

Schnelle, supergesunde Wintergerichte



EatSmarter!



J. OLIVER



T. ROSE



S. HENSSLER



C. POLETTTO



B. FREITAG



M. SÜSSER



C. HENZE



D. HAY

Smartes Backen

Diese Kekse versüßen Ihnen
die Weihnachtszeit

Nr. 6/2022 4,90 €

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

Zum
neuen Jahr
2023

23 nützliche GEHEIM- TIPPS

- Gesünder essen
- Klüger leben
- Besser schlafen

Exklusiv: Der große
Vitamin-Report

Was Sie unbedingt wissen müssen

Neue Serie:
Tolle Rezepte
für Kinder





INSPIRATION für Gemüse-Liebhaber



100% OHNE ZUSÄTZE



Geschmack pur.
Ganz ohne Zusätze.



Schonende Dampfgarung
erhält wertvolle Vitamine.



Kaum Sud, vakuumverpackt.
Direkt verzehrfertig.



Weißer Schneebälle mit Kichererbsen

Für ca. 30 Stück | Zubereitungszeit: 30 Minuten | Kühlzeit: 30 Minuten | leicht

ZUTATEN

60g d'aucy Kichererbsen
175g Dinkelmehl
½ TL Natron
1 Prise Salz
3 EL Kokosöl, flüssig
100g Zucker
½ TL Vanilleextrakt
1 Ei
½ TL geriebene Orangenschale
1 Prise Kardamom
50g weiße Schokoladenchips
100g Puderzucker zum Wälzen

ZUBEREITUNG

Das Dinkelmehl mit dem Natron und Salz in einer Rührschüssel vermengen.

Die Kichererbsen mit dem Kokosöl im Blitzhacker zu einer glatten Creme pürieren.

Zucker, Vanille und Ei zu einer dicken, schaumigen Masse mixen.

Orangenschale und Kardamom dazugeben. Dann die Kichererbsenmischung unterrühren.

Die Mehlmischung dazugeben und zu einem Teig kneten.

Dann die Schokochips unterheben. Den Teig ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Ofen auf 180 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Etwa teelöffelgroße Portionen Teig zu kleinen Kugeln formen. Im Puderzucker wälzen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 15 – 18 Minuten backen.

