Gänge zurückschalten.

➜ BEKÖMMLICHER TAGESABSCHLUSS

Ihr Dinner sollte zwei bis vier Stunden vor dem Schlafen verspeist werden, um den Verdauungstrakt zu entlasten. Beobachten Sie Ihren Energiepegel am nächsten Morgen. War das Essen etwa zu fettig, kann die Erholung darunter leiden.

➜ VORSICHT BEI SPÄTEN SNACKS

Rohkost ist besser als Chips und Co. Sie liefert reichlich Nähr- und Ballaststoffe, wird jedoch abends nicht von allen vertragen, da der hohe Zelluloseanteil zu nächtlicher Unruhe führen kann.

Hören Sie auf die innere Uhr

Achten Sie vor allem auf sich selbst und nicht nur auf gesellschaftliche Normen. Die persönlichen Präferenzen zu kennen und umzusetzen, unterstützt langfristig nicht nur ein dynamisches Leben, sondern wirkt sich auch positiv auf die allgemeine Gesundheit aus. Denn wer dauerhaft nicht im Einklang mit dem persönlichen Biorhythmus arbeitet, erhöht dadurch das Risiko für Übergewicht, Diabetes Typ 2, Depression und sogar einer Demenzerkrankung.

TIPP

Wenn mehr auf den eigenen Körper gehört wird, können Ressourcen viel effektiver genutzt werden. So weitet sich etwa ein kleines Mittagsloch nicht direkt zu einem insgesamt unproduktiven Tag aus.

RESERVEN AUFTANKEN

Planen Sie auch Ihre Nachtruhe bewusst in Ihre Routine ein. Zehn goldene Regeln, wie Sie erholsamer schlummern, finden Sie ab Seite 172.

FÜR MEHR ENERGIE

Eine Ernährungsumstellung allein reicht nicht

Regelmäßige Aktivitäten sorgen für reichlich Power, denn diese verbessern die Reserven in Muskeln und Leber, sodass wesentlich mehr Energie zur Verfügung steht.

PROF. DR. HERBERT LÖLLGEN

Als Sportmediziner kennt er sich mit der Bedeutung eines aktiven Lifestyles aus und hat an zahlreichen entsprechenden Studien mitgewirkt. Daher weiß er genau, was bei der Umsetzung am wichtigsten ist. Mehr über den Wissenschaftler erfahren Sie unter: **www.prof-loellgen.de**

Welche Bereiche sind als Kraftquellen am geeignetsten?

Ein zentraler Faktor ist der Lebensstil. Wir haben in Studien festgestellt, dass die Gesundheit zu 50 Prozent von diesem abhängt. Um ihn förderlich zu gestalten, ist Rauchverzicht, Normalgewicht, ausgewogenes Essen, etwa mediterrane Kost, und regelmäßige Bewegung unerlässlich.

Was gilt es bei körperlichen Aktivitäten besonders zu beachten?

Die arbeitende Muskulatur wird unterstützt, etwa mit Pilates oder Krafttraining. Das gewährleistet, dass gewünschte Bewegungsabläufe korrekt umsetzbar sind und die Gelenkfunktion stabilisiert wird. Zusätzlich fördert Sport die Herzfunktion. Bedeutet, dass sich die Pumpleistung verbessert und die Herzfrequenz absinkt, infolgedessen arbeitet das Herz ökonomischer. Zudem erhöht sich die Fähigkeit zur physischen Stressbewältigung. Ganz nebenbei werden weitere Bereiche wie die Insulinsensitivität verbessert.

Hilft Fitness in jedem Lebensabschnitt?

Ja, egal, wie alt oder dynamisch Sie sind, jede extra Tätigkeit, ob Yoga oder Radfahren, stimuliert zum Beispiel die Nervenneubildung. Das beeinflusst auch psychische Krankheiten wie Abgeschlagenheit oder Depressionen günstig. Passen Sie die Belastungen an Ihre Grundfitness an. Für Anfänger eignen sich angeleitete Kurse sowie Nordic Walking.

Wie kann mehr Bewegung in einen vollen Alltag integriert werden?

Ich empfehle das Kartenspiel „Bewegungsspaß für zwischendurch“ von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Die Übungen können Sie überall nachmachen. Oder werden Sie alternativ zum „Weekend-Warrior“ mit Sport am Wochenende, wenn sich unter der Woche keine Zeit fürs Training findet. Denn jede Erhöhung der Aktivität verbessert das Immunsystem, wodurch der gesamte Organismus fitter und widerstandsfähiger wird.

Dank der Hilfe von Sport sind Sie in der Lage, Energiereserven anzulegen. Diese können dann bei Bedarf abgerufen werden und verhindern Erschöpfung.

FÜR MEHR ENERGIE

Die besten Booster abseits der Ernährung

Ein Gegenpol zu vollen To-do-Listen ist nicht nur unerlässlich, um Stress zu entkommen, sondern macht obendrein glücklich und tankt verbrauchte Kraftreserven im Nu wieder auf.

1 Ab nach draußen

Im Sommer zieht es viele an die frische Luft. Kein Wunder, denn die Lichtintensität steigert die Ausschüttung der Glückshormone Dopamin und Serotonin sowie die Vitamin-D-Produktion. Neben der Stimmung pusht dies den Drang nach Aktivität.

2 Richtig auflockern

Eine Massage zu Hause per Hand, auf der Akupressurmatte oder von Profis im Studio kann mittels Hautstimulation die Darmtätigkeit anregen. Die Techniken sind außerdem auch noch nach der Behandlung entspannend wie auch energetisierend.

3 Wechselduschen

Durch aufeinanderfolgendes warmes und kaltes Abbrausen werden die Blutgefäße in kurzen Abständen geweitet und verengt, was die Durchblutung fördert. So wirkt die Erfrischung positiv auf Immunsystem, Stoffwechsel und Laune.

4 Zwischenstopps einlegen

Oft ist der Alltag mit Aufgaben vollgepackt. Hier helfen Pausen, zum Beispiel nach Erledigtem oder zu festen Uhrzeiten. Halten Sie im Idealfall alle zwei Stunden für zehn Minuten inne und denken Sie an etwas anderes.

5 Zur Ruhe kommen

Stetige Belastung ist ein häufiger Grund für Erschöpfung. Etwa, wenn die Pflichten kein Ende nehmen oder durch andauernde Vergleiche. Entspannungstechniken und das Bewusstwerden der eigenen Stärken steuern dagegen.

6 Happy hüpfen

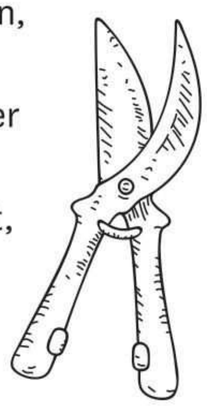
Springen dient als Ausgleich. Ist das Seil in der Tasche verstaut, können Sie überall draußen hopsen. Dabei werden auch Akupressurpunkte stimuliert, die für Power sorgen.

7 Achtsamer werden

Dankbarkeit für kleine Gesten, wie den netten Plausch im Büro, geben besonders viel Antrieb, da die positiven Aspekte bewusster fokussiert werden. So wird die Lebensfreude gesteigert und Sie fühlen sich insgesamt besser.

8 Hobbys verwirklichen

Gehen Sie Ihren Leidenschaften nach. Kreatives und Handwerkliches wie Gärtnern, Kochen, Nähen und Malen erhöht das Wohlbefinden. Dank der Freude beim Werkeln wird der Cortisolspiegel gesenkt, wodurch der Stresspegel insgesamt abfällt.



9 Leichter leben

Beim Herumalbern mit dem Liebsten oder mittels gezielter Techniken wie Lachyoga sprudeln die Glückshormone nahezu über. Infolgedessen entsteht ein Gefühl der Unbeschwertheit. Das funktioniert übrigens auch, wenn Sie sich selbst und die Welt um Sie herum etwas weniger ernst betrachten.

10 Digitaler Detox

Jederzeit erreichbar und immerzu am Handy zu sein, frisst Zeit und Kraft. Schon ein kurzer Blick aufs Display endet oft in einer langen Nutzung. Legen Sie das Smartphone daher öfter beiseite und nehmen Sie sich stattdessen Zeit für sich und Dinge, die Ihnen wichtig sind.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (4), PORTRÄT: DR. D. LÖLLGEN

Linsensalat mit Süßkartoffeln, Feta und Rucola

Rezept auf Seite 52

VOLLE KRAFT VORAUS

Fühlen Sie sich oft müde und schlapp? Da haben wir etwas für Sie: Unsere Rezepte strotzen vor Powerzutaten, die fit und leistungsstark machen. Tanken Sie Energie mit vollwertigen Salaten, nahrhaften Suppen, reichhaltigen Snacks und weiteren Gerichten, die sowohl lange satt halten als auch die Konzentration fördern.

ENERGY
FOOD

Getreidesalat mit Tomate, Gurke und Zwiebel

Rezept auf Seite 52

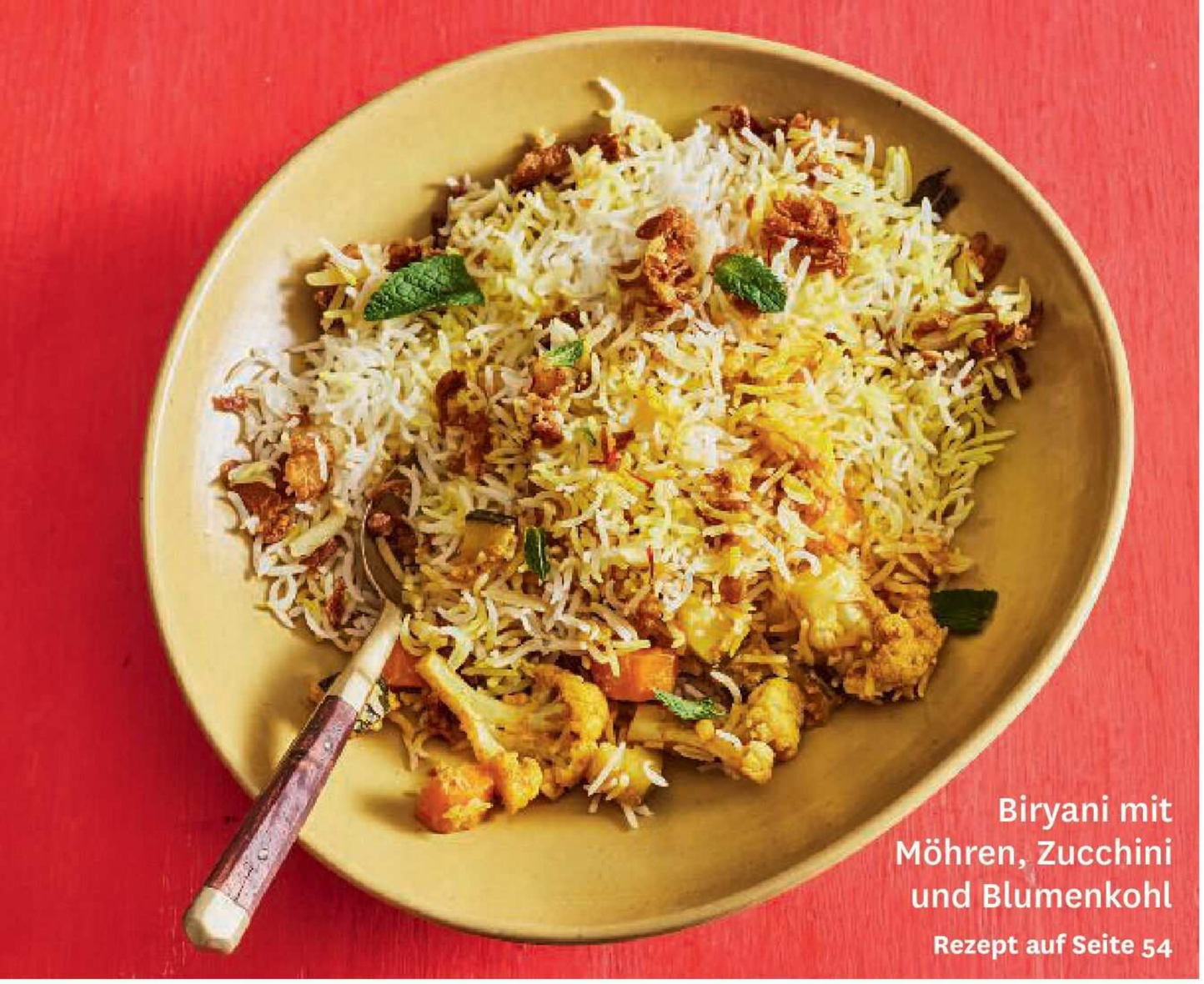
Lamm-Tomaten-Salat
mit Mangold und Feta

Rezept auf Seite 53

ENERGY
FOOD

Hähnchen-Saté
mit Blumenkohl, Mangold
und Erdnusssauce

Rezept auf Seite 53



Biryani mit Möhren, Zucchini und Blumenkohl

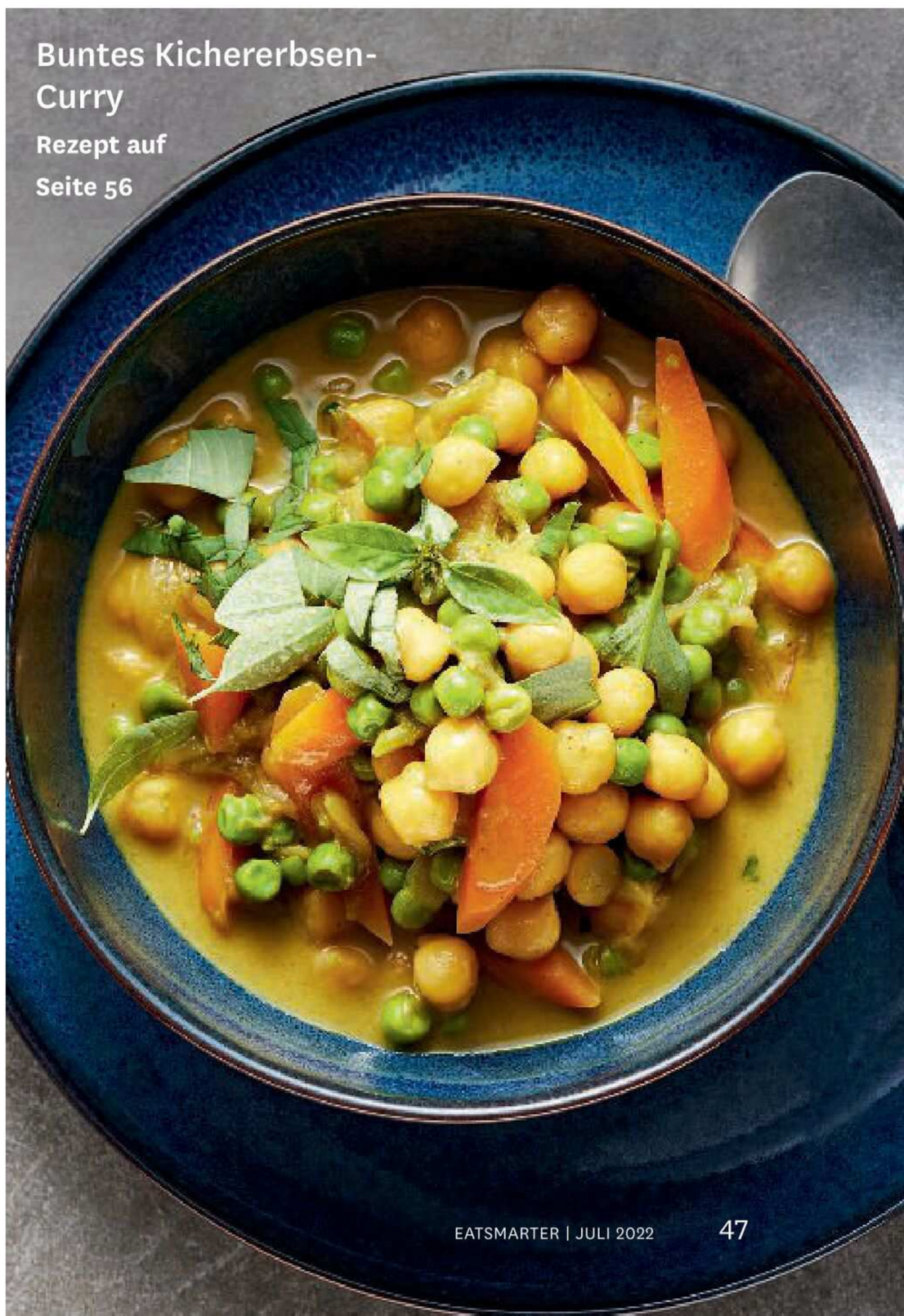
Rezept auf Seite 54

Dattel-Energie-bällchen

Rezept auf Seite 54

Süßkartoffelstampf mit Mangold-Falafeln

Rezept auf Seite 55



Buntes Kichererbsen-Curry

Rezept auf Seite 56

Quinoasalat
mit Röstgemüse

Rezept auf Seite 56

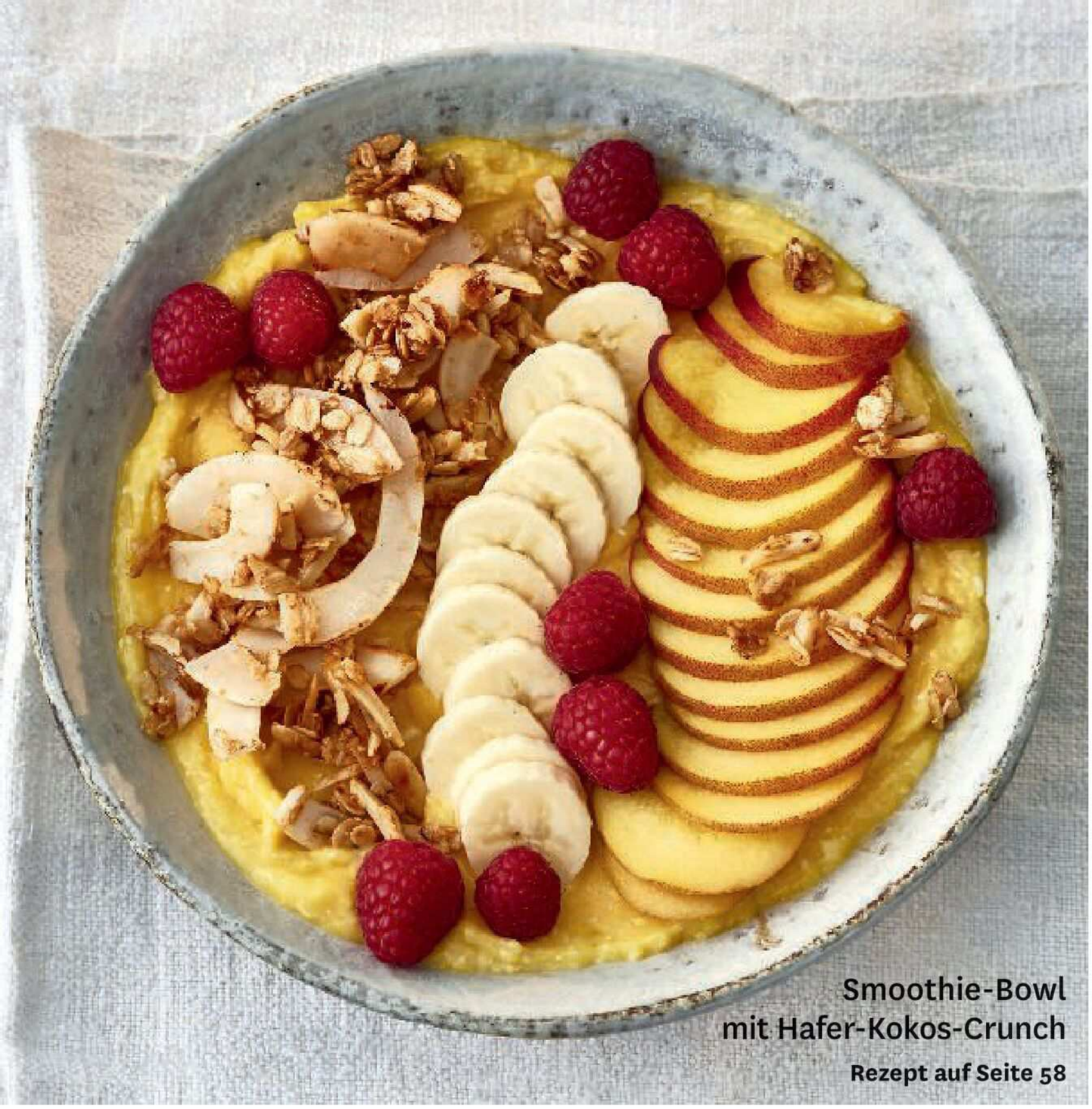
Hähnchen-Grünkern-Salat mit Labneh und Pflaumen

Rezept auf Seite 57

ENERGY FOOD

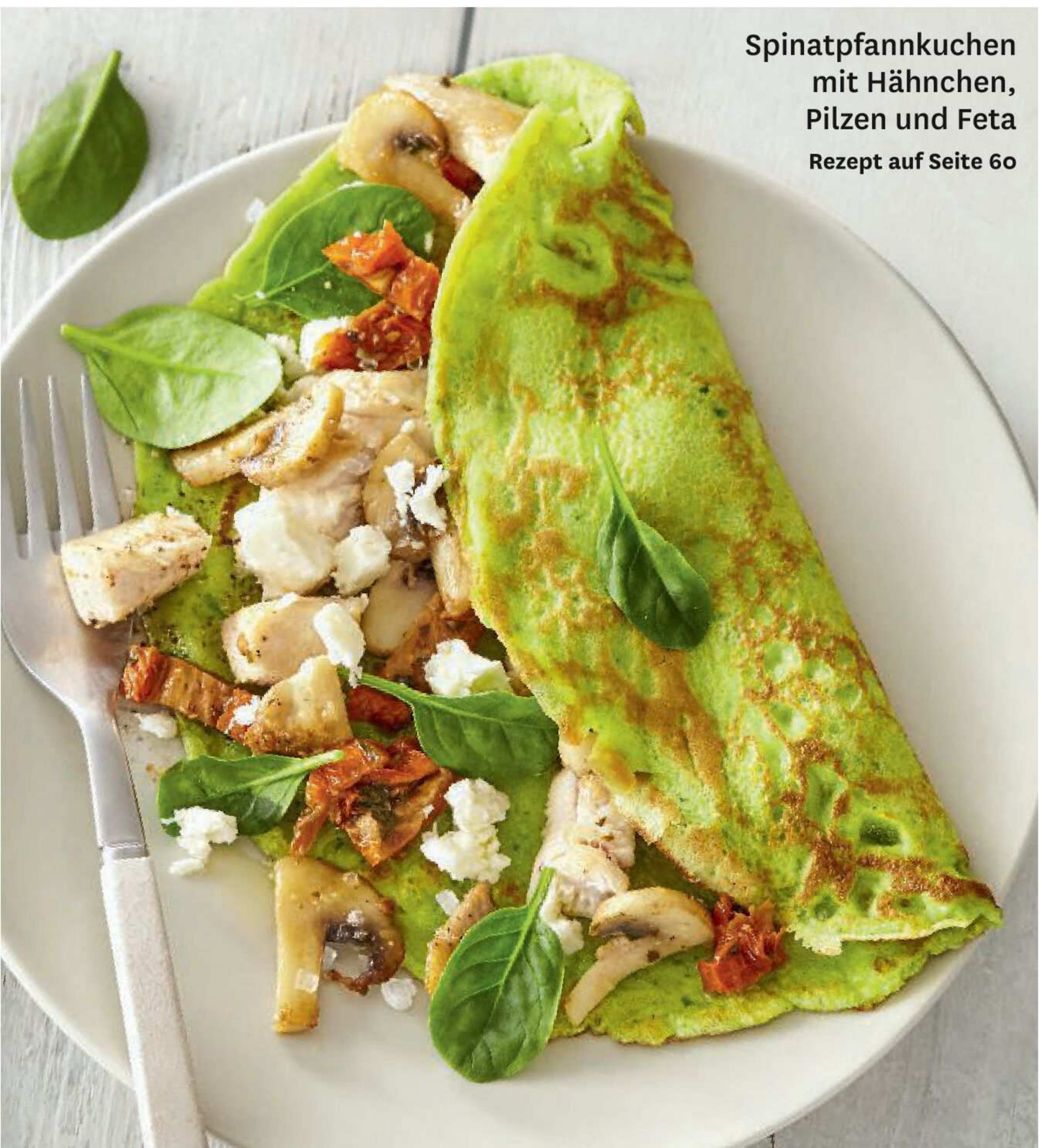
Reis-Linsen-Puffer mit Pfirsich-Gurken-Salat

Rezept auf Seite 58



Smoothie-Bowl
mit Hafer-Kokos-Crunch

Rezept auf Seite 58



Spinatpfannkuchen
mit Hähnchen,
Pilzen und Feta

Rezept auf Seite 60

Linsensalat mit
Lachs und Mango

Rezept auf Seite 60

REZEPTE

ab Seite 42

Linsensalat mit Süßkartoffeln, Feta und Rucola

PRO PORTION: **539 KCAL** · Eiweiß **20 g** · Fett **26 g** · Kohlenhydrate **55 g**

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Die in Rucola enthaltenen Senföle stärken das Immunsystem, denn sie haben eine antibiotische Wirkung, die das Wachstum von Bakterien, Viren und Pilzen hemmt.
- Unter Stress leeren sich unsere Kaliumspeicher besonders schnell. Süßkartoffeln sind reich an diesem Mineralstoff und deshalb das ideale Gegenmittel. Greifen Sie zu!

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Pardina-Linsen
1–2 Süßkartoffeln (450 g)
6 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 Bund Rucola (80 g)
1 rote Zwiebel
1 EL Balsamessig
1 EL Weißweinessig
1 EL Zitronensaft
1 EL körniger Senf (15 g)
1 TL Honig
150 g Feta (45 % Fett i. Tr.)

1 Linsen mit Wasser abspülen, mit der 2,5-fachen Menge Wasser in 25–30 Minuten bissfest garen. Währenddessen Süßkartoffeln putzen, schälen, waschen und grob würfeln. Mit 1 EL Öl mischen, leicht salzen und pfeffern.

2 Süßkartoffeln auf einem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 15–20 Minuten backen, bis sie gar und etwas gebräunt sind.

3 Inzwischen Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Für das Dressing beide Essige mit Zitronensaft, Senf, Honig, Salz, Pfeffer und 4 EL Öl verquirlen.

4 Linsen abgießen und 5 Minuten abkühlen lassen. Dann mit restlichem Öl mischen, leicht salzen und auf eine Platte geben. Süßkartoffeln, Zwiebel und Rucola darauf verteilen, Feta darüberbröckeln. Salat mit etwas Dressing beträufeln und servieren. Übriges Dressing separat dazu anbieten.

Getreidesalat mit Tomate, Gurke und Zwiebel

PRO PORTION: **349 KCAL** · Eiweiß **8 g** · Fett **17 g** · Kohlenhydrate **41 g**

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Als pflanzliche Quelle für Eisen punktet Hirse. Ein Mangel daran ist weit verbreitet und kann zu Müdigkeit führen – eine ausreichende Versorgung mit dem Spurenelement verhindert solche Symptome.
- Durch ihren hohen Gehalt an Vitamin C unterstützt Spitzpaprika die Abwehrkräfte und den Stoffwechsel. Außerdem hat der Vitalstoff als Antioxidans einen schützenden Effekt auf die Zellen.

FÜR 4 PORTIONEN:

100 g Hirse
450 ml Gemüsebrühe
100 g Bulgur
2 rote Tomaten
1 gelbe Tomate
1 Mini-Gurke
1 rote Zwiebel
2 Spitzpaprikaschoten (rot und gelb)
1 Handvoll Minze (5 g)
½ Bund Petersilie (10 g)
6 EL Zitronensaft
6 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

1 Hirse in einem Sieb abspülen. In einem Topf Brühe aufkochen, Hirse zufügen und zugedeckt ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dann Bulgur unterrühren, Topf von der Herdplatte nehmen und Getreide zugedeckt noch ca. 15 Minuten quellen lassen.

2 Inzwischen Tomaten putzen, waschen, Stielansätze herausschneiden, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Gurke putzen, waschen und klein schneiden. Zwiebel schälen und in sehr feine Ringe schneiden. Paprikas putzen, waschen und in Ringe schneiden, dabei die Kerne entfernen. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen; Minze in feine Streifen schneiden, Petersilie hacken.

3 Hirse und Bulgur ggf. abgießen, in eine Schüssel geben, mit Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer mischen. Das vorbereitete Gemüse sowie die Kräuter zugeben und alles gut durchmischen. Salat abschmecken und auf Tellern anrichten.

Lamm-Tomaten-Salat mit Mangold und Feta

PRO PORTION: **436 KCAL** · Eiweiß **32 g** · Fett **31 g** · Kohlenhydrate **6 g**

25 MIN

GESUND, WEIL:

- In Lammfleisch findet sich viel Vitamin B_{12}, das nur in tierischen Produkten vorkommt. Der Mikronährstoff ist an der Bildung roter Blutkörperchen beteiligt.
- Das Milchprodukt Feta bringt reichlich Calcium und Phosphor auf den Tisch. Diese Kombi wird für feste Knochen sowie Zähne genutzt und senkt das Risiko, an Osteoporose (Knochenschwund) zu erkranken.

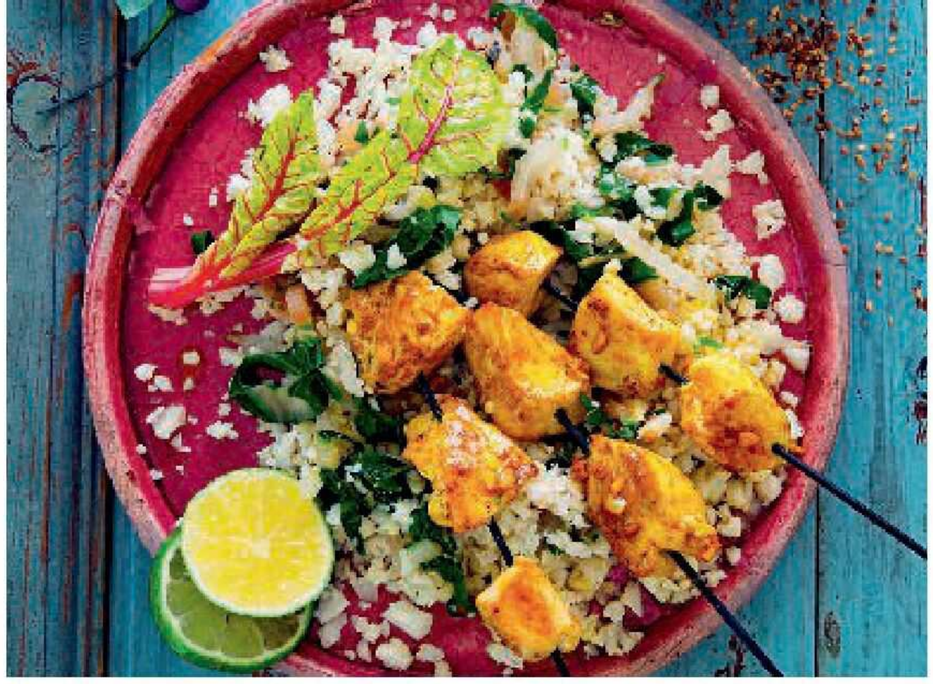
FÜR 4 PORTIONEN:

350 g Lammrückenfilet
4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
200 g rote Kirschtomaten
200 g gelbe Datteltomaten
2 Mini-Gurken
3 Handvoll Baby-Mangold (60 g)
1 Bund Rucola (80 g)
100 g Feta (45 % Fett i. Tr.)
4 EL Basilikum-Pesto (60 g; Kühlregal)

1 Lammrückenfilet trocken tupfen. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Lammfleisch darin 3–4 Minuten ringsum bei mittlerer Hitze anbraten, es soll innen noch rosa sein. Herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und ruhen lassen.

2 Inzwischen Tomaten waschen und nach Belieben ganz und am Stängel lassen oder abzupfen und halbieren. Gurken putzen, waschen und längs in dünne Streifen hobeln. Mangold und Rucola waschen und trocken schleudern.

3 Lammfleisch quer in Scheiben schneiden. Tomaten mit Fleisch, Mangold, Rucola und Gurkenscheiben auf einer Platte anrichten. Feta darüberbröckeln. Pesto mit restlichem Öl verrühren, abschmecken, Salat damit beträufeln und servieren.



ENERGY FOOD

Hähnchen-Saté mit Blumenkohl, Mangold und Erdnusssauce

PRO PORTION: **600 KCAL** · Eiweiß **49 g** · Fett **40 g** · Kohlenhydrate **10 g**

45 MIN · FERTIG IN 1 STD 45 MIN

GESUND, WEIL:

- Für optimales Funktionieren der Nerven brauchen wir Magnesium. Erdnüsse sind ideale Lieferanten: ein toller Snack bei geistigen Anstrengungen.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
2 Knoblauchzehen
1 Chilischote
2 Schalotten
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
¼ TL gemahlener Koriander
1 TL Paprikapulver
2 EL Sojasauce
340 ml Kokosmilch
1 EL Sesamöl
4 EL Erdnusskerne (60 g)
1 EL Erdnussmus (15 g)
½ TL rote Currypaste
1 TL Sesam (5 g)
Chiliflocken
½ TL Kurkumapulver
½ Blumenkohl (600 g)
1 Staude Mangold (300 g)
3 EL Erdnussöl
80 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
1 Bio-Limette

AUSSERDEM:
8 Metallspieße

1 Für die Spieße Hähnchenbrustfilets abspülen, trocken tupfen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Knoblauchzehen schälen und klein würfeln. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. 1 Schalotte schälen und fein würfeln. Knoblauch mit Chili, Schalotte, Kreuzkümmel-, Koriander- und ½ TL Paprikapulver, Sojasauce, 4 EL Kokosmilch und Sesamöl mischen und das Hähnchenfleisch darin 1 Stunde marinieren lassen.

2 Für die Sauce Erdnüsse in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. 5 Minuten abkühlen lassen und in einem Mixer fein zerkleinern. Erdnüsse, Erdnussmus und Currypaste in einen kleinen Topf geben, verrühren und mit restlicher Kokosmilch ablöschen. Bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Sauce in ein Schälchen füllen und mit Sesam, Chiliflocken sowie Kurkuma- und restlichem Paprikapulver bestreuen.

3 Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen und grob raspeln oder in einem Mixer grob zerkleinern. Restliche Schalotte schälen und fein würfeln. Mangold putzen, waschen und Blätter sowie Stiele quer in feine Streifen schneiden.

4 In einer Pfanne 2 EL Erdnussöl erhitzen. Schalotte darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Blumenkohl und Mangold zugeben und 3–4 Minuten andünsten. Dann mit Brühe ablöschen, zugedeckt noch 2–3 Minuten dünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Hähnchenfleisch aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, salzen, pfeffern und auf Metallspieße stecken. In einer Pfanne oder Grillpfanne restliches Erdnussöl erhitzen. Spieße darin unter Wenden 8–10 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Nebenher Limette heiß abspülen und in Scheiben schneiden. Gemüse und Sauce ggf. nochmals kurz erwärmen. Gemüse mit Spießen auf Tellern verteilen und mit Limettenscheiben garnieren. Erdnusssauce separat dazu reichen.

Biryani mit Möhren, Zucchini und Blumenkohl

PRO PORTION: **676 KCAL** · Eiweiß **16 g** · Fett **41 g** · Kohlenhydrate **61 g**

50 MIN · FERTIG IN 1 STD 10 MIN

GESUND, WEIL:

- Mit Provitamin D trumpfen Champignons auf, das im Körper zu Vitamin D umgewandelt und für die Speicherung von Calcium sowie Phosphor in den Knochen genutzt wird.
- Hühnerfleisch versorgt unseren Organismus mit reichlich Eiweiß, das sehr gut verwertet werden kann und dadurch den Muskelaufbau unterstützt.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Basmatireis
2 Zwiebeln
4 EL Erdnussöl
1 Döschen Safran (0,1 g)
2 EL warme Milch (3,5 % Fett)
250 g Möhren
200 g Zucchini
250 g Blumenkohl
2 Stiele Minze
1 Stück Ingwer (10 g)
3 Knoblauchzehen
3 grüne Kardamomkapseln
Salz
2 Gewürznelken
2 EL Zitronensaft
5 EL Ghee (75 g; Butterschmalz)
2 TL Garam Masala
250 g Joghurt (3,5 % Fett)
150 g passierte Tomaten
1 TL Kurkumapulver
3 EL Mandelstifte (45 g)

1 Basmatireis in einem Sieb abspülen, bis das Wasser klar abläuft, dann ca. 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen.

2 Währenddessen Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze in 15–20 Minuten unter gelegentlichem Rühren goldbraun braten; anschließend beiseitestellen.

3 Reis abgießen und abtropfen lassen. Safran 10 Minuten in der Milch einweichen. Möhren und Zucchini putzen, waschen und 1 cm groß würfeln. Blumenkohl putzen, waschen und in sehr kleine Röschen teilen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und beiseitestellen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Kardamomkapseln leicht aufbrechen.

4 In einem Topf 1200 ml Wasser, 1 TL Salz, Nelken und Kardamomkapseln aufkochen. Abgetropften Reis und Zitronensaft dazugeben und ca. 5 Minuten kochen. Dann abgießen, abspülen, Nelken und Kardamom herausnehmen. Reis beiseitestellen.

5 In einem Topf 4 EL Ghee erhitzen. Möhren darin ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren andünsten. Blumenkohl zufügen und 2 Minuten mitbraten. Dann Zucchini, Ingwer, Knoblauch und Garam Masala zugeben und alles noch 3 Minuten unter Rühren garen.

6 Joghurt, passierte Tomaten und Kurkuma unterrühren und bei starker Hitze ca. 4 Minuten kochen. Die Hälfte vom Gemüse herausnehmen, beiseitestellen.

7 Den Rest im Topf verteilen und mit der Hälfte des Reises bedecken. Mit Mandelstiften, Safranmilch, Röstzwiebeln, restlichem Ghee und einigen Blättchen Minze bedecken. Übriges Gemüse und restlichen Reis darauf verteilen und bei kleiner Hitze zugedeckt 15–20 Minuten garen. Biryani abschmecken, auf Teller verteilen und servieren.

Dattel-Energiebällchen

PRO STÜCK: **90 KCAL**
Eiweiß **2 g** · Fett **6 g** · Kohlenhydrate **8 g**

15 MIN · FERTIG IN 45 MIN

GESUND, WEIL:

- Getrocknete Datteln können beim Einschlummern nützlich sein. Sie bieten die Aminosäure Tryptophan, die bei der Produktion von Melatonin hilft. Das Hormon regelt unseren Tag-Nacht-Rhythmus und sichert einen ruhigen Schlaf.
- Durch ihren hohen Gehalt an B-Vitaminen stellen Mandeln ein echtes Brainfood dar und fördern die Konzentration.

FÜR 15 STÜCK:

150 g getrocknete Datteln (ohne Stein)
100 g Mandelkerne
1 EL Kokosöl
2 EL Ahornsirup
1 EL Zitronensaft
1 Prise Zimt
½ TL Kakaopulver (stark entölt)
3 EL Kokosflocken (30 g)

1 Datteln, Mandeln, Kokosöl, Ahornsirup, Zitronensaft, Zimt- und Kakaopulver mit 1 EL Kokosflocken in einen Blitzhacker geben und zu einer formbaren Masse zerkleinern.

2 Mit den Händen 15 Bällchen daraus formen, in restlichen Kokosflocken wenden und vor dem Servieren ca. 30 Minuten kalt stellen.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Süßkartoffelstampf mit Mangold-Falafeln

PRO PORTION: **862 KCAL** · Eiweiß **25 g** · Fett **33 g** · Kohlenhydrate **113 g**

55 MIN

GESUND, WEIL:

- Mit verantwortlich für den Sauerstofftransport im Blut und dessen Bildung ist Eisen. Mangold und Kichererbsen bringen von diesem Spurenelement einiges mit.
- Die rundum gesunden einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren aus Sesam und Rapsöl tun Herz, Gefäßen und Gehirn eine Menge Gutes.

FÜR 4 PORTIONEN:

300 g Mangold
Salz
300 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
3 Handvoll Kräuter (15 g; Dill, Petersilie, Koriander)
Pfeffer
Chiliflocken
1 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL gemahlener Koriander
280 g Weizen-Vollkornmehl
1 TL Backpulver
2–3 Süßkartoffeln (800 g)
1 EL Butter (15 g)
4 EL Rapsöl
6 EL Sesam (90 g)
1 TL Schwarzkümmelsamen
1 EL Honig
2 EL Tahini (30 g; Sesampaste)

1 Für die Falafeln Mangold putzen, waschen, klein schneiden und in Salzwasser ca. 4 Minuten garen. Anschließend abgießen, abschrecken und gut ausdrücken. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen, 1 Handvoll für die Garnitur beiseitelegen.

2 Alles in einer Schüssel mischen, mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken, 1 TL Kreuzkümmel und Koriander würzen und grob pürieren. Mehl und Backpulver untermengen und alles zu einer formbaren Masse verarbeiten, bei Bedarf etwas Mehl oder Wasser einarbeiten. Aus der Masse 12 Bällchen formen und 5–10 Minuten ruhen lassen.

3 Inzwischen restliche Zwiebel und Süßkartoffeln schälen, beides grob würfeln und in Salzwasser in 15–20 Minuten weich garen. Dann abgießen, Butter zugeben, grob zerstampfen und mit Salz, Pfeffer und restlichem Kreuzkümmel würzen.

4 In einer großen Pfanne Öl erhitzen. Falafeln darin bei mittlerer Hitze 10 Minuten unter Wenden braten. Sesam auf einen Teller geben. Falafeln darin wälzen und mit dem Süßkartoffelstampf auf Tellern anrichten. Mit Schwarzkümmel, Chiliflocken und übrigen Kräutern bestreuen sowie mit Honig und Tahini beträufeln.

Buntes Kichererbsen-Curry

PRO PORTION: **379 KCAL** · Eiweiß **12 g** · Fett **22 g** · Kohlenhydrate **32 g**

35 MIN

GESUND, WEIL:

- In grünem Gemüse wie Erbsen steckt reichlich Cholorphyll, das blutreinigend und sanft entgiftend agiert.
- Mit viel Eiweiß können Kichererbsen glänzen. Der Nährstoff dient als Baustein für unsere Zellen und wichtige Enzyme.

FÜR 4 PORTIONEN:

300 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (30 g)
4 Möhren
2 EL Kokosöl
1 EL gelbe vegane Currypaste
1 EL Currypulver
400 ml Gemüsebrühe
250 ml Kokosmilch
200 g Erbsen (frisch gepalt)
2 Bio-Limetten
Salz
Pfeffer
1 Handvoll Thai-Basilikum (5 g)

1 Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und alles fein würfeln. Möhren putzen, schälen, längs halbieren und schräg in Stücke schneiden.

2 In einem Topf Öl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin 4–5 Minuten unter Rühren bei mittlerer Hitze andünsten. Currypaste und Currypulver unterrühren und 2 Minuten unter Rühren mitgaren. Dann alles mit Brühe ablöschen.

3 Kokosmilch, Möhrenstücke und Kichererbsen zufügen und etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Erbsen untermischen und noch 5 Minuten mitgaren.

4 Inzwischen Limetten heiß abspülen, trocken reiben und 1 Limette in Spalten schneiden. Von der anderen Limette die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

5 Curry mit Limettenschale und -saft, Salz und Pfeffer würzen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Curry in Schalen oder tiefe Teller geben, mit Thai-Basilikum garnieren und mit Limettenspalten servieren.

Quinoasalat mit Röstgemüse

PRO PORTION: **424 KCAL** · Eiweiß **14 g** · Fett **20 g** · Kohlenhydrate **45 g**

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Ihre komplexen Kohlenhydrate und sättigenden Ballaststoffe machen Quinoa zu einem klasse Kraftspender.
- Vor allem die Flavonoide und Polyphenole aus Granatapfel wirken antientzündlich und positiv auf das Herz-Kreislauf-System.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
2 rote Zwiebeln
2 rote Paprikaschoten
1 Zucchini
250 g Kürbisfruchtfleisch (z. B. Muskat- oder Butternutkürbis)
250 g Blumenkohlröschen
Salz
Pfeffer
200 g Quinoa
2 EL Zitronensaft
50 g gehobelte Mandelkerne
50 g Granatapfelkerne

1 Knoblauch schälen, fein hacken und mit 2 EL Olivenöl mischen. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Zucchini putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Kürbis waschen und würfeln. Blumenkohlröschen waschen.

2 Alles zusammen mit dem Knoblauchöl auf ein Backblech geben und mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 25 Minuten backen.