Weitere spannende Rezeptideen findest Du unter www.daucy.de/rezepte/

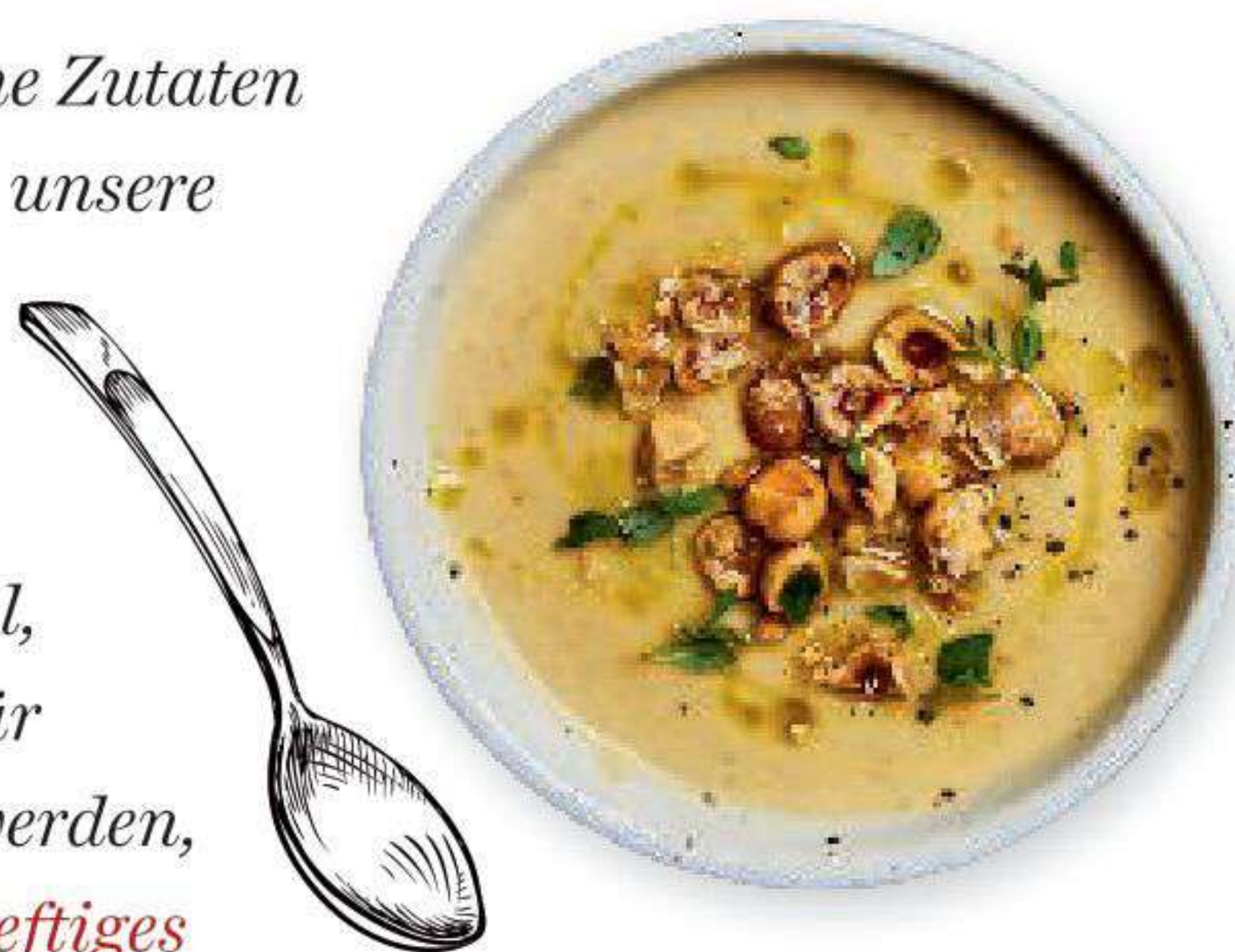
ZUALLERERST



*Hand aufs Herz: Schlafen Sie gut, ernähren Sie sich ausgewogen, bewegen Sie sich täglich? Vielleicht läuft es gerade an der ein oder anderen Stelle nicht ganz rund – und da kommen wir ins Spiel. Mit unseren **23 nützlichen Geheimkniffen** ab Seite 22 möchten wir Ihnen eine Hilfestellung im Alltag sein, denn meist **genügen kleine Veränderungen, um Großes zu bewirken.***

*Und weil es genau jetzt, in Zeiten von Erkältung, Grippe und Corona, außerdem wichtiger denn je ist, **sich mit genügend und den richtigen Vitalstoffen zu versorgen**, haben wir uns den kleinen Gesundheitshelferchen angenommen und die wichtigsten Infos sowie Tipps in einem **ultimativen Vitamin-Report** (ab Seite 36) für Sie zusammengetragen. Exklusive Expertinnen-Statements, unter anderem von NDR-Ernährungs-Doc Silja Schäfer, gibt es obendrein.*

*In Sachen Vitaminbilanz stehen reichlich frische Zutaten mit an oberster Stelle. Das weiß natürlich auch unsere Redaktion und hat darum viele Vertreter zu köstlichen Gerichten kombiniert. Darunter **Kohliges unserer TV-bekannten Starköche** (ab Seite 94), etwa mit Grün-, Rosen- oder Spitzkohl, **Fixes aus der 5-Zutaten-Küche** (ab Seite 108), für das Sie maximal 25 Minuten am Herd stehen werden, sowie **dampfend heiße Suppen** (ab Seite 130). **Deftiges aus der Alpenregion** (ab Seite 140) und **wahr gewordene Plätzchenträume** (ab Seite 152) runden unser buntes Rezeptpaket für wohlig-warme Wintermonate ab.*



EAT SMARTER wünscht Ihnen viel Freude beim Durchblättern dieser Ausgabe und Nachkochen unserer Ideen. Genießen Sie mit Ihren Liebsten hoffentlich besinnliche Adventstage, schöne Weihnachten und einen fröhlichen Rutsch ins kommende Jahr!