3 In der Zwischenzeit Quinoa mit Wasser abspülen, mit der 2,5-fachen Menge Salzwasser in etwa 15 Minuten bissfest garen und auskühlen lassen.

4 Gegartes Gemüse mit Quinoa, restlichem Öl und Zitronensaft mischen, abschmecken, auf Tellern anrichten und mit Mandeln und Granatapfelkernen bestreuen.

Hähnchen-Grünkern-Salat mit Labneh und Pflaumen

PRO PORTION: **530 KCAL** · Eiweiß **32 g** · Fett **22 g** · Kohlenhydrate **50 g**

50 MIN

GESUND, WEIL:

- Als Nervennahrung kann Grünkern empfohlen werden. B-Vitamine und Magnesium daraus aktivieren das Denkvermögen.
- Durch beachtliche Mengen an Niacin, auch Vitamin B_3 genannt, boostet Hähnchenbrustfilet den ganzen Organismus. Der Mikronährstoff regelt wichtige Prozesse, darunter den Energiestoffwechsel – das kann Müdigkeit deutlich verringern.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Grünkern
Salz
400 ml Hühnerbrühe
250 g Hähnchenbrustfilet
4 Pflaumen
1 rote Zwiebel
1 Bio-Orange
½ Bund Rucola (40 g)
1 Handvoll Petersilie (5 g)
2 Zweige Thymian
2 EL Pistazienkerne (30 g)
3 EL Olivenöl
2 EL flüssiger Honig
3 EL weißer Balsamessig
250 g Labneh (abgetropft; alternativ griechischer Joghurt)

1 Grünkern in kochendem Salzwasser ca. 45 Minuten garen. Dann in ein Sieb abgießen, abtropfen und kurz abkühlen lassen.

2 Inzwischen Brühe aufkochen lassen. Hähnchenfleisch hineingeben und in ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze gar ziehen lassen. Vom Herd nehmen und in der Brühe auskühlen lassen. Dann Fleisch in feine Streifen zerpflücken oder schneiden.

3 Derweil Pflaumen waschen, halbieren, Steine entfernen, Früchte in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Orange heiß abspülen, trocken reiben, Schale in feinen Zesten abziehen, Saft auspressen. Rucola, Petersilie und Thymian waschen, trocken schütteln. Petersilien- und Thymianblätter abzupfen. Pistazien hacken.

4 Öl in einer Pfanne erhitzen. Pflaumenscheiben darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Mit Honig beträufeln und leicht karamellisieren. Mit Orangensaft und Essig ablöschen.

5 Pflaumen aus der Pfanne nehmen und abgetropft auf eine große Platte legen. Hähnchenstreifen, Grünkern, Zwiebelringe, Rucola und Petersilie dekorativ darauf anrichten und Labneh in kleinen Portionen darauf verteilen. Sud aus der Pfanne darübergeben. Salat mit Orangenzesten, Thymian und Pistazien toppen.

ANZEIGE

SMARTER DARM-TIPP

In Kooperation mit MYRRHINIL-INTEST®

Mit Power durch den Sommer

Wenn Sie sich häufig müde und abgeschlagen fühlen, kann die Ursache dafür im Darm liegen. Gerät das Mikrobiom aus dem Gleichgewicht, etwa durch zu viel Fast Food, Zucker, Stress, Alkohol oder Medikamente, können wir nicht alle Nährstoffe aus der Nahrung aufnehmen, die wir brauchen, um fit und vital zu bleiben. Umso wichtiger ist es, die Darmbarriere gezielt zu stärken, damit Sie von jeder Menge Energie im Alltag profitieren. Das gelingt Ihnen zum Beispiel mit sekundären Pflanzen- und Ballaststoffen aus Gemüse oder Vollkorngetreide. Weitere Tipps für einen gesunden Darm gibt's unter: **www.eatsmarter.de/darm-special**

STARKES TEAM FÜR EINEN STARKEN DARM

Das pflanzliche Arzneimittel MYRRHINIL-INTEST® mit Kamille, Kaffeekohle und Myrrhe wirkt entzündungshemmend und fördert eine starke Darmbarriere. Magen-Darm-Beschwerden werden gelindert und eine gesunde Verdauung unterstützt. Mehr Infos auf **www.myrrhinil.de**

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK

MYRRHINIL-INTEST®
Anwendungsgebiete: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung bei Magen-Darm-Störungen mit unspezifischem Durchfall, begleitet von leichten Krämpfen und Blähungen ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Enthält Glucose und Sucrose (Zucker). Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Reis-Linsen-Puffer mit Pfirsich-Gurken-Salat

PRO PORTION: **647 KCAL** · Eiweiß **22 g** · Fett **23 g** · Kohlenhydrate **87 g**

1 STD 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Die komplexen Kohlenhydrate aus Reis werden langsam gespalten, wodurch der Blutzuckerspiegel ins Lot kommt und Heißhunger verhindert wird.
- Linsen weisen eine üppige Portion Ballaststoffe auf. Sie füllen nicht nur den Magen, sondern sind ideales Futter für nützliche Darmbakterien und fördern die Verdauung.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Puy-Linsen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (5 g)
2 Frühlingszwiebeln
5 EL Rapsöl
Salz
200 g Parboiled Reis
2 Möhren
1 Handvoll Kräuter (5 g; z. B. Petersilie, Thymian)
2 Eier
3 TL Zitronensaft
Pfeffer
1 TL Currypulver
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
4 EL Vollkorn-Semmelbrösel (60 g)
1 Pfirsich
1 kleine Salatgurke (350 g)
½ Bund Rucola (40 g)
100 g Joghurt (3,5 % Fett)
2 EL Olivenöl

1 Linsen mit Wasser abspülen. Zwiebel, Knoblauch sowie Ingwer schälen und alles fein würfeln. Frühlingszwiebel putzen, waschen, in feine Ringe schneiden, die Hälfte für den Salat beiseitelegen.

2 In einem Topf 2 EL Rapsöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebel darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Mit ca. 600 ml Wasser auffüllen, Linsen zufügen und ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dann Reis zufügen, leicht salzen und noch 10 Minuten köcheln lassen.

3 Inzwischen Möhren schälen und klein würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken. Möhren in den Topf geben und alles noch ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis Linsen, Reis und Möhren gar sind. Ggf. überschüssiges Wasser abgießen, Mischung in eine Schüssel geben und 10 Minuten abkühlen lassen.

4 Eier untermengen und Masse mit 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Currypulver und Kreuzkümmel würzen. Alles gut mischen, dabei so viel Semmelbrösel einarbeiten, bis eine formbare Masse entsteht. Daraus 12 Puffer formen und nacheinander backen. Dazu je 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. 4 Puffer hineingeben und bei mittlerer Hitze pro Seite in 3–4 Minuten goldbraun braten. Im vorgeheizten Backofen bei 80 °C (Umluft 60 °C; Gas: Stufe 1) warm halten.

5 Nebenher für den Salat Pfirsich waschen, halbieren, entsteinen und klein schneiden. Gurke putzen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Rucola waschen und trocken schleudern. Joghurt mit restlichem Zitronensaft, Salz und Pfeffer glatt rühren. Salatzutaten mit beiseitegelegten Frühlingszwiebelringen in einer Schüssel mischen. Puffer auf Teller geben, Salat daneben anrichten und mit etwas Dressing und Olivenöl beträufeln.

Smoothie-Bowl mit Hafer-Kokos-Crunch

PRO PORTION: **506 KCAL**
Eiweiß **12 g** · Fett **26 g** · Kohlenhydrate **54 g**

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Mit reichlich Vitamin K können Pfirsiche beeindrucken. Dieser Mikronährstoff schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 EL Kokosöl
4 EL Mandelstifte (60 g)
4 EL Haferflocken (60 g)
5 EL Honig (50 g)
4 EL Kokoschips (40 g)
6 Pfirsiche
3 Bananen
1 Stück Ingwer (5 g)
3 EL Zitronensaft
½ TL Kurkumapulver
100 ml Kokosmilch
300 g Joghurt (3,5 % Fett)
100 g Himbeeren

1 Für den Crunch das Öl in einer Pfanne erhitzen. Mandelstifte, Haferflocken und 2 EL Honig zugeben und unter Rühren in 3 Minuten bei mittlerer Hitze hellbraun rösten. Kokoschips unterrühren und 4–5 Minuten mitrösten. Crunch auf einen Bogen Backpapier geben und auskühlen lassen.

2 Für den Smoothie 4 Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und grob würfeln. 2 Bananen schälen, in Stücke schneiden. Ingwer schälen und hacken. Pfirsich- und Bananenstücke mit 2 EL Zitronensaft, Kurkumapulver und Ingwer in einem Standmixer fein pürieren. Restlichen Honig und Kokosmilch untermixen, dann Joghurt unterrühren. Smoothie in 4 Schalen geben.

3 Restliche Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in dünne Scheiben schneiden. Restliche Banane schälen, in Scheiben schneiden und mit übrigem Zitronensaft beträufeln. Himbeeren waschen und trocken tupfen.

4 Crunch in kleine Stücke brechen. Pfirsich- und Bananenscheiben fächerartig nebeneinander auf den Smoothies arrangieren. Crunch daneben anrichten und die Himbeeren darüber verteilen.

d'aucy
MARKE DER GEMÜSEBAUERN

OHNE ZUSÄTZE,
NUR GEMÜSE,
SONST NICHTS

HEUTE SCHMEISST SICH
JUNGES GEMÜSE IN SCHALE!

KLIMA NEUTRAL
DURCH KOMPENSATION
CLIMATELINE.ORG/50827

Schonende Dampfgarung
erhält wertvolle Vitamine.

Geschmack pur.
Ganz ohne Zusätze.

Kaum Sud, vakuumverpackt.
Direkt verzehrfertig.

Spinatpfannkuchen mit Hähnchen, Pilzen und Feta

PRO PORTION: **543 KCAL** · Eiweiß **38 g** · Fett **29 g** · Kohlenhydrate **31 g**

55 MIN

GESUND, WEIL:

- Tomaten bringen einiges an Lycopin mit. Das Carotinoid kann vor schädlichen Umwelteinflüssen bewahren und so zum Beispiel der Entstehung von Krebserkrankungen vorbeugen.

FÜR 4 PORTIONEN:

80 g Spinat
200 ml Milch (3,5% Fett)
Salz
3 Eier
120 g Dinkelmehl Type 630
250 g Champignons
250 g Hähnchenbrustfilet
8 getrocknete Tomaten (in Öl)
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
4 EL Rapsöl
Pfeffer
150 g Feta (45% Fett i. Tr.)

1 Spinat waschen, einige Blättchen für die Garnitur beiseitestellen, den Rest mit Milch und etwas Salz fein pürieren. Nach und nach Eier sowie Mehl unterrühren. Teig ca. 10 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

2 Für die Füllung Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Fleisch abspülen, trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Schalotte und Knoblauch schälen und klein würfeln.

3 Nacheinander in einer großen Pfanne 4 Pfannkuchen backen. Dafür Pfanne erhitzen und jeweils mit 1 TL Öl ausstreichen. 1 Kelle Teig hineingeben und bei mittlerer Hitze pro Seite 2–3 Minuten backen. Im vorgeheizten Backofen bei 80 °C (60 °C Umluft; Gas: Stufe 1) warm halten.

4 Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Darin Schalotten und Knoblauch bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Pilze zugeben und ca. 3 Minuten mitdünsten. Fleisch zugeben und bei starker Hitze alles zusammen 4 Minuten braten, bis das Fleisch gar ist. Tomaten untermischen und bei kleiner Hitze 3 Minuten mitgaren. Füllung salzen und pfeffern.

5 Pfannkuchen damit füllen, jeweils etwas Feta darüberbröckeln und beiseitegelegte Spinatblätter darüberstreuen.

Linsensalat mit Lachs und Mango

PRO PORTION: **436 KCAL** · Eiweiß **30 g** · Fett **20 g** · Kohlenhydrate **33 g**

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Das in Mango vorkommende Provitamin A hat große Bedeutung für das Sehen und hält zudem unsere Schleimhäute geschmeidig.
- Lachs liefert Omega-3-Fettsäuren, die unter anderem an der Regulation der Blutfettwerte beteiligt sind und einen cholesterinsenkenden Effekt aufweisen.

FÜR 4 PORTIONEN:

150 g Berglinsen
1 Mango
400 g frischer Lachs in Sushi-Qualität (oder Stremellachs)
1 Zwiebel
1 Bio-Zitrone
Salz
Pfeffer
3 EL Olivenöl
1 Handvoll Koriander (5 g)

1 Linsen mit Wasser abspülen und in der 2,5-fachen Menge Wasser in 20–25 Minuten bissfest garen. Anschließend abgießen, abtropfen und auskühlen lassen.

2 Inzwischen Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Lachs ebenfalls ca. 1 cm groß würfeln. Zwiebel schälen und klein würfeln. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und halbieren; 1 Hälfte in dünne Scheiben schneiden, von der anderen Schale fein abreiben und Saft auspressen.

3 Für das Dressing Zitronensaft in einer kleinen Schüssel mit Salz, Pfeffer und Öl verquirlen sowie abschmecken. Linsen in einer Schüssel mit Mango-, Lachs- und Zwiebelwürfeln und Dressing mischen.

4 Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Koriander und Zitronenschale unter den Salat rühren, gut durchmischen und abschmecken. Linsensalat in Schalen anrichten und mit Zitronenscheiben servieren.

Sie suchen nach mehr Energypower? Hier werden Sie fündig: **www.eatsmarter.de/energy-food**

ANZEIGE

REZEPT IDEE

Kimchi-Reis-Bowl mit Tofu und Shiitakepilzen

mit ORYZA Sushi-Reis

45 MIN

pro Portion 634 KCAL
Eiweiß: 26 g · Fett: 30 g · Kohlenhydrate: 65 g

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g ORYZA Sushi-Reis, 3 EL Reisessig, 2 TL Reissirup, Salz, 400 g Tofu, 1 Knoblauchzehe, 7 EL Sesamöl, ½ TL Sambal Oelek, 6 EL Sojasauce, ½ Bund Koriander (10 g), 1 rote Chilischote, 3 EL Limettensaft, 1 Handvoll Alfalfasprossen, 3 EL Cashewkerne (45 g), 1 Stück Ingwer (20 g), 150 g Babyspinat, Pfeffer, 200 g Shiitakepilze, 200 g veganes Kimchi (Kühlregal)

1 Reis in einen Topf mit 500 ml Wasser geben und alles zum Kochen bringen, dabei gelegentlich umrühren. Den Reis 2 Minuten im offenen Topf bei kleiner Hitze kochen lassen, dann im geschlossenen Topf bei kleinster Hitze 15 Minuten kochen, bis er das Wasser komplett aufgenommen hat. Den Topf vom Herd nehmen, ein Geschirrtuch zwischen Topf und Deckel legen und den Reis 10 Minuten ziehen lassen.

2 Währenddessen Reisessig, Reissirup und ½ TL Salz in einen Topf geben, erhitzen und so lange rühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Sushi-Reis in eine Schüssel geben, etwas auseinanderbreiten, damit er schneller abkühlt. Essiggemisch untermengen und Reis vollständig auskühlen lassen. Sushi-Reis bis zur Weiterverarbeitung mit einem feuchten Küchentuch bedecken.

3 Inzwischen Tofu in 4 Scheiben schneiden und diese noch einmal schräg halbieren. Knoblauch schälen und hacken. Knoblauch mit 1 EL Sesamöl, Sambal Oelek und 2 EL Sojasauce mischen. Tofu damit marinieren und 20 Minuten ziehen lassen. Für den Dip Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Restliche Sojasauce, Koriander, Chilischote, 3 EL Sesamöl, 3 EL Wasser und Limettensaft mischen.

4 Sprossen in einem Sieb gründlich abspülen und abtropfen lassen. Cashewkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Ingwer schälen und hacken. Spinat waschen und trocken schütteln. 1 EL Sesamöl in einem Topf erhitzen und Ingwer darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Spinat zugeben und 5 Minuten mitdünsten, bis er zusammenfällt. Anschließend mit Pfeffer würzen.

5 Nebenher Pilze putzen und ggf. halbieren oder vierteln. In einer Pfanne 1 EL Sesamöl erhitzen und Pilze darin 5–7 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. In derselben Pfanne restliches Öl erhitzen und Tofu darin unter Wenden bei starker Hitze 5–7 Minuten braten.

6 Sushi-Reis in 4 Schalen geben. Spinat, Pilze, Kimchi und Tofu darauf anrichten. Mit Sprossen und Cashewkernen bestreuen und mit Dip servieren.

Erleben Sie authentische Reisküche

Ob Nigiri, Gunkan Maki, Temaki oder hippe Bowls – mit dem ORYZA Sushi-Reis gelingen köstliche japanische Gerichte auch in der heimischen Küche im Handumdrehen. Denn dank seiner perfekten Kocheigenschaften wird der Reis leicht klebrig, bleibt aber dabei angenehm bissfest und locker in der Konsistenz.

FOTO: ORYZA

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

Mehr von Dr. Riedl lesen Sie online unter:

www.eatsmarter.de/blogs/der-ernaehrungs-doktor

Auf seinem EAT SMARTER-Blog „Der Ernährungs-Doktor“ zeigt Dr. Matthias Riedl regelmäßig, wie Sie Krankheiten aktiv vorbeugen, lindern und sogar heilen können.

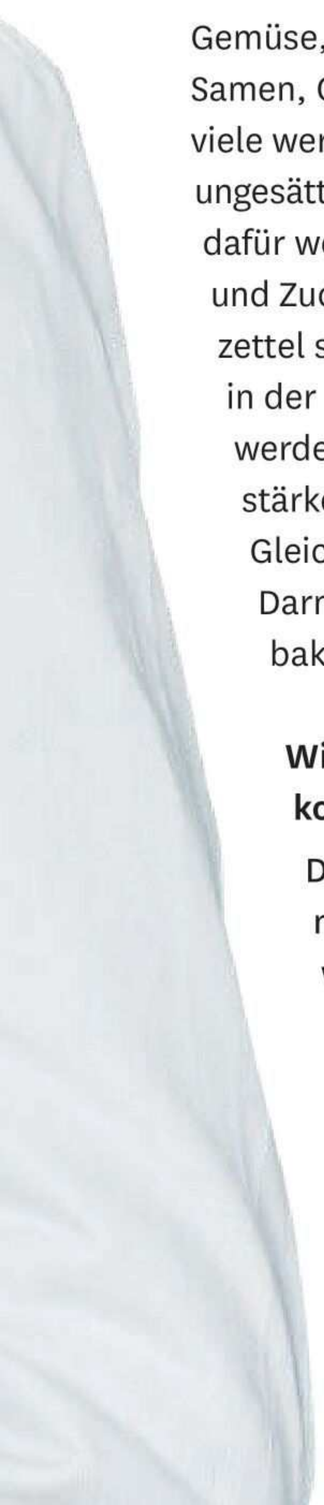
FOTOS: ANDREAS SIBLER, SHUTTERSTOCK

DR. RIEDL
ERNÄHRUNGS-DOKTOR

25 PRO WOCHE

DARUM IST PFLANZLICHE VIELFALT SO WICHTIG

Brokkoli, Möhren, Petersilie, Walnüsse und Co. – die Auswahl an frischem Gemüse, Obst, Kräutern und kernigen Nüssen ist gerade jetzt im Sommer schier unendlich. Machen Sie sich das große Angebot zunutze, denn: In Sachen Gesundheit gewinnt nicht Masse allein, sondern Diversität.



25 Pflanzen pro Woche: Warum ist ein breiter Mix auf dem Teller so wichtig?

Gemüse, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Obst sowie Pflanzenöle enthalten viele wertvolle Vitamine, Mineralstoffe, ungesättigte Fettsäuren und Ballaststoffe, dafür wenig ungesunde gesättigte Fette und Zucker. Ein kunterbunter Speisezettel stellt sicher, dass alle Nährstoffe in der idealen Menge aufgenommen werden. Je größer die Palette, desto stärker ist der antioxidative Effekt. Gleichzeitig verbessert sich unsere Darmflora dank einer wachsenden bakteriellen Vielfalt.

Wie profitiert unsere Gesundheit konkret?

Durch die Aufnahme verschiedener pflanzlicher Lebensmittel wird eine hohe Diversität an Mikronährstoffen, Vitaminen und sekundären Pflanzenstoffen gewährleistet, die zellschützend sind und gegen Krebs, Entzündungen, Arterienverkalkung sowie Diabetes wirken. Außerdem sättigt Gemüse aufgrund seines Volumens super und die Gefahr zu snacken wird reduziert. Das unterstützt ein gesundes Gewicht. Auch der Alterungsprozess der Körperzellen wird verlangsamt. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass die Länge der Telomere, also der Schutzkappen an den Enden der Chromosomen, als Ausdruck der Alterung wieder verlängert werden konnte.

Gibt es eine wissenschaftliche Grundlage für die Zahl 25?

Nicht wirklich. Die Theorie hinter der Faustregel besagt im Prinzip, dass wir 25 verschiedene Sorten Gemüse, Früchte, Kräuter und Nüsse innerhalb einer Woche verzehren sollten. Wenn jemand 25 unterschiedliche Komponenten pflanzlichen Ursprungs zu sich nimmt, schließt das auf eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, die im Allgemeinen empfohlen wird. Gleichzeitig werden alle ➜

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.

Mindestens 400 Gramm Gemüse sollte jeder von uns am Tag essen.

DR. RIEDL
ERNÄHRUNGS-DOKTOR

Schaffen Sie die Vielfalt!

Zugegeben, die Zahl 25 klingt auf den ersten Blick ambitioniert. Dr. Matthias Riedl hat Ihnen Mahlzeiten für einen Beispieltag zusammengestellt, mit denen das Soll fix nahezu erreicht ist:

Frühstück

30 g Haferflocken mit 100 g Magerquark und je **20 g Him-, Blau-** und **Johannisbeeren,** dazu 1 TL Leinöl und 1 TL Honig (nach Belieben)

Mittagessen

Gemischter **Blattsalat** mit **Radieschen-, Gurken-** und **Paprikastreifen** und selbst gemachtem Joghurtdressing (gewürzt mit **Petersilie, Schnittlauch, roten Zwiebelwürfeln** und frischem **Knoblauch),** dazu 125 g Lachsfilet aus dem Ofen

Abendessen

Gemüsesuppe aus je **100 g Zucchini, Möhren** und Kartoffeln, abgeschmeckt mit Salz, Pfeffer, 1 EL Rapsöl oder Butter, dazu **Kresse** als Topping

Snack

1 Handvoll **Mandeln** oder **Pistazien**

So decken Sie 15 von 25 Pflanzen ab – an nur einem Tag.

relevanten sekundären Pflanzenstoffe aufgenommen. Ich verstehe die Zahl eher als eine Art gesunden Richtwert, der aber nicht sklavisch befolgt werden muss.

Der Fokus liegt auf Gemüse, Kräutern und Nüssen. Welche Rolle spielt Obst?

Erstere stecken voller gesunder Nährstoffe, besonders Gemüse ist aufgrund seiner sekundären Pflanzenstoffe und Vitamine für uns essenziell. Diese Vitamine sind auch in Obst enthalten, das daneben aber ebenfalls Fruchtzucker liefert. Der wird auch Fruktose genannt und kann in großen Mengen das Risiko erhöhen, an einer Fettleber oder Diabetes zu erkranken. Obst ist sozusagen das „schlechtere Gemüse“ und sollte darum nicht überdosiert werden. Ich empfehle maximal zwei Handvoll am Tag. Zudem sollten Sie darauf achten, nicht zu den ganz süßen Sorten wie Ananas und Mango zu greifen. Die bessere Wahl sind zuckerarme Vertreter wie Beeren, Aprikosen, Papaya und Pflaumen.

Und was ist mit Kartoffeln und Hülsenfrüchten?

Stärkereiches wie Kartoffeln zählt nicht zum Gemüse, das vergessen viele. Sie besitzen ebenfalls Vitamine und Mineralstoffe, enthalten vor allem aber Ballaststoffe, die zu einer lang anhaltenden Sättigung beitragen. Zudem gelten die beliebten Knollen als fett- und kalorienarmes Nahrungsmittel. Kleiner Schlanktipp: Wenn Sie Kartoffeln am Vortag garen und über Nacht kühl lagern, wird ein Teil ihrer Stärke unverdaulich für den Körper, sie haben noch weniger Kalorien

und nützen der Darmflora – Stichwort resistente Stärke. Hülsenfrüchte gehören übrigens ebenfalls nicht auf die Liste der 25, da sie ernährungsphysiologisch so wichtig sind, dass sie in jedem Fall täglich gegessen werden sollten.

Kann man auch zu viel Gemüse essen?

Nein, das ist nicht möglich. Sie sollten darauf achten, täglich mindestens 400 Gramm zu konsumieren. Mehr schadet nicht, bringt jedoch auch keinen weiteren nennenswerten Nutzen.

Ist die Art der Zubereitung entscheidend?

Tatsächlich lauern hier reichlich Fehlerquellen. Viele der enthaltenen Vitamine und Mineralien sind wasserlöslich und temperaturempfindlich. Das bedeutet, dass Nährstoffe bei zu langem Kochen und zu hohen Temperaturen verloren gehen. Dünsten oder Dämpfen sind darum die weitaus schonenderen Garmethoden, da hierbei nichts ins Kochwasser übergehen kann. Daneben eignet sich Braten oder Backen. Das Gemüse wird mit etwas Öl bestrichen – am besten mit pflanzlichem wie Rapsöl – und anschließend in der Pfanne gebraten oder im Ofen gebacken, bis es bissfest ist. Wichtig sind in diesem Zusammenhang die einzelnen Garzeiten. Eine Karotte benötigt zum Beispiel viel länger als Porree. Damit das Gemüse am Ende zeitgleich gar ist, sollte es also unbedingt zu unterschiedlichen Zeiten in Topf, Pfanne oder Ofen gegeben werden.

Rohkost und Salat am Abend sind ungesund – wahr oder falsch?

Diese Aussage ist sehr umstritten. Es kann vorkommen, dass Menschen Rohkost abends nicht vertragen. Das liegt aber eher daran, dass ihnen zum Beispiel Paprika oder Zwiebeln nicht gut bekommen. Pauschal trifft die Aussage also nicht für jedermann und jedes Lebensmittel zu. Ich rate Ihnen, es einfach mal auszuprobieren, da Gemüse das Grundnahrungsmittel der Menschen ist. Und wenn Sie dann tatsächlich eine Unverträglichkeit am Abend wahrnehmen, lassen Sie Rohkost und Salat zu dieser Tageszeit weg.

Was sind Ihre Geheimtipps, um die Zahl 25 jede Woche zu erreichen?

Während der Grillsaison fällt es mir persönlich besonders leicht, viele Gemüsesorten auf den Rost beziehungsweise Tisch zu bringen, indem ich für die ganze Familie bunte Gemüsespieße zubereite. Damit lassen sich easy mehrere Gemüsevariationen an einem Tag abdecken. Auch das Abschmecken mit unterschiedlichen Kräutern und Gewürzen kann Sie Ihrem Ziel ein ganzes Stück näherbringen. Durch Kräuter und Gewürze kann Gemüsesorten, die Sie geschmacklich bislang vielleicht weniger angesprochen haben, ein ganz anderes Aroma verliehen werden. Und Kräuter, gerade in größerer Menge verarbeitet, gelten auch als Gemüse im Sinne der angestrebten Zahl 25.

INTERVIEW: ANNA-MARIA ELMERS

MyFoodDoctor: die Gesundheits-App

Deutschlands erste medizinische Ernährungstherapie-App, entwickelt von Dr. Matthias Riedl, beinhaltet Tagebuch, Analyse der wichtigsten Fehlerquellen, individuelles Coaching sowie das gesamte Ernährungs-Docs-Wissen. Die Methoden von myFoodDoctor basieren auf dem wissenschaftlich erprobten 20:80-Prinzip – Sie müssen nur maximal 20 Prozent der üblichen Gewohnheiten ändern. Neuestes Feature ist die Achtsamkeitsmethode „Iss dich glücklich“, mit der Sie bewusstes, genussvolles Essen trainieren.
➜ Weitere Infos zur App und spannende Erfolgsstorys von Nutzern finden Sie im Internet unter: **www.myfooddoctor.de**

APPLE

GOOGLE

FOTOS: ANDREAS SIBLER, SHUTTERSTOCK (7), MYFOODDOCTOR

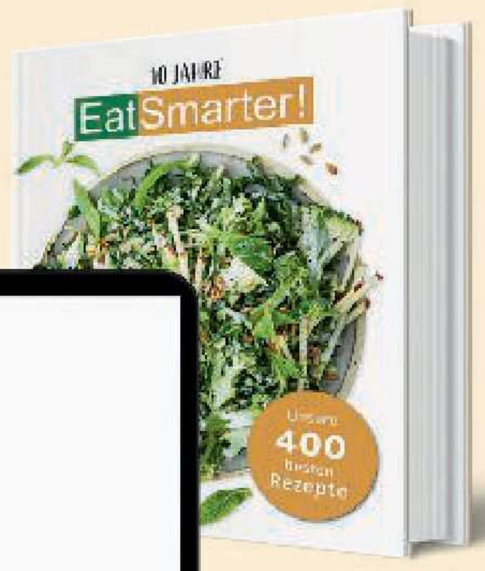
UNSER BESTSELLER

EatSmarter!

Gesund abnehmen im EAT SMARTER-Onlinekurs

Abnehmkurse gibt es viele. Beim EAT SMARTER-Onlinekurs dreht sich alles um **gesundes und langfristiges Abnehmen,** damit Sie Ihr neues Wunschgewicht auf Dauer halten und **keinen Jo-Jo-Effekt** erleben.

Zum Ausdrucken
Informative Übersichten, Wochenpläne, Checklisten und vieles mehr



Geschenk
Jubiläumsbuch als E-Paper im Wert von 27,80 Euro

App für unterwegs
Mit über 30 informativen Experten-videos

Monatliche Live-Videocalls mit unserer Ernährungsberaterin
Garantiert: persönliche Antworten auf all Ihre Fragen, um Ihre Ziele zu erreichen

Nur jetzt
79 Euro
(statt 99 Euro)
mit dem Code
„Abnehmen10“

EAT SMARTER-Zeitschriftenleser sparen bei der Bestellung 20 Euro!

FOTOS: SHUTTERSTOCK, PATRICK LUX

EatSmarter!

Über 2000 Teilnehmer sind begeistert!

Bei unserem **Zwölf-Wochen-Programm** geht es darum,
dass Sie sich **langfristig gesünder** ernähren und Ihre Essgewohnheiten umstellen.
Unser einzigartiges Konzept hat schon über **2000 Teilnehmern** geholfen:

Toller Kurs
Ich fand's super, dass er so leicht verständlich war und ich viele der Tipps easy in meinen Alltag integrieren konnte. *Mira, 32, aus Köln*

Funktioniert langfristig
Zu Beginn des zwölfwöchigen Kurses war ich zunächst ernüchtert, denn ich hatte in den ersten Wochen nichts abgenommen. Doch allmählich setzte mein Aha-Erlebnis ein: Es ging hier nicht um schnelle Effekte. Vielmehr darum, Gewohnheiten zu entwickeln, mit denen ich schrittweise die Ernährung umstellte. Die Tipps funktionieren eben langfristig.
Carina, 34, aus Stuttgart

Dickes Lob
Ich dachte immer, dass ich bereits recht gut über gesunde Ernährung informiert gewesen wäre, aber vor allem aus den Livecalls habe ich etliche wertvolle Anregungen mitgenommen. Ein dickes Lob!
Gabi, 60, aus Bremen

Exklusiv im Onlinekurs:

Über 150 tolle Schlankrezepte zum Sattessen

Zum Anbeißen! Schmackhafte, alltagsnahe Ideen – ideal zum Abnehmen

Genau richtig für mich
Mir gefiel vor allem die abwechslungsreiche und leicht verständliche Aufmachung des Kurses. Die Mischung aus Texten, Videos und Aufgabenblättern war genau richtig für mich. Meine Waage stimmt dem zu! Ein besonderes Kompliment auch für eure gute Betreuung.
Marianna, 28, aus Heinsberg

6 Kilo weniger!
Nach den drei Monaten ziehe ich ein positives Fazit: Mit sechs Kilo weniger und einem praktikablen Ernährungskonzept an der Hand fühle ich mich supermotiviert weiterzumachen. Danke für den tollen Support! *Vera, 38, aus Berlin*

Nur jetzt
79 Euro
(statt 99 Euro)
mit dem Code
„Abnehmkurs10"

Hier bestellen Sie:
www.eatsmarter.de/abnehmkurs

KOOPERATIONSPARTNER:

Reformhaus

¡Vamos a la playa!
Aber bitte immer mit
passendem Sonnen-
schutz (siehe Seite 81)

ANZEIGE

Mit Leichtigkeit durch die warme Jahreszeit

Im Sommer würden wir am liebsten immerzu grillen, jede freie Minute am Pool liegen und alle lauen Nächte bis zum Morgen durchtanzen. Damit Sie dabei aber nicht vergessen, gut auf sich acht zu geben, haben wir Ihnen die wichtigsten Tipps für die sonnige Saison zusammengestellt.

Mit Expertenrat von

REFORMHAUS® FACHBERATERIN MICHAELA PEECK

Via Quereinstieg hat die Pinnebergerin im Reformhaus® ihre Berufung gefunden. Denn Kunden täglich mithilfe ihres in regelmäßigen Weiterbildungen erlangten Wissens zu unterstützen, macht der Fachberaterin viel Freude.

Arbeitet im Reformhaus® Engelhardt in Schenefeld

Sobald die Zahlen auf dem Thermometer in die Höhe klettern, lockt es uns an den Strand, ins Freibad und in den Park. Das bringt bei allem Vergnügen jedoch auch einige Tücken mit sich. „Strapazierte Haut, geschwollene Beine, schlechter Schlaf und Kopfschmerzen sind typische Probleme für diese Jahreszeit“, erklärt Reformhaus® Fachberaterin Michaela Peeck.

Fallstricke vermeiden

Gerade bei schönem Wetter, wenn die Terminkalender voll und wir viel unterwegs sind, neigen wir zu klassischen Fehlern. „Während oft nicht genügend sowie das Falsche getrunken wird, liegen wir zu lange ungeschützt in der Sonne, dunkeln unsere Schlafräume nur unzureichend ab und hängen außerdem ständig am Handy“, mahnt die Expertin. „Ist es dann auch noch sehr heiß, kann der Kreislauf schon mal schlapp machen.“ Im Akutfall heißt es dann: „Legen Sie sich bei Schwindel in einen kühlen, abgedunkelten Raum, lagern Sie die Beine leicht erhöht und nehmen Sie in kleinen Schlucken Flüssigkeit zu sich.“ Idealerweise lassen Sie es aber gar nicht erst so weit kommen. ➜

Roter-Ginseng-Eistee

5 MIN · FERTIG IN 2 STD 5 MIN

FÜR EIN GLAS:

5 Messlöffel KGV Roter-Ginseng-Instant-Tee
Zitronenscheiben, Minze und Honig nach Belieben

1 Den Roter-Ginseng-Instant-Tee in einem Glas mit 200 ml heißem Wasser aufgießen. Im Kühlschrank oder Eisfach abkühlen lassen.

2 Nach Geschmack Zitronenscheiben, Minze, Honig und Eiswürfel dazugeben und fertig ist der coole Energiespender für heiße Tage.

FOTOS: ISTOCK.COM/DAVID-PRADO, SHUTTERSTOCK, STEFANI BRÜGGE

KOOPERATIONSPARTNER:

Reformhaus

Produktempfehlungen aus dem Reformhaus®

Es ist schwül und jede Schicht Kleidung fühlt sich nach einer zu viel an? Um selbst bei drückender Hitze einen kühlen Kopf zu bewahren, können Sie sich auf diese natürlichen Helfer voll und ganz verlassen.

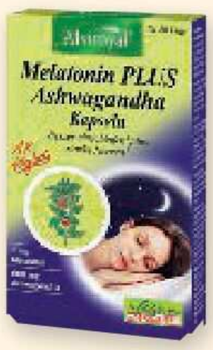
SCHOENENBERGER

Weißdorn

Der naturreine Heilpflanzensaft unterstützt Herz und Gefäße in ihrer Funktion, was Kreislaufproblemen bei heißem Wetter kaum eine Chance lässt. **200 ml, 8,25 Euro**

ALSIROYAL®

Melatonin PLUS Ashwagandha



Durch eine Kombination aus dem körpereigenen Botenstoff Melatonin mit reinem Ashwagandha-Wurzelextrakt sowie Vitamin B_5 und B_6 tragen die Kapseln dazu bei, die Einschlafzeit effektiv zu verkürzen. **30 Stück, 24,99 Euro**

DADO SENS

Sun Sonnenspray

Lichtschutzfaktor 30 sowie innovative Zellschutz- und Anti-Aging-Wirkstoffe machen diese Pflege perfekt für empfindliche Haut. Die Darreichungsform als Spray erleichtert zudem das gleichmäßige Auftragen. **100 ml, 17,50 Euro**

DONATH

Vollfrucht Mango

Bei der schonenden Herstellung werden alle wertvollen Teile der Frucht, auch Schale und Kerne, vermahlen. So bleiben die Ballast- und Mineralstoffe sowie Vitamine komplett erhalten. **500 ml, 7,75 Euro**

SALUS

Neuro Balance Tonikum

Wappnen Sie Ihr Nervenkostüm für einen unternehmungslustigen Sommer. Dank Ashwagandha, Acerolakirsche und Kräuterauszügen steigert das Tonikum die Stressresistenz und verleiht eine tiefe innere Ruhe. **250 ml, 17,45 Euro**

ARYA LAYA

Face Fresh Aloe Vera

Ob zu Hause oder unterwegs, mit diesem Produkt haben Sie stets einen wohltuenden Cool-down griffbereit. Tipp: bei Hitze vor der Verwendung in den Kühlschrank stellen. **100 ml, 9,99 Euro**

REFORMHAUS®

Ganze Aprikosen

Die ungeschwefelten Bio-Aprikosen aus der Türkei punkten mit den Mineralstoffen Kalium, Kupfer, Eisen und Mangan. Dieser Mix stärkt die Nerven und bewahrt Sie vor oxidativem Stress. **450 g, 8,99 Euro**

RABENHORST®

11 PLUS 11 GELB

Mit elf harmonisch aufeinander abgestimmten Früchten bester Qualität bereichert die Erfrischung eine ausgewogene Ernährung im Handumdrehen. Schon ein Glas mit 200 Millilitern deckt den Tagesbedarf an Vitamin C und E, die als wirkungsvolle Radikalfänger und somit Zellschützer agieren. **700 ml, 3,69 Euro**

Frieren Sie natürliche Direktsäfte in Stielformen oder Eiswürfelbehältern ein. Das Ergebnis lässt sich pur vernaschen oder als Geschmacksgeber für Mineralwasser nutzen.

Häufige Sonnenbrände, besonders in der Kindheit und Jugend, stellen einen Risikofaktor für **Hautkrebs** dar. Das gilt es unbedingt zu verhindern.

Vorbeugen statt nachbessern

Unterstützen Sie Ihren Körper in den warmen Monaten mit gezielten Maßnahmen, können Sie Beschwerden entgegenwirken oder sie sogar völlig umgehen. „Ganz wichtig ist ein passender Sonnenschutz“, sagt Frau Peeck. „Setzen Sie die Haut niemals unbehandelt der starken Strahlung aus, sonst droht die Gefahr eines Sonnenbrandes sowie vorzeitige Zellalterung durch freie Radikale.“ Auf der rechten Seite finden Sie die wichtigsten Regeln. Zu geeigneten Produkten können Sie sich in einer Reformhaus® Filiale in Ihrer Nähe persönlich beraten lassen. „Legen Sie sich zudem lieber öfter mal in den Schatten“, rät die Fachberaterin. Bei großer Hitze und schweren Beinen helfen Kneipp-Kniegüsse. „Dazu stellen Sie sich in die Dusche und lassen vom kleinen Zeh aus kaltes Wasser langsam immer höher bis zum Knie laufen.“ Die Temperatur sollte sich dabei noch angenehm anfühlen. Auch für eine erholsame Nachtruhe hat die Expertin einen Kniff auf Lager: „Falls Sie zu Schlafproblemen neigen, empfehle ich Melatonin. Dieser Wirkstoff wird bei Dunkelheit vom Körper selbst gebildet und bewirkt, dass wir müde werden.“ Sollte die Eigenproduktion an langen Tagen nicht ausreichen, kann der Botenstoff als Präparat eingenommen werden. ➜

FOTOS: PR, ISTOCK.COM/AGUSTIN VAI, SHUTTERSTOCK (2)

Kleines Sonnenschutz-Einmaleins

Auch wenn die warmen Strahlen uns gute Laune machen, braucht es ein paar Regeln für einen gesunden Umgang.

SCHUTZAUSRÜSTUNG
Schatten, bedeckende Kleidung, Sonnenhut und -brille stellen die wirksamsten Maßnahmen gegen gefährliche UV-Schäden dar.

GUNST DER STUNDE
Vermeiden Sie im Sommer möglichst, sich direkt der sehr intensiven Mittagssonne zwischen 11 und 15 Uhr auszusetzen.

NICHT SPAREN
Sonnencreme muss großzügig und lückenlos aufgebracht werden, um ihr volles Potenzial zu entfalten.

PROBLEMZONEN
Stirn, Nase, Ohren, Wangen, Schultern und Lippen, aber auch die Armaußenseiten, Handrücken sowie nackten Füße sind am anfälligsten.

ANPASSEN
Nehmen Sie einen Lichtschutzfaktor (LSF), der Ihrem Typ entspricht. Je heller Ihre Haut ist, desto höher sollte dieser gewählt werden.

ERHOLUNGSPHASEN
Mehrmaliges Eincremen verlängert die Schutzdauer nicht. Ist die empfohlene Zeitspanne abgelaufen, hilft nur eine Sonnenpause.

SCHONENDE PFLEGE
Zertifizierte Naturkosmetik ist frei von chemischen Filtern, Duft- und Konservierungsstoffen, die Allergien auslösen können.

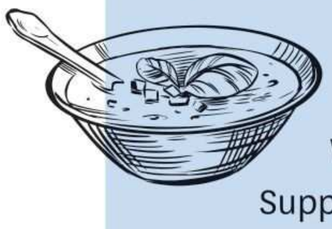
KOOPERATIONSPARTNER:

Reformhaus

Tipps für die Sommerküche

Der typische Grillteller ist eine Belastung für den Stoffwechsel. Mit diesen Ideen werden Sie sich viel unbeschwerter fühlen.

➜ **Leicht und lecker:** Natürliche und überwiegend pflanzliche Zutaten sind jetzt ideal. Gemüse, Hülsenfrüchte, Obst und Sauermilchprodukte laufen Fleisch, Brot und gehaltvollen Saucen den Rang ab.



➜ **Coole Löffelware:** Servieren Sie bei schwülem Wetter doch mal gekühlte Suppenvariationen, zum Beispiel Gazpacho oder eine Kaltschale. Sie lassen sich entspannt vorbereiten und wirken Überhitzung entgegen.

➜ **Bunte Abwechslung:** Bei Salaten und Bowls sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Experimentieren Sie etwa mit Maracuja- oder Ingwerwürzsaft im Dressing oder mit Kernen, Käse, Tofu und gebratenem Gemüse als köstliche Toppings.

➜ **Gemüsenudeln:** Auch Zucchininudeln, kurz Zoodles, machen sich prima als Salat- und Bowlkomponente oder als tatsächlicher Pastaersatz. Möhren, Kohlrabi und Rote Bete eignen sich ebenso als Grundlage. Wer keinen Spiralschneider hat, kann auch einen Sparschäler verwenden.

➜ **Smarter schlecken:** Aus tiefgekühlten Früchten und Joghurt wird im Mixer blitzschnell gesunde Nicecream oder Sie frieren Smoothies in Förmchen zu Eis am Stiel.

➜ **Feine Würze:** Etwa Chili, Ingwer, Basilikum, Thymian und Rosmarin schenken Aroma und stärken den Kreislauf.

Unbekümmert anstoßen

Gerade bei Hitze lohnt es sich, auf Prozente zu verzichten. Probieren Sie doch mal den alkoholfreien Bio-Aperitif Aperino von Salus (370 ml, 9,95 Euro). Extra vitalisierend wird der Feierabend-Cocktail, wenn Sie ihn mit SCHOENENBERGER Heilpflanzensaft Kaktusfeige (200 ml, 8,49 Euro) verfeinern. Prost!