Schon auf Seite 84 geblättert? Dann nichts wie los, denn dort wartet unser großes Weihnachtsgewinnspiel auf Sie. Mit einer Prise Glück können Sie einen von 51 hochwertigen Preisen ausgewählter Kulinarikpartner ergattern. Wir drücken allen Teilnehmenden schon jetzt fest die Daumen.



SINCE 1888



GEWINNSPIEL

KLEINE FREUDEN, DIE LEBENSLANG HALTEN

Langsam werden die Blätter bunt, die gemütliche Zeit mit Keksen und Glühwein bricht an. Da darf die freudige Aufregung vor dem täglichen Türchenöffnen nicht fehlen. Für alle, die anhaltende Glücksmomente möchten, ist der RÖSLE Adventskalender genau richtig. Hier verstecken sich Geschenke von höchster Qualität. Wer nicht aus dem Lostopf gezogen wird, kann sich den Wunsch selbst erfüllen: www.roesle.com

Gewinnen Sie einen RÖSLE Adventskalender mit 24 hochwertigen Überraschungen im Wert von rund 600 Euro.

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

FOTOS: PR



Jetzt bis
21.11.22
teilnehmen!

PRÄSENTIERT VON

EatSmarter!

INHALT

THEMEN DIESER AUSGABE

- 22 **Gesünder essen, klüger leben, besser schlafen: Hier erfahren Sie, wie!**
- 36 **Der große Vitamin-Report**
- 84 Weihnachtsgewinnspiel mit 51 super Preisen rund um Kulinarik
- 92 IFA-Highlights für die Küche von morgen
- 118 Hacks fürs Selbstkochen bei wenig Zeit
- 150 Was hat Gruyère zu bieten?
- 164 Alles, was Sie über Zimt wissen sollten

REZEPTE

- 6 Rezeptfinder
- 14 Zitrusfrischer Gewürzpunsch
- 42 **Immunbooster für kalte Tage**
- 94 Kohlige Köstlichkeiten der Starköche
- 108 **Blitzschnelle 5-Zutaten-Winterküche**
- 120 **NEUE SERIE: einfach kochen für Kinder**
- 130 Wärmende Suppen
- 140 Gerichte aus der Alpenregion
- 152 **Süße Plätzchenträume**

LIVE SMARTER

- 66 Ernährungs-Doktor Matthias Riedl: krebsvorbeugend essen
- 70 Natürlich besser... für mich – Selfcare
- 166 Mit Resonanzsport zu mehr Freude am regelmäßigen Work-out
- 173 10 Expertentipps: das kleine Einmaleins der Fitnessernährung

RUBRIKEN

- 8 Saisonkalender
- 10 Aktuelles aus der Forschung
- 12 Kolumne: der Fitness-Doktor
- 16 Cornelia Polettos Kochschule: Garnelen
- 18 Smart und nachhaltig: Tafeln unterstützen
- 64 Starke Stücke
- 76 Produkt- und Branchennews
- 78 EAT SMARTER empfiehlt: Süßigkeiten
- 174 Buchtipps
- 176 Impressum
- 178 Vorschau

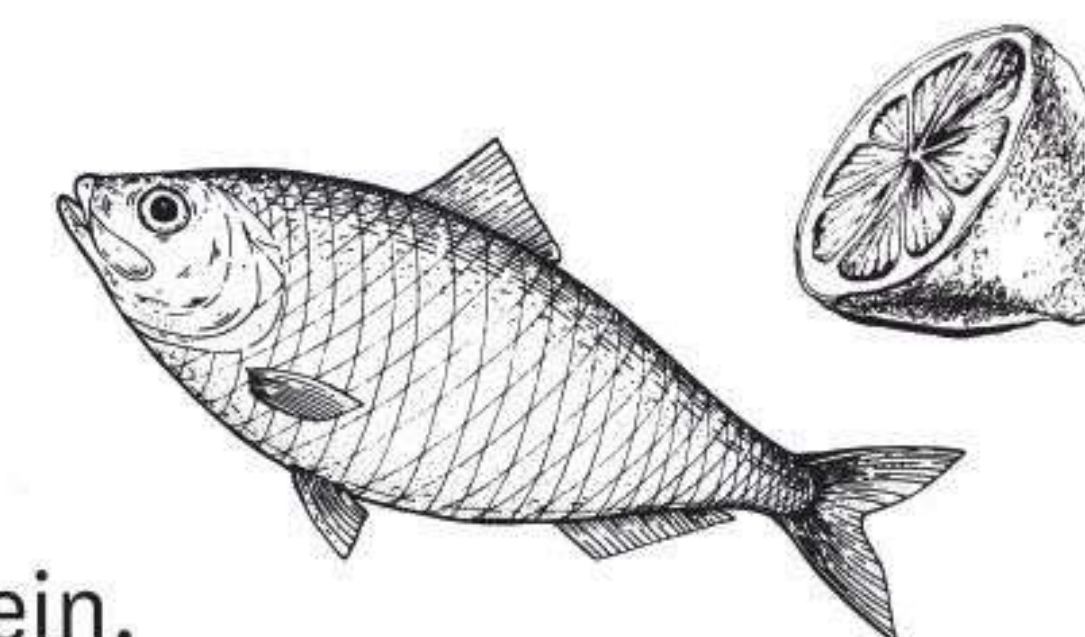
* Das sind unsere Titelthemen



22 Exklusiv zum Jahreswechsel: 23 Geheimtipps

Nicht mehr lange und wir läuten das Jahr 2023 ein.

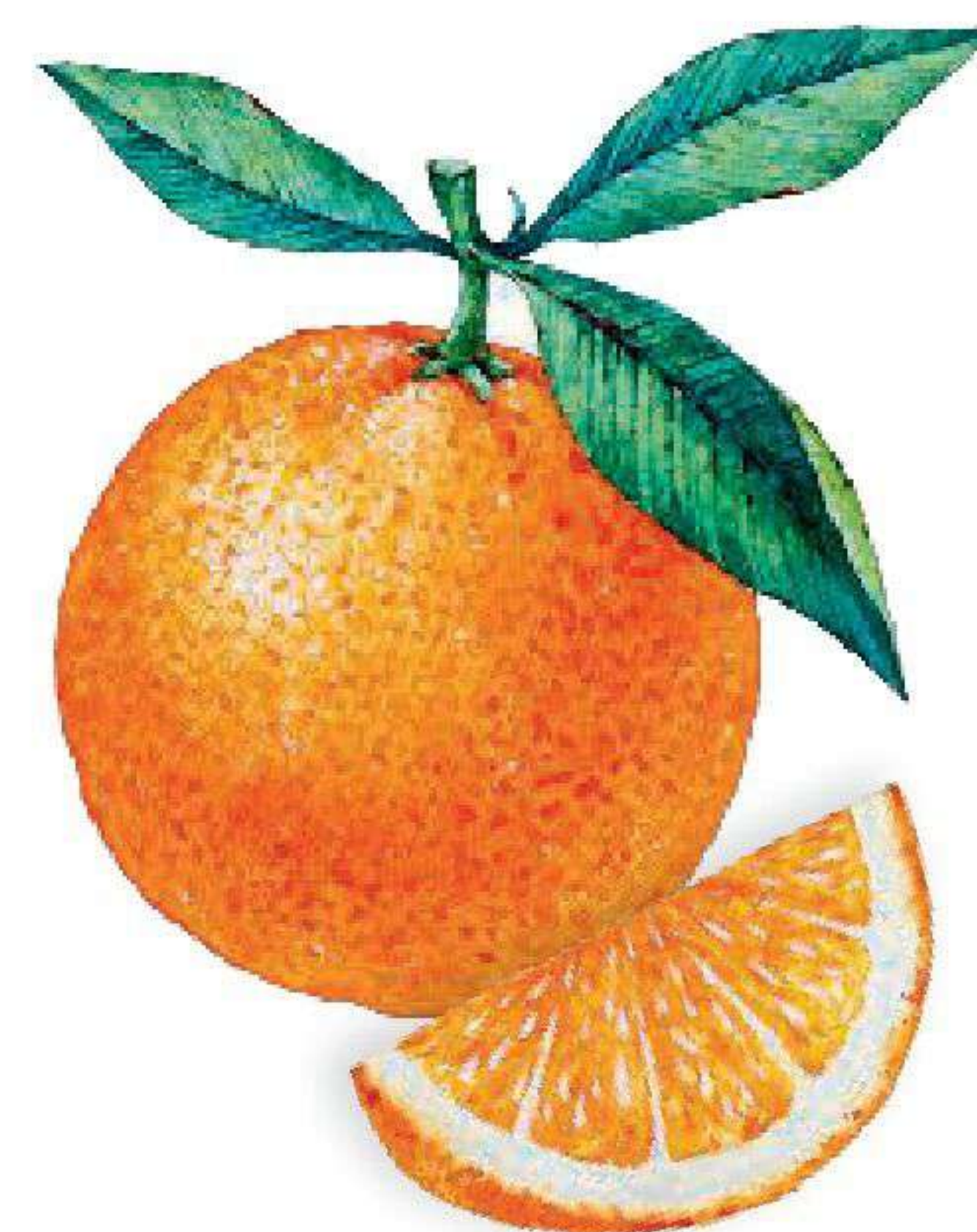
Damit es auf ganzer Linie Ihr Jahr wird, kommen schon jetzt klasse Kniffe rund um die Bereiche Essen, Leben und Schlafen.