Frische auftischen

Auch zu üppige, fettige Mahlzeiten können abends den Schlaf beeinträchtigen und tagsüber den Kreislauf belasten. „Wählen Sie jetzt leichte Kost mit viel Gemüse, etwa in Form von Salaten und Bowls. Magerquark zum Beispiel eignet sich super für kalte, süße Speisen und bringt darüber hinaus sättigende Proteine auf den Teller“, regt Michaela Peeck an. „Zudem sollten Sie zu jeder Zeit eine ausreichende Flüssigkeitsaufnahme gewährleisten: mindestens anderthalb bis zwei Liter Wasser am Tag.“

Wer sich mehr Geschmack wünscht, kann hier auch zu ungesüßten Früchte- und Kräutertees sowie Infused Water greifen.

„So fällt es Ihnen zukünftig ganz leicht, genügend zu trinken,“ motiviert die Fachberaterin. Und für alle, denen der Trubel gerade über den Kopf zu wachsen droht, hat sie noch einen letzten Geheimtipp parat: „Setzen Sie bei Stress auf Ashwagandha. Die Heilwurzel besitzt Adaptogene, die ausgleichend auf die Psyche wirken. Sind Sie aufgedreht und kommen schlecht zur Ruhe, holt dieser Effekt Sie etwas runter. Wer sich hingegen müde und träge fühlt, wird durch Ashwagandha angenehm belebt. Das macht sie zu einer klasse Helferin für den Alltag – nicht nur im Sommer.“ ■

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

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (8)

ANZEIGE

5 smarte Saisonstars

Schöpfen Sie aus der ganzen Vielfalt, welche die warme Jahreszeit zu bieten hat. Diese Frischware darf dabei ruhig öfter auf dem Tisch landen:

APRIKOSEN

Dank seines hohen Kaliumgehalts eignet sich das Obst wunderbar, um überflüssige Wasseransammlungen sanft auszuleiten. Besonders üppig steckt der Mineralstoff übrigens in der getrockneten Variante, mit der sich zum Beispiel Smoothies, Müsli und Gebäck süßen lassen.

HEIDELBEEREN

Die dunklen Minis im praktischen Naschformat sind formidable Entzündungshemmer. Ihre Polyphenole bilden eine echte Wohltat für das Herz-Kreislauf-System und können sogar helfen, einen zu hohen Blutdruck zu normalisieren.

BRENNESSEL

Wer ihr reiches Nährstoffangebot ausnutzen möchte, isst die Pflanze roh. Dazu die Blätter entweder mit einem Nudelholz walzen, kurz in warmes Wasser legen und mit einem Tuch auswringen oder ganz einfach mixen, um die Brennhaare loszuwerden.

MINZE

Sein kühlender Effekt macht das Kraut zum Sommerhelden. Die verantwortlichen ätherischen Öle lindern zudem Kopfschmerzen und Übelkeit. Neben Desserts steht der Frischekick auch Salaten, kalten Suppen und Geflügelgerichten hervorragend.

STAUDENSELLERIE

Leicht, würzig, belebend – ganz egal, ob Sie das Gemüse pur knabbern oder als Saft genießen, der hohe Wasser- und Kaliumanteil tut an heißen Tagen einfach nur gut. Um die Stangen in einen Sattmacher-Snack zu verwandeln, füllen Sie die Mulde mit etwas Erdnussmus und ein paar Rosinen. Das nennt sich „Ants on a log“ (deutsch: Ameisen auf einem Baumstamm).

Reformhaus® – das Fachgeschäft für nachhaltigen Genuss.

Haferdrink aus der Mehrwegflasche

Für alle, die auf Kuhmilch verzichten, gibt es in Ihrem Reformhaus® viele pflanzliche Alternativen, die dem „Original“ in Geschmack und Verwendungsvielfalt um nichts nachstehen.

Der Voelkel Haferdrink aus Bio-Vollkornhafer schmeckt vollmundig und eignet sich ideal für eine vegane und glutenfreie Ernährung. Die umweltfreundliche Mehrwegflasche lässt sich wieder befüllen und schont somit unsere Ressourcen.

Entdecken Sie die Vielfalt der Pflanzendrinks und tun Sie unserem Klima etwas Gutes – natürlich mit Ihrem Reformhaus®.

Klimaneutral
Werbekampagne
ClimatePartner.com/16957-2107-1001

www.reformhaus.de

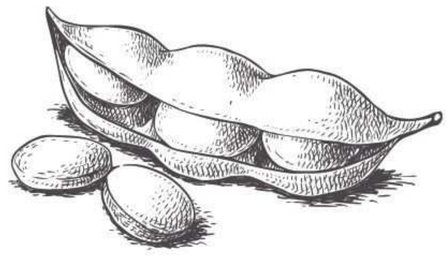
NEUES FÜR FOODIES

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

JETZT SCHON AN MORGEN DENKEN

Schlemmen mit Impact

Gerichte, die nach Meer schmecken, werden dank des Münchner Start-ups Happy Ocean Foods, gegründet von Julian Hallet (links) und Robin Drummond, nun wieder unbeschwerter verspeist. Die pflanzliche Garnelenalternative Shrymps inspiriert zu einer bewussteren Ernährung, die gut für Mensch sowie Natur ist. Und das geht superfix: circa 40 Sekunden pro Seite anbraten und genießen. **5,99 Euro je 150-g-Packung, www.happyoceanfoods.org**



Die Shrymps stecken dank Sojabohnenbasis voller Proteine.

FÜR JEDES VORHABEN GEWAPPNET

Was darf es heute sein?

Egal, wie geräumig Ihre Küche ist, Platz für eine große Ausstattung haben die wenigsten. Perfekt sind hier Drei-in-eins-Geräte wie der Cuisinart Grill-, Waffel- und Omelette-Maker, mit dem die Leckereien in kürzester Zeit fertig sind. **169,90 Euro, www.cuisinart.de**

CRUNCHY BLATTWERK

Knackiger Single

Die völlig neue Salatsorte SalaCrisp® vereint das Beste aus Mini-Romana- und Eisbergsalat. Dank praktischer Einzelverpackung bietet die Frischware eine ideale Größe auch für kleine Haushalte. **0,79 Euro pro Stück, www.gemuese-garten.de**

INTENSIVES I-TÜPFELCHEN

Made in Italy

Dank seines tiefen Rots springt das zweifach konzentrierte Tomatenmark mit Gemüse aus sonnengereiften italienischen Tomaten ins Auge und sein Aroma macht Mutti zur Ikone. In der Tube ist der Allrounder lange haltbar und spart Platz beim Transport sowie im Vorratsschrank. **1,39 Euro je 130-g-Tube, mutti-parma.com/de**

NACHHALTIGER KÜCHENHELFER

Smarter Schutz für Fitfoods

Klein, aber oho! Die Toppits® Silikondeckel halten Lebensmittel länger frisch. Einfach über Angeschnittenes oder Schüsseln, etwa mit frischem Obst, spannen und schon ist alles luftdicht verpackt. Die dehnbaren Alleskönner sind zudem auch noch für Mikrowelle, Spülmaschine sowie Gefrierschrank geeignet. **4,99 Euro je Set mit drei Größen, www.toppits.de**

Einfach fix gemixt

myenso

Bei dem Online-Supermarkt myEnso finden Sie kulinarische Pioniere, wie das Haferdrinkpulver von fairfood, welches zu 100 Prozent aus Bio-Vollkornhafer besteht. Dieser wird möglichst regional bezogen und in der Freiburger Manufaktur in Pfandgläser abgefüllt. Dadurch verzichtet fairfood bei dem Hero auf eine lange Reise und auch Sie schleppen weniger, denn aus einem Glas können Sie nur durch die Zugabe von Wasser ganze vier Liter Hafermilch zaubern – toll im Müsli, Kaffee sowie Smoothie oder als Backzutat. **7,90 Euro je 360-g-Glas, eatsmarter.myenso.de**

MENSCHEN, KAFFEE, GESCHICHTEN

Liebhaber aufgepasst

Mit dem Projekt roasted. hat Tchibo gemeinsam mit lokalen Röstereien eine Onlineplattform geschaffen, welche Kaffeefans Specialty Coffees näherbringt. Hier bekommen die aktuell 16 lokalen Röstereien eine Bühne, um ihre außergewöhnlichen Bohnen zu präsentieren und sie über ihren Kiez hinaus publik zu machen. Neben der Zelebration der besonderen Sorten erfahren Sie auch allerhand über den Weg des schwarzen Goldes. **www.tchibo.de/roasted**

DEN VOLLEN GESCHMACK GENIESSEN

Ideales Aroma für Einsteiger

Da Kaffeepulver schon nach Minuten an feinen Nuancen verliert, legen viele Fans Wert darauf, ihre Bohnen selbst zu verarbeiten. Das gelingt mit der leisen CM252 Kaffeemühle von GRAEF nun auch Anfängern. Denn die gewünschte Menge und Mahlstufe lassen sich easy wählen. **79,99 Euro, www.graef.de**

NICHT NUR IM MÜSLI GENIAL

Snacken erlaubt

Was beim Spieleabend oder vor dem Fernseher geknabbert wird, muss nicht voller Zusatzstoffe oder anderer unerwünschter Inhaltsstoffe sein. Heimatgut glänzt mit hochwertigen, veganen Bio-Komponenten und kurzen, verständlichen Zutatenlisten. Auch die neuen Basics kommen ohne unnötiges Chichi aus und umfassen Trockenfrüchte, Nüsse sowie Kerne, Samen und mehr. **Preise variieren, www.heimatgut.com**

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (3)

EAT SMARTER EMPFIEHLT:

Schnelle Grill- und Lunchbegleiter

Für viele gehört Blattwerk mit knackigen Extras zum Sommer einfach dazu – jedenfalls die eigens geschnippelte Version. Doch wenn es mal fix gehen muss, können Sie auch bei unseren Testsiegern in den Kategorien Fertigsalate, Dressings und Toppings zugreifen.

Bei schönstem Sonnenschein ist ein belebender Salat, mit feinen Highlights veredelt, kaum zu schlagen. Die Gute-Laune-Schlemmerei darf daher auch beim spontanen Mittagessen oder Grillen im Park nicht fehlen. Ist das Timing zu knapp fürs Zubereiten, kommen die mehr oder weniger servierfertigen Convenience-varianten zum Zug – die Auswahl an entsprechenden Supermarktprodukten ist schier unendlich. Das kann jedoch auch Nachteile mit sich bringen: Oft ist das Sortiment so groß, dass es einen nahezu erschlägt. Hinzu kommt, dass die meisten dieser Verlockungen mit einer Vielzahl an künstlichen Inhaltsstoffen wie Emulgatoren, Verdickungs- und Süßungsmitteln gespickt sind. Insbesondere vorgeschnittene Salate sind darüber hinaus oft mit unerwünschten Keimen, Hefen sowie Pilzen belastet, weshalb Sie diese im Vorfeld stets waschen sollten. Da das Fitfood to go jedoch auch allerhand Benefits für die Gesundheit bereitstellt und den Alltag erheblich erleichtern kann, haben wir uns das umfangreiche Angebot von der Basis bis hin zur Garnierung einmal ganz genau angeschaut und überprüft, welche Anwärter das EAT SMARTER-Siegel verdienen. Die ausschlaggebenden Bewertungskriterien für den Redaktionstest finden Sie unter:

www.eatsmarter.de/empfehlung

Wer doch noch etwas Zeit übrig hat, kann die praktischen Leckereien mit Frischem aufpeppen. Das steigert nicht nur den Vitalstoffgehalt, sondern macht das Geshoppte außerdem im Handumdrehen zu einem Unikat. ■

Für Bio-Artikel wird nur etwa ein Zehntel aller Zusatzstoffe genutzt.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

IM CHECK: FERTIGSALATE, SALATSAUCEN UND -TOPPINGS

Selbst gemacht schmeckt immer am besten. Doch wenn nach der Arbeit spontan ein Picknick stattfindet, sind passende Alternativen gefragt:

Im Laden angekommen lohnt sich ein kritischer Blick auf die Inhaltsstoffe. Das gilt für Fertigsaucen und -salate ebenso wie für Toppings zum Abrunden. Denn vieles enthält Geschmacksverstärker, Aromen und andere Zusatzstoffe, um mit möglichst preisgünstigen Komponenten den Anschein von optimaler Qualität zu erzielen. Dass es auch anders geht, beweisen immer mehr bekannte Marken sowie tolle Geheimtipps. Diese setzen verstärkt auf schadstofffreie Bio-Bestandteile, Natürlichkeit und kurze Zutatenlisten. Da die Suche nach solchen Highlights aufwendig sein kann, haben wir uns für Sie durchprobiert und schließlich 17 Gewinner gekürt, die geschmacklich und gesundheitlich glänzen.

Dressings

Chemische Zusatzstoffe verderben jede noch so vitalstoffreiche Kreation. Unsere Favoriten kommen zum Glück ohne aus.

Emils Französische Vinaigrette

Für grünes Blattwerk ebenso wie zu gegrilltem Fisch oder Gemüse eignet sich die vegane Variante des Klassikers, welche mit dem geringsten Zuckeranteil im Test überzeugt. Auch kommt sie ganz ohne Verdickungsmittel herrlich sämig daher.

250 ml, ca. 4 Euro

Lebensbaum Joghurt-Kräuter

Entscheiden Sie selbst, wie cremig Ihr Ergebnis werden soll. Einfach Joghurt Ihrer Wahl mit dem Beutelinhalt sowie Essig und Wasser verrühren. So entsteht im Nu auch ein Dip daraus.

3 Stück à 5 g, ca. 1,30 Euro

BioBandits Rebellious Raspberry

Süßes Fruchtaroma vereint mit einer milden Schärfe: Dieser Himbeerknaller passt zu knackigen Blattsalaten und kann außerdem wunderbar zu Carpaccio, Brot, Käse oder als schnelles Chutney gereicht werden.

250 ml, ca. 3 Euro

Mediterrane Toppings

Mit steigenden Temperaturen wächst die Sehnsucht nach Meer. Zum Glück gibt es kulinarische Rettung.

REWE Bio Artischocken geviertelt

Hier wird das königliche Gemüse in nativem Olivenöl mariniert sowie mit Knoblauch, Petersilie, Chili und Basilikum abgerundet.

80 g, ca. 2 Euro

REWE Bio Olivenmix mit Kräutern

Gutes kann so einfach sein! Die entsteinten grünen und schwarzen griechischen Oliven sind ready to snack.

180 g, ca. 3 Euro

Patros Miniwürfel mediterrane Kräuter

Die Zwerge bestehen nur aus Käse, Kräutern sowie Gewürzen und lassen sich besonders gleichmäßig untermischen.

135 g, ca. 2,50 Euro

Crunchy Toppings

Etwas Knackiges sollte nicht fehlen, daher haben wir auch im Knabberregal zugegriffen:

Landgarten Bio Knabber Mix Original

Diese vielseitige Extraportion an Mineralstoffen und Proteinen wertet jedes Gericht im Nu auf.

50 g, ca. 1,70 Euro

Landgarten Bio Mandeln Tomate-Kräuter

Eine Würze, die an Urlaub in der Toscana erinnert, und gesunde Ballaststoffe machen die Garnitur zum Hero.

50 g, ca. 2 Euro

PepUpLife Knusper Sprossen Basilikum

Egal, ob zum Drüberstreuen oder zum Einrühren ins Dressing: Diese Mischung zaubert Abwechslung in die Schüsseln.

100 g, ca. 3 Euro

Dekorative Toppings

Schöne Extras sollten nicht fehlen, denn das Auge isst bekanntlich mit und ein Hauch von Farbe hebt zudem die Laune.

Lebensbaum Kräuter-Blüten

Florale i-Tüpfelchen werden durch Gewürze sowie Kräuter unterstützt und veredeln allerlei Delikatessen. So wird etwa Butter zum Blickfang.

25 g, ca. 5,80 Euro

Just Spices Salat Topping

Bunte Sprenkel und ordentlich Geschmack: Der Allrounder kann ins Dressing gegeben werden oder Sie streuen eine Prise über Salate, Bowls sowie Brote.

35 g, ca. 6 Euro

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (4), ©LANDGARTEN

Klassische Salate

Diese drei All-Time-Favourites passen nicht nur zum Bratwürstchen und haben uns rundum überzeugt.

Pur Bio-Manufaktur Linsensalat mit Belugalinsen

Der 15-Personen-Betrieb fertigt seine Kreationen noch eigenhändig an, was sich auch in der bewussten Auswahl zeigt. Zweierlei Linsen bringen die volle Eiweißpower auf den Tisch und das enthaltene Rauchöl verleiht dem Ganzen eine deftige, fast fleischige Note.

200 g, ca. 3,30 Euro

REWE beste Wahl Bulgur Salat

Knackige Zucchini, Kichererbsen und Karotte gepaart mit ballaststoffreichem Bulgur vertreiben fix den kleinen Hunger in der Mittagspause. Die Portion schmeckt so intensiv, dass sie ohne Weiteres mit mehr Hülsenfrüchten oder Gemüse bestückt werden kann.

200 g, ca. 1,40 Euro

Alnatura Kartoffelsalat

In diesem cremigen Kollegen verstecken sich wesentlich mehr Kartoffeln und Eier als bei der Konkurrenz, wodurch er definitiv nah an die selbst gemachte Version herankommt. Zudem macht er dank Proteinen und komplexer Kohlenhydrate langfristig satt.

400 g, ca. 2,80 Euro

Exotische Salate

Alles andere als altbacken sind diese Kracher, welche für reichlich Abwechslung sorgen.

Alnatura Hirtensalat

Griechenland to go: Oliven, getrocknete Tomaten sowie Peperoni werden hier mit einer perfekt abgestimmten Marinade aus mediterranen Kräutern und Öl abgerundet. So eignet sich die Spezialität ideal für jedes Antipastibüfett wie auch zum Garnieren.

125 g, ca. 2,80 Euro

bio-verde Algen-Salat mit Sesam und Ingwer

Mit angenehmer Schärfe, Biss und feiner Würzung hat es uns dieser Kandidat sofort angetan. Zwar enthält er mehr Zucker in Form von Agavendicksaft als seine beiden Wettbewerber, doch für die ökologischen Komponenten gehen unsere Daumen hoch.

100 g, ca. 3 Euro

SUUR Rote Beete und Ingwer Kraut

Wer es sauer und fruchtig mag, wird diesen fermentierten Krautsalat aus nur vier Zutaten lieben. Die Kombi aus Weißkohl, Roter Bete, Salz und frischem Ingwer hat uns toll zu Ziegenkäse gefallen.

240 g, ca. 5 Euro

Im nächsten Heft: salziges Knabberzeug

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (2)

EatSmarter!

Wir schenken Ihnen den idealen Küchenhelfer …

ELO
mit Freude kochen!

Grillpfanne Siloncast*
Knuspriges Braten mit wenig Fett und appetitliche Grillstreifen gelingen dank Antihaftversiegelung ganz ohne Ankleben.

… 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.

*Solange der Vorrat reicht

www.eatsmarter.de/abo

Tel.: 040-236 703 26 • E-Mail: eatsmarter@primaneo.de

SOMMER-GRILL-GEWINNSPIEL

Mit 46 super Preisen

Hier kommt die Kirsche auf der Sahnehaube: Gemeinsam mit unseren Partnern verlosen wir kulinarische Highlights, mit denen die sonnige Jahreszeit gleich doppelt so schön wird. Jetzt mitmachen!

Frischhalten per Knopfdruck

So schnell und einfach bleiben Ihre Lebensmittel länger haltbar.

Ob für die Lagerung im Kühl- oder Gefrierschrank, den Transport zum Picknick oder die sichere Aufbewahrung nach dem Brunch oder BBQ: Für mehr Flexibilität im Alltag lassen sich mit dem praktischen Handvakuumierer CASO Vacu OneTouch und dem Flaschenverschluss WineLock wertvolle Lebensmittel per Einhandbedienung ganz einfach und immer wieder unter Vakuum bis zu achtmal länger frisch halten – ganz natürlich und ohne Konservierungsstoffe. Mehr Informationen unter: **www.caso-design.de**

Gewinnen Sie eines von vier **Vacu OneTouch EcoSets** + **WineLock** im Gesamtwert von **320 Euro.**

Mit gutem Gewissen genießen

Perfekt für sommerliche Bowls, Salate, Currys und mehr.

Sie lieben die kreative und natürliche Gemüseküche, mit der Sie Ihre Gäste beim nächsten Grillen oder Sommerfest verwöhnen wollen? Die französische Marke d'aucy steht seit 1965 für gesundes Gemüse in bester Qualität. Als erste Gemüsekonserven, die zu 100 Prozent auf Zusätze verzichten und seit 2021 sogar klimaneutral sind, begeistert d'aucy mit dreizehn Sorten Gemüse, Hülsenfrüchten und Getreide. Ideal für die schnelle Küche: Die Produkte sind alle direkt verzehrfertig und vakuumverpackt, damit die Frische erhalten bleibt. Mehr Informationen unter: **www.daucy.de**

Gewinnen Sie drei tolle **Produktpakete** von d'aucy im Gesamtwert von **61 Euro.**

Tischlein, deck dich sommerlich

Entdecken Sie mediterrane Deko-Highlights bei Tchibo.

Warme Temperaturen, Sonne und köstlich-leichter Genuss – um all das zu erleben, müssen Sie nicht extra verreisen. Denn Tchibo bringt mit der neuen Kollektion Urlaubsmomente direkt nach Hause! Dafür sorgen Porzellan- oder Keramikgeschirr in warmen Terrakottafarben und Holzbretter sowie Leinentischdecken auf Ihrer Tafel. Rustikale Eyecatcher wie dekorative Tabletts, Platzsets oder Untersetzer aus getrocknetem Seegras und Wasserhyazinthen sind nicht nur ein Blickfang, sondern noch dazu nachhaltig. Mehr Informationen unter: **www.tchibo.de**

Gewinnen Sie einen von drei exklusiven **Tchibo Gutscheinen** im Gesamtwert von **300 Euro.**

FOTOS: SHUTTERSTOCK (3), PR

GEFU®

Ausgestattet für Alltagsabenteuer

GEFU bietet das ideale Equipment für jede kulinarische Lebenslage.

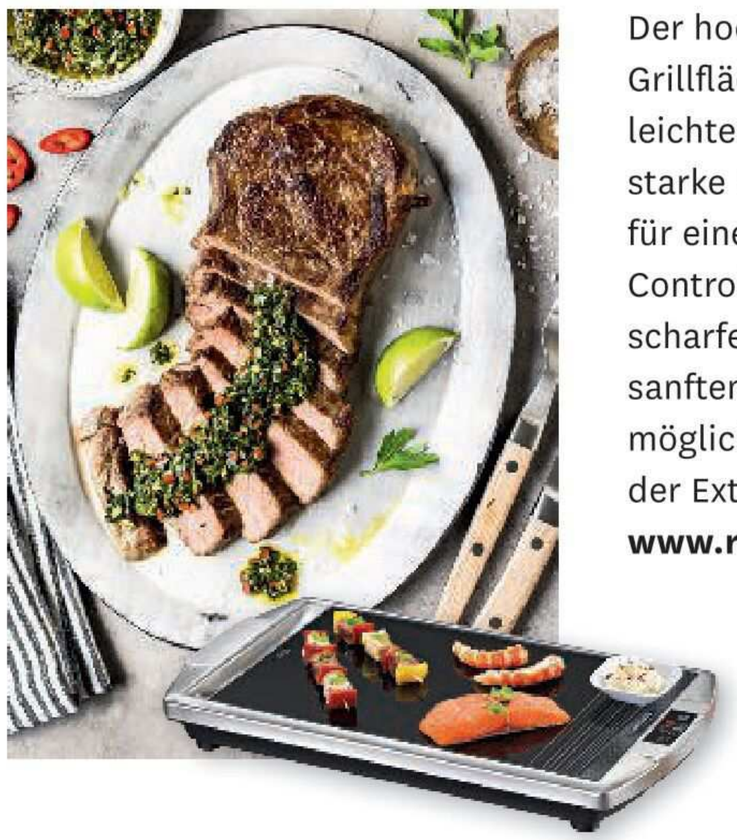
Ob für Kita, Schule oder Job, Fahrradtour, Picknick oder Wanderung – die To-go-Produkte von GEFU sind perfekt für unterwegs. Von der Glas- und Thermotrinkflasche OLIMPIO, der Lunchbox ENDURE plus Edelstahlbesteck-Set MOVE über die Lunchbox ENVIRO sowie die Snackbox FOODIE bis hin zu den Bienenwachstüchern BEEWAYS, dem Thermo-Lunchpot CAREO und dem Thermobecher NEVIO stellt GEFU alles bereit, um die Zeit außer Haus mit warmen und kalten Getränken, Gerichten und Snacks zu genießen. Mehr Informationen unter: **www.gefu.com**

Gewinnen Sie eines von fünf praktischen und nachhaltigen **GEFU To-go-Sets** im Gesamtwert von **1000 Euro.**

Innovatives Grillen auf Glaskeramik

ROMMELSBACHER
FREUDE AM KOCHEN

Attraktiv, vielseitig und voll im Trend: Mit dem hochwertigen Tischgrill gelingen Ihre liebsten Sommerrezepte im Nu.



Der hochwertige Grill begeistert mit einer Grillfläche aus Glaskeramik und einem pflegeleichten Gehäuse aus Edelstahl. Der leistungsstarke Heizkörper sorgt in wenigen Minuten für eine optimale Temperatur, die über Touch Control Sensoren regelbar ist. So ist vom scharfen Anbraten bis zum Warmhalten oder sanften Garen auf niedrigeren Stufen alles möglich. Ein außergewöhnlicher Tischgrill der Extraklasse! Mehr Informationen unter: **www.rommelsbacher.de**

Gewinnen Sie einen **ROMMELSBACHER CERAN® Grill** CG 2308/TC „Made in Germany" im Wert von **285 Euro.**

Vitaquell
VEGETARISCH SEIT 1922

Perfekt für die feine Sommerküche

Veredeln Sie Ihre Lieblingsgerichte im Handumdrehen genussvoll mit den hochwertigen Ölspezialitäten von Vitaquell.

Wir haben Lust auf leichte Gerichte! Sie auch? Dann entdecken Sie die köstliche Ölvielfalt von Vitaquell, mit der Sie tolle Dressings, Marinaden und Co. zaubern können. Für geschmackliche Abwechslung sorgen dabei fruchtiges Olivenöl, mild-nussiges Omega-3-Leinöl und geröstetes Walnussöl. Über 70 einmalige Rezeptinspirationen für jeden Tag finden Sie in dem Buch „The Green Garden". Mehr Informationen unter: **www.vitaquell.de**

Gewinnen Sie eines von fünf **Sommerküchen-Paketen**, bestehend aus Olivenöl, Omega-3-Leinöl, Walnussöl, Buch und Edelstahl-Salatschleuder im Gesamtwert von **500 Euro.**

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (3)

Lassen Sie sich von diesem „knackigen Single“ begeistern

Im Sommer stehen Salate als abwechslungsreiche Stars der kalten Küche ganz oben auf dem Speiseplan.

Passend zur Grillsaison darf die knackige Frischware natürlich auch auf dem Büfett nicht fehlen. Wichtigste Grundlage ist ein herrlich crunchiger Blattsalat. Da haben wir etwas für Sie: SalaCrisp® aus dem Hause BEHR Gemüsegarten ist eine völlig neue Sorte, die das Beste aus Mini-Romana- und Eisbergsalat vereint. Da der Neuling einzeln im praktischen Single-Pack erhältlich ist, eignet er sich auch ideal für kleine Haushalte. SalaCrisp® schmeckt pur als Snack zwischendurch oder in gemischten Salatkompositionen, zum Beispiel aus der farbenfrohen, stylischen Salatschüssel von albert L. (punkt), serviert mit dem passenden Bambusbesteck in lindgrün. Mehr Infos zum SalaCrisp® unter: **www.gemuese-garten.de**

Gewinnen Sie eine von **drei modernen Salatschüsseln** inklusive Salatbesteck aus Bambus von der Firma albert L. (punkt) plus knackigen **SalaCrisp®-Salat von BEHR Gemüsegarten** im Gesamtwert von **150 Euro.**

Mit Freude kochen war noch nie so leicht

Mit diesem handlichen, innovativen Kochgeschirr von ELO macht es richtig Spaß, am Herd zu stehen.

Das formschöne Edelstahlset EXCELLENT setzt Akzente. Der rot leuchtende Silikonring des fünfteiligen Topfsets ist nicht nur ein Hingucker, er ist vor allem praktisch. Es sammelt sich kein lästiges Kondenswasser, Hände und Arbeitsfläche bleiben trocken, der Deckel sitzt perfekt. Mehr noch: Die schwungvoll designten Edelstahldrahtgriffe, der energiesparende Kapselboden, die Literskala und das praktische Öl-Dosiersystem machen frisches, gesundes Kochen und Braten kinderleicht. So konnte das Topfset EXCELLENT auch im Testmagazin ETM überzeugen und wurde bei der Stiftung Warentest zum Preis-Leistungs-Sieger gekürt. Mehr Informationen unter: **www.elo.de**

Gewinnen Sie eines von zwei fünfteiligen **Topfsets EXCELLENT** inklusive speziellem Magnetuntersetzer für die Verwendung auf Induktionsherden im Gesamtwert von **600 Euro.**

Unbeschwertes Cocktailvergnügen

Alkoholfreie Getränke liegen voll im Trend. Schon mal probiert?

Immer mehr Genießer und Kulinariker, Familien und Freunde, aktive und bewusst lebende Menschen entscheiden sich unter dem Stichwort „sober curious“ für alkoholfreies Anstoßen. Da liegen Sie mit Aperino, dem alkoholfreien Bio-Aperitif goldrichtig. Konservierungsstoffe, extra Kristallzucker, künstliche und naturidentische Aromen sind bei dem genialen, veganen Drink in 100-prozentiger Bio-Qualität nicht zu finden. Seine leicht süßliche Note erhält Aperino durch natürliche Zutaten – erhältlich im Reformhaus und im Bio-Markt. Mehr Informationen unter: **www.aperino.de**

Gewinnen Sie eines von zwei **Aperino Cocktailpaketen** bestehend aus Aperino Johannisbeere Acerola und Curcuma Ingwer, Cocktailshaker und Glasstrohhalmen im Gesamtwert von **80 Euro.**

DE-ÖKO-005

Foodies und Sportfans aufgepasst

Vielseitig und proteinreich essen wird jetzt noch einfacher.

Der Sauermilchkäse Quäse aus frischem Sauermilchquark ist ein echtes Fitnessfood*. Er überzeugt mit satten 30 Prozent Eiweiß bei gerade einmal 0,5 Prozent Fett. Auch auf dem Grill macht Quäse eine gute Figur, zum Beispiel auf einem bunten, knackigen Gemüsespieß. Kombiniert mit einer sommerlichen Sauce wie etwa Mojo Verde überraschen Sie Ihre Gäste beim nächsten Grillfest gekonnt mit einer leckeren und proteinreichen Abwechslung. Ausprobieren lohnt sich! Mehr Informationen unter: **www.fitness-food-mit-biss.de**

Gewinnen Sie eines von fünf **Quäse Paketen** mit verschiedenen Produkten und kleiner Überraschung.

* Proteine tragen zu einer Zunahme an Muskelmasse bei. Neben einer ausgewogenen Ernährung ist ausreichend Bewegung wichtig für das körperliche Wohlbefinden.

Langes Leben für vollen Geschmack

Die Auswahl des Bio-Pioniers lässt keine Wünsche offen.

Kochen ist für viele eine Leidenschaft. Um diese auszuleben, braucht es einen vielseitigen Einkauf und für ein perfektes, vitalstoffreiches Ergebnis sind Herkunft sowie Qualität der Lebensmittel entscheidend. Ganz easy gelingt bewusstes Shoppen mit den über 4600 Bio-Produkten der tegut... Supermärkte, die auf frische, hochwertige und regional geerntete Leckereien mit vollem Aroma setzen. Noch länger haltbar bleiben die Fitfoods übrigens, wenn sie vakuumiert wurden – testen Sie es doch mal. Mehr Informationen unter: **www.tegut.com**

Gewinnen Sie eines von drei **Leifheit Vakuumiergeräten** Vacu Power 500 mit je einem Vakuum Frischhaltedosen-Set im Gesamtwert von **530 Euro.**

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (3), FOODLOVIN | DENISE SCHUSTER, OUZO 12

byodo® bio vom feinsten

Grillgenuss pur erleben mit Byodo

Entdecken Sie beste Bio-Produkte für Ihre nächste Grillparty.

Der Sommer kann kommen mit dem bunten Grillpaket von Bio-Pionier Byodo! Ganz egal, wie Sie am liebsten grillen – auf die köstlichen Grillprodukte von Byodo können sich alle einigen. Das bayerische Naturkostunternehmen bietet seit über 35 Jahren eine breite Produktvielfalt. Genießen Sie Ihre Köstlichkeiten vom Grill mit den feinen Saucen, Senfen und Dips aus 100 Prozent landwirtschaftlich angebauten Bio-Zutaten. Für den spontanen Salatgenuss eignet sich die fertige Himbeer Vinaigrette hervorragend – einfach schütteln, ausgießen und genießen. Oder Sie mischen sich Ihre ganz individuelle Salatsauce mit feinstem Balsamessig und kalt gepresstem Rapsöl. Entdecken Sie feine Grillrezept-Inspirationen und die Byodo Produktwelt unter: **www.byodo.de/grillen**

Gewinnen Sie eines von fünf sommerlichen **Grillpaketen** von Byodo im Gesamtwert von **200 Euro.**

12 OUZO 12 GOLD

Mediterrane Gastfreundschaft

Holen Sie sich das griechische Lebensgefühl nach Hause.

Griechenland steht für Lebensfreude, Herzlichkeit und Genuss, „Kefi" wird das dort genannt. Kein anderer vereint diese Elemente so gekonnt wie Ouzo 12. Nach einem gemeinsamen Dinner oder Grillabend mit Freunden darf ein Ouzo 12 nicht fehlen – egal ob pur, auf Eis oder mit etwas kaltem Wasser. Sie wollen sich stilechtes Kefi-Feeling nach Hause in Ihren Garten holen?

In Kooperation mit Influencerin Sandra Hunke verlost Ouzo 12 eine maßangefertigte Outdoor Kitchen inklusive Premium Grill von Enders. Alle Infos gibt es auf Instagram @ouzo12.de, Facebook @Ouzo 12 Deutschland und unter: **www.ouzo12.de**

Gewinnen Sie zudem eine von fünf **Ouzo 12 Kefi Boxen** im Gesamtwert von **500 Euro.**

Bis 07.08.22 mitmachen und tolle Preise gewinnen!

Nehmen Sie online teil auf **www.eatsmarter.de/sommer.** 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 2022" • Schulterblatt 58 • 20357 Hamburg

TEILNAHMEBEDINGUNGEN: Einsendeschluss ist der 07.08.2022. 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.

Alexander Herrmann

Jörg Färber

Donna Hay

Jamie Oliver

Nelson Müller

Christoph Rüffer

Andi Schweiger

Hugh Fearnley-Whittingstall

Tarik Rose

Christian Henze

SALATE SATT

Einmal leicht, ein anderes Mal üppig, aber in jedem Fall kunterbunt: So vielfältig kommen die zehn Starkoch-Kreationen für zum Beispiel ein gemütliches Sommerpicknick, den geselligen Grillabend oder eine smarte Mahlzeit daher. Bei diesen köstlichen Salatideen freuen sich Gaumen und Gesundheit gleichermaßen.

Gebratener Radicchiosalat mit blauen Essigtrauben

von Alexander Herrmann, Rezept auf Seite 90

FOTO: DK VERLAG/SANDRA ECKHARDT, PORTRÄT NELSON MÜLLER: MARIO ANDREYA

Alexander Herrmann

Gebratener Radicchiosalat

mit blauen Essigtrauben

FÜR 2 PORTIONEN:

FÜR DIE ESSIGTRAUBEN:
2 EL Rapsöl
1 kleine Schalotte (30 g), geschält, halbiert und in feine Scheiben geschnitten
150 g blaue Trauben, heiß gewaschen, halbiert
4 EL Weißweinessig
3–4 Prisen Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Traubenkernöl

FÜR DEN RADICCHIOSALAT:
1 EL Rapsöl
1 Radicchio (360 g), geputzt, gewaschen und durch den Strunk in 1 cm dicke Scheiben geschnitten (sie sollen zusammenhalten)
2–3 Prisen Fleur de sel
100 g Feta, grob gewürfelt oder zerbröselt

ZUM ANRICHTEN:
30 g Salat-Kerne-Mix (aus Kürbis-, Pinien-, Sonnenblumenkernen)
Weizen- oder Dinkelbaguette, getoastet

1 Für die Essigtrauben das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotte darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten glasig dünsten. Die Trauben dazugeben, durchschwenken und 3–4 Minuten darin anbraten. Mit Essig ablöschen und mit Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen. Zum Schluss das Traubenkernöl einrühren und die Essigtrauben vom Herd ziehen.

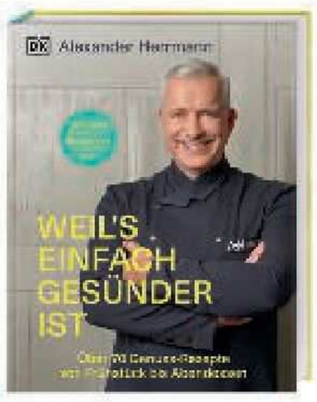
2 Den Salat-Kerne-Mix in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten goldbraun duftend braten. Aus der Pfanne auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

3 Für den Radicchiosalat das Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Hälfte der Radicchioscheiben einlegen und mit 1 guten Prise Fleur de sel würzen. Radicchio bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten anbraten, dann wenden und noch 1 Minute braten. Herausnehmen und auf einen Teller geben. Dann den restlichen Radicchio ebenso von beiden Seiten braten.

4 Den zuerst gebratenen Radicchio wieder zurück in die Pfanne geben und mit den Essigtrauben ablöschen. Alles kurz durchschwenken, mit den Fetabröseln bestreuen und die Pfanne vom Herd ziehen.

5 Zum Servieren den Radicchiosalat und die Essigtrauben auf Tellern anrichten und den Salat-Kerne-Mix darüberstreuen. Das getoastete Baguette dazu reichen.

Eiweiß: 28 g · Fett: 48 g · pro Portion 821 KCAL · Kohlenhydrate: 67 g



Alexander Herrmann setzt in „Weil's einfach gesünder ist" auf nährstoffreiche Gerichte und die Energie hierzulande wachsender Superfoods.
Dorling Kindersley, 224 Seiten, 24,95 Euro

Bitter macht nicht nur lustig, sondern auch gesund! Denn die Bitterstoffe, die im Radicchio enthalten sind, kurbeln die Produktion von Magensäure und Gallenflüssigkeit an. So helfen sie uns bei der Verdauung allgemein und bei der Fettverdauung im Speziellen.

Eiweiß: 20 g · Fett: 16 g · pro Portion 418 KCAL · Kohlenhydrate: 46 g

Jörg Färber

Ackerbohnen-Kartoffel-Salat

FÜR 4 PORTIONEN:

700 g kleine festkochende Kartoffeln (z. B. Bamberger Hörnchen)
Salz
2 kg Dicke Bohnen (500 g gepalt, ersatzweise 500 g TK-Bohnenkerne)
100 g Kaiserschoten
10 Radieschen
1 Bund Schnittlauch
1 Frühlingszwiebel
60 g Butter
3 EL Apfelessig
100 ml Gemüsebrühe
1 EL Olivenöl
Pfeffer

Puffbohne, Feldbohne, Saubohne, Pferdebohne, Favabohne, Dicke Bohne – die Ackerbohne trägt unzählige Namen. Sie besitzt viel Eiweiß, aber wenig Fett, und gilt als ökologische Alternative zu importiertem Soja.

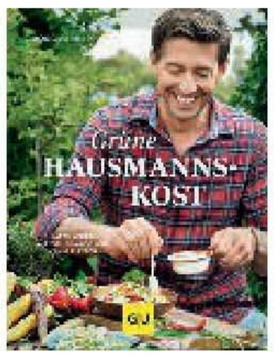
1 Die Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser in 10–15 Min. bissfest garen. Danach abgießen und abkühlen lassen.

2 Inzwischen die Bohnen aus den Hülsen lösen. Die Kaiserschoten putzen, waschen und schräg in lange Streifen schneiden. Bohnen und Kaiserschoten in kochendem Salzwasser 3–4 Min. blanchieren. Abgießen, kalt abschrecken und abkühlen lassen. Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

3 Die Kartoffeln samt Schale halbieren. Mit Bohnen, Kaiserschoten, Radieschen und Schnittlauch in eine Schüssel geben.

4 Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und fein schneiden. Die Butter schmelzen. Frühlingszwiebel, Essig, Brühe und Öl unterrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Die warme Butter-Vinaigrette über den Salat träufeln, unterheben und servieren.

TIPP Ein perfekter Salat für Grillparty oder Sommerfest. Dazu passen gegrillte Hähnchenspieße oder auch gebratener Fisch.



Der Titel ist Programm: „Grüne Hausmannskost" von TV-Koch und Feuerwehrmann Jörg Färber liefert der Saison Entsprechendes mit viel Gemüse und frischen Früchten.
Gräfe und Unzer, 192 Seiten, 24 Euro

FOTO: GRAEFE UND UNZER VERLAG/MONA BINNER, PORTRÄT JÖRG FÄRBER: GRAEFE UND UNZER VERLAG/STADTHAUS, PORTRÄT ALEXANDER HERRMANN: DKV, 2021_BODO MERTOGLU

VEGETARISCH VEGAN GLUTENFREI LAKTOSEFREI

Donna Hay

Kokos-Hühnersalat

FÜR 4 PORTIONEN:

Eiweiß: 39 g · Fett: 22 g · pro Portion 457 KCAL · Kohlenhydrate: 24 g

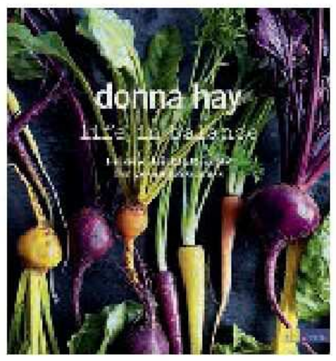
375 ml Kokosmilch
2 EL Limettensaft
6 Kaffirlimettenblätter
1 TL Meersalzflocken
3 große Hühnerbrustfilets, pariert
1 grüne Papaya (ca. 800 g), geschält, entkernt, in feine Streifen geschnitten
2 Bund Koriandergrün
Limettenspalten zum Servieren

FÜR DAS CHILI-LIMETTEN-DRESSING:
1 TL Fischsauce
60 ml Limettensaft
2 TL Palmzucker
1 große grüne Chili, entkernt, fein gehackt
½ TL Meersalzflocken

1 Die Kokosmilch mit Limettensaft, Limettenblättern und Salz in einer großen beschichteten Pfanne bei sehr niedriger Temperatur erwärmen und verrühren. Die Hühnerbrustfilets dazugeben und von jeder Seite 12 Minuten gar ziehen lassen, ohne dass der Sud köchelt. Leicht abkühlen lassen und im Pochiersud kalt stellen.

2 Inzwischen alle Zutaten für das Dressing gründlich verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat; beiseitestellen.

3 Die Hühnerfilets in Scheiben schneiden. Papaya und Koriandergrün auf Tellern verteilen, darauf das Hühnerfleisch anrichten. Mit dem Pochiersud beträufeln, dazu das Chili-Limetten-Dressing und die Limettenspalten reichen.



Mit Donna Hays „life in balance“ kommt allerlei Gesundes auf die Teller, was das Vitalstoffkonto Freudensprünge machen lässt. *AT Verlag, 240 Seiten, 29,95 Euro*

FOTO & PORTRÄT: WILLIAM MEPPEM, CHRIS COURT, AT VERLAG/WWW.AT-VERLAG.CH

Jamie Oliver

Allerbester Auberginensalat

Feta, Minze, Oliven, Mandeln, Zitrone & Honig

FÜR 2 PORTIONEN
FERTIG IN 55 MINUTEN:

2 Auberginen (à 250 g)
1 Bund Minze (30 g)
20 g Mandelkerne
1 Bio-Zitrone
1 EL flüssiger Honig
natives Olivenöl extra
8 Oliven in verschiedenen Farben
40 g Feta
1 Beutel gemischte Blattsalate (100 g)

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Unter dem Ofengitter ein mit Backpapier ausgelegtes Blech einschieben. Die Auberginen auf das Ofengitter legen und im Ofen 50 Minuten rösten, bis sie schön weich und saftig sind.

2 Die kleinen Minzeblätter abzupfen und beiseitelegen. Den Rest in den Mörser zupfen, die Mandeln dazugeben und alles grob zerstoßen. Die Schale der Zitrone in die Mischung reiben und den Saft der Frucht dazupressen, anschließend den Honig und 2 EL natives Olivenöl extra einarbeiten. Die Oliven aufdrücken, entsteinen und in die Mischung zupfen, dann den Feta hineinkrümeln. Alles gut vermengen und mit schwarzem Pfeffer abschmecken. Den Blattsalat und die kleinen Minzeblätter auf Teller verteilen. Die Auberginen der Länge nach einschneiden, auf den Salat setzen und mit dem unglaublich leckeren Dressing füllen, das einem Pesto ähnelt. Ich blase jetzt am liebsten zur Attacke und zerteile und mische alles, wie es mir gerade passt. Schmeckt heiß wie kalt.

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
340 kcal	24,1 g	5,3 g	9 g	25,1 g	15,7 g	0,8 g	9,3 g

Aubergine ist eine von 18 Lieblingszutaten, die Jamie Oliver in Form von je sieben aufregenden und zugleich machbaren Rezepten kulinarisch in Szene setzt.
„7 Mal anders“, *Dorling Kindersley, 320 Seiten, 26,95 Euro*

JAMIE OLIVER ENTERPRISES LTD (2020 7 WAYS), FOTO: LEVON BISS, PORTRÄT: 2021 JAMIE OLIVER ENTERPRISES LTD. PHOTOGRAPHY DAVID LOFTUS

Im Sommer heißt es auch bei Nelson Müller wieder: anheizen und losbrutzeln. Sein Kartoffelsalat ist die ideale Beilage für jeden (fleischlosen) Grillspaß.

Nelson Müller

Kartoffelsalat

mit Basilikummayonnaise

FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DEN SALAT:
800 g festkochende Salatkartoffeln (z. B. Sorte Linda oder La Ratte)
Salz
100 g getrocknete Kirschtomaten (in Öl)
frisch gemahlener Pfeffer

FÜR DIE MAYONNAISE:
50 g Walnusskerne
1 Bund Basilikum
60 g Parmesan
2 sehr frische Eigelb
Saft von 1 Zitrone
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
250 ml Rapsöl
100 g Crème fraîche
200 ml Gemüsebrühe

1 Für den Salat die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in kochendem Salzwasser etwa 15 Minuten weich garen.

2 Inzwischen für die Mayonnaise die Walnusskerne hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten. In eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen. Die Basilikumblätter abzupfen und hacken. Den Parmesan reiben.

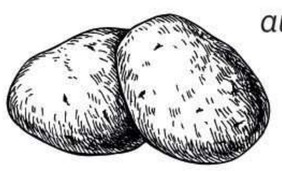
3 Die Eigelbe mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer mit dem Stabmixer aufschlagen. Das Öl in einem dünnen Strahl einfließen lassen, bis eine cremige Emulsion entsteht. Walnüsse, Basilikum, Parmesan, Crème fraîche und Gemüsebrühe untermixen (siehe Tipp).

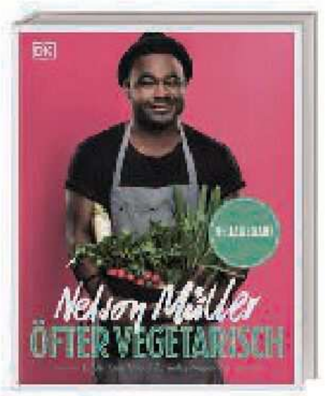
4 Die Kartoffelwürfel abgießen und kurz ausdampfen lassen. Noch heiß mit der Mayonnaise mischen und den Salat mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

5 Zum Anrichten die Tomaten auf Küchenpapier abtropfen lassen und unterheben. Kartoffelsalat nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP: BRÜHE RICHTIG DOSIEREN
Damit der Salat nicht zu pappig und klebrig wird, benötigt er relativ viel Flüssigkeit. Die bekommt er durch die Gemüsebrühe, welche wiederum die Mayonnaise stark verdünnt. Wenn Sie die Basilikummayonnaise als Grillsauce zubereiten, verzichten Sie am besten auf die Zugabe der Brühe.

„Für mich kommt es bei Kartoffeln immer auf die Wahl der richtigen Sorte an. Glücklicherweise besinnen sich mehr und mehr Bauern auf alte Sorten zurück und bauen diese wieder an. In Bezug auf Geschmack und Konsistenz haben solche Sorten häufig mehr zu bieten als ihre hochgezüchteten Verwandten. Machen Sie sich doch auch einmal schlau, welche Sorten die Bauern aus Ihrer Region anbieten – die Mühe lohnt sich!“





Wochentags veggie, am Wochenende qualitativ wertiges Fleisch – so geht eine vielseitige Ernährung à la Nelson Müller. „Öfter vegetarisch“, *Dorling Kindersley, 192 Seiten, 19,95 Euro*

FOTOS: DK VERLAG/STUDIO KLAUS ARRAS, SHUTTERSTOCK, PEOPLEFOTO: MARIO ANDREYA

Christoph Rüffer

Avocado-Kirsch-Salat

mit gebratenem Schafskäse

FÜR 2 PORTIONEN:

FÜR DEN AVOCADO-KIRSCH-SALAT:

1 Avocado
1 kleine rote Zwiebel
100 g Kirschen
100 g rote Cherrytomaten
100 g gelbe Cherrytomaten
1 Bio-Zitrone
3 EL Olivenöl
1 EL Honig
4 Stängel Dill
4 Stängel Petersilie
1 EL heller Sesam
Salz, Pfeffer

FÜR DEN GEBRATENEN SCHAFSKÄSE:

300 g Schafskäse (Feta)
2 EL Mehl
60 g Butterschmalz
etwas grober Pfeffer

1 Für den Avocado-Kirsch-Salat die Avocado schälen und halbieren. Den Kern herausnehmen und die Avocado in Würfel schneiden.

2 Die rote Zwiebel schälen, vierteln und in Streifen schneiden. Die Kirschen waschen, halbieren und entkernen.

3 Beide Sorten Cherrytomaten waschen und halbieren und zusammen mit den Kirschen, den Zwiebelstreifen und den Avocadowürfeln in eine Schüssel geben.

4 Die Zitrone etwas abreiben. Den Abrieb und den ausgepressten Zitronensaft mit Olivenöl und Honig in einer zweiten Schüssel verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Dill und Petersilie waschen, abtropfen lassen und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Kräuterblätter fein hacken und zusammen mit der Vinaigrette zu den Salatzutaten geben und verrühren.

6 Den hellen Sesam in einer Pfanne leicht bräunen und zum Avocado-Kirsch-Salat geben.

7 Für den gebratenen Schafskäse den Feta in Mehl wenden und in einer Pfanne in heißem Butterschmalz beidseitig goldbraun braten. Anschließend den Schafskäse auf Küchenkrepp kurz abtropfen lassen und diagonal halbieren. Mit grobem Pfeffer würzen.

8 Den Salat auf Tellern anrichten und den gebratenen Schafskäse dazu reichen.

Eiweiß: 30 g · Fett: 78 g · pro Portion 956 KCAL · Kohlenhydrate: 33 g

In „Zuhause kochen und genießen“ finden sich nicht nur drei Salatkreationen, die überraschen. 19 weitere Produkte verarbeitet Christoph Rüffer zu tollen Speisen. *Mosaik, 192 Seiten, 19,50 Euro*

FOTO & PORTRÄT: JAN-PETER WESTERMANN

Andi Schweiger

Wassermelonen-Quinoa-Salat

mit gehobeltem Schafskäse

FÜR 2 PORTIONEN:

4 Scheiben Wassermelone
(à ca. 2 cm dick, möglichst ohne Kerne)
60 ml Sojasauce
1 EL Puderzucker
40 g schwarze Quinoa
40 g weiße Quinoa
200 ml Gemüsefond (ersatzweise Wasser)
Salz
50 g Schafskäse (Feta)
ein paar Kapuzinerkresseblätter und -blüten (nach Belieben)

1 Von den Wassermelonenscheiben die Schale abschneiden, falls nötig auch noch vorhandene Kerne entfernen. In einem flachen Gefäß die Sojasauce und den Puderzucker verrühren, die Wassermelone darin einlegen und ca. 12 Std. (am besten über Nacht) marinieren lassen.

2 Dann die schwarze und weiße Quinoa nacheinander in einem Sieb heiß abbrausen und jeweils in einen kleinen Topf geben. Je 100 ml Gemüsefond dazugießen und leicht salzen. Aufkochen und die schwarze Quinoa bei kleiner Hitze abgedeckt 20–25 Min. garen, die weiße Quinoa ca. 15 Min. Gegarte Quinoa in dem Sieb abtropfen und auskühlen lassen.

3 Die Wassermelone aus der Marinade nehmen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit der abgekühlten Quinoa vermengen. Den Salat mit der Marinade und Salz abschmecken.

4 Den Wassermelonen-Quinoa-Salat auf Tellern anrichten. Den Schafskäse mit einem Sparschäler in dicke Späne hobeln und auf dem Salat verteilen. Mit den Kapuzinerkresseblättern und -blüten garnieren.

ANDI SCHWEIGERS TIPP Wer gerade keine Wassermelone auftreiben kann, greift einfach nach einer Cantaloupe- oder Charentais-Melone. Auch sehr fein schmecken statt der Wassermelone Salat- oder Gartengurken.

Weil es draußen einfach am besten mundet, gibt es von Franzi und Andi Schweiger farbenfrohe Rezepte fürs Freiluftkochen. „Schweigers Outdoorküche“, *Gräfe und Unzer, 288 Seiten, 29 Euro*

FOTO: GRAEFE UND UNZER VERLAG/ANNA HEUPEL, PORTRÄT: BRAUNPHOTGRAPHY

Hugh Fearnley-Whittingstall

Little Gem

Gurke, Erbsen, Minze

FÜR 2 PORTIONEN:

100 g Erbsen, tiefgekühlt
2 Kopfsalate Little Gem
1 Gurke
1 Handvoll Minzeblätter
6 EL Naturjoghurt
1 EL natives Olivenöl extra
¼ Knoblauchzehe, fein gerieben
Saft von ½ Limette
Meersalz und schwarzer Pfeffer

1 Die Erbsen in einen Topf geben, mit kochendem Wasser übergießen und nochmals aufkochen. Abgießen, kurz unter fließendem kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.

2 Die Salatköpfe quer in 1–2 cm dicke Scheiben schneiden. Auf Tellern anrichten. Die Gurke halbieren. Die eine Hälfte der Länge nach vierteln und in 1–2 cm große Stücke schneiden. Mit Erbsen und Minze auf dem Salat verteilen.

3 Die restliche Gurke in eine Schüssel reiben, Joghurt, Olivenöl, Knoblauch, Limettensaft, Salz und Pfeffer dazugeben und gut verrühren. Über den Salat geben und noch etwas Pfeffer darübermahlen.

Eiweiß: 10 g · Fett: 9 g · pro Portion 194 KCAL · Kohlenhydrate: 18 g

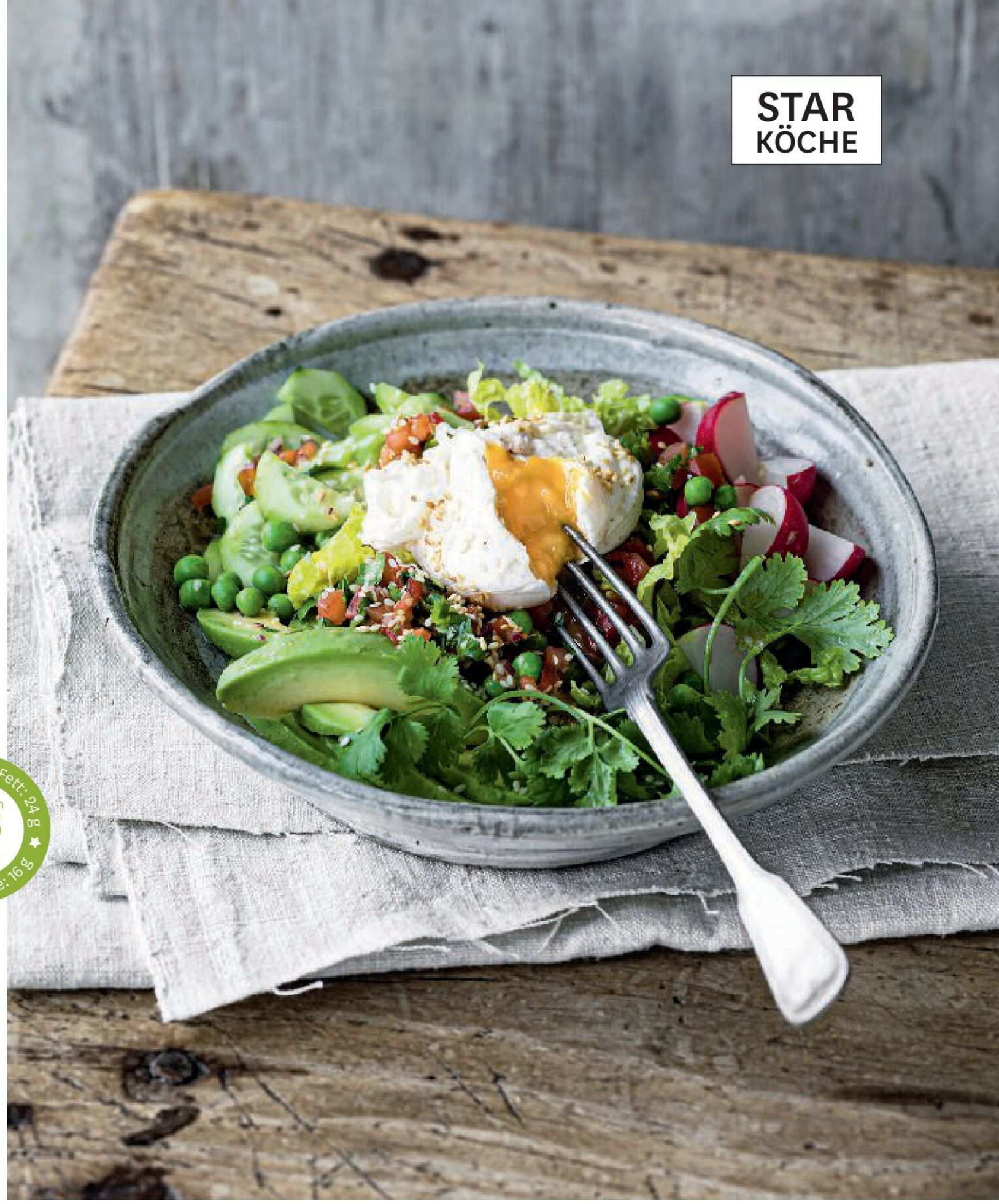
Eigene Essgewohnheiten nachhaltig verbessern – beim Erreichen dieses Ziels hilft Hugh Fearnley-Whittingstalls „Täglich besser essen“. *AT Verlag, 416 Seiten, 28 Euro*

FOTO & PORTRÄT: SIMON WHEELER, AT VERLAG/WWW.AT-VERLAG.CH

Tarik Rose

Morning Bowl

mit pochiertem Ei



Eiweiß: 12 g · Fett: 24 g · pro Portion 345 KCAL · Kohlenhydrate: 16 g

FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DIE SALSA:

1 kleine rote Zwiebel
1 haselnussgroßes Stück Ingwer
4 Strauchtomaten
½ gehackte rote Chilischote
1 EL mild gesalzene Sojasauce
Saft von ½ Zitrone
1 EL Ahornsirup
2 EL Sesamöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
¼ Bund gehacktes Koriandergrün oder Petersilie

FÜR DIE BOWL:

2 reife Avocados
1 Spritzer Zitronensaft
Salz, Pfeffer aus der Mühle
2 Romanasalatherzen
2 Mini-Salatgurken
1 Bund Radieschen
¼ Bund Koriandergrün oder Petersilie
100 g frische Erbsen (gepalt; ersatzweise tiefgekühlt)
2–3 EL Weißweinessig
4 Eier (Größe M)
2 TL geröstete helle Sesamsamen

1 Für die Salsa Zwiebel und Ingwer schälen, die Zwiebel fein würfeln, den Ingwer fein reiben. Die Tomaten waschen und in Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Chili, Zwiebel und Ingwer mit Sojasauce, Zitronensaft, Ahornsirup, Sesamöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verquirlen. Tomatenwürfel und Koriandergrün untermischen. (Wer rohe Zwiebeln nicht verträgt, kann sie vorher in einer Pfanne andünsten.)

2 Für die Bowl die Avocados halbieren, entkernen, schälen und in Spalten schneiden. Auf einen Teller setzen und sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit sich die Spalten nicht bräunlich verfärben. Leicht salzen und pfeffern.

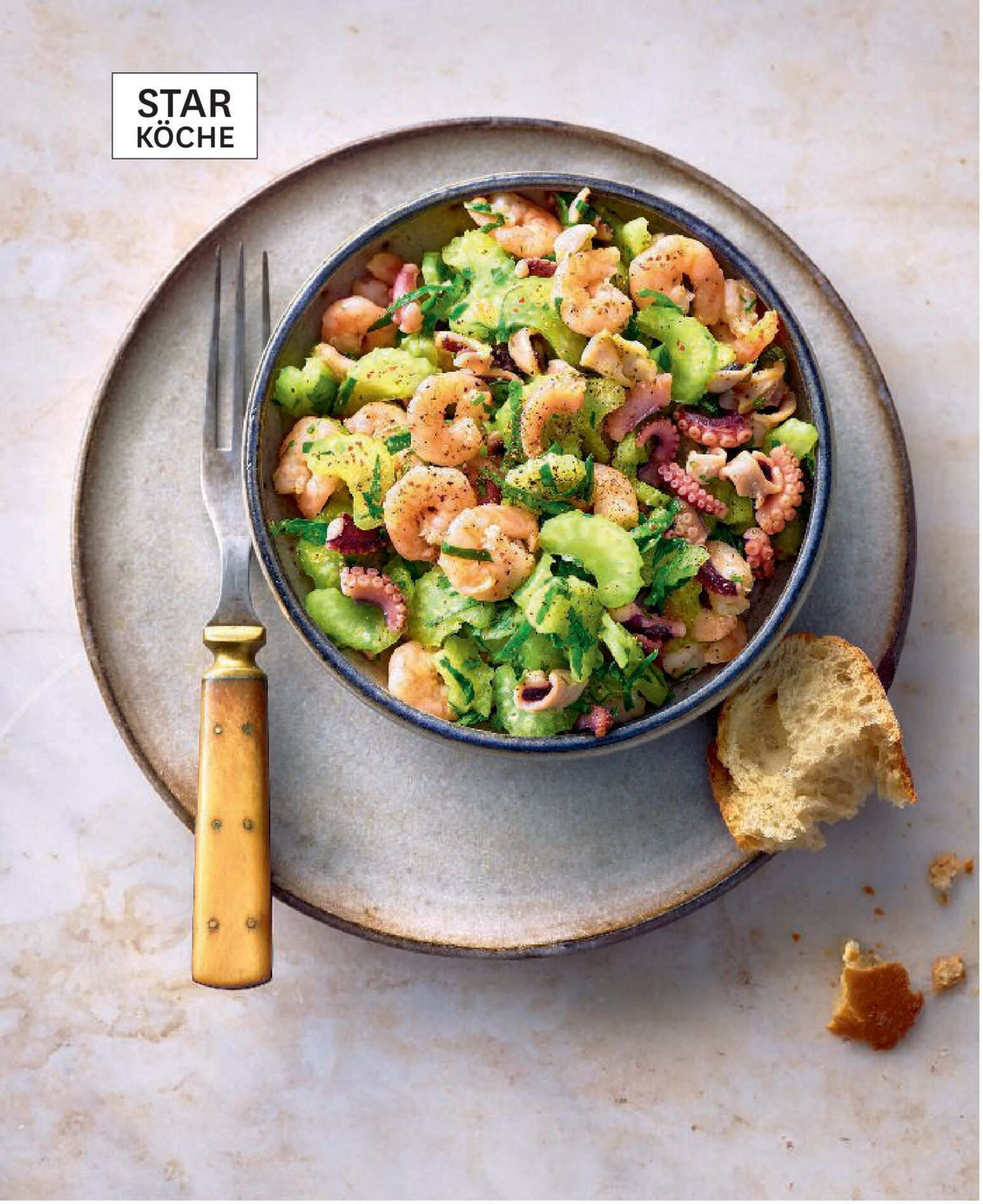
3 Den Romana waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Die Gurken schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Radieschen putzen, waschen und vierteln. Den Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Die Erbsen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen (Tiefkühlware rechtzeitig auftauen lassen).

4 In einem großen flachen Topf reichlich Wasser mit dem Essig aufkochen. Die Temperatur reduzieren, die Eier zügig nacheinander in eine Kelle aufschlagen und in das siedende Wasser gleiten lassen. Die Eier 4 bis 5 Minuten pochieren, dabei gezogene Fäden immer wieder über die Eier legen.

5 Zum Servieren den Salat mittig auf Schalen (Bowls) häufen und Avocados, Gurken, Radieschen, Erbsen und Koriander rundum verteilen. Jeweils etwas Salsa danebensetzen. Die Eier mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen und jeweils mittig auf eine Bowl legen. Zuletzt mit Sesam bestreuen.

Energie, Fitness sowie Wohlbefinden, das verspricht die effektive 10-Punkte-Challenge von Tarik Rose und Dr. Matthias Manke. „Einfach genial gesund“, *ZS, 192 Seiten, 24,99 Euro*

FOTO & PORTRÄT: WOLFGANG SCHARDT



Christian Henze

Staudenselleriesalat

mit Meeresfrüchten

FÜR 2 PORTIONEN:

250 g gemischte TK-Meeresfrüchte, aufgetaut
1 kleine weiße Zwiebel
50 ml trockener Weißwein
50 ml trockener Wermut (z. B. Noilly Prat)
1 Lorbeerblatt
150 g Staudensellerie
½ rote Chilischote
3 Stängel glatte Petersilie
1 TL Zucker
Meersalzflocken
Pfeffer
4 EL qualitativ gutes Olivenöl
Saft von 1–2 Bio-Zitronen

TIPP Dazu passt am besten knuspriges Weißbrot wie Baguette oder Ciabatta.

1 Meeresfrüchte unter fließendem kaltem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

2 Zwiebel in dicke Scheiben schneiden, mit Weißwein, Wermut und Lorbeerblatt in einen Topf geben, abdecken und kurz aufkochen. Vom Herd nehmen und den Sud 10 Minuten ziehen lassen.

3 Meeresfrüchte in den Sud geben, den Deckel auflegen und einmal aufkochen. Dann am Herdrand abgedeckt 5–10 Minuten ziehen lassen.

4 Inzwischen vom Staudensellerie die Fäden abziehen, Sellerie mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben. Chili entkernen und fein hacken, Petersilienblätter in Streifen schneiden und beides unter den Staudensellerie mischen. Dann Zucker einrühren und mit Meersalzflocken und Pfeffer würzen.

5 Die Meeresfrüchte in ein Sieb abgießen, dabei den Sud in einer Schüssel auffangen. Lorbeerblatt und Zwiebeln entfernen. Die heißen Meeresfrüchte zum Staudensellerie in die Schüssel geben.

6 50 ml warmen Sud abmessen und das Olivenöl nach und nach unterrühren. Den Saft von einer halben Zitrone hinzugeben, die lauwarme Zitronen-Vinaigrette über den Salat träufeln und gut vermengen. Abkühlen lassen.

7 Noch mal mit viel Zitronensaft sowie Meersalzflocken und Pfeffer abschmecken, den Staudenselleriesalat auf zwei Tellern verteilen und genießen.

„PUR“ von Christian Henze bündelt je drei unkomplizierte Rezeptideen für 30 Gemüsesorten, darunter auch Staudensellerie. *Becker Joest Volk, 240 Seiten, 34 Euro*

FOTO: HUBERTUS SCHÜLER, PORTRÄT: KAY JOHANSSEN

EatSmarter!

Entdecken Sie die EAT SMARTER-Newsletter

Melden Sie sich an und verpassen Sie keine neuen **Artikel, Ernährungsnews, Rezepte** und **Gewinnspiele** mehr. Mit unseren vier **kostenlosen** Newslettern landet genau das, was Sie interessiert, regelmäßig direkt in Ihrem E-Mail-Postfach.

1 Themen des Tages

Spannende Artikel sowie News rund um Essen, Gesundheit, Abnehmen und Fitness, eine Warenkunde plus gezielte Ernährungstipps erwarten Sie bei jedem Aussand.

2 Gesunde Rezepte

Dank der vielseitigen Ideen für smarte Hauptspeisen, Frühstücke, Snacks und Drinks in Ihrem Postfach fragen Sie sich nie mehr, was Sie heute kochen sollen.

3 Abnehmrezepte

Dass Sie auf Genuss nicht verzichten müssen, damit die Kilos purzeln, beweisen die leichten Inspirationen aus dem jüngsten Zuwachs unserer Newsletter-Familie.

4 Aktionen

Tolle Gewinnspiele, Produkttests und vieles mehr trudelt ab sofort regelmäßig bei Ihnen ein, wenn Sie sich für diesen Verteiler registrieren. Worauf warten Sie noch?

Wählen Sie selbst, wie oft Sie die Newsletter erhalten möchten:

täglich, dreimal oder einmal in der Woche

Über **100 000** zufriedene Abonnenten

Hier geht es direkt zur Anmeldung:

www.eatsmarter.de/newsletter

Kapuzinerkresse ...

Getrocknet lassen sich ihre Samen wie Pfeffer verwenden

⊕ ...schützt unsere Zellen

Die hübschen Blüten punkten mit einem hohen Gehalt an Carotinoiden. Diese natürlichen Pflanzenfarbstoffe schirmen unseren Organismus gegen schädliche freie Radikale ab und beugen Krebs vor.

⊕ ...fördert die Verdauung

Zudem bringt die Kresse bemerkenswerte Mengen an ätherischen Senfölglykosiden mit sich. Dadurch unterstützt sie ein gesundes Mikrobiom und kann bei Magen-Darm-Problemen helfen.

⊕ ...agiert als Antibiotikum

Ihre Senföle können aber noch mehr. Sie gelten als natürliche Keimkiller, ohne dabei die Darmflora anzugreifen. Der Vorteil: Es gibt keinerlei Nebenwirkungen. Somit ist die Pflanze zum Beispiel ideal bei Entzündungen der Harnwege.

⊕ ...lindert Erkältungen

Durch ihre antibiotischen sowie schleimlösenden Eigenschaften stellen die Senfölglykoside der Kapuzinerkresse bei Husten und Schnupfen ebenfalls ein potentes Gegenmittel dar.

BRENNWERT: 41 kcal **EIWEISS:** 4 g
KOHLENHYDRATE: 3 g, davon Zucker: 2 g
FETT: 1 g **BALLASTSTOFFE:** 4 g

⊖ ...bekommt nicht jedem

In großen Mengen können die Senföle jedoch reizen. Für Babys und Kleinkinder ist das Kraut daher nicht geeignet. Auch wer an Magengeschwüren leidet, verzichtet besser.

⊕ ...stärkt das Immunsystem

Pro 100 Gramm liefert die Heilpflanze stolze 60 Milligramm Vitamin C und kann damit einen klasse Beitrag zur Deckung unseres Tagesbedarfs leisten. Davon profitiert vor allem die Power unserer körpereigenen Abwehr.

⊕ ...hat viele Facetten

Sämtliche Teile der Kapuzinerkresse sind essbar. So kann aus den Blättern Salat oder Pesto hergestellt werden. Die Blüten eignen sich als Würzmittel und werten Gerichte auch optisch auf.

⊖ ...ist nicht leicht erhältlich

In Supermärkten findet sich die Pflanze selten – mehr Glück haben Sie in Blumenläden. Nach dem Kauf sollte sie nur wenige Tage gelagert und möglichst frisch verzehrt werden.

NOCH MEHR BLÜTENZAUBER FÜR DIE KÜCHE

Gänseblümchen
Sie bremsen dank vieler Bitterstoffe Heißhunger aus

Holunder
Sein antientzündlicher Effekt ist eine Wohltat bei Infekten

Lavendel
Durch ätherische Öle beruhigt und entspannt er

Schafgarbe
Mithilfe nützlicher Flavonoide löst das Kraut Krämpfe

Veilchen
Ein Tee aus Blüten und Blättern mindert Kopfschmerzen

FOTOS: SHUTTERSTOCK

TEXT: FRANZI SCHMIDT

ANZEIGE

Simply V

EatSmarter!
REDAKTIONSTEST

Im Test: Grill- und Pfannengenuss

Ich finde Grillen super, daher mache ich aus dem Angrillen gern ein kleines Fest. Und weil ich mich bewusst ernähre, greife ich dabei zu pflanzlichen Alternativen. Daher hat es mich sehr gefreut, dass ich kürzlich den Simply V Grill- und Pfannengenuss entdeckt habe.

Am Wochenende habe ich mit meiner Clique angegrillt. Das war die perfekte Gelegenheit, den Grill- und Pfannengenuss von Simply V zu probieren. Serviert habe ich alle drei Sorten, weil gerade beim Grillen Vielfalt wichtig ist: die pure Variante Mild-Cremig ebenso wie die beiden marinierten Sorten Mediterrane Kräuter und Tomate Oregano. Gut angekommen sind sie alle drei. Sie schmecken nicht nur richtig gut, auch die Zubereitung ist kinderleicht und funktioniert ganz ohne Aluschale. Der Grill- und Pfannengenuss lässt sich mühelos wenden, ohne am Rost kleben zu bleiben. Schon nach ein paar Minuten konnten wir ihn genießen und waren uns schnell einig: Das machen wir bald wieder.

KATRIN LAMMERS
REDAKTION

„Mediterrane Kräuter ist direkt zu meiner Lieblingssorte geworden und darf ab jetzt bei keinem Grillabend mehr fehlen."

MEIN FAZIT:

Der Simply V Grill & Pfannengenuss ist wirklich eine gelungene Alternative, auch zu Fleisch. Noch dazu ist er unglaublich vielseitig und schmeckt vom Grill, aus der Pfanne oder als Zutat für ein leckeres Rezept. Und die Umwelt freut sich nicht nur über die fehlende Aluschale, sondern auch über die Faltschachtel, die zu 90 Prozent aus Recyclingmaterial besteht. Ein rundum gelungenes Produkt, das jetzt häufiger auf meinen Teller kommt.

Meine Lieblingsrezepte finden Sie unter: WWW.EATSMARTER.DE/GRILLGENUSS

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

DAS DEUTSCHE WEININSTITUT EMPFIEHLT:

Ausgezeichnete Vinotheken

Bereits zum zweiten Mal hat eine Expertenjury die besten Vinotheken Deutschlands prämiert. Ob traditionsreiches Weingut in Familienbesitz oder modernes Konzept im Bauhausstil: Wir stellen Ihnen neun der 30 außergewöhnlichen Preisträger vor.

1 WEINGUT BÜRKLIN-WOLF

Die Historie des Pfälzer Weinguts reicht bis in das Jahr 1597 zurück. Heute macht die Kombination von biodynamischem Weinbau und der Fokus auf Rieslinge von Spitzenlagen den Betrieb für viele Weinfans aus aller Welt zur Topadresse.

2 WINZERGENOSSENSCHAFT BUCHHOLZ

Mitten in den Weinbergen von Südbaden haben sich die 62 Mitglieder der Winzergenossenschaft in der mit Architekturpreisen ausgezeichneten Vinothek ihren vinologischen Mittelpunkt eingerichtet.

3 WEINGUT BRENNFLECK

An diesem malerischen Ort kommen Weinbau und Architektur miteinander ins Gespräch. Wer Wein verstehen will, kann auf dem denkmalgeschützten Gutshof in Franken mit allen Sinnen erleben, wie er entsteht.

FOTOS: PR, FOTOLIA, SHUTTERSTOCK

4 WEINGUT SCHEIDGEN

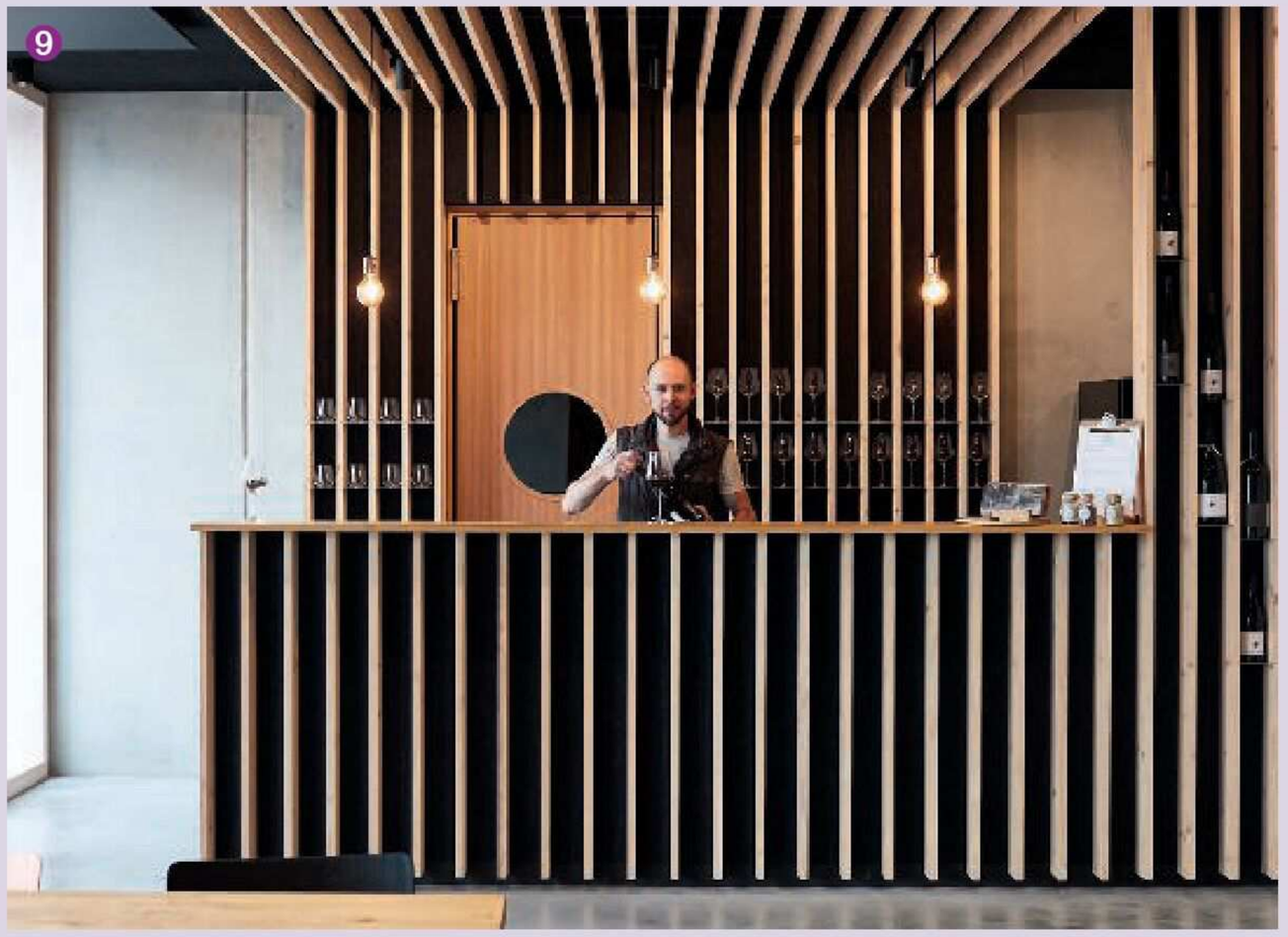
Mit kreativen Konzepten für seine Vinothek und dem stimmigen Ambiente, das sich hervorragend in die liebliche Landschaft einfügt, sorgt das Weingut am Mittelrhein mit Blick auf die Burgruine Hammerstein für Begeisterung.

5 WEINGUT KÜHNER-ADAMS

Im moseltypischen Familienwinzerhaus aus dem Jahr 1902 trifft Alt auf Neu und Weinliebhaber dürfen sich dank des hauseigenen Rieslings aus alten Rebsorten auf goldgelben, leicht würzigen Wein mit fruchtigen Aromen freuen.

6 WEINGUT CLOSHEIM

Das Familienweingut an der Nahe traute sich, gereifte Traditionen mit neuen Einflüssen gekonnt zu verbinden. Dieser Mut wurde belohnt und der hauseigene Wein gleich im ersten Anlauf als Riesling-Entdeckung des Jahres ausgezeichnet.



7 WEINGUT BARON KNYPHAUSEN

Seit 1141 existiert das von Zisterziensermönchen gegründete Gut im Rheingau, das sich seit 1818 im Besitz der Adelsfamilie Knyphausen befindet. Heute wird die Halle vom jungen Baron als Vinothek neu definiert und sorgt mit großen Fenstern in den Park, dezentem Holz und schicken Industrielampen für Großstadtflair.

8 WEINGUT THÖRLE

Mit Schwerpunkt auf den klassischen Rebsorten Riesling und Silvaner sowie auf den Burgundersorten zählt die ausgezeichnete Vinothek im Bauhausstil zum Club der herausragenden und dynamischen Weingüter Rheinhessens. Spektakulär ist auch der Ausblick in die weite Reblandschaft, der zum Verweilen einlädt.

9 WEINGUT IDLER

Was mit einer Vinothek im Tiny House begann, wird nun in etwas größeren Räumen überzeugend weitergeführt. Seit gut einem Jahr präsentiert der Winzer Marcel Idler aus dem idyllischen württembergischen Weindorf im Remstal seine Weine in einem neuen Kellereigebäude und einer Vinothek mit Blick auf die Weinberge.

Mit Gewinnspiel

Exklusiv bei EAT SMARTER

Gibt es im Sommer etwas Schöneres, als bei einer Wandertour entlang idyllischer Weinberge die frische Luft zu genießen und dabei die ausgezeichneten Vinotheken Deutschlands zu entdecken? Wir stellen Ihnen die 30 besten Weingüter vor und verlosen passend dazu **fünf praktische Picknick-Rucksäcke im Gesamtwert von 225 Euro** für Ihre nächste Wanderung durch die dreizehn deutschen Weingebiete.

Mehr Infos unter: www.eatsmarter.de/vinotheken

Teilnahmeschluss am 07.08.2022

Weitere Informationen zu deutschen Weinen unter www.deutscheweine.de

SOMMER, SONNE, RÖSTAROMEN

Schlemmereien unter freiem Himmel sind in der warmen Jahreszeit ein echtes Highlight. Unsere smarten Kreationen vom heißen Rost stellen traditionelles Grillgut in den Schatten. Denn bei uns wird möglichst nachhaltig gebrutzelt: mit saisonalem Obst und Gemüse in der Hauptrolle, ergänzt durch feinen Käse, Bio-Fleisch und hochwertigen Fisch. Von pikant bis fruchtig ist für jeden Geschmack etwas Passendes dabei.

Maiskolben mit Sweet-Chili- und Orangen-Knoblauch-Dressing

Rezept auf Seite 108

Maiskolben mit Sweet-Chili- und Orangen-Knoblauch-Dressing

Bewährter Klassiker raffiniert verfeinert

Eiweiß: 6 g · Fett: 17 g · pro Portion 328 KCAL · Kohlenhydrate: 36 g

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Der Scharfstoff Capsaicin aus Chilischoten heizt uns kräftig ein und lässt unseren Stoffwechsel auf Hochtouren laufen. Zusätzlich sagt er Bakterien und Viren den Kampf an.
- Neben pflanzlichem Protein und verdauungsfördernden Ballaststoffen enthält Mais den Mineralstoff Kalium, der den Flüssigkeitshaushalt im Lot hält.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Maiskolben
Salz
1 rote Chilischote
2 Stiele Koriander
1 TL Tabasco
2 EL Zuckerrübensirup
1 EL Bio-Limettensaft
1 EL Reisessig
3 EL Rapsöl
1 Knoblauchzehe
2 Stiele Petersilie
1 Bio-Orange
2 EL Weißweinessig
3 EL Olivenöl
Pfeffer

1 Maiskolben in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze garen. Abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

2 Für das Sweet-Chili-Dressing Chilischote und Koriander waschen und beides fein hacken. Mit Tabasco, Sirup, Limettensaft, Reisessig und 1 EL Rapsöl in einer Schüssel verrühren.

3 Für das Orangen-Dressing Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Orange heiß abwaschen, trocken tupfen, Schale fein abreiben, Saft auspressen. Alles mit Essig, Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren.

4 Maiskolben nach Belieben halbieren, mit restlichem Rapsöl bepinseln. Auf einem heißen Grill 6–7 Minuten unter Wenden grillen. Beide Dressings separat dazu reichen.

Kurkuma-Paneer-Spieße mit gegrilltem Naan und Kokos-Minz-Dip

Bringt indisches Flair auf die Teller

Eiweiß: 15 g · Fett: 14 g · pro Portion 326 KCAL · Kohlenhydrate: 33 g

40 MIN · FERTIG IN 2 STD 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Koriandersamen und Kreuzkümmel enthalten eine Vielzahl ätherischer Öle, die dem Bauch schmeicheln und die Verdauung unterstützen. Ihr Aroma ist besonders intensiv, wenn Sie die Samen rösten und frisch zerstoßen, statt sie als Pulver zu kaufen.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 rote Zwiebeln
2 grüne Paprikaschoten
250 g Paneer (indischer Frischkäse)
1 Bio-Limette
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (10 g)
1 TL Kreuzkümmelsamen
1 TL Koriandersamen
2 EL Kokosraspel (15 g)
1 EL Rapsöl
1 TL Kurkumapulver
1 EL Honig
100 g griechischer Joghurt
1 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz
3 Stiele Minze
150 g pflanzliche Joghurtalternative aus Kokos
Pfeffer
4 kleine Vollkorn-Naan-Fladen (à 50 g)

AUSSERDEM:
8 Holzspieße

1 Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen, halbieren, entkernen und die Hälften in grobe Stücke schneiden. Paneer in ebenso große Stücke schneiden. Limette heiß abwaschen, trocken tupfen, Schale abreiben und Saft auspressen.

2 Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Kreuzkümmel und Koriander in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2 Minuten duftend anrösten. Herausnehmen und Kokosraspel auf dieselbe Weise rösten, anschließend beiseite stellen.

3 Geröstete Gewürze in einem Mörser fein zerstoßen. Mit Öl, Kurkuma, 2 EL Limettensaft, Honig, Joghurt, Paprikapulver, Salz, Ingwer und Knoblauch verrühren. Mit Zwiebeln zum Paneer geben, alles mischen und zugedeckt ca. 2 Stunden marinieren. Inzwischen 8 Holzspieße für 30 Minuten in Wasser legen.

4 Für den Dip Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, ⅓ davon grob hacken und als Deko beiseitelegen, Rest fein hacken. Mit 2 EL Limettensaft und 1 TL Limettenschale, Kokosjoghurt, Salz und Pfeffer verrühren.

5 Paneermischung aus der Marinade nehmen und auf die Spieße stecken. Auf einem heißen Grill unter Wenden 6–7 Minuten grillen. Naan-Fladen auf dem Grill 1–2 Minuten anwärmen und mit Spießen servieren. Etwas Dip darüber verteilen und mit Kokosraspeln und restlicher Minze bestreuen.

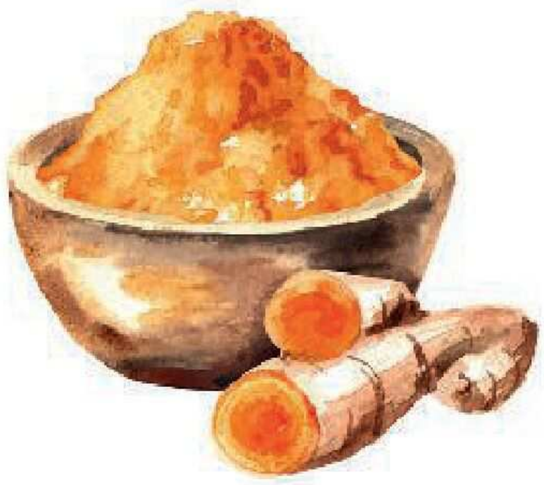


FOTO: SHUTTERSTOCK

Puten-Kebab mit Joghurt-Dip

Würziger Low-Carb-Grillspaß mit einer Extraportion Protein

20 MIN · FERTIG IN 60 MIN

GESUND, WEIL:

- Durch die Bitterstoffe der mild-herben Pimientos wird die Produktion von Verdauungssäften angeregt und die Darmtätigkeit stimuliert. Darüber hinaus dämpfen sie lästigen Heißhunger – praktisch!
- Putenbrust punktet mit immunstärkendem Zink, blutbildendem Eisen und reichlich hochwertigem Eiweiß.

1 Holzspieße in kaltes Wasser legen. Fleisch abspülen, trocken tupfen und etwa 2 cm groß würfeln. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden; Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides mit Zitronenschale, 2 EL Öl, Salz und der Hälfte der Chiliflocken verrühren. Fleisch mit der Marinade mischen und zugedeckt etwa 30 Minuten marinieren.