36

Kraftvolles Immunsystem

Weil eine ausreichende Versorgung so wichtig ist, haben wir mit drei Expertinnen alles Wissenswerte rund um das Thema Vitamine für Sie zusammengetragen.



42

Essen für die Abwehr

Ergänzend zur Titelstory hat die Rezeptredaktion vitalstoffreiche Zutaten clever miteinander kombiniert. Kleiner Spoiler: Es wird bunt auf den Tellern.



120

Hits für Kids

Genörgel am Esstisch war gestern – Pizza-Bagels, Eulenkekse und vielem mehr sei Dank.

**NEUE
SERIE**



108

Großer Hunger, wenig Zeit?

Für diese Gerichte stehen Foodies maximal 25 Minuten am heißen Herd.

166

Hallo, Lebensqualität

Experten haben uns verraten, warum wirklich jeder von Resonanzsport profitieren kann.



70

Ein Plädoyer für Selbstliebe

Tolle Anregungen für Selfcare im Alltag gefällt? Hier erhalten Sie neue Impulse.

Die wichtigste Person? Sind Sie!



EatSmarter!

**JEDES
JAHR
GÜLTIG**



**Für nur
16,90 €**

Lust auf Frische?

Unser schicker **Wendekalender** präsentiert Ihnen monatlich die wichtigsten Obst- und Gemüsesorten der Saison auf einen Blick – plus spannende Fakten, Tipps und Rezepte auf der Rückseite. Kurz gesagt: ein perfekter Begleiter für jede Küchenwand.