2 Inzwischen Pimientos waschen und trocken tupfen. Für den Dip Tomaten putzen, waschen, Stielansätze herausschneiden, Tomaten in kleine Würfel schneiden. Gurken putzen, waschen und ebenfalls klein würfeln. Tomaten- und Gurkenwürfel mit Joghurt mischen. Dip mit Salz und restlichen Chiliflocken abschmecken.

3 Fleischwürfel auf die Spieße stecken, dabei die Marinade abstreifen und auffangen.

4 Grill vorheizen. Spieße auf dem heißen Grill etwa 8 Minuten von allen Seiten grillen, dabei Pimientos nach etwa 4 Minuten dazugeben und unter Wenden mitgrillen. Alles mit Salz würzen.

5 Zum Servieren die Spieße und Pimientos auf Teller verteilen. Die aufgefangene Marinade und 3 EL Wasser in eine Pfanne geben, 1–2 Minuten aufkochen und als Sauce über die Spieße träufeln. Den Dip und nach Belieben Brot dazu reichen.

FÜR 4 PORTIONEN:

800 g Bio-Putenbrustfilet
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Schale von 1 Bio-Zitrone
4 EL Olivenöl
Salz
1 TL Chiliflocken
350 g Pimientos de Padrón
2 Tomaten
2 Mini-Gurken (ca. 300 g)
250 g griechischer Joghurt

AUSSERDEM:
8 lange Holzspieße

Noch mehr Inspiration für smarten Grillgenuss finden Sie unter **www.eatsmarter.de/grill-rezepte**

Römerherzen mit Blauschimmelkäse-Dressing

Aromatische Veggie-Kombi

25 MIN

pro Portion 275 KCAL
Eiweiß: 12 g ★ Fett: 21 g ★ Kohlenhydrate: 10 g

GESUND, WEIL:

- Allroundtalent Miso: Die würzige Paste pusht unsere Abwehrkräfte durch Mikronährstoffe wie Vitamin K, Zink und Kupfer. Vorhandene Milchsäurebakterien und Enzyme fördern diesen Effekt zusätzlich, da sie der Darmflora und somit auch dem Immunsystem guttun.
- Römersalat liefert Vitamin C, das für Bindegewebe, Knochen und Knorpel wichtig ist.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Bio-Limette
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 EL helle Misopaste (15 g)
1 EL Honig
4 Römersalatherzen
4 EL Mandelkerne (60 g)
¼ Bund Schnittlauch (5 g)
60 g Blauschimmelkäse (60 % Fett i. Tr.)
4 EL saure Sahne (10 % Fett; 60 g)
5 EL Joghurt (3,5 % Fett; 100 g)
Salz
Pfeffer

1 Limette halbieren und Saft auspressen (Rest anderweitig verwenden). Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit Olivenöl, Miso, Honig und 1 EL Limettensaft verrühren.

2 Salatherzen längs mit Strunk halbieren, waschen und trocken tupfen. Mit der Misomischung bepinseln und auf einem heißen Grill 6–7 Minuten unter Wenden grillen.

3 Inzwischen Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten rösten. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.

4 Für das Dressing Käse klein schneiden, mit saurer Sahne, Joghurt und 2 EL Limettensaft cremig pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Salatherzen auf einer Platte anrichten und mit Dressing beträufeln. Mandeln grob hacken und Schnittlauchringe darüberstreuen.

Im Weinblatt gegrillter Honig-Feta

Herzhaft trifft süß – griechisch interpretiert

Eiweiß: 21 g · Fett: 35 g · pro Portion 437 KCAL · Kohlenhydrate: 8 g

25 MIN · FERTIG IN 1 STD 25 MIN

GESUND, WEIL:

- Die säuerlichen Weinblätter liefern reichlich Flavonoide. Diese Pflanzenstoffe haben eine schützende Wirkung auf unsere Körperzellen, da sie freie Radikale unschädlich machen können.
- Dank ihrer wohltuenden ätherischen Öle schmeicheln Fenchelsamen dem Bauch und sorgen für eine bessere Bekömmlichkeit.

FÜR 4 PORTIONEN:

160 g eingelegte Bio-Weinblätter (ca. 16 Stück)
2 rote Zwiebeln
500 g Feta (45 % Fett i. Tr.)
3 EL Honig
1 TL Fenchelsamen
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
2 EL Rapsöl

1 Weinblätter für ca. 1 Stunde in kaltes Wasser legen. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Feta in 8 gleich große Stücke schneiden.

2 Je 2 Weinblätter leicht überlappend aneinanderlegen und 1 Stück Feta daraufgeben. Mit Honig beträufeln, Fenchelsamen und Kreuzkümmel darüber verteilen. Seiten einklappen, aufwickeln und Päckchen mit Öl bepinseln.

3 Fetapäckchen mit Zwiebeln auf einem heißen Grill unter Wenden 6–7 Minuten grillen, dabei bei Bedarf eine Grillschale verwenden. Honig-Feta warm oder kalt genießen.

GRILLEN

Forelle mit Chimichurri und sommerlichem Salat

Maritimes Urlaubsfeeling für den Gaumen

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Die hochwertigen Omega-3-Fettsäuren aus Forelle halten die Blutgefäße elastisch und können einen zu hohen Blutdruck senken.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 ½ Bund Petersilie (50 g)
½ Bund Koriander (10 g)
½ Bund Oregano (10 g)
2 Knoblauchzehen
1 Schalotte
grobes Salz
½ Limette
13 EL Olivenöl
Pfeffer
2 Bio-Zitronen
4 Bio-Forellen (à ca. 250 g; küchenfertig, ausgenommen)
Salz
300 g bunte Kirschtomaten
1 gelbe Paprikaschote
1 rote Paprikaschote
1 kleine Zwiebel
½ Bund Basilikum (10 g)

1 Für das Chimichurri 2 Bund Petersilie, Koriander und Oregano waschen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch und Schalotte schälen, ebenfalls fein hacken. Alles mit etwas grobem Salz zu einer stückigen Paste pürieren. Saft der halben Limette dazupressen. 6 EL Olivenöl hineingeben und mit Pfeffer würzen.

2 Zitronen heiß abspülen und in Scheiben schneiden. Forellen abspülen, trocken tupfen, von innen und außen salzen, pfeffern. Mit Zitronenscheiben füllen und mit 4 EL Öl bepinseln. Auf dem heißen Grill ca. 15 Minuten grillen.

3 Nebenher für den Salat Tomaten und Paprika putzen und waschen. Tomaten vierteln, Paprika in Würfel schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Basilikum und restliche Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.

4 Restliches Öl mit Salz und Kräutern verrühren, mit Tomaten, Paprika und Zwiebel in einer Schüssel mischen. Forellen vom Grill nehmen, auf Teller verteilen, mit Chimichurri beträufeln und mit Salat servieren.

Eiweiß: 45 g · Fett: 39 g · pro Portion 583 KCAL · Kohlenhydrate: 12 g

Halloumi
KÖSTLICH VERPACKT & LECKER GEDIPPT!

byodo®
bio vom feinsten

Genießen Sie den Sommer und erleben Sie köstliche Genussmomente mit den biologischen Grillbegleitern von Byodo. Ob würzige Feinkost Sauce, Senf oder die klassischen Lieblinge Ketchup und Mayo – die feinen Begleiter setzten Ihren Gerichten das i-Tüpfelchen auf! Dabei sind höchster Genuss und 100 % Bio-Qualität aus landwirtschaftlichem Anbau garantiert.

Halloumi Zucchini Päckchen mit Bulgursalat

Zutaten Bulgursalat
- 150 g Bulgur
- 100 g Kichererbsen aus der Dose/Glas
- 1 Paprika, rot
- 2 Minigurken
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Stiele Minze, frisch
- 5 Stiele Petersilie, glatt
- 1 Zitrone
- 2 EL Byodo Olivenöl, nativ extra – mild
- 2 TL Honig oder Agavendicksaft
- 1 Prise Byodo Meersalz
- ½ TL Harissa

Zutaten Zucchini Päckchen
- 250 g Halloumi
- 2 Zucchini, groß
- ½ TL Byodo Meersalz
- 1 Prise Harissa
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Byodo Brat-Olive Mediterran
- Byodo Curry-Mango Sauce oder Chili-Paprika Sauce

Zubereitung Bulgursalat
Bulgur nach Packungsanweisung in Salzwasser zubereiten. Gemüse und Kräuter klein schneiden. Für das Dressing den Saft der Zitrone mit Olivenöl, Honig und Salz aufschlagen. Den abgekühlten Bulgur mit etwas Harissa, Gemüse, Kräuter und dem Dressing gut verrühren und abgedeckt ziehen lassen.

Zubereitung Zucchini Päckchen
Für die Päckchen den Halloumi in vier gleich große Rechtecke schneiden. Zucchini der Länge nach aufschneiden und dünn mit Salz bestreuen. 5 Minuten einziehen lassen und gut trocken tupfen. Je 4 Scheiben kreuzweise und überlappend hinlegen. Halloumi in der Mitte platzieren, mit Pfeffer sowie etwas Harissa würzen und mit den Zucchini-Scheiben ummanteln. Mit Zahnstochern feststecken und mit Olivenöl bepinseln. Zum Schluss den Grillrost mit Brat-Öl bestreichen und die Päckchen von beiden Seiten jeweils 3-5 Minuten grillen. Mit dem Bulgursalat anrichten und zusammen mit den Byodo Saucen servieren.

Unser Tipp

Als vegane Alternative kann statt Halloumi auch marinierter Tofu oder veganer Fetakäse verwendet werden.

Hunger bekommen?

Weitere genussvolle Rezeptideen für leckere Grill-Abende finden Sie unter www.byodo.de/grillen.

Schoko-Stockbrot mit salzigem Kirsch-Dip

Ein Hit bei Groß und Klein

50 MIN · FERTIG IN 1 STD 45 MIN

GESUND, WEIL:

- Stress ade – Kakao und Zartbitterschokolade bringen eine gute Portion Magnesium mit, das die Nerven beruhigt.
- Auch Kirschen können dazu beitragen, Stress zu reduzieren, denn sie versorgen uns neben Mineralstoffen auch mit B-Vitaminen.

FÜR 4 PORTIONEN:

½ Würfel Hefe
2 EL Rübenzucker (40 g)
130 ml lauwarme Milch (3,5 % Fett)
250 g Dinkelmehl Type 1050 + 1 EL zum Arbeiten
2 EL Kakaopulver (stark entölt; 30 g)
1 Prise Salz
50 g Zartbitter-Schokoladentropfen
2 EL getrocknete Sauerkirschen (30 g)
100 ml Kirschsaft
200 g Soja-Skyr
1 Prise Fleur de Sel

AUSSERDEM:
4 lange saubere Holzstäbe

1 Hefe mit 1 EL Zucker und Milch in einer Schüssel glatt rühren und etwa 10 Minuten ruhen lassen.

2 Mehl, Kakaopulver, 1 Prise Salz und übrigen Zucker in einer Rührschüssel mischen. Hefemilch zugießen und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten, bei Bedarf etwas Milch oder Mehl ergänzen. Schokoladentropfen untermischen und den Teig zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.

3 Derweil getrocknete Kirschen hacken und mit Kirschsaft in einem Topf 10–15 Minuten bei mittlerer Hitze einköcheln lassen, bis eine sirupartige Konsistenz entsteht. Dann etwas abkühlen lassen.

4 Skyr cremig rühren, Kirschmischung zugeben und einarbeiten. Mit Fleur de Sel abschmecken.

5 Teig in 4 Portionen teilen und auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zu 4 Strängen rollen, um je 1 Holzstab wickeln und über einem heißen Grill oder offenem Feuer unter ständigem Wenden 10–15 Minuten grillen. Mit Kirsch-Dip servieren.

Frischkäsebällchen mit gegrillten Pflaumen und Zitronengras

Herrlich cremig-süß: ein perfektes Dessert

30 MIN · FERTIG IN 1 TAG 4 STD

GESUND, WEIL:

- Fitnessfans aufgepasst: Schichtkäse ist eine prima Quelle für hochwertiges Protein, das Muskelaufbau und -erhalt unterstützt. Nebenbei sättigt es lang anhaltend.
- Pflaumen boosten mit einem Mix aus Vitaminen, Spurenelementen und Mineralstoffen die Leberfunktion. Dank Anthocyanen können sie auch bei rheumatischen Erkrankungen Beschwerden lindern. Ihr Ballaststoffgehalt hilft zudem, den Cholesterinspiegel zu senken.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Bio-Zitrone
2 Stangen Zitronengras
100 g Schmand (mind. 20% Fett)
3 EL flüssiger Honig
500 g Schichtkäse
(10% Fett i. Tr.; alternativ Quark)
500 g Pflaumen
1 Stiel Minze
nach Belieben: einige Essblüten (5 g)

AUSSERDEM:
4 saubere Mulltücher, Küchengarn, Grillschale

1 Zitrone halbieren und Saft auspressen. Zitronengras putzen, waschen und fein hacken. Mit Schmand, 2 EL Honig und 3 EL Zitronensaft verrühren und für 3–4 Stunden kalt stellen.

2 Anschließend durch ein Sieb streichen und mit Schichtkäse mischen. In 4 Portionen teilen und jeweils in ein sauberes Mulltuch einwickeln. Mit Garn fest zubinden und im Kühlschrank ca. 24 Stunden über einer Schüssel abtropfen lassen.

3 Pflaumen putzen, waschen, Steine entfernen, Pflaumen in Scheiben schneiden. Mit übrigem Zitronensaft und restlichem Honig mischen und auf einem heißen Grill in einer Schale 3–4 Minuten grillen und leicht karamellisieren lassen.

4 Derweil Minze waschen, trocken schütteln und Blätter in feine Streifen schneiden. Schichtkäsekugeln auspacken, mit Pflaumen anrichten und mit dem ausgetretenen Saft der Pflaumen beträufeln. Mit Minzestreifen und nach Belieben den Essblüten garnieren.

ANZEIGE

KUNTERBUNTER SCHOKOSPASS

Ritter Sport minis mit Schokolinsen im Papierbeutel

Ab Juli gibt es den Ritter Sport Schoko Spass (UVP 1,99 €) und der hat die Buntheit geradezu verinnerlicht: minis mit sichtbaren Schokolinsen in knackiger Vollmilch- und leckerer weißer Schokolade. Bei der Auswahl der Schokolinsen wurde nicht nur auf Qualität und Geschmack, sondern auch auf natürliche Inhaltsstoffe geachtet. Die Färbung erfolgt auf Basis von Frucht- und Pflanzenextrakten. Auch auf Glanzmittel wurde gänzlich verzichtet. Präsentiert werden die spaßigen minis im modernen 150-Gramm-Papierbeutel, der nachhaltigen Sekundärverpackung für die kleinen Quadrate. Dass deren Kakao aus zu 100 Prozent zertifiziert nachhaltigem Bezug stammt, steht ab sofort gut sichtbar auf der Vorderseite.

Weitere Informationen finden Sie auf RITTERSPORT.DE

Ritter SPORT

NUDEL REICH

Eine Zutat mit 1000 Gesichtern: Pasta kommt in den unterschiedlichsten Formen, Zubereitungsarten und Kombinationen daher. Da kann die Entscheidung für eine der Teigwaren schon mal schwerfallen. Wir haben geniale Rezeptideen zusammengestellt, die Abwechslung garantieren und alltagstauglich sind. Stöbern Sie genussvoll durch unsere Lieblingskreationen wie Lasagne, Ravioli oder One-Pot-Pasta.

Cremige Nudeln mit Hähnchen, Pesto und grünen Bohnen

Rezept auf Seite 118

Cremige Nudeln mit Hähnchen, Pesto und grünen Bohnen

Knackiges Gemüse trifft zartes Geflügel

Eiweiß: 39 g · Fett: 43 g · pro Portion 770 KCAL · Kohlenhydrate: 57 g

40 MIN

GESUND, WEIL:

- In Hähnchenbrustfilet steckt Phosphor, was zur Zahn- und Knochenfestigkeit beiträgt. Auch für die Muskeln ist das magere Fleisch ein super Futter, denn es enthält jede Menge wertvolle Proteine.
- Grüne Bohnen dürfen besonders bei Schwangeren gern auf dem Teller landen. Die in den Hülsenfrüchten vorkommende Folsäure unterstützt die Entwicklung des Fötus und schützt vor Fehlbildungen.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Bund Basilikum (20 g)
2 EL Pinienkerne (30 g)
1 Stück Grana Padano (30 g; 32 % Fett i. Tr.)
7 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
350 g Hähnchenbrustfilet
1 Lorbeerblatt
200 g grüne Bohnen
300 g Risoni-Pasta
100 g Schlagsahne
100 g Schmand
100 ml Geflügelbrühe

1 Für das Pesto Basilikum waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett 3 Minuten anrösten. Käse reiben. Basilikum mit Pinienkernen, Käse, Olivenöl, Salz und Pfeffer nicht zu fein pürieren. In ein Schälchen füllen.

2 Hähnchenbrustfilet abspülen und trocken tupfen. Mit Lorbeer in einen Topf geben, mit Salzwasser bedeckt zum Kochen bringen und zugedeckt 9–11 Minuten kochen lassen.

3 Inzwischen Bohnen putzen und waschen. Risoni in ca. 12 Minuten in kochendem Salzwasser leicht bissfest garen, dabei in den letzten 6–7 Minuten Bohnen mitgaren.

4 Hähnchenfleisch abtropfen lassen und in Stücke zupfen. Mit Sahne, Schmand und Brühe in einen großen Topf geben und ggf. kurz erwärmen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Pasta abgießen, abtropfen lassen und zur Hähnchenmischung geben. Zum Servieren in Schüsseln füllen und das Pesto darüber verteilen.

Glutenfreie Pasta mit fleischfreier Bolognese

Italienischer Klassiker neu interpretiert

Eiweiß: 19 g · Fett: 10 g · pro Portion 586 KCAL · Kohlenhydrate: 103 g

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Zwiebeln liefern gleich zwei gute Inhaltsstoffe für die Verdauung: Ballaststoffe und ätherische Öle, die sich jeweils positiv auf die Darmflora auswirken. Ein gesundes Mikrobiom ist wiederum wichtig für ein intaktes Immunsystem.

FÜR 4 PORTIONEN:

10 g getrocknete Steinpilze
2 Knoblauchzehen
1 rote Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 TL Tomatenmark
150 g Soja-Hackfleisch
400 g passierte Tomaten
400 g stückige Tomaten (Dose)
Salz
Pfeffer
400 g glutenfreie Pasta (z. B. Mezze Maniche Rigate)
1 Stück Grana Padano (50 g; 32 % Fett i. Tr.)

1 Steinpilze ca. 5 Minuten in warmem Wasser einweichen; dann abgießen, abtropfen lassen und grob hacken. Derweil Knoblauch und Zwiebel schälen und fein würfeln. Alles zusammen in einem Topf im Olivenöl bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten andünsten.

2 Tomatenmark und Soja-Hackfleisch dazugeben und 3 Minuten mitdünsten. Passierte und stückige Tomaten zugeben und ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Inzwischen Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser etwa 9 Minuten garen. Nebenher Käse reiben. Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit Sauce mischen. Pasta auf Tellern anrichten und mit Käse bestreuen.

EatSmarter! *Info*

Vegetarische Alternativen auf dem Vormarsch

So wie die pflanzenbasierte Ernährung immer weiter in den Fokus rückt, entstehen ständig neue Ideen, traditionelle Gerichte wie Ragù alla bolognese auch ohne Fleisch zu kulinarischen Highlights zu machen. Neben Soja-Hack eignen sich hierfür auch rote Linsen oder Berglinsen, zerkrümelter, angebratener Tofu oder eine Mischung aus gehackten Kürbiskernen und feinen Gemüsewürfeln sehr gut.

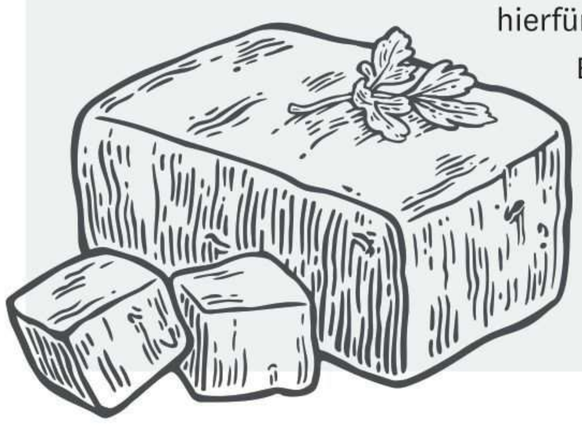


FOTO: SHUTTERSTOCK

VEGETARISCH · VEGAN · GLUTENFREI · LAKTOSEFREI

Brokkoli-Pasta mit Sahnesauce und Champignons

Cremiger Lieblingsschmaus mit zitronigem Topping

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Brokkoli ist ein großartiger Vitamin-C-Lieferant. Schon 50 Gramm decken die Hälfte des Tagesbedarfs von Erwachsenen an diesem Nährstoff. In Champignons steckt Folsäure; sie sorgt für starke Nerven, ein gutes Gedächtnis, erholsamen Schlaf und ausgeglichene Stimmung.

1 Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Butter in einer Pfanne erhitzen und Semmelbrösel darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten leicht bräunen. Abkühlen lassen, salzen und mit der Petersilie mischen. Thymianzweige waschen und trocken schütteln. Pilze putzen und vierteln. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Pilze darin 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. 1 Thymianzweig, Schalotten- und Knoblauchwürfel zugeben und kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen. 250 g Sahne zugießen und alles 5–6 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Derweil Brokkoli waschen, putzen und in kleine Röschen teilen. Sahnesauce mit Salz und Pfeffer würzen und Thymianzweig entfernen.

3 Pasta in der Zwischenzeit in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung in 9–11 Minuten bissfest garen, dabei für die letzten 3–4 Minuten den Brokkoli dazugeben und mitgaren.

4 Während die Pasta gart, Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, Schale mit einem Sparschäler abschälen und in Streifen schneiden. Restliche Sahne steif schlagen. Vom übrigen Thymianzweig Blättchen abzupfen.

5 Nudeln abgießen, abtropfen lassen und unter die Sauce mischen. Pasta in tiefen Tellern anrichten, mit Semmelbröseln und Zitronenschale bestreuen, je 1 kleinen Klecks Sahne auf die Pasta setzen und Thymianblättchen darüberstreuen.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Stiel Petersilie
1 EL Butter (15 g)
2 EL Vollkorn-Semmelbrösel (20 g)
Salz
2 Zweige Thymian
200 g Champignons
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
120 ml Gemüsebrühe
275 g Schlagsahne
½ Brokkoli (250 g)
Pfeffer
375 g Bandnudeln
½ Bio-Zitrone

Noch viel mehr Nudelköstlichkeiten finden Sie unter: **www.eatsmarter.de/pasta**

Zucchini-Spaghetti mit Avocado-Pesto und Garnelen

Sommerlich leichtes Schüsselglück

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Spaghetti aus Zucchini sind eine leckere Low-Carb-Alternative zu normaler Pasta. Mit nur 19 Kilokalorien pro 100 Gramm sind die Kürbisgewächse ein echtes Schlankgemüse. Auch der sehr geringe Fettgehalt und der niedrige Anteil an Kohlenhydraten machen sie perfekt für Figurbewusste.

1 Für das Pesto Basilikum waschen und trocken schütteln. Blätter abzupfen, einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest klein schneiden. Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten.

2 Avocado ggf. entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale heben und mit Basilikum in ein hohes Gefäß geben. 1 Limette auspressen. 2 EL Pinienkerne, 7 EL Olivenöl, Limettensaft, Salz und Pfeffer zugeben und zu einem Pesto pürieren.

3 Zucchini putzen, waschen und mit einem Spiralschneider zu Gemüse-Spaghetti verarbeiten.

4 Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen abspülen, trocken tupfen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten, dabei mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

5 Inzwischen die Zucchini-Spaghetti in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren. Abgießen, abtropfen lassen und mit dem Pesto mischen.

6 Zucchini-Spaghetti in Schalen anrichten und die Garnelen darauf verteilen. Mit beiseitegelegtem Basilikum und restlichen Pinienkernen garnieren. Übrige Limette heiß abspülen, in Spalten schneiden und zum Beträufeln dazu reichen.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Handvoll Basilikum (5 g)
3 EL Pinienkerne (45 g)
½ kleine Avocado (75 g)
2 Limetten
9 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1,5 kg Zucchini
200 g Garnelen (küchenfertig; geschält und entdarmt)
1 Prise Cayennepfeffer

AUSSERDEM:

Spiralschneider

One-Pot-Linguine mit Lauch, Feta und Tomaten

Hochgenuss aus nur einem Topf

25 MIN

Eiweiß: 22 g · Fett: 20 g · pro Portion 589 KCAL · Kohlenhydrate: 77 g

GESUND, WEIL:

- Trotz seiner Verwandtschaft zu Zwiebeln ist Lauch recht gut bekömmlich und verursacht kaum Verdauungsbeschwerden wie Blähungen.
- Feta fördert mit Vitamin C die Wundheilung und pusht zudem das Immunsystem.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Stangen Lauch
75 g getrocknete Tomaten (Glas; in Öl eingelegt)
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
400 g Linguine
500 ml Gemüsebrühe
60 g grüne Oliven (ohne Stein)
150 g Feta (45 % Fett i. Tr.)

1 Lauch putzen, in Ringe schneiden, waschen und abtropfen lassen. Tomaten abtropfen lassen und klein schneiden.

2 Öl in einem großen Topf erhitzen. Lauch und Tomaten darin 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Pasta zugeben. Brühe und 750 ml Wasser zugießen, aufkochen und alles ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Nudeln bissfest gegart sind, dabei gelegentlich umrühren und bei Bedarf etwas Wasser ergänzen.

3 Währenddessen Oliven in Ringe schneiden, Feta würfeln und am Ende unter die Pasta mischen. Abschmecken und auf Tellern angerichtet reichen.

Spinat-Ravioli mit Minze

Smarte Päckchen mit Pep

Eiweiß: 37 g · Fett: 40 g · pro Portion 812 KCAL · Kohlenhydrate: 75 g

30 MIN · FERTIG IN 1 STD 25 MIN

GESUND, WEIL:

- Spinat liefert wertvolle Vitamine, aber auch Mineralstoffe wie Magnesium, welches in stressreichen Zeiten ausgleichend und nervenstärkend wirkt.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Weizenmehl Type 1050
+ 2 EL zum Arbeiten
5 Eier
2 EL Olivenöl
1 TL Salz
400 g Spinat
1 Schalotte
2 Knoblauchzehen
4 EL Butter (60 g)
1 Stück Grana Padano (45 g; 32 % Fett i. Tr.)
200 g Ricotta (40 % Fett i. Tr.)
Pfeffer
Muskatnuss
4 EL Pinienkerne (60 g)
1 Handvoll Minze (5 g)

AUSSERDEM:

Nudelmaschine, Teigrädchen

1 Mehl, 4 Eier, 1 EL Öl und Salz zu einem glatten geschmeidigen Teig verkneten, bei Bedarf etwas Wasser oder Mehl ergänzen. Den Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

2 Inzwischen für die Füllung Spinat putzen, waschen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Abschrecken, gut ausdrücken und die Blätter hacken.

3 Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken. 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotte mit Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten, anschließend etwas abkühlen lassen.

4 Übriges Ei trennen. Spinat mit restlichem Öl und einem Eigelb in einem Mixer fein pürieren. Käse reiben. Spinatmasse mit Ricotta und der Hälfte des Käses verrühren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen und abschmecken.

5 Teig nochmals durchkneten und portionsweise mit der Nudelmaschine zu dünnen Teigbahnen ausrollen. Auf die Hälfte der Bahnen in 2 Reihen jeweils 1½–2 TL Füllung im Abstand von 5–6 cm setzen. Eiweiß verquirlen, Teig rings um die Füllung damit bestreichen. Übrige Teigbahnen auflegen und Ränder gut andrücken. Mit einem Teigrädchen quadratische Ravioli (5–6 cm) ausschneiden und auf einem bemehlten Brett kurz antrocknen lassen.

6 Inzwischen Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett 3 Minuten anrösten. Ravioli in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten garen. Übrige Butter in einem Topf zerlassen und bei kleiner Hitze leicht bräunen.

7 Ravioli abgießen, abtropfen lassen und auf Teller verteilen. Mit Pfeffer würzen und mit Pinienkernen und restlichem Käse bestreuen. Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und mit der gebräunten Butter auf die Ravioli geben.

Lazy Lasagne mit Mangold und Gorgonzola

Geschichtetes Vergnügen für die ganze Familie

30 MIN · FERTIG IN 1 STD 10 MIN

GESUND, WEIL:

- Reichlich Calcium macht Mangold zum Superfood für starke Knochen und feste Zähne. Das Blattgemüse kann aber noch mehr: Provitamin A hält die Augen fit und sorgt für optimale Sehkraft – auch bei Nacht.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 große Staude Mangold (400 g)
250 g Kürbisfruchtfleisch (z. B. Butternut)
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
2 EL Butter (30 g)
1 EL Dinkel-Vollkornmehl (15 g)
250 ml Milch (3,5 % Fett)
50 g Schlagsahne
120 g Gorgonzola (55 % Fett i. Tr.)
Salz
Muskatnuss
Pfeffer
300 g Vollkorn-Lasagneblätter
1 Stück Emmentaler (80 g; 45 % Fett i. Tr.)
60 g Walnusskerne
½ Bund Basilikum (10 g)

Eiweiß: 34 g · Fett: 45 g · pro Portion 798 KCAL · Kohlenhydrate: 63 g

1 Mangold putzen, waschen und in Streifen schneiden. Kürbisfruchtfleisch klein würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Butter in einem Topf erhitzen. Schalotten, Kürbis und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Mangold zufügen, unter Rühren zusammenfallen lassen und das Gemüse aus dem Topf nehmen.

2 Restliche Butter im Topf aufschäumen. Mehl einrühren und anschwitzen. Mit Milch ablöschen und unter Rühren aufkochen. Sahne und etwa die Hälfte vom Gorgonzola zugeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze auflösen. Mit Salz, 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat und Pfeffer abschmecken. Die Mangold-Kürbis-Mischung wieder hinzufügen.

3 Den Inhalt des Topfes abwechselnd mit den Lasagneplatten in eine ofenfeste Pfanne schichten. Mit einer Schicht Lasagneplatten abschließen. Emmentaler reiben und auf die Lasagne streuen. Restlichen Gorgonzola darüberbröckeln. Walnüsse grob hacken, darauf verteilen und die Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 40 Minuten backen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Lasagne mit Basilikum garnieren und direkt aus der Pfanne servieren.

Reisnudel-Bowl mit Gemüsebällchen

Volle Pflanzenpower in Kugelform

45 MIN

GESUND, WEIL:

- In Shiitakepilzen stecken Triterpene. Sie hemmen die Histaminausschüttung, wodurch Allergiebeschwerden gemindert werden.

FÜR 4 PORTIONEN:

40 g getrocknete Shiitakepilze
300 g Reisnudeln
2 junge Möhren (200 g)
2 Zwiebeln
1 Stück Weißkohl (250 g)
Salz
120 g Weizenmehl Type 1050
60 g Speisestärke
6 EL Rapsöl zum Ausbacken
100 ml Gemüsebrühe
100 ml helle Sojasauce
220 g tiefgekühlte Erbsen

1 Shiitakepilze ca. 30 Minuten in 400 ml heißem Wasser einweichen. Inzwischen Reisnudeln 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen, abgießen und abtropfen lassen. Möhren und Zwiebeln schälen und grob würfeln. Weißkohl putzen, waschen, abtropfen lassen und grob in Stücke schneiden.

2 Gemüse in einem Mixer fein zerkleinern, in eine Schüssel geben und mit 1 TL Salz verkneten, bis Flüssigkeit austritt. Mehl und 50 g Speisestärke untermischen. Aus der Gemüsemasse mit feuchten Händen 20 Bällchen formen und portionsweise in heißem Rapsöl in 4–5 Minuten goldgelb ausbacken. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

3 Pilze abgießen und ausdrücken, dabei die Flüssigkeit auffangen. Pilze in Scheiben schneiden. Restliche Speisestärke mit etwas Pilzwasser anrühren. Restliches Pilzwasser mit Brühe und Sojasauce in einem Topf aufkochen. Angerührte Stärke zugießen und alles 1 Minute kochen lassen, dann beiseitestellen.

4 In einem Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, salzen und Reisnudeln und Pilze darin 3–4 Minuten garen. Erbsen zufügen, noch 1–2 Minuten weiterkochen, dann abgießen und auf 4 Bowls verteilen.

5 Gemüsebällchen in der Sauce bei mittlerer Hitze 3 Minuten erwärmen und alles über die Nudeln und Erbsen verteilen.

Pappardelle mit lila Spitzkohl und Walnüssen

Farbenfroher Bissen für die Mittagspause

35 MIN

GESUND, WEIL:

- In Spitzkohl trifft sich eine geballte Ladung sekundärer Pflanzenstoffe, darunter Bioflavonoide, Chlorophyll, Indole und Phenole. Sie alle verhindern, dass freie Radikale unsere Körperzellen schädigen und beugen somit vorzeitigen Alterungsprozessen vor.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 EL Walnusskerne (60 g)
1 Stück lila Spitzkohl (400 g)
½ rote Zwiebel
3 EL Olivenöl
Pfeffer
Salz
500 g Pappardelle ohne Ei
Saft von ½ Zitrone
200 ml Gemüsebrühe
½ Granatapfel

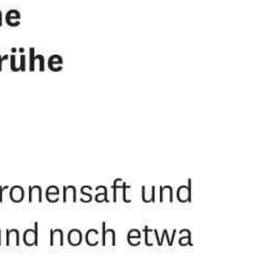
1 Walnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Zugabe von Fett 3 Minuten bei mittlerer Hitze rösten, abkühlen lassen und grob hacken.

2 Spitzkohl putzen, waschen und in 2 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin 3–5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Spitzkohl zugeben und unter Wenden 4–5 Minuten garen, salzen und pfeffern.

3 Derweil in einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Pappardelle darin nach Packungsanleitung in 9–11 Minuten bissfest kochen.

4 Spitzkohl mit Zitronensaft und Brühe ablöschen und noch etwa 5 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit weitgehend verkocht und der Kohl bissfest gegart ist. Währenddessen Granatapfelkerne herauslösen.

5 Pappardelle abgießen, abtropfen lassen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Pasta unter den Spitzkohl heben, abschmecken und bei Bedarf noch etwas Kochwasser dazugeben. Pasta in tiefe Teller verteilen, mit Pfeffer würzen, mit gehackten Walnüssen und Granatapfelkernen bestreuen.



One-Pot-Pasta-Auflauf mit Antipasti-Gemüse und Feta

Bunt und überbacken: Das schmeckt immer

20 MIN · FERTIG IN 55 MIN

GESUND, WEIL:

- Die vielen Ballaststoffe in Kichererbsen sorgen für eine lange Sättigung und halten den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht. So haben fiese Heißhungerattacken kaum noch Chancen.
- Basilikum punktet mit wertvollen Antioxidantien, die zellschädigende freie Radikale abfangen und helfen, Entzündungsprozessen im Körper entgegenzuwirken.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 Handvoll Kräuter
(5 g; z. B. Thymian, Rosmarin, Oregano)
1 EL Olivenöl
800 g passierte Tomaten
150 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
100 g Schlagsahne
150 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
100 g Paprika (Glas; in Öl eingelegt)
80 g Artischocken (Glas; in Öl eingelegt)
100 g Zucchini (Glas; in Öl eingelegt)
4 getrocknete Tomaten
(Glas; in Öl eingelegt)
100 g Feta (45 % Fett i. Tr.)
1 Kugel Mozzarella (125 g; 45 % Fett i. Tr.)
400 g Vollkorn-Fusilli
½ Bund Basilikum (10 g)

AUSSERDEM:

1 Auflaufform (25 x 30 cm)

1 Schalotte und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln und Nadeln sowie Blättchen fein hacken. Auflaufform mit Öl ausstreichen.

2 Passierte Tomaten mit Gemüsebrühe, Kräutern, Schalotten, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Sahne zu einer Sauce verrühren.

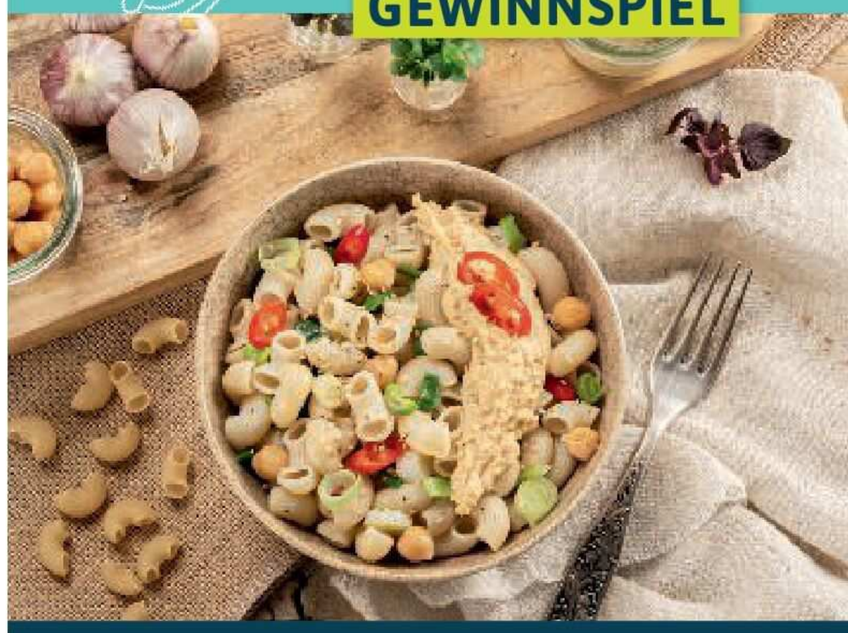
3 Kichererbsen abgießen und abtropfen lassen. Eingelegte Gemüse und getrocknete Tomaten ebenfalls abtropfen lassen, dabei 1 EL Öl auffangen und alles in kleine Stücke schneiden. Feta würfeln, Mozzarella in Scheiben schneiden.

4 Nudeln mit Kichererbsen, Feta, getrockneten Tomaten und Antipasti-Gemüse in die Form geben. Tomatensauce darüber verteilen. Alles mit Mozzarella belegen, mit aufgefangenem Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 30–35 Minuten backen, bis die Nudeln gar sind. Derweil Basilikum waschen und trocken schütteln. Auflauf kurz abkühlen lassen und mit Basilikum bestreuen.

ANZEIGE

DINKEL MAX
SPAICHINGER NUDELMACHER

GEWINNSPIEL



MEHR ALS GUTE PASTA

Das Aussehen und Aroma der vielseitigen Dinkelnudeln von DINKEL MAX unterscheidet sich kaum vom Weizenklassiker, doch sie sind ihm dank hochwertigem Eiweiß, Vitaminen sowie Mineralstoffen klar überlegen. Daher entscheiden sich auch immer mehr Ernährungsbewusste für die Pasta von DINKEL MAX und tun somit nicht nur sich selbst, sondern auch den Bekochten etwas Gutes. Die Stars finden Sie unter anderem bei Kaufland, Rewe, Edeka, in zahlreichen Onlineshops sowie unter: **www.dinkelmax.de**

Gewinnen Sie eins von zehn DINKEL MAX Paketen **im Gesamtwert von 170 Euro.**

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

Jetzt bis 21.08.22 teilnehmen!

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (2)

PRÄSENTIERT VON
EatSmarter!

Lachsnudeln mit Gremolata

Ein Muss für Fischliebhaber

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Omega-3-Fettsäuren können Gefäßverengungen vorbeugen und das Herz schützen. In Lachs kommt der essenzielle Nährstoff in größeren Mengen vor.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Knoblauchzehen
1 Bio-Zitrone
½ Bund Petersilie (10 g)
3 EL Butter (45 g)
2 EL Olivenöl
3 EL Vollkorn-Semmelbrösel (30 g)
Salz, Pfeffer
1 Schalotte
500 g Lachsfilet (ohne Haut)
400 g Linguine
3 Handvoll Babyspinat (30 g)
100 ml Gemüsebrühe
1 TL Dijon-Senf
½ Bund Dill (10 g)
200 g Schlagsahne
2 EL Kapern (20 g; abgetropft)
1 Stück Grana Padano (20 g; 32 % Fett i. Tr.)

1 Für die Gremolata 1 Knoblauchzehe schälen und hacken. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, Schale abreiben, Saft auspressen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken.

2 In einer Pfanne 1 EL Butter sowie 1 EL Öl erhitzen. Knoblauch darin bei kleiner Hitze 1 Minute andünsten. Semmelbrösel zugeben und kurz mitbraten. 1 TL Zitronenschale und Petersilie unterrühren und alles 1–2 Minuten weitergaren, bis die Brösel goldbraun sind. Gremolata salzen, pfeffern und beiseitestellen.

3 Schalotte und restliche Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Lachsfilet abspülen, trocken tupfen und salzen. Spinat verlesen und waschen. Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung in 9–11 Minuten bissfest garen, dabei in der letzten Minute den Spinat untermischen.

4 Inzwischen restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Lachs darin bei mittlerer Hitze 7–8 Minuten von beiden Seiten garen. Fisch beiseitestellen und abkühlen lassen.

5 Restliche Butter in einer weiteren Pfanne erhitzen. Schalotte sowie Knoblauch bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Brühe ablöschen und Senf unterrühren. Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen und hacken. Sahne, Dill, übrige Zitronenschale und Kapern unter die Sauce mischen und in 5–7 Minuten sämig einköcheln lassen.

6 Lachs in Stücke zerpflücken. Nudeln und Spinat abgießen und abtropfen lassen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Lachs, Nudeln und Spinat unter die Sauce mischen, salzen und pfeffern, bei Bedarf etwas Nudelwasser unterrühren. Nudeln auf Teller verteilen, mit Gremolata bestreuen und Käse darüberreiben.

PASTA

Pasta-Champignon-Stroganoff

Altbewährtes neu gedacht

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Champignons leisten einen prima Beitrag zur täglichen Eisenversorgung. Für den Körper spielt das Spurenelement vor allem beim Sauerstofftransport von der Lunge zu den Zellen eine Rolle.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
500 g Champignons
2 EL Olivenöl
1 EL Dinkel-Vollkornmehl
80 ml trockener Weißwein
350 ml Gemüsebrühe
2 EL Sojasauce
1 EL Senf
200 g Schlagsahne
450 g schmale Bandnudeln (z. B. Taglierini)
Salz
Pfeffer
1 TL edelsüßes Paprikapulver
1 Stück Grana Padano (50 g; 32 % Fett i. Tr.)
½ Bund Petersilie (10 g)

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Restliches Öl zugeben, Pilze und Knoblauch zufügen und alles 5–7 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten.

2 Mit Mehl bestäuben, mit Wein ablöschen und etwas einköcheln lassen. Brühe, Sojasauce und Senf verrühren, zugießen und die Pilzmischung unter Rühren wieder zum Kochen bringen. Sahne zugießen und 5–6 Minuten sämig einköcheln lassen.

3 Inzwischen Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung in 9–11 Minuten bissfest garen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. 30 g Käse reiben, unterrühren und abschmecken. Nudeln abgießen, auf Teller verteilen und Champignonsauce darüber verteilen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken. Restlichen Käse in Späne hobeln. Gefüllte Teller jeweils mit Petersilie und Käsespänen bestreuen.

ANZEIGE

REZEPT IDEE

Ravioli mit Spinatfüllung und Zitronen-Salbei-Butter

mit Grana Padano

1 STD 15 MIN

pro Portion 617 KCAL
Eiweiß: 28 g · Fett: 29 g · Kohlenhydrate: 59 g

FÜR 4 PORTIONEN:

150 g Dinkelmehl Type 1050, 150 g Hartweizengrieß, 3 Eier, 250 g Babyspinat, Salz, 3 EL Pinienkerne (45 g), 1 Stück Grana Padano (100 g), Pfeffer, 1 Bio-Zitrone, ½ Bund Salbei (10 g), 3 EL Butter (45 g), 1 EL Olivenöl, 2 EL Vollkorn-Semmelbrösel (20 g), 1 Bund Rucola (80 g)

1 Mehl und Hartweizengrieß in einer Schüssel mischen, in die Mitte eine Mulde drücken und Eier hineinschlagen. Nach und nach mit den Händen zu einem krümeligen Teig vermengen und alles ca. 10 Minuten kneten, bis ein glatter Teig entstanden ist. Abgedeckt im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen.

2 Spinat putzen, waschen, in kochendem Salzwasser 2 Minuten garen, abtropfen lassen, mit den Händen auspressen und fein hacken. Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett 3 Minuten anrösten, etwas abkühlen lassen und ebenfalls fein hacken. Grana Padano fein reiben, die Hälfte beiseitestellen und den Rest mit Spinat, Pinienkernen, Salz und Pfeffer vermengen. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen. 1 TL Zitronenschale unter die Spinatmasse heben.

3 Pastateig in 3 Teile portionieren, jeweils mit einem Nudelholz oder einer Nudelmaschine länglich und dünn ausrollen. Jeweils 1 TL Masse mittig auf den Pastateig geben, dazwischen je 2 cm Abstand lassen. Die obere lange Seite mit Wasser bestreichen, Teig von unten nach oben über die Füllungen klappen und den Teig drum herum andrücken. Mit einem Messer oder einem Teigroller ca. 16 Ravioli ausschneiden.

4 Salbei waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Butter in einer Pfanne zerlassen, Salbei sowie übrige Zitronenschale zugeben, 2 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen, salzen und 1 TL Zitronensaft unterrühren.

5 Inzwischen Ravioli in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen, abgießen, abtropfen lassen und in der Salbeibutter schwenken. In einer weiteren Pfanne Olivenöl erhitzen, Semmelbrösel bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten, abkühlen lassen und mit übrigem Grana Padano vermengen. Rucola putzen, waschen und trocken schütteln. Rucola auf 4 Teller geben, Ravioli und Salbeibutter darauf verteilen. Mit Grana-Padano-Semmelbröseln bestreut servieren.

Entdecken Sie den aromatischen Hartkäse aus Italien

Seit fast tausend Jahren steht die leckere Käsesorte, die wir heute unter der geschützten Ursprungsbezeichnung Grana Padano DOP kennen, für Genuss in bester Qualität. Der köstliche Hartkäse lässt sich vielseitig einsetzen, ist laktosefrei und punktet mit Calcium.

FOTOS: PR

MEHR INFORMATIONEN ZUM PRODUKT FINDEN SIE AUF WWW.GRANAPADANO.IT

EINE RUNDE SACHE

Weltweit zählt Pizza wohl zu den beliebtesten Fast Foods – dabei kann sie auch richtig gesund sein: Wie wäre es mit einer Pinsa Caprese, die durch ihre lange Ruhezeit gut verträglich ist? Eine Extraportion Proteine bieten Sauerteigfladen mit Thunfisch und Paprika, während Low-Carb-Fans dank Brokkoli- oder Blumenkohlboden ebenfalls voll auf ihre Kosten kommen.

Pizza mit Feta, roten Zwiebeln und Chili

Rezept auf Seite 130

Pizza mit Feta, roten Zwiebeln und Chili

Fruchtig-pikantes Schmankerl

40 MIN · FERTIG IN 1 STD 45 MIN

GESUND, WEIL:

- Anti-Aging durch Tomaten? Klingt nach Fake, ist aber Fakt: Wer das Gemüse regelmäßig verputzt, nimmt einiges an Carotinoiden auf, die freie Radikale abfangen und neutralisieren. Damit verhindern sie, dass die zellschädigenden Moleküle uns schneller altern lassen.

FÜR 2 PIZZEN (4 PORTIONEN):

½ Würfel Hefe
450 g Dinkelmehl Type 1050
+ 1 EL zum Arbeiten
Salz
1 TL Vollrohrzucker
7 EL Olivenöl
4 rote Zwiebeln
4 Strauchtomaten
1 rote Chilischote
4 grüne Peperoni (Glas)
600 g passierte Tomaten (Glas)
Pfeffer
2 TL getrockneter Oregano
120 g Feta (45 % Fett i. Tr.)
½ Bund Basilikum (10 g)

1 Hefe mit 225 ml lauwarmem Wasser verrühren. Mehl in einer Schüssel mit 1 TL Salz und Zucker mischen, in die Mitte eine Mulde drücken, Hefewasser mit 3 EL Öl hineingießen und mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten, zurück in die Schüssel geben und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Derweil Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen. Zwiebeln darin in 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten, dann beiseitestellen. Tomaten waschen, halbieren und in Spalten schneiden. Chilischote putzen, waschen und in Ringe schneiden. Peperoni abtropfen lassen und schräg in kleine Stücke schneiden.

3 2 Backbleche (ca. 24 x 32 cm) mit Backpapier belegen. Teig nochmals gut durchkneten, halbieren und auf einer bemehlten Arbeitsfläche rechteckig in Blechgröße ausrollen. Jeweils 1 Pizzaboden auf ein Backblech legen, dabei einen kleinen Rand hochdrücken und diesen mit restlichem Olivenöl bestreichen.

4 Passierte Tomaten mit Salz, Pfeffer sowie Oregano würzen und auf den Böden dünn verstreichen. Pizzen mit der Hälfte der Zwiebelringe und den Tomaten belegen. Feta darüberbröckeln, Chili, Peperoni sowie restliche Zwiebelringe auf den Pizzen verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft (Ober- und Unterhitze nicht geeignet; Gas: Stufe 3–4) 20–25 Minuten backen.

5 Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter in Streifen schneiden. Pizzen herausnehmen, in Stücke schneiden und mit Basilikum bestreuen.

Sauerteigfladen mit Thunfisch und Paprika

Krosse Pizzavariante mit Eiweißkick

60 MIN · FERTIG IN 32 STD

GESUND, WEIL:

- In Paprika verbirgt sich jede Menge Betacarotin, das unser Körper bei Bedarf in Vitamin A umwandelt. Damit leistet das Fruchtgemüse einen wichtigen Beitrag für den Sehvorgang.

FÜR 4 PIZZEN:

40 g Anstellgut für Sauerteig
125 g Weizen-Vollkornmehl
455 g Dinkelmehl Type 1050
+ 1 EL zum Arbeiten
Salz
1 rote Paprikaschote
30 g grüne Oliven (ohne Stein)
250 g saure Sahne
Pfeffer
250 g Thunfisch in Öl (Dose)
250 g passierte Tomaten (Glas)
Chilipulver
1 kleine Stange Lauch
2 EL Kapernäpfel (30 g)
1 Stück Gouda
(50 g; 45 % Fett i. Tr.)

1 Anstellgut mit 80 ml lauwarmem Wasser mischen, 80 g Weizen-Vollkornmehl zugeben und gut verrühren. Zugedeckt an einem warmen Ort 3–4 Stunden reifen lassen.

2 Dann 300 ml lauwarmes Wasser, übrige Mehle und 2 TL Salz ergänzen. Teig 10 Minuten gut kneten und ggf. noch 2–3 EL Wasser einarbeiten. In einer Schüssel zugedeckt an einem warmen Ort weitere 3 Stunden ruhen lassen, dabei in den ersten 2 Stunden alle 30 Minuten dehnen und falten. Zugedeckt im Kühlschrank 24 Stunden reifen lassen.

3 Teig herausnehmen und in 2 Stunden Zimmertemperatur annehmen lassen. Dann Teig auf eine Arbeitsplatte geben, in 4 Stücke teilen, leicht bemehlen und mit einem sauberen Geschirrtuch zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen.

4 Derweil für den Belag Paprikaschote putzen, waschen und in Streifen schneiden. Oliven abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. 2 Backbleche mit Backpapier belegen, Teigkugeln zu flachen Fladen ausrollen, auf die Backbleche legen und mit saurer Sahne bestreichen, dabei ringsum einen 2 cm breiten Rand frei lassen. Salzen und pfeffern.

5 Thunfisch abtropfen lassen, klein zupfen, mit passierten Tomaten mischen und mit Salz, Pfeffer sowie 1 Prise Chilipulver würzen. Mischung auf die Fladen verteilen und mit Paprikastreifen sowie Oliven belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 180°C Umluft (Ober- und Unterhitze nicht geeignet; Gas: Stufe 3) 10–15 Minuten backen.

6 Inzwische Lauch putzen, waschen und das Grüne quer in 3–4 mm breite Streifen schneiden; Rest anderweitig verwenden. Sauerteigfladen herausnehmen, mit Lauch sowie Kapernäpfeln belegen und Gouda darüberreiben.

FOTO: SHUTTERSTOCK

Brokkoli-Pizza mit Mozzarella, gelben Kirschtomaten und Rucola

Augen- und Gaumenschmaus in einem

30 MIN · FERTIG IN 50 MIN

Eiweiß: 40 g · Fett: 39 g · pro Pizza 553 KCAL · Kohlenhydrate: 11 g

GESUND, WEIL:

- Brokkoli überzeugt mit reichlich Glucosinolaten, die für den typischen Geschmack der Röschen verantwortlich sind. Außerdem weisen die schwefelhaltigen sekundären Pflanzenstoffe immunstärkende Eigenschaften auf und sollen sogar das Risiko für verschiedene Krebsarten verringern.

1 Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen und in einem Blitzhacker krümelig zerkleinern. Beide Käsesorten fein reiben und in einer Schüssel mit Brokkoli, Eiern, Mandeln sowie Leinsamen gründlich verrühren.

2 2 Backbleche mit Backpapier belegen und Brokkolimasse in 4 Kreisen (Ø 20–22 cm) auf die Backbleche verstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft (Ober- und Unterhitze nicht geeignet; Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten vorbacken.

3 Währenddessen Knoblauch schälen und mit stückigen Tomaten, Tomatenmark, Oregano, Thymian, Salz und Pfeffer pürieren. Tomatensauce abschmecken. Mozzarella gut abtropfen lassen und würfeln.

4 Vorgebackene Böden mit Tomatensauce bestreichen, mit Mozzarella bestreuen, zurück in den Backofen geben und in etwa 15 Minuten goldbraun backen.

5 Inzwischen Kirschtomaten waschen und halbieren. Rucola waschen, verlesen, gut abtropfen lassen und mit Kirschtomaten auf die Pizzen geben und servieren.

FÜR 4 PIZZEN:

1 Brokkoli (600 g)
1 Stück Emmentaler (120 g; 45% Fett i. Tr.)
1 Stück Grana Padano (50 g; 32% Fett i. Tr.)
3 Eier
50 g gemahlene Mandeln
2 EL geschrotete Leinsamen (30 g)
1 Knoblauchzehe
250 g stückige Tomaten (Dose)
2 EL Tomatenmark (30 g)
1 TL getrockneter Oregano
1 TL getrockneter Thymian
Salz, Pfeffer
2 Kugeln Mozzarella (250 g; 45% Fett i. Tr.)
300 g gelbe Kirschtomaten
2 Handvoll Rucola (10 g)

Sie suchen nach weiteren smarten Kreationen? Hier werden Sie fündig: **www.eatsmarter.de/pizza**

Pizza mit Blumenkohlboden und Rindfleisch

Low-Carb-Genuss mit orientalischem Touch

35 MIN · FERTIG IN 50 MIN

Eiweiß: 40 g · Fett: 32 g · pro Pizza 492 KCAL · Kohlenhydrate: 10 g

GESUND, WEIL:

- Für Menschen mit empfindlichem Magen und Darm ist Blumenkohl eine prima Wahl, denn seine feine Zellstruktur macht ihn im Vergleich zu anderen Kohlsorten besonders bekömmlich.
- Rindfleisch punktet mit Eiweiß und Zink, die bei Infekten hilfreich sind: Im Kampf gegen Keime mobilisiert der Körper Aminosäuren für die Abwehrzellen, die das Spurenelement bei ihrer Arbeit unterstützt.

1 Blumenkohl putzen, waschen und mit einer Reibe fein reiben. Blumenkohlbrösel in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten, dabei die Flüssigkeit weitestgehend verdampfen lassen. In eine Schüssel geben und 10 Minuten abkühlen lassen.

2 Nebenher Käse reiben und mit Eiern, Salz sowie Pfeffer gründlich verrühren. Dann mit Blumenkohlbröseln mischen. 2 Backbleche mit Backpapier belegen. Aus der Masse auf jedem Blech 2 ovale Fladen (etwa 22 cm Länge) formen und leicht andrücken. Passierte Tomaten darauf verstreichen, dabei einen ca. 1 cm breiten Rand lassen.

3 Knoblauch schälen, fein würfeln und mit Hackfleisch, Öl, Kreuzkümmel sowie Salz mischen. In kleinen Portionen auf den Pizzen verteilen und diese im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Ober- und Unterhitze nicht geeignet; Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen, dabei nach etwa 10 Minuten die Position der Bleche tauschen.

4 Inzwischen Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Joghurt mit Tahini verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter waschen, trocken schütteln und Spitzen sowie Blätter abzupfen. Zitrone in Spalten schneiden. Zwiebelstreifen auf die fertigen Pizzen legen, Joghurt in kleinen Klecksen darübergeben und Kräuter zusammen mit Sumach darüberstreuen. Zitronenspalten dazu reichen.

FÜR 4 PIZZEN:

900 g Blumenkohl
1 Stück Grana Padano (100 g; 32 % Fett i. Tr.)
2 Eier
Salz, Pfeffer
100 g passierte Tomaten (Glas)
2 Knoblauchzehen
400 g Rinderhackfleisch
2 EL Olivenöl
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 rote Zwiebel
75 g griechischer Joghurt
1 EL Tahini (15 g; Sesampaste)
1 Handvoll Dill (5 g)
1 Handvoll Minze (5 g)
1 Zitrone
2 TL Sumach (orientalisches Gewürz)

Pfannenpizza mit Hähnchenbrust

Wenig Aufwand, viel Geschmack

45 MIN · FERTIG IN 1 STD

GESUND, WEIL:

- Die Typenzahl bei Mehl gibt an, wie viele Mineralien in 100 Gramm stecken. Demnach enthält Dinkelmehl Type 1050 satte 1050 Milligramm Mineralstoffe, während es im Weizenmehl Type 450 weniger als die Hälfte ist.

FÜR 4 PIZZEN:

250 g Dinkelmehl Type 1050
+ 1 EL zum Arbeiten
1 TL Backpulver
250 g griechischer Joghurt
10 EL Olivenöl
Salz
175 g Hähnchenbrustfilet
1 Prise Harissa (oriental. Gewürz)
3 Frühlingszwiebeln
200 g Rote-Bete-Blätter
1 Spritzer Zitronensaft
3–4 Tomaten (250 g)
3 Stiele Liebstöckel
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Chilischote
2 EL Balsamessig
Pfeffer
1 Stück Grana Padano
(100 g; 32 % Fett i. Tr.)

1 Mehl mit Backpulver mischen, Joghurt, 4 EL Öl und Salz hinzufügen und alles zu einem glatten Teig verkneten, bei Bedarf etwas Mehl ergänzen. Teig zugedeckt etwa 15 Minuten ruhen lassen. Dann in 4 Stücke teilen, jeweils durchkneten und auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche zu Fladen ausrollen.

2 Fleisch waschen, trocken tupfen, mit Salz und Harissa würzen. In eine Auflaufform setzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) auf der mittleren Schiene 25–30 Minuten garen.

3 Derweil Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Rote-Bete-Blätter waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Beides mit 1 Prise Salz, 3 EL Öl und Zitronensaft mischen.

4 Für die Sauce die Tomaten waschen, vierteln, Kerne sowie Stielansätze entfernen. Liebstöckel waschen und trocken tupfen. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides grob hacken. Chili längs halbieren, putzen, waschen und fein hacken. Tomaten, Liebstöckel, Zwiebel, Knoblauch sowie Chili mit 2 EL Öl und Essig in einen hohen Becher geben, pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Fladen nacheinander in einer Pfanne in etwas Öl auf jeder Seite 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze ausbacken. Parallel Hähnchenfleisch in Stücke schneiden. Die Fladen erst mit Tomatensauce bestreichen und etwas vom Rote-Bete-Mix daraufgeben. Danach mit Hähnchenfleisch belegen und zuletzt den Käse darüberreiben.

Pinsa Caprese

Knusprig-italienisches Teigwunder

25 MIN · FERTIG IN 2 TAGEN 6 STD

GESUND, WEIL:

- Während der langen Ruhezeit bauen Hefen schwer verdauliche Zuckerarten (FODMAPs) ab, die ansonsten Bauchschmerzen und Blähungen verursachen können.

FÜR 4 PIZZEN:

400 g Dinkelmehl Type 1050
+ 2 EL zum Bearbeiten
75 g Reismehl
3 EL Kichererbsenmehl (45 g)
5 g Trockenhefe
2 EL Olivenöl
Salz
200 g stückige Tomaten (Dose)
2 EL Tomatenmark (30 g)
Pfeffer
1 TL getrockneter Oregano
150 g gelbe Cocktailtomaten
2 Stauchtomaten
2 Kugeln Mozzarella
(250 g; 45 % Fett i. Tr.)
½ Bund Basilikum (10 g)

1 Die 3 Mehle mit Hefe, Öl, 1 TL Salz und 300 ml Wasser verrühren und ca. 10 Minuten kneten. Teig 30 Minuten gehen lassen, dabei alle 10 Minuten kurz durchkneten. Dann zu einer Kugel formen, in eine größere Schale geben, zudecken und mindestens 48 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

2 Teig aus dem Kühlschrank nehmen und bei Zimmertemperatur noch 2–4 Stunden zugedeckt ruhen lassen. Teig dehnen und falten, in 4 Stücke teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Fladen formen. 2 Backbleche mit Backpapier belegen, Fladen daraufgeben und 1 weitere Stunde ruhen lassen.

3 Stückige Tomaten mit Tomatenmark verrühren, salzen, pfeffern, mit Oregano würzen und auf den Fladen verstreichen. Beide Tomatensorten putzen, waschen; Cocktailtomaten halbieren, Stauchtomaten in Scheiben schneiden. Mozzarella zerkleinern und mit beiden Tomatensorten auf die Fladen geben.

4 Pinsas im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft (Ober- und Unterhitze nicht geeignet; Gas: Stufe 3–4) 12–15 Minuten backen. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter über die Pinsas streuen.

Pizza Stromboli mit Rosmarin

Leckerbissen mit amerikanischen Wurzeln

40 MIN · FERTIG IN 1 STD 45 MIN

GESUND, WEIL:

- Rosmarin stärkt einen schwachen Kreislauf und hilft bei niedrigem Blutdruck – darunter leiden gerade im Sommer viele Menschen.

FÜR 1 PIZZA (4 PORTIONEN):

½ Würfel Hefe
500 g Weizenmehl Type 1050 + 1 EL zum Arbeiten
Salz
1 TL Vollrohrzucker
5 EL Olivenöl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 Zweige Rosmarin
2 EL Tomatenmark (30 g)
300 g stückige Tomaten (Dose)
Pfeffer
1 Prise Chilipulver
200 g Putenbrustaufschnitt
1 Stück Gouda (100 g; 45 % Fett i. Tr.)
200 g geriebener Mozzarella (45 % Fett i. Tr.)
1 Eigelb

Eiweiß: 35 g · Fett: 36 g · Kohlenhydrate: 92 g · pro Portion 835 KCAL

1 Hefe mit 250 ml lauwarmem Wasser verrühren. Mehl in einer Schüssel mit 1 TL Salz und Zucker mischen, in die Mitte eine Mulde drücken und Hefewasser mit 3 EL Öl hineingeben. Masse mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten, zurück in die Schüssel geben und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Derweil für die Tomatensauce Zwiebel und Knoblauch schälen und getrennt fein würfeln. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen und ⅓ davon fein hacken; restliche Nadeln beiseitelegen.

3 In einem Topf restliches Öl erhitzen. Zwiebel darin bei mittlerer Hitze in 3 Minuten glasig andünsten. Knoblauch ergänzen und 1 Minute mitbraten. Tomatenmark unterrühren und 1 Minute unter Rühren braten. Stückige Tomaten und gehackten Rosmarin zufügen, mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken und 10–15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

4 Teig nochmals gut durchkneten, auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem dünnen Rechteck in Blechgröße ausrollen und mit Tomatensauce dünn bestreichen; dabei einen ca. 3 cm breiten Rand frei lassen. Mit Putenbrustaufschnitt belegen. Gouda grob reiben, eine Hälfte beiseitestellen, die andere Hälfte mit Mozzarella über den Aufschnitt streuen.

5 Ein Backblech mit Backpapier auslegen, Teig vorsichtig von der langen Seite her aufrollen, Enden verschließen, nach unten einschlagen und Teigrolle auf das Backblech legen. Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen, Teigrolle damit bestreichen, mit übrigem Gouda bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft (Ober- und Unterhitze nicht geeignet; Gas: Stufe 3) 20–25 Minuten backen. Dann herausnehmen und mit restlichem Rosmarin bestreut servieren.

Erdbeer-Spargel-Pizza

Raffinierte Variation des italienischen Klassikers

45 MIN · FERTIG IN 1 STD 40 MIN

GESUND, WEIL:

- Klein, aber oho: Erdbeeren sorgen dank viel Vitamin C für ein straffes Bindegewebe und eine gute Wundheilung, während die Ballaststoffe Pektin und Zellulose einen trägen Darm aktivieren.

FÜR 4 PIZZEN:

15 g frische Hefe
400 g Dinkelmehl Type 630
+ 1 EL zum Arbeiten
1 TL Salz
1 Prise Vollrohrzucker
2 EL Olivenöl
400 g grüner Spargel
250 g Erdbeeren
1 Stück Grana Padano (35 g; 32 % Fett i. Tr.)
120 g Crème fraîche
Pfeffer
1 EL schwarzer Sesam (15 g)
2 Handvoll Rucola (10 g)
1–2 EL Balsamessig

1 Hefe mit ca. 250 ml lauwarmem Wasser verrühren. Mehl in einer Schüssel mit Salz und 1 Prise Zucker mischen, in die Mitte eine Mulde drücken, Hefewasser mit Öl hineingießen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten, zurück in die Schüssel geben und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Derweil Spargel waschen, untere Drittel schälen, holzige Enden abschneiden und Stangen in ca. 7 cm lange Stücke schneiden. Erdbeeren putzen, waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Käse reiben, 1 EL davon mit Crème fraîche verrühren. Leicht peffern.

3 Teig vierteln und jeweils rund (ca. 22 cm Ø) ausrollen. 2 Backbleche mit Backpapier belegen, jeweils 2 Pizzen darauflegen und dünn mit der angerührten Crème fraîche bestreichen, dabei rundherum einen schmalen Rand frei lassen. Mit Spargel und Erdbeeren belegen und mit Sesam bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C Umluft (Ober- und Unterhitze nicht geeignet; Gas: höchste Stufe) in 10–15 Minuten goldbraun backen. Nebenher Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern.

4 Pizzen mit Pfeffer übermahlen, Balsamessig darüberträufeln und mit Rucola und restlichem Käse bestreuen.

PIZZA

Vegane Spargel-Pizza mit Pesto

Frühling aus dem Ofen

30 MIN · FERTIG IN 1 STD 40 MIN

GESUND, WEIL:

- Grüner Spargel bringt jede Menge Kalium und hilft, den Flüssigkeitshaushalt des Körpers im Gleichgewicht zu halten. Auch Folat (Folsäure) liefern die Stangen – das B-Vitamin ist für die Zellerneuerung und die Blutbildung von großer Bedeutung.

FÜR 4 PIZZEN:

15 g frische Hefe
400 g Dinkelmehl Type 1050
+ 1 EL zum Arbeiten
3 EL Olivenöl
Salz
1 Prise Vollrohrzucker
300 g grüner Spargel
125 g Champignons
1 halbe Zucchini (125 g)
150 g veganes Basilikum-Pesto
50 g vegane Parmesan-Alternative
3 EL Pinienkerne (45 g)
Pfeffer

1 Hefe mit 200 ml lauwarmem Wasser verrühren. Mehl in einer Schüssel mit 1 TL Salz und Zucker mischen, in die Mitte eine Mulde drücken, Hefewasser mit 2 EL Öl hineingießen und alles zu einem glatten Teig verarbeiten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten, zurück in die Schüssel geben und zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Derweil Spargel waschen, untere Drittel schälen, holzige Enden abschneiden und Stangen längs halbieren, dann quer in ca. 7 cm lange Stücke schneiden. Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Zucchini putzen, waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

3 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, in 4 Stücke teilen und zu 4 runden Fladen ausrollen. Je 2 Stück auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit restlichem Öl bepinseln. Dünn mit Pesto bestreichen und mit Spargel, Pilzen sowie Zucchinischeiben belegen.

4 Pizzen mit Parmesan-Alternative und Pinienkernen bestreuen, salzen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C Umluft (Ober- und Unterhitze nicht geeignet; Gas: höchste Stufe) in 10–15 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, leicht salzen, pfeffern und in Drittel geschnitten servieren.

emotion

FÜR FRAUEN, DIE IHREN WEG GEHEN!

Jetzt zwei Ausgaben gratis sichern!

emotion.de/eatsmarter

040-55 55 3810 (Bestellnr.: 1920345)

Dies ist ein Angebot der EMOTION Verlag GmbH , Geschäftsführung: Dr. Katarzyna Mol-Wolf, Hoheluftchaussee 95, 20253 Hamburg. AG Hamburg, HRA 110793; Belieferung, Betreuung und Inkasso erfolgen durch die DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, vertreten durch Oliver Radtke (Sprecher der Geschäftsführung), Christina Dohmann, Marco Graffitti, Am Sandtorkai 74, 20457 Hamburg, USt-ID: DE814583779, als leistender Unternehmer. **FOTO** MONSTERA/ PEXELS

Geschmorte Möhren mit
Mangold und Fenchel

Rezept auf Seite 140

5-ZUTATEN KÜCHE

Wahre Schönheit kommt von innen: Wer sich ausgewogen ernährt, fühlt sich wohl und strahlt das aus. So kann die richtige Lebensmittelauswahl für einen frischen Teint, straffe Haut, feste Haare, Nägel sowie Zähne sorgen. Freuen Sie sich auf Gerichte mit vielen Vitalstoffen, bei denen der Genuss nicht auf der Strecke bleibt.

FÜNF AUF EINEN STREICH

In dieser Rubrik zeigen wir, wie eine gesunde Alltagsküche aussehen kann. Unsere Rezepte kommen mit gerade einmal **fünf Hauptzutaten** aus, die mit einem ⊕ gekennzeichnet sind. Grundprodukte wie Gewürze, Öl, Essig, Brühe, Senf, Eier, Honig, Zwiebeln oder Knoblauch, die fast jeder zu Hause hat, werden nicht mitgerechnet und stammen aus dem Vorrat.

Geschmorte Möhren mit Mangold und Fenchel

Knackiger Bauchschmeichler

Eiweiß: 5 g · Fett: 8 g · pro Portion 211 KCAL · Kohlenhydrate: 29 g

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Zu einer gesunden Verdauung kann Fenchel beitragen. Seine ätherischen Öle stärken den Darm und wirken Magenproblemen entgegen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- **2 Bund Babymöhren (800 g)**
- **1 Fenchelknolle (mit Grün)**
- **350 g rot- und gelbstieliger Mangold**
- **1 Knoblauchzehe**
- **3 EL Olivenöl**
- **4 EL getrocknete Cranberrys (60 g; mit Fruchtsaft gesüßt)**
- **125 ml Gemüsebrühe**
- **Salz, Pfeffer**
- **1 EL Balsamessig**

1 Möhren putzen, waschen und dabei etwas Grün stehen lassen. Fenchel putzen, Strunk entfernen, Fenchel waschen; das Grün trocken schütteln und beiseitelegen, Knolle in Scheiben schneiden. Mangold putzen, waschen, Blätter abtrennen, bei Bedarf kleiner schneiden. Stiele in 7–8 cm lange Stücke schneiden und längs halbieren. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden.

2 In einer großen Pfanne (mit Deckel) Öl erhitzen. Möhren darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten garen. Knoblauch untermischen und 1–2 Minuten mitdünsten. Fenchel, Cranberrys und Brühe zugeben und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Alles zugedeckt zum Kochen bringen und 3 Minuten köcheln. Mangoldstiele untermischen und ca. 2 Minuten mitgaren, dann die Blätter darauflegen und 2–3 Minuten mitdünsten.

3 Das geschmorte Gemüse abschmecken und auf einer Platte anrichten. Fenchelgrün grob hacken, darüber verteilen, mit Balsamessig beträufeln und servieren.

STAR-ZUTAT MANGOLD

Das Blattgemüse trumpft mit reichlich Kupfer auf. Das essenzielle Spurenelement aktiviert das Immunsystem und erfüllt wichtige Funktionen im Stoffwechsel.

Gebackene Auberginen mit Aprikosen

Röstaromen treffen auf feine Süße

Eiweiß: 6 g · Fett: 21 g · pro Portion 248 KCAL · Kohlenhydrate: 10 g

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Sie leiden unter einem erhöhten Blutdruck? Das Kalium aus Auberginen senkt nachweislich die Werte.
- Pinienkerne enthalten entzündungshemmende Stoffe, die irritierte Haut beruhigen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- **2 Auberginen**
- **4 Aprikosen**
- **4 EL Olivenöl**
- **Salz**
- **1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel**
- **Pfeffer**
- **3 EL Pinienkerne (45 g)**
- **½ Bund gemischte Kräuter (10 g; Basilikum, Minze) und 1 Frühlingszwiebel**
- **100 g saure Sahne (10 % Fett)**

1 Auberginen putzen, waschen, längs halbieren und in eine Auflaufform oder auf ein Backblech legen, dabei die Schnittflächen diagonal rautenförmig ein-, aber nicht durchschneiden. Aprikosen waschen, halbieren, Steine entfernen und Früchte zu den Auberginen geben.

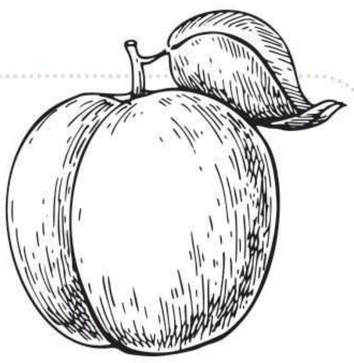
2 3 EL Olivenöl mit Salz, Kreuzkümmel und Pfeffer würzen. Aprikosen- und Auberginenhälften damit einstreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen; bei Bedarf anschließend für 1–2 Minuten den Grill zuschalten.

3 Inzwischen Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Kräuter und Frühlingszwiebel waschen, trocken schütteln und grob hacken bzw. in Ringe schneiden. Saure Sahne mit restlichem Öl verrühren sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Auberginen und Aprikosen mit Pinienkernen und Kräutern bestreuen. Mit etwas Dip beträufeln und restlichen Dip separat dazu reichen.

STAR-ZUTAT APRIKOSE

Sensibler und trockener Haut kommt Vitamin A aus Aprikosen zugute, das sowohl die Schleimhäute intakt hält als auch die Zellen schützt.



FOTOS: SHUTTERSTOCK

Griechischer Tomatensalat mit Granatapfel und Koriander

Sommer, Sonne, bunter Mix: idealer Begleiter für Picknick und Grillen

15 MIN

pro Portion 198 KCAL
Eiweiß: 3 g · Fett: 16 g · Kohlenhydrate: 11 g

GESUND, WEIL:

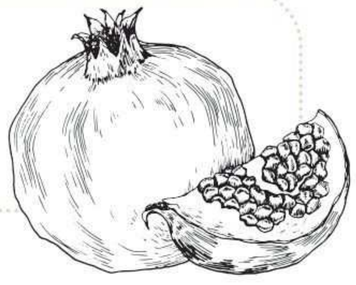
- Mit Lycopin tragen Tomaten zu kräftigen Nägeln und elastischen Blutgefäßen bei. Auch das Immunsystem profitiert von diesem Carotinoid.
- Viel Eisen, das für den Sauerstofftransport im Blut nötig ist, liefern Kräuter. So können Augenringe und ein blasser Teint verhindert werden.

1 Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Tomaten putzen, waschen, Stielansätze herausschneiden und Tomaten in Scheiben schneiden. Beides mischen und in eine Schüssel geben.

2 Koriander und Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Aus Essig, Salz, Pfeffer und Öl ein Dressing rühren und über die Tomaten geben. Den Salat mit Petersilie, Koriander und Granatapfelkernen bestreuen.

STAR-ZUTAT GRANATAPFEL

Die rote Frucht punktet mit diversen Polyphenolen, die antioxidativ wirken und die oberen Hautschichten stärken.



FÜR 4 PORTIONEN:

- **1 rote Zwiebel**
- **1 kg Fleischtomaten (rote, gelbe und grüne Sorten gemischt)**
- **½ Bund Koriander (10 g)**
- **1 Handvoll Petersilie (5 g)**
- **2 EL weißer Balsamessig**
- **Salz**
- **Pfeffer**
- **6 EL Olivenöl**
- **4 EL Granatapfelkerne (60 g)**

FOTOS: SHUTTERSTOCK

Süßkartoffelstampf mit Brokkoli und Granatapfelkernen

Ein Teller voller Zellschützer

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Süßkartoffeln bieten jede Menge Biotin, das die Gesundheit der Haut effektiv fördert und diese vor unerwünschtem Feuchtigkeitsverlust bewahrt.
- Das Vitamin E aus Mandeln schenkt sprödem Haar einen schönen Glanz und tolle Festigkeit.

FÜR 4 PORTIONEN:

1–2 Süßkartoffeln (600 g)
150 ml Gemüsebrühe
1 Brokkoli (500 g)
Salz
4 EL Mandelkerne (60 g)
½ rote Zwiebel
4 EL Olivenöl
Pfeffer
Muskatnuss
2 EL Granatapfelkerne (30 g)

Eiweiß: 11 g · Fett: 19 g · pro Portion 387 KCAL · Kohlenhydrate: 42 g

1 Süßkartoffeln putzen, schälen, waschen und in Stücke schneiden. Brühe aufkochen. Süßkartoffeln darin bei mittlerer Hitze in ca. 15 Minuten weich garen.

2 Inzwischen Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen, Strunk schälen und in Stücke schneiden. Brokkoli in kochendem Salzwasser 2 Minuten garen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

3 Mandeln grob hacken. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Mandeln und Zwiebeln darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Brokkoli in die Pfanne geben und 5 Minuten dünsten. Salzen und pfeffern.

4 Süßkartoffeln mit einem Kartoffelstampfer zerdrücken, dabei restliches Öl zugeben. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat abschmecken. Süßkartoffelstampf mit Brokkoli auf 4 Tellern anrichten. Mit Zwiebeln, Mandeln und Granatapfelkernen bestreuen.

STAR-ZUTAT BROKKOLI

Im Kohlgemüse steckt reichlich Folsäure. Dieses B-Vitamin wird zur Regeneration von Zellen und für die Blutbildung gebraucht.

Sauerkraut-Lachs-Bratlinge

Fischfrikadellen voller Vitaminpower

45 MIN

GESUND, WEIL:

- Tschüss Cellulite: Für eine gesteigerte Kollagenproduktion sorgt Sauerkraut, denn darin ist reichlich Vitamin C vorhanden. Das wiederum unterstützt das Bindegewebe und glättet die Konturen.
- Chlorophyll und ätherische Öle aus Petersilie verleihen dem Atem Frische und reinigen das Blut.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Sauerkraut (verzehrfertig)
1–2 Pellkartoffeln (125 g; gegart, vom Vortag)
½ Zwiebel
200 g Lachsfilet
1 Ei
50 g Dinkel-Vollkornmehl
Pfeffer
250 g Quark (20 % Fett i. Tr.)
Salz
½ Bund Petersilie (10 g)
2 EL Rapsöl

Eiweiß: 23 g · Fett: 16 g · pro Portion 300 KCAL · Kohlenhydrate: 15 g

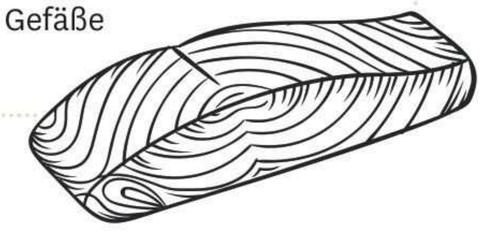
1 Sauerkraut in ein Sieb geben und sehr gut ausdrücken, anschließend hacken. Kartoffeln pellen und fein reiben. Zwiebel schälen und fein hacken. Lachsfilet abspülen, trocken tupfen und grob hacken. Alles in einer Schüssel mit Ei, Mehl und Pfeffer mischen. Zugedeckt mindestens 15–20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

2 Inzwischen Quark mit 3–4 EL Wasser glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Die Hälfte der Petersilie unter den Frikadellenteig mischen und daraus 8 Frikadellen formen.

3 In einer großen Pfanne Rapsöl erhitzen. Frikadellen auf beiden Seiten je 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Mit restlicher Petersilie bestreuen und mit Quark servieren.

STAR-ZUTAT LACHS

Durch die Omega-3-Fettsäuren aus Seefisch werden Entzündungen gehemmt und Gefäße geschmeidig gehalten.



FOTOS: SHUTTERSTOCK

Weitere smarte Rezepte mit nur wenigen Zutaten finden Sie unter **www.eatsmarter.de/5-zutaten-rezepte**

Chana Masala mit Blumenkohlreis

Indischer Low-Carb-Genuss

30 MIN

pro Portion 319 KCAL – Eiweiß: 12 g – Fett: 18 g – Kohlenhydrate: 26 g

GESUND, WEIL:

- Alle in Garam Masala enthaltenen Gewürze haben einen wärmenden Effekt auf den Körper – ein Prinzip der ayurvedischen Heilkunde. Die aromatische Mischung soll den Stoffwechsel und auch die Verdauung anregen.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
3 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
½ TL Ingwerpulver
1 EL Garam Masala
1 TL Kurkumapulver
1 TL Chilipulver
6 EL Olivenöl
800 g stückige Tomaten
½ Blumenkohl (500 g)
Salz
½ Bund Koriander (10 g)

1 Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch und Zwiebel schälen und fein hacken. 300 g Kichererbsen mit Knoblauch, Ingwer, Garam Masala, Kurkuma und ½ TL Chilipulver in einen Mixer geben und zu einer Paste mixen.

2 4 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Restliche Kichererbsen in die Pfanne geben und 5 Minuten anbraten. Kichererbsenpaste und stückige Tomaten zugeben und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

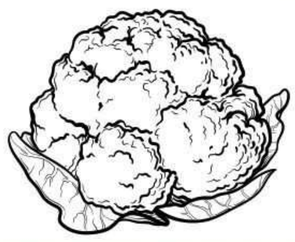
3 Für den Blumenkohlreis Blumenkohl putzen, waschen, trocken tupfen, halbieren oder vierteln und grob raspeln, sodass eine reisähnliche Konsistenz entsteht.

4 Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Blumenkohlreis mit übrigem Chilipulver und Salz 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten.

5 Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Chana Masala und Blumenkohlreis in 4 Schüsseln geben und mit Korianderblättchen garnieren.

STAR-ZUTAT BLUMENKOHL

Die weißen Röschen helfen dem Körper, sanft zu entgiften. Mit seinem hohen Gehalt an Kalium trägt Blumenkohl außerdem zu einem ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt bei.



Möhren-Ingwer-Suppe

Stoffwechselbooster aus der Schüssel

30 MIN

pro Portion 160 KCAL – Eiweiß: 4 g – Fett: 8 g – Kohlenhydrate: 17 g

GESUND, WEIL:

- Dank der Scharfstoffe aus Ingwer werden der Kreislauf und die Fettverbrennung angekurbelt.
- Mit viel Zink statten uns die kleinen Sesamkörner aus. Das garantiert eine schnelle Zellreparatur und fördert die Wundheilung.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Stück Ingwer (30 g)
8 Möhren (800 g)
2 EL Olivenöl
½ TL Currypulver
800 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
150 g Joghurt (3,5 % Fett)
2 TL Sesam (10 g; weiß und schwarz)
1 Handvoll Kresse (5 g)

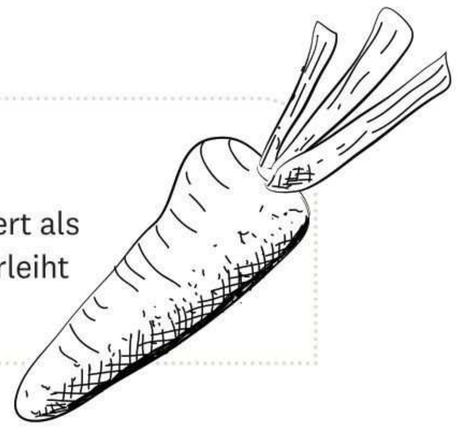
1 Ingwer schälen und hacken. Möhren putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse und Currypulver darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten.

2 Brühe zugießen und alles ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Anschließend Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Suppe in 4 Schüsseln oder tiefe Teller verteilen. Joghurt mit 1 Prise Salz glatt rühren und jeweils ¼ davon dekorativ in die Suppe einrühren. Mit Sesam und Kresse bestreuen.

STAR-ZUTAT MÖHRE

Betacarotin aus der Wurzel fungiert als natürlicher Sonnenschutz und verleiht einen zart gebräunten Teint.



Protein-Pancakes mit Beeren-Ragout

Mit Obst gesüßte Pfannküchlein

Eiweiß: 14 g · Fett: 15 g · pro Portion 413 KCAL · Kohlenhydrate: 53 g

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Dank dieser Pancakes starten Sie eiweißreich in den Tag. Mit rund 13 Prozent Eiweiß pro 100 Gramm gehört Frischkäse zu den wertvollen Quellen für diesen Makronährstoff, der beim Muskelaufbau zum Einsatz kommt und die Figur strafft.

FÜR 4 PORTIONEN:

- **2 Bananen**
- **200 g zarte Haferflocken**
- **150 ml Haferdrink**
- **2 TL Backpulver**
- **200 g Frischkäse (30 % Fett i. Tr.)**
- **3 EL Kokosöl**
- **500 g gemischtes Beerenobst**

1 Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Haferflocken, Haferdrink, Backpulver und 160 g Frischkäse zu einem Teig verrühren.

2 Nacheinander in 3 Portionen insgesamt 12 Pancakes backen. Dazu je 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. 4 Teigkleckse hineingeben und bei mittlerer Hitze pro Seite etwa 3–4 Minuten backen. Restlichen Teig ebenso aufbrauchen.

3 Inzwischen Beeren putzen, waschen und ggf. klein schneiden. 400 g Beeren und 2 EL Wasser in einen Topf geben und 2–3 Minuten aufkochen. Pancakes mit Beeren-Ragout, restlichem Frischkäse und restlichen Beeren auf Tellern anrichten und servieren.

STAR-ZUTAT HAFERFLOCKEN

Durch den hohen Ballaststoffanteil kann das Getreide nachweislich den Blutzuckerspiegel ins Lot bringen.

Low-Carb-Granola

Müsli fürs kohlenhydratarme Frühstück

Eiweiß: 8 g · Fett: 27 g · pro Portion 290 KCAL · Kohlenhydrate: 5 g

10 MIN · FERTIG IN 25 MIN

GESUND, WEIL:

- Nüsse gelten zu Recht als kleine Kraftpakete: Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren wirken sich günstig auf das Herz-Kreislauf-System aus, während B-Vitamine für starke Nerven und ein optimales Funktionieren des Gehirns notwendig sind.

FÜR 1 GLAS À 600 ML (12 PORTIONEN):

- **150 g Haselnusskerne**
- **150 g Cashewkerne**
- **150 g gestiftelte Mandelkerne**
- **50 g Kakao-Nibs**
- **50 g geschmolzenes Kokosöl**
- **1 TL Zimt**

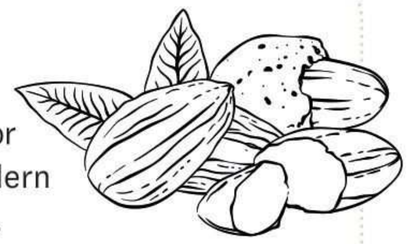
1 Haselnüsse und Cashewkerne grob hacken. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.

2 Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) in 10–15 Minuten goldbraun backen. Danach vollständig auskühlen lassen und anschließend in ein Vorratsglas füllen.

TIPP Das Granola sollte unbedingt luftdicht verschlossen gelagert werden. Gelangt Feuchtigkeit in das Glas, wird es weich. Richtig aufbewahrt hält sich der Mix mindestens 2–3 Wochen.

STAR-ZUTAT MANDELN

Die in Mandeln enthaltenen Polyphenole schützen unsere Kollagen- und Elastinfasern vor dem Abbau, festigen das Gewebe und verhindern den Verlust von körpereigener Hyaluronsäure.



FOTOS: SHUTTERSTOCK

Joghurt-Beeren-Eis am Stiel

Fruchtige Erfrischung für heiße Tage

20 MIN · FERTIG IN 5 STD 20 MIN

GESUND, WEIL:

- Mit den Milchsäurebakterien aus Joghurt können Verdauung und eine gesunde Darmflora unterstützt werden. Das ebenfalls vorhandene Calcium kräftigt zudem Knochen und Zähne.

1 Beeren putzen, waschen und abtropfen lassen, dann mit Zitronensaft und 1 EL Honig fein pürieren. Etwa ⅔ des Pürees in die Eisförmchen füllen.

2 Joghurt mit restlichem Honig cremig rühren. Gut die Hälfte davon vorsichtig auf das Beerenpüree füllen. Restliches Beerenpüree mit restlicher Joghurtcreme verrühren und ebenfalls einfüllen.

3 Eis mindestens 5 Stunden frieren lassen, dabei nach etwa der halben Zeit die Holzstiele einstecken. Zum Servieren das Eis aus den Förmchen lösen.

FÜR 6 STÜCK:

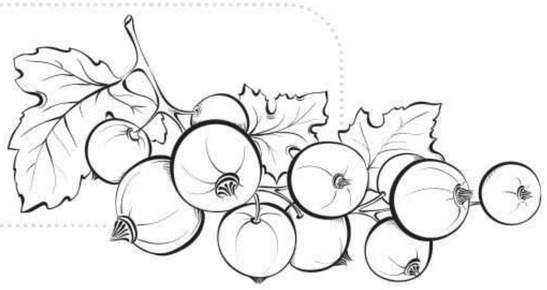
⊕ 200 g gemischtes Beerenobst (z. B. Erdbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren)
⊕ 1 EL Zitronensaft
2 EL Honig
⊕ 200 g griechischer Joghurt

AUSSERDEM:

6 Eisförmchen (à ca. 80 ml)
6 Holzstiele

STAR-ZUTAT BEEREN

Wer öfter unter Zahnfleischbluten leidet, könnte zu wenig Vitamin C haben. Da helfen die Minis: Sie liefern jede Menge davon und können so zur Versorgung beitragen.



Tipps für die Beauty-Küche

Im vollgepackten Alltag rundum ausgewogen zu essen, ist nicht immer leicht. Mit unseren easy Rezepten ist der Anfang schon gemacht. Hier kommen weitere Ideen für Sie.

Selbst kochen

Wer sich gesund ernähren möchte, vermeidet am besten Junkfood und Fertigprodukte, die viel Zucker, schlechte Fette und Zusatzstoffe enthalten können. Mit natürlichen Grundnahrungsmitteln Gerichte zu kreieren ist hier die Devise: Dabei landet täglich etwas Nährstoffreiches auf dem Tisch.

KAUFEN SIE SAISONAL UND REGIONAL

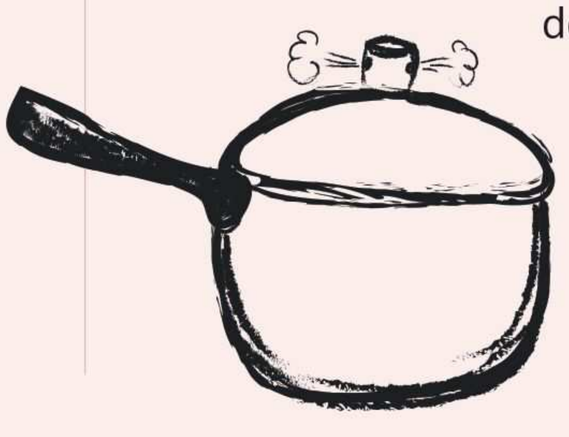
Insbesondere **kürzlich geerntetes** Obst und Gemüse aus der näheren Umgebung besitzt noch reichlich Vitamine und Mineralstoffe, die bei langen Transportwegen verloren gehen können oder in unreifen Früchten fehlen. Unser Saisonkalender bietet Orientierung: **www.eatsmarter.de/kalender**

Frischer geht es nicht

Mit Geschmack und einem Plus an wichtigen Inhaltsstoffen punkten Kräuter und Pflücksalate. Um davon regelmäßig zu profitieren, sind **Pflanzen auf der Fensterbank, dem Balkon oder im Garten** empfehlenswert. So haben Sie fürs Kochen Basilikum, Rucola, Salbei, Spinat oder Petersilie griffbereit.

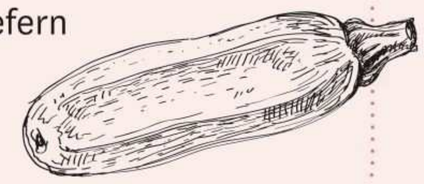
Vitalstoffe satt

Wenn Sie hochwertige Lebensmittel in den Einkaufswagen legen, sollten Sie auch dafür sorgen, dass diese gut gelagert werden – lange Genießbarkeit sowie nur minimaler Vitaminverlust sind der Dank dafür. Auch beim Zubereiten können Nährstoffe schnell abhanden kommen. Setzen Sie auf **schonende Garverfahren wie Dämpfen, Dünsten oder Kurzbraten.**



MEHR FEUCHTIGKEIT

Wir alle wissen, dass Wasser für die Gesundheit lebensnotwendig ist. Einen Mangel bemerken wir schnell an **trockener Haut, glanzlosem Haar, Kopfschmerzen** und **gereizten Schleimhäuten.** Deswegen ist es so wichtig, täglich etwa 1½ bis 2 Liter zu trinken – in Form von ungesüßten Getränken. Übrigens: Auch Lebensmittel wie Beerenobst, Melonen, Zucchini, Tomaten, Gurken sowie Suppen und Smoothies liefern eine Extraportion Flüssigkeit.



Eat the rainbow

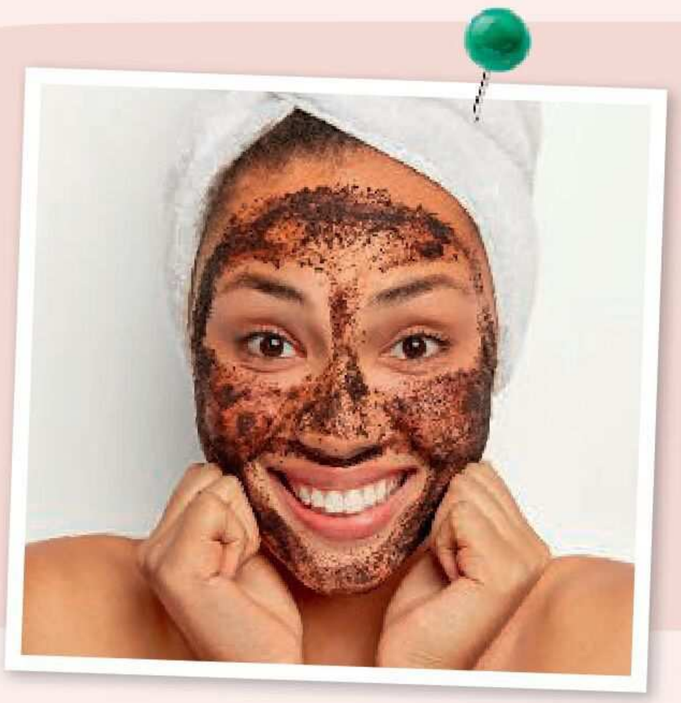
Nutzen Sie die ganze Bandbreite an Obst- und Gemüsesorten in allen Farben und Formen. Mit diesen natürlichen Zutaten können Sie sicher sein, alle wichtigen Vitamine, Mineralstoffe und sekundären Pflanzenstoffe zu sich zu nehmen.

Schönheitskiller meiden

Insbesondere Alkohol und Zucker lassen uns schneller altern. Durch eine hohe Aufnahme von diesen Genussmitteln werden die Zellen gestresst – wir sehen fahl, müde und krank aus. Bei zu viel Zucker kann es zu einer sogenannten Glykation kommen, einer echten Verzuckerung der Gewebefasern. Dadurch verliert die Haut an Elastizität, **wird faltig und das Bindegewebe schlaff.** Beschränken Sie daher den Konsum.

Eine Woche voller Glow

Durch eine fünf- bis siebentägige Kur können Sie Ihrem Aussehen zu neuer Strahlkraft verhelfen. Essen Sie an diesen Tagen ausschließlich Gemüse, Obst, Nüsse, Vollkornprodukte und Eiweißreiches wie Joghurt, Eier oder Fisch. Das bringt den Körper in Balance und schenkt den Zellen neue Energie.



Kosmetik aus dem Vorratsschrank

Mit zahlreichen Zutaten kann auch von außen etwas für die Schönheit getan werden. So ist **Kaffeesatz ideal für ein Peeling,** Gurkenscheiben lindern geschwollene Augen, Honig spendet den Lippen Feuchtigkeit, Apfelessig fungiert als Haarspülung und Quark mit Avocado ist eine nahrhafte Maske für das Gesicht.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

INS NETZ GEGANGEN

Süß- oder Salzwasser, groß oder klein, als Filet oder im Ganzen. Mit unserer Auswahl an sommerlichen Fischrezepten zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihren großen Fang abwechslungsreich zubereiten. Lassen Sie sich Nektarinensalat mit Garnelen, California Bowl mit glasiertem Lachs und Kabeljau in Zitrusmarinade schmecken.

Zanderfilets mit Grießkruste und Tomaten-Salsa

Rezept auf Seite 152

Zanderfilets mit Grießkruste und Tomaten-Salsa

Herrlich knusprig mit mediterranem Twist

35 MIN

pro Portion 471 KCAL – Eiweiß: 42 g – Fett: 24 g – Kohlenhydrate: 20 g

GESUND, WEIL:

- Vitamin B_2, auch Riboflavin genannt, spielt eine wichtige Rolle für den Protein- und Energiestoffwechsel. Zusätzlich schützt es die Außenhülle unserer Nerven. Ein Glück, dass Zander reichlich von dem Vitalstoff mitbringt.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Romatomaten (160 g)
40 g schwarze Oliven (ohne Steine)
2 EL Kapern (30 g; Glas)
½ Bund Petersilie (10 g)
1 Zitrone
7 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
½ Bund Dill (10 g)
100 g feiner Vollkorngrieß
8 kleine Zanderfilets (à 100 g)
1 EL Butter (15 g)

1 Für die Salsa Tomaten waschen, Stielansätze herausschneiden, Tomaten vierteln, entkernen und klein würfeln. Oliven in kleine Stücke schneiden. Kapern abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen.

2 Alle vorbereiteten Zutaten mit 5 EL Öl, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel mischen und durchziehen lassen.

3 Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Grieß in einem tiefen Teller mit Dill, Salz und Pfeffer mischen. Filets abspülen, trocken tupfen und in der Grießmischung wenden.

4 Zanderfilets in einer großen Pfanne in 2 Portionen braten. Dazu je 1 EL Öl und 1 TL Butter erhitzen und die Filets darin auf jeder Seite 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Herausnehmen und ggf. kurz warm halten.

5 Fischfilets auf Tellern oder einer Platte anrichten und jeweils etwas Tomaten-Salsa darauf verteilen. Restliche Salsa dazu reichen.

Nektarinensalat mit Garnelen

Fruchtig-herzhaftes Gericht für sonnige Tage

30 MIN

pro Portion 390 KCAL – Eiweiß: 26 g – Fett: 29 g – Kohlenhydrate: 6 g

GESUND, WEIL:

- Nektarinen sind ein wunderbarer Lieferant für Vitamin K. Der tägliche Bedarf liegt bei 60 bis 80 Mikrogramm. In 100 Gramm des saftigen Obstes stecken rund zehn Mikrogramm des Vitamins, welches zu einem gesunden Herz-Kreislauf-System beiträgt.
- Klein, aber oho: Das Gehirn benötigt Eiweiße und deren Bausteine, die Aminosäuren, als Baumaterial für Botenstoffe. Sie kommen zum Beispiel zum Einsatz, um Informationen im Nervensystem schnell weiterzuvermitteln und abzurufen. Garnelen bieten jede Menge davon.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Nektarinen
200 g Mini-Mozzarella (45 % Fett i. Tr.)
je 2 Handvoll Rucola, Babyspinat und gemischter Blattsalat (à 20 g)
½ Bund Petersilie (10 g)
2 EL Balsamessig
1 EL weißer Balsamessig
1 EL Zitronensaft
1 TL flüssiger Honig
Salz, Pfeffer
7 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
350 g große Garnelen (küchenfertig, ungeschält, entdarmt)

1 Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen und in schmale Spalten schneiden. Mini-Mozzarella etwas zerpflücken. Rucola, Babyspinat und Blattsalat verlesen, waschen und trocken schleudern. Etwa ⅔ der Salatblätter auf einer Platte oder auf einem Teller verteilen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

2 In einer kleinen Schüssel beide Sorten Balsamessig, Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer und 4 EL Olivenöl verquirlen. Petersilie unterrühren und das Dressing abschmecken.

3 Knoblauch schälen und fein hacken. Garnelen abspülen und trocken tupfen. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Nektarinen darin 1–2 Minuten unter Wenden bei mittlerer Hitze anbraten, dann herausnehmen. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Garnelen darin unter Wenden bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten braten, dabei nach ca. 2 Minuten Knoblauch zufügen und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Garnelen, Nektarinen und Mozzarellabällchen mit restlichem Blattsalat dekorativ auf dem Salatbett anrichten, mit Dressing beträufeln und servieren.

EatSmarter! *Info*

Genießen mit gutem Gewissen

Wenn Sie Zutaten aus nachhaltiger Fischerei verarbeiten möchten, achten Sie auf das Label für Wildfisch: das MSC-Siegel (Marine Stewardship Council). Auch der Einkauf von Fischprodukten, die mit dem Bio-Siegel gekennzeichnet sind, trägt zum Schutz der Meere und Tiere bei.

Schollenfilet mit Gemüse aus dem Ofen

Bekömmliches und schnell zubereitetes Feierabendgericht

25 MIN · FERTIG IN 45 MIN

GESUND, WEIL:

- Um ein optimales Funktionieren des Herz- und Nervensystems zu gewährleisten, braucht der Körper Vitamin B_1, in der Fachsprache auch Thiamin genannt. Scholle punktet mit einem hohen Anteil daran.
- Nicht umsonst wird die Kartoffel als „Zitrone des Nordens" bezeichnet. Sie kann mit viel Vitamin C glänzen, welches unter anderem für den Aufbau von Bindegewebe, Knochen und für die Zähne benötigt wird.

1 Kartoffeln gründlich waschen und in Scheiben schneiden. Möhren putzen, schälen und längs halbieren. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Tomate putzen, Stielansatz herausschneiden, Tomate waschen und quer in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Fischfilets abspülen, trocken tupfen, salzen und pfeffern.

2 Eine Form mit Öl ausstreichen. Kartoffelscheiben hineinlegen und salzen. Fischfilets daraufgeben und mit Zwiebelringen belegen. Tomatenscheiben auflegen und Knoblauchscheiben darauf verteilen. Zum Schluss die Möhren seitlich einlegen und Gemüsefond zugießen. Alles salzen, pfeffern, mit Petersilie und Oregano bestreuen, mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 20–25 Minuten garen. Anschließend herausnehmen und in der Form servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Frühkartoffeln
2 junge Möhren
1 Zwiebel
1 Fleischtomate (200 g)
½ Bund Petersilie (10 g)
1 Knoblauchzehe
4 Schollenfilets (à 125 g)
Salz
Pfeffer
4 EL Olivenöl + 1 TL für die Form
80 ml Gemüsefond
1 TL getrockneter Oregano

AUSSERDEM:
ofenfeste Form (ca. 24 x 36 cm)

Weitere sommerliche Rezepte gibt es hier: **www.eatsmarter.de/sommerliche-fischrezepte**

California Bowl mit glasiertem Lachs

Schüsselglück im Asia-Style

60 MIN

GESUND, WEIL:

- Für eine frische glatte Haut, ein starkes Immunsystem und gute Sehkraft sorgt das in Mango reichlich enthaltene Provitamin A. Schon 200 Gramm der exotischen Frucht decken den Tagesbedarf.

FÜR 4 PORTIONEN:

300 g Sushi-Reis
2 EL Reisessig
1 TL Vollrohrzucker
Salz
2 kleine Mangos (600 g)
1 Bio-Limette
½ Bund Koriander (10 g)
1 Avocado
Pfeffer
4 Lachsfilets (à 150 g)
2 EL Olivenöl
3 EL helle Sojasauce
4 EL süße Chilisauce (60 g)
3 EL griechischer Joghurt (60 g)
1 Prise Chiliflocken

1 Reis kalt abspülen, ca. 10 Minuten in der doppelten Menge Wasser einweichen, dann in Wasser aufkochen und nach Packungsanleitung bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Anschließend beiseitestellen und noch ca. 5 Minuten ruhen lassen.

2 Inzwischen Reisessig mit Zucker und 1 TL Salz verrühren. Reis in eine flache Form geben, mit der Essigmischung beträufeln, vorsichtig vermengen und durchziehen lassen.

3 Während der Reiszubereitung Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und knapp 1 cm groß würfeln. Limette heiß abspülen, Schale abreiben und Saft auspressen. Koriander waschen, trocken schütteln, einige Blätter beiseitelegen. Rest hacken und in einer Schüssel mit Mangowürfeln und 1 EL Limettensaft mischen und kurz durchziehen lassen.

4 Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben, würfeln und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Mit 1 EL Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen.

5 Lachsfilets abspülen und trocken tupfen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Lachsfilets darin auf jeder Seite 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

6 Soja- und 3 EL Chilisauce verrühren, dazugießen und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze einköcheln lassen. Nebenher Joghurt in einer Schale mit ¾ der Limettenschale, der restlichen Chilisauce und 1 Prise Chiliflocken verrühren und mit übriger Limettenschale bestreuen.

7 Reis in Bowls füllen und marinierte Mangowürfel darauf verteilen. Lachsfilets mit dem Sud und Avocadocreme zugeben, jeweils mit 1 TL Joghurt toppen und mit Korianderblättern garnieren.

Kabeljau mit Mandelkruste auf Salzzitronensauce

Raffiniert abgewandelter Klassiker

Eiweiß: 43 g · Fett: 42 g · pro Portion 703 KCAL · Kohlenhydrate: 30 g

60 MIN

GESUND, WEIL:

- Erbsen sind wunderbar bekömmlich und belasten die Verdauung nicht. Die zarten grünen Kügelchen überzeugen mit Eisen und Zink, die gemeinsam unsere Wundheilung fördern.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 EL Olivenöl + 1 TL für die Form
½ Bio-Zitrone
4 Kabeljaufilets (à 150 g)
Salz, Pfeffer
2 Scheiben altbackenes Sauerteigbrot (à 60 g)
110 g Mandelkerne
1 Stück Grana Padano (30 g; 32 % Fett i. Tr.)
1 Schalotte
1 Salzzitrone (Glas)
1 EL Butter (15 g)
150 ml alkoholfreier Weißwein
150 g Crème double (55 % Fett)
450 g Erbsen (frisch gepalt)
1 Bund Minze (20 g)

AUSSERDEM:
Auflaufform (ca. 24 x 36 cm)

1 Auflaufform mit 1 TL Öl ausstreichen. Zitrone abspülen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen. Fischfilets abspülen, trocken tupfen, leicht salzen, pfeffern und mit 2 EL Zitronensaft beträufeln.

2 Brot fein reiben und in eine Schale geben. Mandeln hacken, 2 EL davon beiseitestellen. Käse reiben. Mandeln, Käse, 1 EL Öl und Zitronenschale zum Brot geben und alles gut mischen.

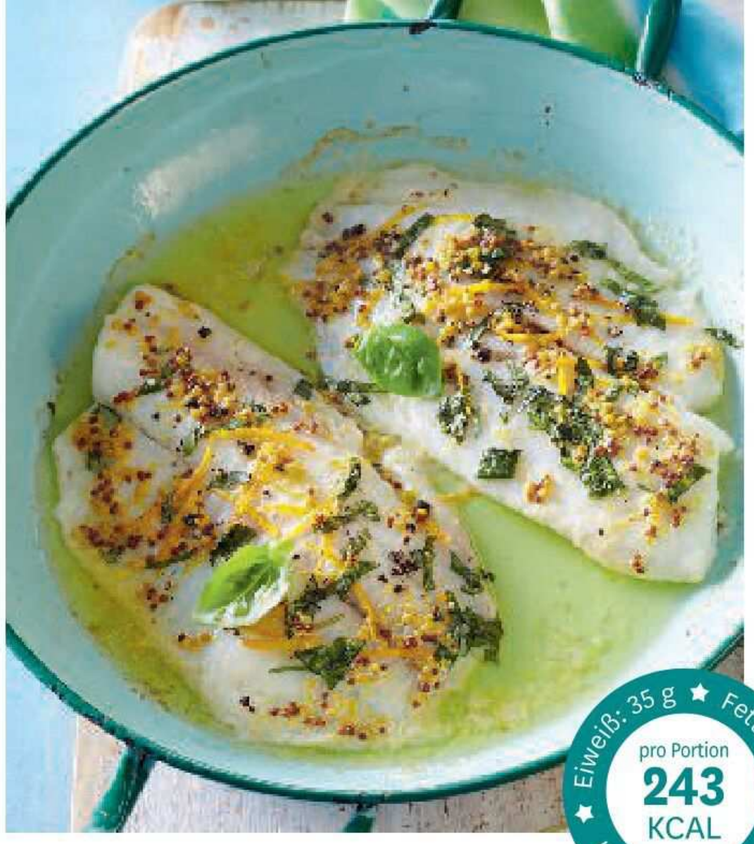
3 Kabeljaufilets in die Form legen, mit der Mandelmischung bedecken und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 12–15 Minuten backen.

4 Inzwischen Schalotte schälen und fein würfeln. Salzzitrone abtropfen lassen, die Schale mit einem Zestenreißer abziehen und zum Garnieren beiseitestellen, Saft auspressen.

5 Butter in einem Topf erhitzen. Schalotte darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten und mit Zitronensaft ablöschen. Weißwein zugießen und 7 Minuten bei mittlerer Hitze auf etwa die Hälfte einkochen. Crème double unterrühren, aufkochen und die Sauce durch ein feines Sieb passieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kurz warm halten.

6 Für das Püree die Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, anschließend abgießen und abtropfen lassen. Minze waschen, trocken schütteln und einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Übrige Minze grob hacken und mit Erbsen und restlichem Öl fein pürieren. Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7 Kabeljaufilets auf Tellern anrichten und mit der Salzzitronensauce umgießen. Das Erbsen-Minz-Püree daneben verteilen und mit beiseitegestellten Mandeln, Salzzitronenzesten und restlichen Minzblättern bestreuen.



Eiweiß: 35 g · Fett: 10 g · pro Portion 243 KCAL · Kohlenhydrate: 1 g

Gebackener Kabeljau in Zitrusmarinade

Kalorienarm schlemmen

20 MIN · FERTIG IN 35 MIN

GESUND, WEIL:

- Eine geballte Ladung Vitamin B_{12} und D liefert Kabeljau. Beide sind an der Knochenentwicklung, Zellteilung und Blutbildung beteiligt.
- Zitronen schmecken zwar sauer, wirken im Körper aber basisch und bringen somit den Säure-Basen-Haushalt ins Lot.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Kabeljaufilets (à 200 g)
3 EL Olivenöl + 1 TL für die Form
1 Bio-Zitrone
2 TL körniger Senf
2 Stiele Basilikum
Salz
Pfeffer

AUSSERDEM:
ofenfeste Backform oder Pfanne

1 Fischfilets abspülen und trocken tupfen. Ofenfeste Pfanne oder Backform mit 1 TL Öl einpinseln und die Fischfilets nebeneinander hineinlegen.

2 Zitrone heiß abspülen, Schale mit einem Sparschäler abschneiden und in feine Streifen schneiden; Saft auspressen. Zitronenschale mit 3 EL Zitronensaft, Olivenöl und Senf in einer Schale verrühren.

3 Basilikum waschen, trocken schütteln, einige Blätter für die Deko zur Seite legen; den Rest in feine Streifen schneiden und unter die Marinade mischen.

4 Marinade über die Fischfilets geben, mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten garen. Dann mit beiseitegelegtem Basilikum garnieren.

FISCH

Saiblingsfilets mit Gurkengemüse und Königsberger Butter

Süßwasserbewohner typisch nordisch zubereitet

50 MIN

pro Portion 433 KCAL
Eiweiß: 40 g
Fett: 30 g
Kohlenhydrate: 3 g

GESUND, WEIL:

- Etwas kalorienreicher als andere magere Fischarten ist Saibling. Die Zusammensetzung mit 70 Prozent mehrfach ungesättigten Fettsäuren macht ihn gleichzeitig besonders smart.
- In Kapern stecken viele Antioxidantien. Sie dienen als Schutzschild vor freien Radikalen, bremsen dadurch die Alterung der Haut und können zudem die Symptome entzündlicher Erkrankungen lindern.

1 Für die Butter Kapern abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Anchovis und Kapern ebenfalls fein hacken und mit Petersilie mischen. Butter schaumig schlagen und die Kapernmischung mit Zitronenschale untermischen. Butter auf 1 Stück Pergamentpapier geben, zu einer Rolle wickeln und für ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen Saiblingsfilets abspülen und trocken tupfen. Gurke mit einem Sparschäler streifig schälen, in Scheiben schneiden und 3–4 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

3 4 Stücke Pergamentpapier ausbreiten und mittig je 2 Fischfilets darauflegen. Gurken darüber verteilen, die Hälfte der Butter in Scheiben schneiden und daraufgeben. Die Zutaten mithilfe des Papiers zu Päckchen wickeln und mit Metallspießen fixieren.

4 Päckchen auf einem heißen Grill bei indirekter Hitze 8–10 Minuten garen. Anschließend vom Grill nehmen und am Tisch auspacken. Restliche Butter in Scheiben schneiden und in Schälchen dazu reichen. Alles mit Kapernäpfeln garnieren und servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 EL Kapern (15 g; Glas)
½ Bund Petersilie (10 g)
5 g Anchovis (Dose)
120 g weiche Butter
Schale von 1 Bio-Zitrone
Salz
Pfeffer
8 Saiblingsfilets (à 100 g, küchenfertig, mit Haut)
1 Stück Salatgurke (350 g)
75 g Kapernäpfel (Glas)

AUSSERDEM:

4 Metallspieße
5 Stücke Pergamentpapier (30 x 20 cm)

Eiweiß: 42 g · Fett: 14 g · pro Portion 341 KCAL · Kohlenhydrate: 7 g

Menorquinische Meerbarbe mit Kapern

Das Gute der Insel auf einem Teller

30 MIN · FERTIG IN 50 MIN

GESUND, WEIL:

- Rotbarben strotzen nur so vor Jod. Der Mineralstoff gewährleistet ein reibungsloses Funktionieren der Schilddrüse und des Stoffwechsels.

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln und Sellerie putzen, waschen und in Ringe bzw. Scheiben schneiden. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und würfeln. Tomaten waschen, Stielansätze herausschneiden, Tomaten vierteln, entkernen und klein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken, 1 EL davon für die Garnitur beiseitelegen.

2 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Sellerie und Paprika zugeben und 3 Minuten dünsten. Dann Tomaten und die Hälfte der Petersilie unterrühren und weitere 3 Minuten dünsten.

3 Mit Wein ablöschen und ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, dann Kapern zugeben. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Chilipulver würzen, abschmecken und das Gemüse in eine ofenfeste Form geben.

4 Rotbarben abspülen, trocken tupfen sowie innen und außen salzen und pfeffern. Fische mit restlicher Petersilie füllen, auf das Gemüse legen, mit übrigem Öl beträufeln, mit 1 Prise Chilipulver bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 15–20 Minuten backen. Gemüse und Rotbarben auf Tellern anrichten und mit restlicher Petersilie garnieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
2 Frühlingszwiebeln
1 Stange Staudensellerie
1 rote Paprikaschote
3 Tomaten (240 g)
½ Bund Petersilie (10 g)
4 EL Olivenöl
80 ml trockener Weißwein (alternativ Gemüsebrühe)
3 EL Kapern (45 g; Glas, Abtropfgewicht)
Salz, Pfeffer
Chilipulver
4 Rotbarben (à 200 g, ausgenommen und küchenfertig)

Jerk-Fisch in Radicchioblättern

Perfekt auf die Hand

Eiweiß: 39 g · Fett: 31 g · pro Portion 621 KCAL · Kohlenhydrate: 44 g

60 MIN

GESUND, WEIL:

- Ein hervorragender Schmeichler für Magen und Darm ist der Eiweißbaustein Methylmethionin, der Studien zufolge vor Geschwüren schützen kann. Weißkohl stellt eine super Quelle dafür dar.

FÜR 4 PORTIONEN:

720 g Seelachsfilet (küchenfertig, ohne Haut)
1½ TL Cayennepfeffer
1 TL Zimt
1 TL gemahlener Piment
1½ EL Knoblauchpulver
½ TL getrockneter Thymian
4–5 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 Stück Weißkohl (250 g)
1 Stück Rotkohl (250 g)
½ Bund Koriander (10 g)
1 Knoblauchzehe
Saft von 1 Orange
2 Avocados
2 Bio-Limetten
80 g saure Sahne (10 % Fett)
8 große Radicchioblätter
8 kleine Vollkorn-Tortillafladen

1 Fisch abspülen, trocken tupfen und schräg in ca. 1½ cm breite Streifen schneiden. In einer Form Cayennepfeffer, Zimt, Piment, Knoblauchpulver und Thymian mischen. 2 EL Öl, Salz und Pfeffer zufügen, alles vermengen. Fischstreifen im Würzöl wenden und zugedeckt kühl stellen.

2 Für den Krautsalat Weiß- und Rotkohl putzen, waschen, Strunk herausschneiden und Kohl in feine Streifen schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln, ein paar Blätter beiseitelegen; Rest grob hacken und mit den Kohlstreifen in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen, durch die Presse dazudrücken und Salat mit Salz und Pfeffer würzen. Orangensaft unterrühren, alles durchmischen und Krautsalat durchziehen lassen.

3 Für den Avocado-Dip Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus den Schalen lösen und grob würfeln. Saft von 1 Limette auspressen, restliche Limette in Spalten schneiden. Avocado mit saurer Sahne und Limettensaft fein pürieren, salzen und pfeffern.

4 Radicchioblätter putzen, waschen und trocken schleudern. Tortillas im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 6–8 Minuten aufbacken.

5 Inzwischen restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Marinierte Fischstreifen darin auf jeder Seite ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze braten, anschließend herausnehmen.

6 Tortillas auf einer Platte oder auf Tellern anrichten. Jeweils 1 Radicchioblatt darauflegen, mit Krautsalat füllen, gebratene Fischstreifen darauf verteilen und mit ein paar Tropfen Bratöl beträufeln. Alles mit ½ TL Avocadocreme toppen und mit beiseitegelegten Koriander-blättchen garnieren. Limettenspalten und Dip dazu reichen.

SMARTE WARENKUNDE

Salatgurke ...

Das Gartengemüse bildet mit Fisch ein echtes Dream-Team

+ ...unterstützt eine schlanke Linie

Durch ein hohes Volumen bei gleichzeitig geringem Energie- und Zuckergehalt eignet sich das Gemüse hervorragend als figurfreundliche Knabberei oder Kochzutat, zum Beispiel in bunten Salaten oder einem sommerlichen Gazpacho.

+ ...bremst den Appetit

Dank eines enthaltenen Ferments, das dem körpereigenen Hormon Insulin ähnlich ist, kann der Blutzuckerspiegel gesenkt werden. Heißhungerattacken haben somit keine Chance mehr.

+ ...schmeichelt der Haut

Mit einem Wasseranteil von 96 Prozent plus ausgleichenden Elektrolyten fungiert das grüne Gewächs als Flüssigkeitsspender. Das sorgt für einen strahlenden Teint und macht Gurken zu einem erfrischenden Snack bei Hitze.

+ ...hält die grauen Zellen fit

In dem Grünling steckt Fisetin, das zu einer verbesserten Gedächtnisleistung beitragen kann. Es hemmt Entzündungen und bewahrt die Nervenzellen vor schnellem Altern.

BRENNWERT: 12 kcal **EIWEISS:** 1 g
KOHLENHYDRATE: 2 g, davon Zucker: 0 g
FETT: 0 g **BALLASTSTOFFE:** 1 g

+ ...fördert effektiv die Verdauung

Mithilfe spezieller proteinspaltender Enzyme – den sogenannten Peptidasen – kann der Darm eiweißhaltige Lebensmittel in Kombination mit Gurke besser verarbeiten. Das beugt Beschwerden wie unangenehmen Blähungen und Völlegefühl vor.

+ ...füllt das Vitalstoffkonto

Wertvolle Mineralstoffe wie Zink, Magnesium, Eisen, Phosphor und Kalium finden sich vor allem in der Schale. Daher sollten Sie diese nach dem gründlichen Waschen am besten mitverzehren.

KLEINE KÜCHENKUNDE

+ ...mag es eher kühl

Äpfel, Tomaten sowie Birnen bilden Reifegase und bringen Gurken schnell zum Faulen. Nicht nebeneinander lagern! Das Gemüse liebt Dunkelheit und bevorzugt eine Temperatur von 10 bis 13 Grad.

− ...ist etwas empfindlich

Nach dem Anschneiden zerstören Enzyme einen Teil der Vitamine. Auch das Bestreuen mit Salz und anschließendes Ausdrücken vermindert den Anteil nützlicher Inhaltsstoffe.

KNACKIGE FRISCHWARE FÜNFMAL ANDERS

Geeist
Vor dem Einfrieren flugs mit Limette und Honig pürieren

Paniert
Nach dem Ausbacken passt selbst gemachter Kräuterquark dazu

Gebraten
Heiß aus der Pfanne als smarte Begleitung zu Fleisch und Fisch

Roh
Statt des Klassikers in Stiftform sind Spiralen ein toller Hingucker

Eingelegt
Easy haltbar gemacht in einem Sud aus Essig, Zucker und Salz

FOTOS: SHUTTERSTOCK

TEXT: ANN-KATHRIN KLEINSORGE

Die Techniker

Immer besser – für dich.

Deshalb beantworten dir im TK-ÄrzteZentrum unabhängige Fachärzte und -ärztinnen rund um die Uhr und 365 Tage im Jahr deine Gesundheitsfragen.

dietechniker.de

ANZEIGE

TIPPS FÜR EIN GESÜNDERES LEBEN

LiveSmarter!

KOOPERATIONSPARTNER:

TK Die Techniker

Richtig essen: die Zutaten für einen neuen Menschen

Der beste Start ins Leben beginnt schon lange vor der Geburt. Wer bei dem Plan, ein Kind in die Welt zu setzen, schon frühzeitig Wert auf eine ausgewogene Ernährung legt, schafft ideale Voraussetzungen. Wir verraten Ihnen, was vor und während einer Schwangerschaft auf dem Speiseplan stehen sollte.

Ist das Vorhaben einmal beschlossen, wünschen sich die meisten möglichst schnell ein Baby. Wie lange es dauert, kann aber sehr unterschiedlich sein. „Das hängt zum einen von biologischen Voraussetzungen ab“, weiß Dr. Heidi Gößlinghoff. „Liegt eine gute Eizellreifung sowie -qualität vor, sind die Eileiter durchgängig und die Spermien in Ordnung?“ Die Frauenärztin betreut als Mitinhaberin einer Praxis in Heiligenhaus nahe Düsseldorf schwerpunktmäßig Paare mit Kinderwunsch. „Zum anderen ist der Lebensstil ausschlaggebend. Alkohol und Zigaretten schaden der Fruchtbarkeit, aber auch Stress sowie Leistungssport können die Bereitschaft des Körpers, ein Kind heranwachsen zu lassen, beeinträchtigen.“ Eine ganz entscheidende Rolle spielen laut der Gynäkologin mit Weiterbildung in Ernährungsmedizin zudem die Essgewohnheiten der zukünftigen Eltern. „Mit der Nahrungsauswahl bestimmen Sie, ob Sie sich gute Mineralstoffe und Vitamine zuführen oder Genussgifte.“ Dazu gehören etwa schlechte Fette, Aroma- und Konservierungsstoffe. „Wer alle Mikronährstoffe in ausreichender Menge besitzt, wird schneller schwanger als jemand, der diese Basis nicht hat. Es gibt sogar Studien, die belegen, dass Frauen, die viel Fast Food essen, deutlich länger brauchen, um schwanger zu werden als solche, die gesund leben, reichlich Obst sowie Gemüse essen und selbst frisch kochen“, berichtet die Expertin. ➜

Gesundheit zum Hören: Thema Kinderwunsch

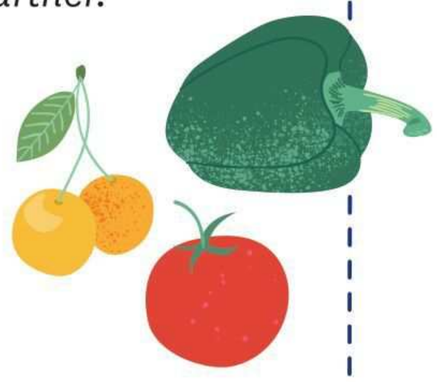
In dieser Folge des TK-Podcasts „Ist das noch gesund?“ beantwortet Prof. Dr. Mandy Mangler, Chefärztin der Klinik für Gynäkologie im Auguste-Viktoria-Klinikum Berlin, Fragen wie: Gibt es einen optimalen Zeitpunkt, um schwanger zu werden? Welche Strategien helfen, um die Wahrscheinlichkeit zu erhöhen? Reinhören unter: **www.tk.de, Suchbegriff 2122414**

FOTOS: ISTOCK.COM/PIXELFIT, SHUTTERSTOCK

ANZEIGE

Wie zukünftige Mamas essen

Von diesen simplen Regeln profitieren werdende Mütter ebenso wie Frauen, die eine Empfängnis planen – und auch ihre Partner.



1 Fünf am Tag

Drei Portionen Gemüse und zwei Handvoll Obst spenden Ihnen wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Egal ob roh, gedünstet, gebraten oder gekocht.

2 Ausreichend Eiweiß

Nutzen Sie neben Fleisch, Fisch und Milchprodukten auch pflanzliche Eiweißquellen. Hülsenfrüchte, Pseudogetreide, Nüsse, Samen sowie Kerne liefern etwa Magnesium, Calcium, Eisen, Selen und B-Vitamine.

3 Gute Fette

Omega-3-Fettsäuren unterstützen Herz und Kreislauf der Mutter plus die Gehirnentwicklung des Kindes. Fetter Fisch wie Lachs, aber auch Bio-Eier, Algen, Leinöl und Walnüsse können als Quelle dienen.

4 Komplexe Kohlenhydrate

Setzen Sie auf Vollkornbrot, -pasta, -reis sowie Kartoffeln, die langsam verdaut werden und lange satt halten. Zucker und Weißmehl lassen den Blutzuckerspiegel dagegen regelrecht Achterbahn fahren.

5 Saisonal und regional

Bevorzugen Sie heimische Produkte, die der Jahreszeit entsprechen. Sie sind reicher an Nährstoffen, aromatischer und schonen die Umwelt.

6 Selbstgekochtes

Reduzieren Sie verarbeitete Lebensmittel. Darin stecken oft viel Zucker, gehärtete Fette und künstliche Zusätze, aber kaum nützliche Mikronährstoffe.

7 Bio-Lebensmittel

Sie sind grundsätzlich die bessere Wahl, da keine chemischen Pflanzenschutzmittel, zweifelhafte Hormone oder unerwünschte Antibiotika enthalten sind.

8 Genügend trinken

Mit einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr unterstützen Sie jegliche Stoffwechselvorgänge. Anderthalb bis zwei Liter Wasser, ungesüßte Tees oder verdünnte Saftschorlen sollten es täglich sein.

Gutes Bauchgefühl

Ideale Voraussetzungen für den Beginn eines neuen Lebens bildet ein solider Gesundheitszustand der Mutter. Und der ist unter anderem direkt an ihre Darmgesundheit gekoppelt. „Wer im Darm über eine große Artenvielfalt an Bakterien verfügt, kann seine Nahrung besser verwerten, sein Gewicht besser halten, hat einen stabileren Blutzucker und ein geringeres Krankheitsrisiko“, erklärt Dr. Gößlinghoff. „Ist die Darmflora hingegen geschädigt durch große Mengen Fast Food, Fertiggerichte mit Aromastoffen und billige Fette, können bestimmte Stoffe, die eigentlich ausgeschieden werden sollten, ins Blut gelangen und dort zu stillen Entzündungen führen.“ Auf Ihre Verdauungsorgane nehmen Sie mit der Ernährung großen Einfluss, Sie haben also durch die bewusste Gestaltung Ihres Speiseplans vieles in der Hand. „Ich empfehle, Gewohnheiten schon vor dem Kinderwunsch zu verändern und nicht erst nach der Befruchtung“, rät die Reproduktionsmedizinerin. „Unsere Eizellen haben wir zum Beispiel schon seit der 20. Schwangerschaftswoche unserer Mutter. Und alles, was sie denen an Genussgiften und Lebensumständen zugemutet hat, tragen Sie nun unter Umständen in Ihrem Erbgut.“ ➜

Achtung, No-Go

Es gibt Dinge, auf die sollten Schwangere und solche, die es werden wollen, dringend verzichten. Am besten fahren Sie diese vier Tabus schon zurück, sobald sich die Familienplanung manifestiert:

Alkohol

Der Genuss kann das Wachstum des Babys stören. Mit zunehmender Menge und Häufigkeit steigt das Risiko an – es gibt keine noch sichere Dosis.

Massig Kaffee

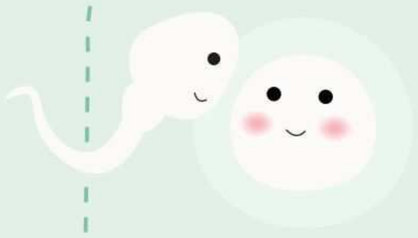
Zu viel Koffein hindert die Empfängnis und erhöht die Wahrscheinlichkeit für Fehlgeburten. Zwei Tassen am Tag sind aber für Schwangere und bei Kinderwunsch ok.

Süßes und Fast Food

Sie sorgen nicht nur für unerwünschte Extrakilos. Ein hoher Zuckerkonsum fördert die Entstehung von Allergien beim Kind, während fettiges Fast Food einen Schwangerschaftsdiabetes begünstigt.

Zigaretten

Zur Empfängnis kommt es bei Raucherinnen je Zyklus 10 bis 40 Prozent seltener. In der Schwangerschaft nehmen sie Komplikationen und Entwicklungsstörungen des Kindes in Kauf.



Wie wirkt sich Über- und Untergewicht aus?

Beides kann den Hormonhaushalt verändern und daher sowohl den weiblichen Zyklus als auch die Potenz des Mannes beeinträchtigen. Vor allem das innen liegende Bauchfett bildet stoffwechselaktive Botenstoffe, die in diese Prozesse eingreifen. Mit einem normalen Gewicht ist die Fruchtbarkeit beider Geschlechter am höchsten.

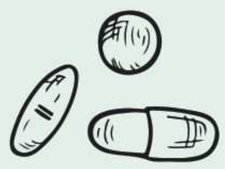
STUDIE: EXTRAKILOS SCHADEN DER SPERMIENMOBILITÄT

Da die Depots Östrogene bilden, die den Testosteronspiegel senken, vermindert zu viel Bauchfett die Samenproduktion und -qualität. Forscher der Uni Córdoba in Argentinien zeigten dies anhand der Proben von 794 Teilnehmern. Bei einem BMI über 30 waren deren Spermien weniger beweglich als die schlanker Männer.

ABER: KEINE DIÄT IN DER SCHWANGERSCHAFT

Für werdende Mütter ist starkes Übergewicht zwar ein Risikofaktor. Dennoch sind Abnehmprogramme für Schwangere absolut tabu, weil Mutter und Kind dabei nicht alle Nährstoffe in ausreichender Menge bekommen. Deshalb sollte bereits beim Aufkommen des Kinderwunsches eine gesunde Figur das Ziel sein.

Welche Nahrungsergänzungsmittel brauche ich?



Bei Kinderwunsch: Zusätzlich zu einer folatreichen Ernährung sollten Sie täglich **400 Mikrogramm Folsäure als Präparat** einnehmen und dies auch während des ersten Trimesters beibehalten. In Absprache mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt können auch **Vitamin-D-Tabletten** sinnvoll sein.

In der Schwangerschaft: Um den erhöhten Bedarf zu decken, sind **Folsäure- und Jodtabletten** wichtig. Weitere Nährstoffe wie **Vitamin D, Eisen oder Omega-3-Fettsäuren** können bei einem Mangel ergänzt werden, falls Sie nicht genug davon über Lebensmittel aufnehmen.

Eine **individuelle Abklärung** der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit **Ärztin, Arzt oder Apotheker:in** ist in jedem Fall empfehlenswert.

Abnehmen mit dem TK-ErnährungsCoaching

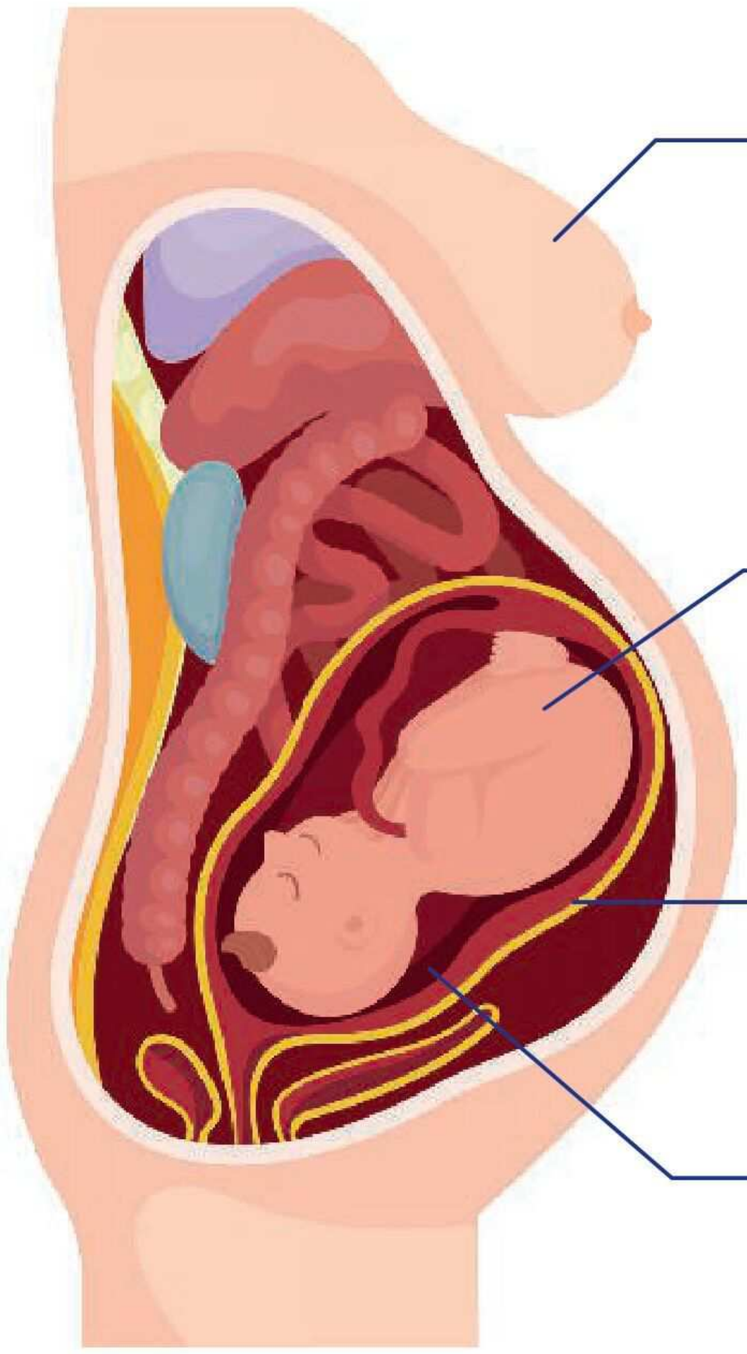
Sie wollen Mama oder Papa werden und vorher überschüssige Pfunde loswerden? Perfekt! Mit dem TK-ErnährungsCoaching unterstützt die TK Versicherte dabei, ihre Essgewohnheiten gezielt umzustellen. **www.tk.de, Suchbegriff 2011448**

FOTOS: SHUTTERSTOCK

ANZEIGE

Gewichtsanstieg in der Schwangerschaft: So kommt er zustande

Höhere Zahlen auf der Waage sind jetzt auch bei idealer Ernährung vorprogrammiert. Das ist ganz natürlich und setzt sich wie folgt zusammen:



Nur **2 bis 3 Kilogramm** davon sind zusätzliche Fettdepots als Energiespeicher – **inklusive der wachsenden Brust,** die sich auf das Milchgeben vorbereitet.

Gegen Ende der Schwangerschaft macht sich das **Gewicht des Ungeborenen** mit **3 bis 4 Kilogramm** bemerkbar.

Bis zu **1,3 Kilogramm** kann die **Gebärmutter** wiegen, die deutlich an Größe zunimmt.

Darüber hinaus stammen etwa **1,7 Kilogramm** vom **Fruchtwasser** und der **Plazenta.**

⊕ Ungefähr **1,3 Kilogramm** ergibt das **vermehrte Blutvolumen,** das vor allem das Heranwachsende mit Sauerstoff versorgt.

⊕ Weitere **2 Kilogramm,** manchmal auch mehr, bringen **Wasseransammlungen im Körper** auf die Waage.

Vorsicht: Eine deutlich größere Gewichtszunahme schadet Mutter und Kind. **Schwangerschaftsdiabetes,** eine häufige Konsequenz mütterlichen Übergewichts, kann sich auch negativ auf das Ungeborene auswirken.

Je nach Ausgangsgewicht gilt eine Zunahme von **10 bis 16 Kilogramm** bei Schwangeren als normal.

Hurra, ein Baby kommt

Während der Schwangerschaft bleibt die vitamin- und mineralstoffreiche Ernährung ein fundamentaler Faktor. „Zu den wichtigsten Nährstoffen gehören Folsäure, die Entwicklungsstörungen vorbeugt, Calcium für die Ausbildung des Skeletts, Magnesium, das vorzeitige Wehen verhindert, sowie Eisen, welches die Sauerstoffversorgung des Babys gewährleistet“, zählt Dr. Gößlinghoff auf. „Ballaststoffe unterstützen die so bedeutsame Darmgesundheit und beugen Verstopfungen vor, zu denen viele Frauen in der Frühschwangerschaft neigen.“ Andere typische Beschwerden werdender Mütter sind zum Beispiel Übelkeit und Erbrechen, bedingt durch Veränderungen im Hormonhaushalt. „Einerseits haben Sie in der Schwangerschaft eine andere Verstoffwechselung des Blutzuckers, sodass viele bei Hunger richtig ungnädig werden. Gleichzeitig kann das Hungergefühl aber auch die Übelkeit verstärken“, erläutert die Expertin. Wer an Übelkeit leidet, dem rät sie deshalb dazu, bereits morgens im Bett eine Kleinigkeit zu essen, zum Beispiel Vollkornkekse und gesüßten Tee. „Unterwegs haben Sie bestenfalls stets einen gesunden Snack dabei, etwa ein paar Nüsse und geschnittenes Obst. So können Sie einem Blutzuckerabfall sofort begegnen und Ihnen wird nicht übel.“ Die typische Müdigkeit zu Beginn der Schwangerschaft lässt sich mit vitalstoffreicher Kost ebenfalls mindern. „Aber meist ist sie bedingt durch die massive Umstellung des Stoffwechsels und des Kreislaufs. Gönnen Sie sich deshalb lieber öfter mal eine Pause.“ ➜

FOTOS: SHUTTERSTOCK (2), ISTOCK.COM/SRDJANPAV

Mythen und Fakten: Essen in der Schwangerschaft

Nach einem positiven Testergebnis ist die Freude, oft aber auch die Unsicherheit sehr groß. Was darf jetzt noch bedenkenlos genossen und worauf sollte lieber verzichtet werden? Hier kommt ein schneller Faktencheck:

Schwangere essen für zwei: Falsch. Zwar steigt der Energiebedarf an, jedoch längst nicht auf die doppelte Menge. Empfohlen sind nur etwa 250 zusätzliche Kilokalorien im zweiten und 500 im dritten Trimester.

Der Geschmack des Kindes wird schon im Mutterleib geprägt: Richtig. Je nachdem, was Mama isst, verändert sich das Fruchtwasser. Das beeinflusst bereits, welche Aromen dem Sprössling später eher zusagen.

Gewürze und Kräuter sind ungeeignet: Falsch. Die meisten Kandidaten tun in küchenüblicher Dosierung gut. Bei Salbei, Nelken, Rosmarin, Muskatnuss und Petersilie sollten Sie jedoch sparsam sein.

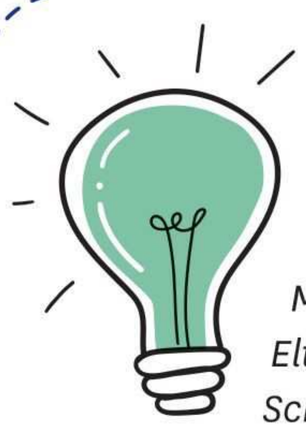
Rohe Lebensmittel gehören nicht auf den Teller: Teilweise. Für frisches Obst und Gemüse gilt das nicht. Tiefkühlware sowie alles vom Tier darf hingegen nur vollständig durchgegart verzehrt werden.

Veganerinnen sollten ihre Ernährung anpassen: Richtig. Für ein optimales Wachstum ist die abwechslungsreiche Mischkost die sicherste Wahl. Alles andere benötigt unbedingt eine ärztliche Begleitung.

Potenzielle Allergieauslöser sind zu vermeiden: Falsch. Es ist nicht bewiesen, dass Sie dadurch das Allergierisiko des Kindes senken können. Das Weglassen gefährdet stattdessen bloß die Nährstoffversorgung.

Sie wissen nicht, bei welchem Käse Sie zugreifen dürfen? Hier lesen Sie es: **www.eatsmarter.de/kaese-schwanger**

ANZEIGE



Schwangerschaft: rat- und tatkräftige Unterstützung

Mit der Techniker Krankenkasse haben zukünftige Eltern den perfekten Partner für alle Fragen an ihrer Seite. Schöpfen Sie unter anderem aus folgenden Angeboten:

→ Schwangerschaftsvorsorge

Ziel der Untersuchungen ist es, zu überprüfen, ob Sie und Ihr Kind gesund sind und sich das Baby gut entwickeln kann. Die Techniker Krankenkasse gibt Auskunft über den Ablauf unter: **www.tk.de, Suchnummer 2009442**

→ Geburtsvorbereitungskurse

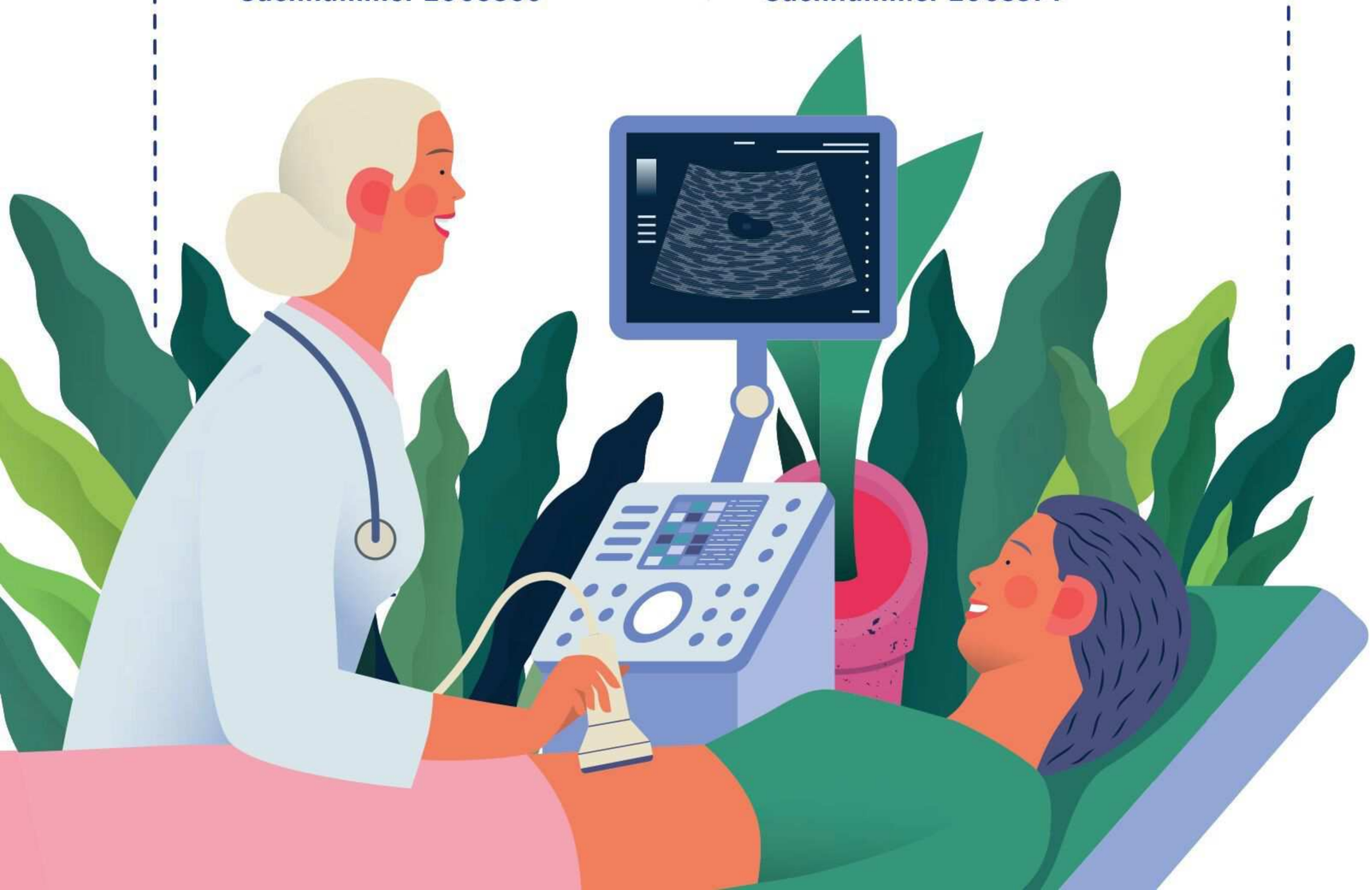
Die TK zahlt nicht nur Seminare durch zugelassene Hebammen und Krankengymnasten für Sie, sondern erstattet auch den Partnern oder Partnerinnen 80 Prozent der Kosten. Mehr erfahren: **www.tk.de, Suchnummer 2007794**

→ TK Babyfocus

Gemeinsam mit ausgewählten Krankenhäusern hat die TK besondere Behandlungsmöglichkeiten entwickelt – für beste Rundumbetreuung. Beispielsweise in Hamburg: **www.tk.de, Suchnummer 2009366**

→ Weiterer Lesestoff

Für die Frau heißt es, in relativ kurzer Zeit viele tiefgreifende Veränderungen zu bewältigen. Deshalb liefert die TK ein umfassendes Paket an begleitenden Informationen: **www.tk.de, Suchnummer 2003574**



Entspannte Aussichten

Es etwas ruhiger angehen zu lassen, ist nun sowieso eine gute Idee. „Stress kann Wehen auslösen. Das ist mitunter harmlos, kann aber schlimmstenfalls auch zur Fehlgeburt führen“, mahnt Dr. Gößlinghoff. Psychische Belastungen zu reduzieren, ist deshalb ein absolutes Ziel. Das Gefühl einer rundum kompetenten Betreuung in Gesundheitsfragen leistet hier einen wichtigen Beitrag. So können Versicherte über das TK-Ärzte-Zentrum und das TK-HebammenTelefon jederzeit Rat erhalten (www.tk.de, Suchbegriff 2084302). Die App TK-BabyZeit unterstützt Sie während der ganzen Schwangerschaft mit einem exklusiven Informations- und Beratungsangebot (www.tk.de, Suchbegriff 2009280). Um Stress bei Schwangeren zu reduzieren, bietet die TK Versicherten außerdem „mamly“ an. Die App ist Achtsamkeitstrainerin, Schwangerschaftsexpertin, Yogalehrerin sowie Coach in einem und damit eine echte Innovation unter den zertifizierten Medizinprodukten. (www.tk.de, Suchbegriff 2122032). Zu guter Letzt hat unsere Expertin noch einen abschließenden Rat für Sie: „Genießen Sie die Schwangerschaft und vertrauen Sie darauf, dass Ihr Körper wunderbar dazu in der Lage ist, für das Baby zu sorgen.“

HELENA JACOBY

Stillen senkt sowohl beim Kind als auch bei der Mutter **das Risiko für Übergewicht und bestimmte Krankheiten,** darunter etwa Herz-Kreislaufprobleme sowie Typ-2-Diabetes.

ANASTASIA UND TOBIAS HEIMANN

10 Expertentipps: unsere besten Kniffe für eine entspannte Stillzeit

Das Paar aus Stillberaterin und Kinderarzt hat TeamMuttermilch gegründet, um Eltern online mit ihrer geballten Expertise zu unterstützen. Jede Menge Infos gibt es auch auf: www.teammuttermilch.de

1. Stillen: natürlich, aber nicht immer einfach

Fast jede Frau kann stillen, aber viele haben anfangs Schwierigkeiten. Sich Bücher, Webseiten oder Vorbereitungskurse zunutze zu machen, kann helfen, damit umzugehen.

2. Früh das erste Mal anlegen

Bereits in Stunde eins nach der Geburt zu stillen, mit direktem Hautkontakt, stärkt die Bindung, fördert die Milchmenge und versorgt das Baby mit wertvollem Kolostrum.

3. Die richtige Technik

Den Säugling an die Brust zu bringen, will gelernt sein. Lassen Sie sich zu Beginn von jemandem helfen, der es kann. Denn falsches Anlegen verursacht häufig Probleme.

4. Alles im passenden Rhythmus

Füttern Sie nicht nach einem starren Zeitplan, sondern lieber nach Bedarf. Öfter ist gerade am Anfang meist besser: Häufiges Anlegen in den ersten Tagen bildet den Grundstock für genügend Milch während der ganzen Stillzeit. Zwölfmal und mehr in 24 Stunden ist völlig normal.

5. Schmerzen sind (nicht) normal

Bei vielen Mamas tut Stillen zunächst etwas weh. Das ist nicht ungewöhnlich, trotzdem sollten Sie sich zeitnah beraten lassen, damit sich der Zustand nicht verschlimmert.

6. Rechtzeitig Hilfe holen

Einige Hürden können die Stillbeziehung nachhaltig gefährden. Warten Sie bei Beschwerlichkeiten daher nicht zu lange und suchen Sie frühzeitig Rat bei Ihrer Hebamme, Frauenärztin oder Laktationsberaterin.

7. Vermeiden Sie unnötigen Stress

Das Wochenbett sollte eine Zeit der Ruhe und des Kennenlernens sein. Zu viel Trubel oder Belastungen können den Milchspendereflex hemmen, was zu Beeinträchtigungen, wie zum Beispiel Milchstau, führen kann.

8. Teamwork makes the dream work

Schaffen Sie ein stillfreundliches Umfeld: Mit Unterstützung von Papa, Freunden und Großeltern wird es leichter. Falls dies nicht möglich ist, bietet sich eine Stillgruppe an.

9. Nicht zu schnell aufgeben

Die meisten Hindernisse lassen sich überwinden, manchmal ist damit jedoch eine gewisse Anstrengung verbunden. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn nicht alles sofort klappt, und probieren Sie es weiter.

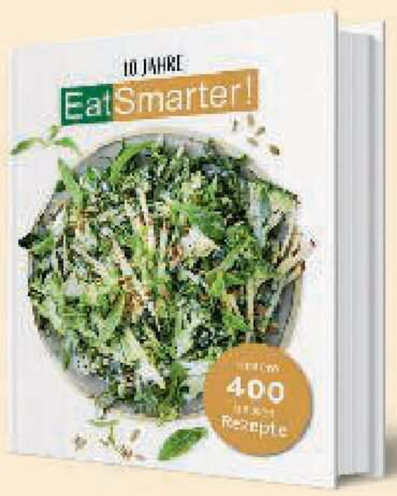
10. Stillen Sie so lange Sie möchten

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt, sechs Monate ausschließlich und mit dem Beikoststart auch weiterhin zu stillen: zwei Jahre lang und gern darüber hinaus.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (8), ISTOCK.COM/MYKOLA SOSIUKIN, SDI PRODUCTIONS, ANASTASIA HEIMANN, MORN SURIYAN, MOYO STUDIO

Die Fortsetzung unserer BEST-OF-Buchreihe

Unsere besten 400 Rezepte zum Abnehmen mit Genuss



Über 10 000 Leser haben bisher unser großes Jubiläumsbuch „10 Jahre EAT SMARTER“ gekauft. Und sind begeistert von den tollen Rezepten, den großartigen Fotos und der mit über 400 Seiten Umfang üppigen Hardcover-Ausstattung.

Jetzt ist die Fortsetzung erschienen: **„Unsere besten 400 Rezepte zum Abnehmen!“.** Wieder mit fantastischen Foodfotos auf über 400 Seiten und hochwertigem Hardcover.

Sichern Sie sich noch heute Ihr Exemplar, bevor die erste Auflage vergriffen ist. Wir versprechen Ihnen, Sie werden überrascht sein, wie abwechslungsreich und köstlich unsere **Schlankmacher-Küche** aussieht. So macht Abnehmen wirklich Spaß!

Bestellen Sie jetzt unser Kochbuch unter

www.eatsmarter.de/abnehmbuch

Limitierte Auflage

29,80 €

BESSER SCHLAFEN

10 GOLDENE REGELN FÜR BESSEREN SCHLAF

Er ist die Königsdisziplin der Regeneration. Erholsame Nächte wirken Wunder für alle Bereiche des Lebens, sie heben die Stimmung und lassen uns die Hürden des Alltags erklimmen. Dass dies manchmal gar nicht so einfach gelingt, wissen wir alle. Aber mit zehn Zutaten für Ihr Erfolgsrezept hat Ruhelosigkeit keine Chance mehr.

1 Die Power des Lichts

Sind Sie eher eine abenteuerlustige Nachteule oder der frühe Vogel? Ganz egal, welcher Rhythmus am besten zu Ihnen passt, er benötigt einen Taktgeber. **Den perfekten Antrieb bietet das Tageslicht.** Fangen Sie morgens bereits möglichst viele Sonnenstrahlen ein, zum Beispiel, indem Sie den Arbeitsweg zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegen. Denn ein heller Vormittag kurbelt die Serotoninproduktion besonders an. Dieser natürliche Wachmacher **bringt den Kreislauf auf Trab und verleiht Energie.** So können Sie den Morgen nutzen, um ordentlich Schwung für den restlichen Tag zu gewinnen.

2 Keine lange Siesta abhalten

Hat das Mittagstief zugeschlagen, ist der Leistungsabfall schon in Sicht. Doch aufgepasst! Für Erholung zwischendurch gilt: Weniger ist mehr. Beschränken Sie sich auf einen kurzen Powernap, um nicht in Tiefschlafphasen zu geraten. Danach fühlen Sie sich dann wieder richtig fit statt bedröppelt und träge.

Pro Nacht wachen wir 20- bis 40-mal auf, erinnern dies aber nur, wenn es drei bis sechs Minuten gedauert hat.

3 Frischluft-Booster

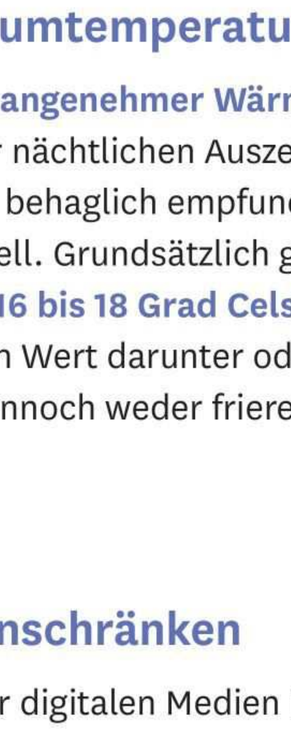
Schon kleine Veränderungen können eine große Wirkung haben. **Verbringen Sie zum Beispiel Ihre Pause mit einer Outdooraktivität.** Bewegung fördert die Ausschüttung von Adenosin, einem Botenstoff, der Sie abends ratzfatz einschlummern lässt. **Lediglich auf Sport zu später Stunde sollten Sie verzichten,** damit der Organismus nicht mehr auf Hochtouren läuft, wenn Sie eigentlich zur Ruhe kommen möchten. Ein kleiner Abendspaziergang ist genau das Richtige, um Körper und Geist herunterzufahren.

4 Rituale etablieren

Kontinuität weist der inneren Uhr den Weg. Unser Tag-Nacht-Rhythmus, auch **circadianer Rhythmus** genannt, ist nicht in Stein gemeißelt. Er wird beeinflusst von unseren Gewohnheiten sowie der **Struktur unseres Alltags.** Sich regelmäßig wiederholende Tätigkeiten vor dem Zubettgehen können das Einschlafen erleichtern. Von Tabletten sollten Sie Abstand nehmen. Sie unterdrücken wichtige nächtliche Erholungsprozesse und können abhängig machen. Stattdessen haben sich **feste Bettgehzeiten, Entspannungsübungen und Beruhigungstees** bewährt.

5 Geeignete Abendsnacks

Unser circadianer Rhythmus wird durch das Hormon Melatonin reguliert. Damit der Müdemacher entstehen kann, wird Serotonin benötigt. Da kommt Tryptophan, die Vorstufe von Serotonin, ins Spiel. Foods, welche die Aminosäure enthalten, tragen zu einem guten Schlaf bei. Dazu gehören etwa Cashews, Erdnüsse sowie Thunfisch. Aber auch Ei, Haferflocken, Huhn und Kichererbsen fördern die Melatoninproduktion.



6 Dem Darm Pausen zugestehen

Wenn Sie sich im Bett umherwälzen, könnte das daran liegen, dass Ihr Abendessen gerade noch Achterbahn fährt. Wer kurz vor dem Schlafen große, fettige oder kalorienreiche Speisen zu sich nimmt, hält seinen Organismus im Arbeitsmodus. Eine erholsame Nacht kann dann zu einer großen Herausforderung werden. Um frisch in den nächsten Tag zu starten, sollten Sie Ihrer Verdauung deshalb eine Auszeit gönnen. Nehmen Sie Abendmahlzeiten bestenfalls zwei Stunden vor dem Hinlegen zu sich. So schaltet Ihr System in den Ruhemodus und Sie schlummern deutlich besser.

7 Genussmittel reduzieren

Vermeiden Sie den Griff zu Kaffee oder Wein am Abend. Denn Koffein bindet an die Rezeptoren von Adenosin, verringert seine Wirkung und hemmt so die Entstehung von Müdigkeit. Alkohol hingegen macht zwar zunächst träge, stört jedoch die wichtigen REM-Phasen in der Nacht. Auch das kann dazu führen, dass Sie sich am Morgen statt erfrischt wie gerädert fühlen.

8 Raumtemperatur anpassen

Ein **angenehmer Wärmegrad** bekommt der nächtlichen Auszeit ungemein. Doch was als behaglich empfunden wird, ist sehr individuell. Grundsätzlich gilt eine **Temperatur von 16 bis 18 Grad Celsius** als empfehlenswert. Falls Sie einen Wert darunter oder darüber bevorzugen, sollten sie dennoch weder frieren noch schwitzen.

9 Stressiges lieber anderorts verrichten

Langes Grübeln, Fernsehen oder gar Arbeit gehören nicht ins Schlafzimmer. Denn das verwandelt es in einen Bereich der **Reizüberflutung.** Banale Tätigkeiten entwickeln sich zu lästigen Störenfrieden, auch **negative Stimuli** genannt. Diese führen dazu, dass bereits beim Gang ins Bett Unbehagen ausgelöst wird.

10 Bildschirmlicht einschränken

Im großen Dschungel der digitalen Medien ist es gar nicht so einfach, den Blick vom Screen abzuwenden. Doch genau das könnte Ihnen enorm guttun. Denn Handy, Computer und Co. sind nicht nur gierige Zeitfresser, sie entpuppen sich außerdem als versteckte Wachmacher. Das liegt unter anderem an dem hohen Blaulichtanteil von Bildschirmen und vor allem auch an der Intensität der Beleuchtung. Beide Faktoren wirken sich negativ auf die Produktion des Hormons Melatonin aus, welches uns normalerweise schläfrig macht. Wenden Sie daher möglichst zu später Stunde den Blick von Smartphone und Tablet ab. Wenn sich die Nutzung nicht umgehen lässt, versetzen Sie die Geräte zumindest in den Nachtmodus.

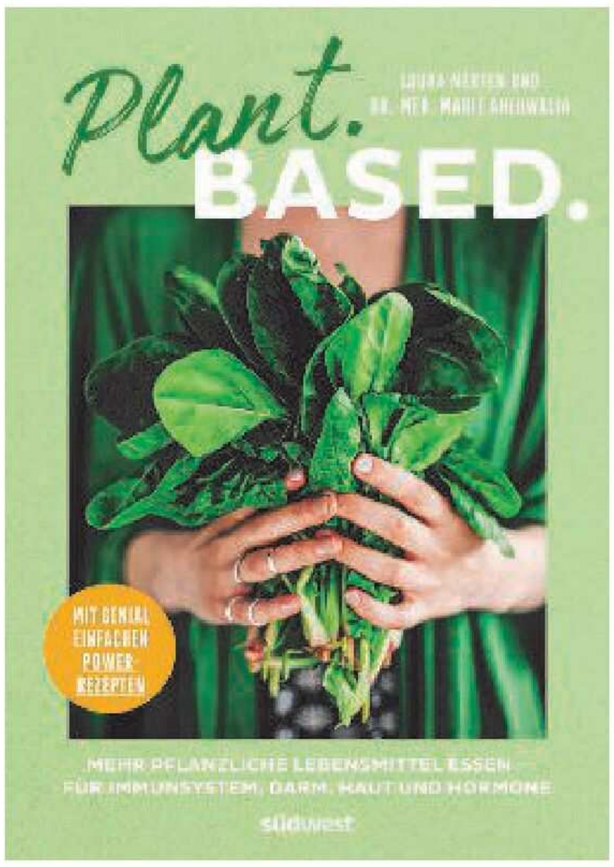
TEXT: MIJA FREIBERG

FOTOS: SHUTTERSTOCK

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.



Be green, be happy

Ein neuer Trend erobert unsere heimischen Kochtöpfe

Die Ernährungsexpertinnen Dr. Marie Ahluwalia und Laura Merten zeigen in ihrem Ratgeber „Plant. Based.“, wie mit nur kleinen Kniffen schrittweise mehr Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Nüsse sowie Samen auf dem Teller landen. Von einer langfristigen Umstellung auf einen überwiegend grünen Speiseplan profitieren Darm, Immunsystem, Hormonhaushalt, Haut sowie nicht zuletzt auch unser Gaumen. Neben allerhand Input gibt es 30 Rezeptideen, die auch Gemüsemuffel nachkochen werden. **Südwest, 224 Seiten, 22 Euro**

Bunte Kichererbsenbratlinge und indische Kichererbsenpfannkuchen wecken die Lust auf Pflanzliches

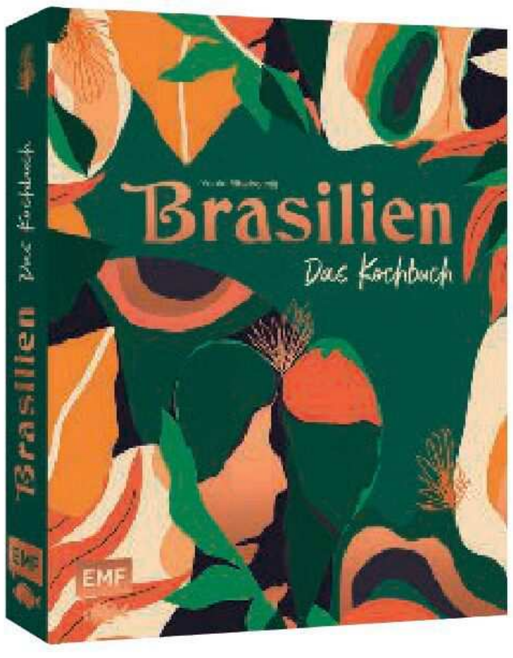
Mistura do Mar

(Grillplatte aus dem Meer)

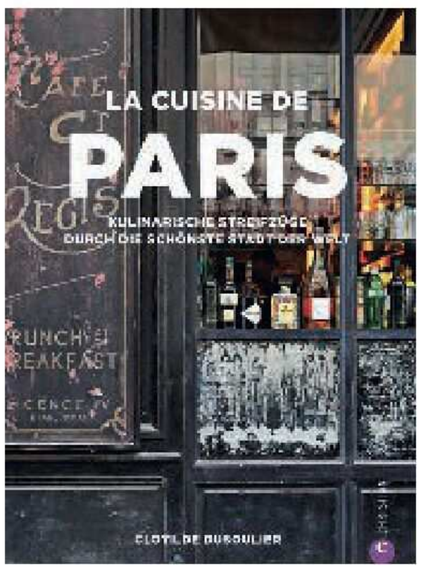
Im Buch auf Seite 176

Abenteuerlust

Wen dieser Tage akutes Fernweh packt, sollte durch „Brasilien – Das Kochbuch“ von Vania Ihle Ribeiro blättern. Mittels der 80 exotischen Rezepte, authentischen Reisereportagen sowie stimmungsvollen Fotografien können Sie sich auf den südamerikanischen Kontinent träumen. Gute Reise! **EMF, 224 Seiten, 33 Euro**



Bienvenue à Paris

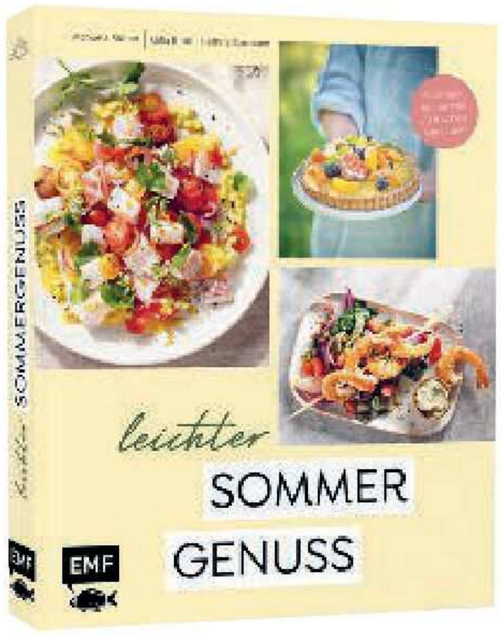


Heißer Café au Lait mit ofenfrischer Brioche, geröstetes Ratatouille, gratinierte Miesmuscheln, gerollte Lammschulter mit Senf und Honig – Clotilde Dusoulier entführt Sie mit diesen und weiteren Gerichten in die französische Küche. Ihr Buch „La Cuisine de Paris“ ist ein kulinarischer Streifzug durch alle Arrondissements der Hauptstadt, wo die Autorin, eine waschechte Pariserin, Gastronomen, Bäckern und Marktfrauen ihre insgesamt 100 besten Rezepte entlockt hat. **Christian, 256 Seiten, 29,99 Euro**

FOTOS: PR, UDO EINENKEL/SÜDWEST VERLAG, EMF/ANNAMARIA ZINNAU, SHUTTERSTOCK

Grüner essen

Holger Stromberg erklärt in „Zukunft kochen“, warum Klimaschutz in der Küche anfängt und präsentiert ein nachhaltiges Ernährungskonzept, auch anhand toller Leckereien. **ZS, 192 Seiten, 24,99 Euro**



Kulinarischer Augenschmaus

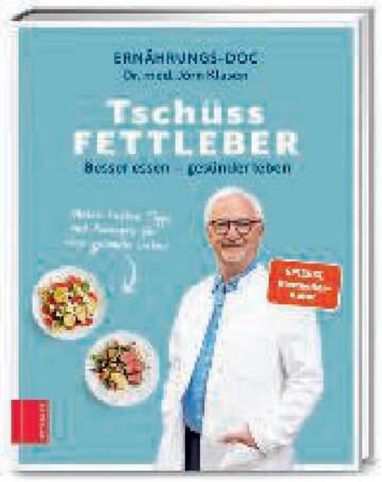
Wenn die Sonne lacht, darf es gern etwas Frisches, eben ein „Leichter Sommergenuss“ sein. Das wissen auch Manuela Rüther, Bettina Bormann und Katja Briol, die mit knackigem Gemüse und farbenfrohem Obst aufregende saisonale Kombinationen zaubern. **EMF, 160 Seiten, 22 Euro**

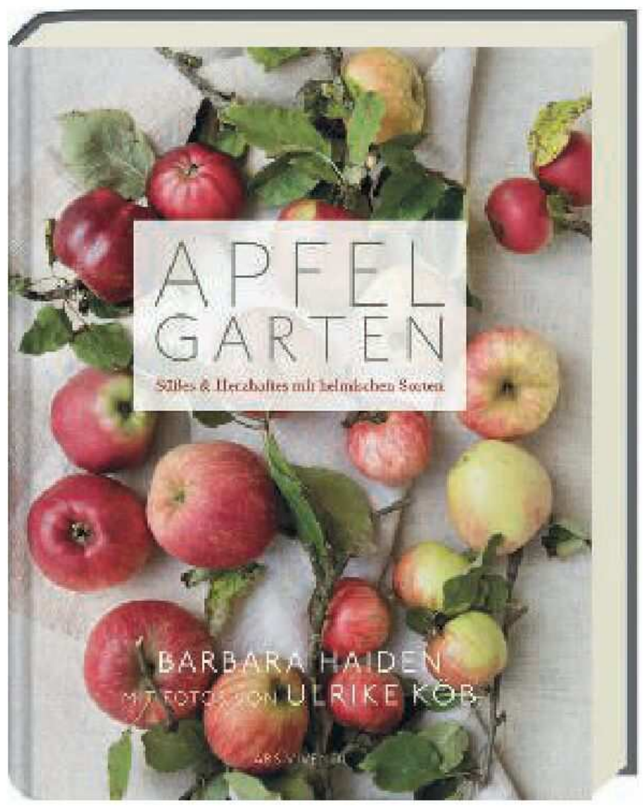
Die richtige Wahl

Viele Krankheiten werden durch das Essverhalten negativ beeinflusst oder sogar verursacht. „Ernährung, die uns schützt“ von Prof. Dr. Dorothea Portius hilft dabei, bis ins hohe Alter vital zu bleiben. **Gräfe und Unzer, 240 Seiten, 26 Euro**

Entlastung für die Leber

Mit seinem Programm in „Tschüss Fettleber“ unterstützt Dr. Jörn Klasen Personen mit einem hohen Erkrankungsrisiko sowie bereits Betroffene, abgelagertes Fett im Stoffwechselorgan abzubauen. Sie lernen, Ursachen zu identifizieren und natürlich zu behandeln. **ZS, 192 Seiten, 22,99 Euro**





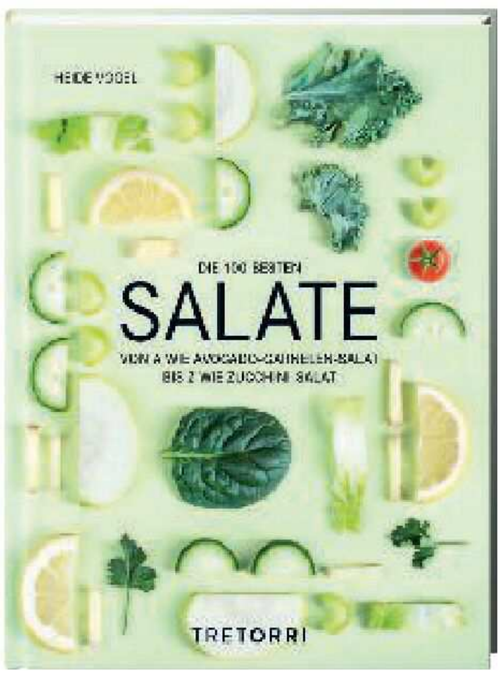
An apple a day

Fruchtiges Vergnügen

Food-Autorin Barbara Haiden ist mit Streuobstwiesen aufgewachsen und züchtet selbst alte Apfelsorten. In „Apfelgarten“ zeigt sie gemeinsam mit der Fotografin Ulrike Köb, dass die Saisonlieblinge weitaus mehr sind als Zutaten für Apfelkuchen und -mus. Mit über 60 süßen sowie herzhaften Speisen bringen sie frischen Wind an die saftigen Heros. Passend zu den abwechslungsreichen Rezepten gibt es Wissenswertes rund um die Botanik, Züchtung, Verbreitung und Haltbarmachung der Früchte zu entdecken. **ars vivendi, 205 Seiten, 26 Euro**

Von wegen schnöde Beilage

Das Blattwerk ist ein Klassiker – und genauso wird es oft verarbeitet. Mit „Die 100 besten Salate“ stellt Heide Vogel klar: Da geht noch mehr! Dank etlicher möglicher Komponenten von A wie Avocado bis Z wie Zucchini sind die kreativen Neuinterpretationen stets für eine Überraschung gut. Als smartes i-Tüpfelchen erhalten Sie allerlei spannende Infos über die Eigenschaften verschiedener Gewächse sowie deren Zubereitung. **Tre Torri, 232 Seiten, 29,90 Euro**



IMPRESSUM

EatSmarter!

Herausgeber
Dirk Manthey (V. i. S. d. P.)

Head of Editorial & Content
Anna-Maria Elmers

Redaktionsleiterin
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

Schlussredakteurin
Karin Schanzenbach

Schlussredakteurin
Kathrin Kunterding

Editor Food & Nutrition Specialist
Beeke Hedder

Editor Food & Nutrition Specialist
Wenke Gürtler

Editor Food
Alina Wohldorf

Volontärin
Daniela Neu

Volontärin
Katrin Lammers

Geschäftsführer
Martin Fischer

Assistentin der Geschäftsführung
Katja Ohlhauser

Head of Marketing & Distribution
Annabelle Nieß

Senior Crossmedia-Managerin
Antje Gutberlet

Brand-Managerin
Julia Wichers

Head of Online Sales
Alexander Adler

Geschäftsführer
Niklas Reinhardt

Director Digital
Joshua Wilm

Assistentin der Geschäftsführung
Claudia Wieler

Digital Marketing & New Business Manager
Marian Poppe

Senior SEO-Managerin
Sophie Jentz

Content-Managerin
Lara Schümann

Editor Brand Communication
Milena Schwindt

Campaign-Managerin
Melissa Kempers

Marketing-Managerin
Marlien Baumann

Werkstudentin Kommunikation & Design
Dennise Salinas

Partner Success Managerin
Jasmin Böttcher

Online-Redakteurin
Marieke Dammann

Editor Food & Nutrition Specialist
Isabelle Spranger

Team Lead Video
Lisa Weddehage

Videograf
Maximilian Gold

Business Development Managerin
Sophia Pistorius

Leiter Entwicklung
Alexander Bentz

Web-Entwickler
Michael Weist

Web-Entwickler
Ingo Wachsmuth

Trainee Social Media
Madeline Küppers

„Feelgood-Manager“
Percy & Felix

Weitere Mitarbeiter:
Benny Ackermann (Senior Front End Web Engineer), Franziska Schmidt (Praktikantin), Mija Freiberg (Praktikantin), Ann-Kathrin Kleinsorge (Praktikantin)

Rezeptfotos: Iris Lange-Fricke; 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

© 2022 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

„MEDITERRANE KÖSTLICHKEITEN“:

Unser Kochkurs für Juni und Juli

Sie wünschen sich, gesundheitsbewusster zu kochen, und sind noch auf der Suche nach passenden Inspirationen? Dann sind unsere EAT SMARTER-Kochkurse für eine moderne, genussvolle Ernährung genau das Richtige für Sie!

Menüfolge für den Juni- und Juli-Kochkurs:

- **Vorspeise:** Honig-Ofentomaten mit Burrata und Pistazien
- **Hauptspeise:** Gefüllte Auberginen mit Hackfleisch und Linsen
- **Hauptspeise:** Rosmarin-Dorade vom Grill mit Dinkel-Artischocken-Salat
- **Dessert:** Schichtdessert mit Himbeeren

Unsere Cooking Classes werden unterstützt von:

Müller's Mühle
Weil Gutes besser schmeckt

d'aucy
Gesunde Vielfalt

WÜSTHOF
WÜSTHOF Classic ist das Original

Bei diesen Kochschulen können Sie die EAT SMARTER Cooking Classes buchen:

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. **München**
   Koch Dich glücklich
   www.kochdichgluecklich.de
10. **Schwerin**
    Krömer Weinhandel & Kochschule
    www.kroemer-schwerin.de
11. **Stuttgart**
    Ilzhöfer's Event-Kochschule
    www.ilzhoefers.tritschler.com
12. **Online**
    One Chef Live
    www.onechef.de

www.eatsmarter.de/kochkurse

Hier anmelden: Tel.: 040-228 60 69-0 • E-Mail: kochkurse@eatsmarter.de

VORSCHAU

Unglaublich, aber wahr!

Die umgekehrte Diät

Experten erklären:
Wer abnehmen möchte, sollte mehr essen!

Den Teller richtig voll machen und dabei auch noch Kilos verlieren – wir verraten Ihnen, wie diese scheinbar unmögliche Rechnung aufgeht.

Außerdem:

➜ Besser essen für kleines Geld: geniale Rezepte unter 3 Euro pro Portion

➜ Fantastische Ideen mit Kartoffeln, die Sie probieren müssen

➜ Endlich Pause: Gesundes für die Lunchbox

Ab **24. August** überall erhältlich

Kürbis-
Linsen-Salat
mit Ziegenkäse

Tchibo

tchibo.de

WENIGER KOFFEIN, VOLLE BALANCE.

Erhältlich in allen Tchibo Filialen,
über 11.000 Supermärkten und auf tchibo.de