Hier geht es zum Shop:
www.eatsmarter.de/kalender

REZEPTAUSWAHL AUS DIESEM HEFT

IMMUN BOOSTER



52 Rote-Bete-Linsen-Salat



52 Petersilienwurzeln und Möhren



53 Winterliches Ofengemüse mit Polenta



56 Putenbrust mit Spitzkohlfüllung



56 Rote-Bete-Salat mit Halloumi



58 Fisch-Curry mit Mango und Tomaten



58 Avocado-Orangen-Salat mit Burrata



59 Sauerkrautsalat mit buntem Gemüse



59 Schwarzwurzeln im Pergament mit Pesto



60 Scharfe Möhren-Hirse-Küchlein



62 Buchweizennudeln mit Steckrübe



54 Bunter Kohlsalat mit Lachs und Harissa-Linsen-Vinaigrette

STARKÖCHE



96 Blaukraut-Roulade mit heller Bratensauce



96 Gebratener Butterbrokkoli mit Oliven



98 Rote-Bete-Taglierini und Spitzkohl



100 Ravioli mit Rotkohl-Füllung



103 Rinderfilet mit Süßkartoffelpüree



105 Grünkohlsalat mit Zitrusfrüchten



106 Spitzkohl-Fisch-Rouladen



5-ZUTATEN KÜCHE



110 Rosenkohl-Zwiebel-Blech mit Weintrauben und Granatapfelkernen



112 Rote-Bete-Flammbröte



113 Pastinakensalat mit Apfel und Vinaigrette



114 Steckrübenspaghetti mit Buchweizen



114 Lauch-Pasta-Bowl mit Garnelen



116 Rote-Bete-Risotto mit Mohn und Trauben

DER EAT SMARTER ICON-GUIDE

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



VEGETARISCH sind Speisen ohne Fleisch und Fisch, aber mit Eiern und Milchprodukten. Übrigens: Einige Käsearten sind nicht vegetarisch, da sie mit tierischem Lab hergestellt werden.



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.

KINDER



122 Pizza-Bagels mit Käse und Paprika



122 Kürbiseintopf mit Hackklößchen



124 Kürbis-Curry-Waffeln



127 Bratapfelpfannkuchen mit Zimt



128 Schoko-Kiwi-Lollis



GEFLÜGEL aus Europa



Deine SMARTE WAHL

Ein cleveres Fitfood

Dass Hähnchen und Pute tolle Quellen für Eiweiß und andere wichtige Nährstoffe (wie zum Beispiel Kalium und Vitamin B₅) sind, ist den meisten klar. Aber wusstest du, dass europäisches Geflügelfleisch einen nachweislich geringeren CO₂-Fußabdruck hat als andere Fleischsorten? Die europäische Geflügelwirtschaft gehört zu den führenden Nahrungsmittelindustrien, die sich für den Erhalt natürlicher Ressourcen und die Reduzierung von Treibhausgasemissionen einsetzen.

Noch Fragen?

Auf der diesjährigen eat&style in Stuttgart kannst du dich in Halle 8, Stand E23 persönlich über Geflügel aus Europa informieren.



Mehr erfährst du auch unter: eu-poultry.eu

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK

Eine Anleitung für eine ausgewogene, gesunde und vollwertige Ernährungsweise finden Sie in den Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE): www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für die Forschung (REA) wider. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können dafür verantwortlich gemacht werden.

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



Kofinanziert von der Europäischen Union



SUPPEN



132 Pastinakenuppe mit Haselnüssen



132 Kürbis-Birnen-Cremesuppe



134 Nudel-Pilz-Suppe



136 Rotkohlschaum-suppe mit Lauch



137 Vegane Zwiebel-suppe mit Röstbrot



135 Rote-Bete-Suppe mit Wirsing, Kimchi und Croûtons

HÜTTEN ZAUBER



142 Spätzle mit Babyspinat und Zwiebeln



142 Vegane Semmelknödel mit Pilzsauce



144 Wildrahmschnitzel mit Rotkohl



146 Käsefondue im Brotlaib



146 Zupfbrot mit Kräuterbutter und Bergkäse

PLÄTZCHEN



154 Kakao-Mandel-Kekse mit Pistazien



156 Kürbiskernkipferl



157 Matcha-Kekse



160 Rote-Bete-Schoko-Taler



161 Cornflakes-Pekannuss-Cookies



161 Kürbiskekse mit Gewürzen



162 Kakao-Haselnuss-Plätzchen mit Datteln

TOP 10 IM NOVEMBER UND DEZEMBER

Läutet Väterchen Frost den Winter ein, kommen bei uns nährnde Wohlfühlgerichte besonders gern auf den Tisch. Wir stellen Ihnen dazu passende Saisonlieblinge vor, die Sie auch bei eisigen Temperaturen frisch erhalten können.

1 Birne

Saftig, aber säurearm, ist das milde Obst auch für empfindliche Mägen gut bekömmlich. Ballaststoffe sättigen und fördern schonend die Verdauung.



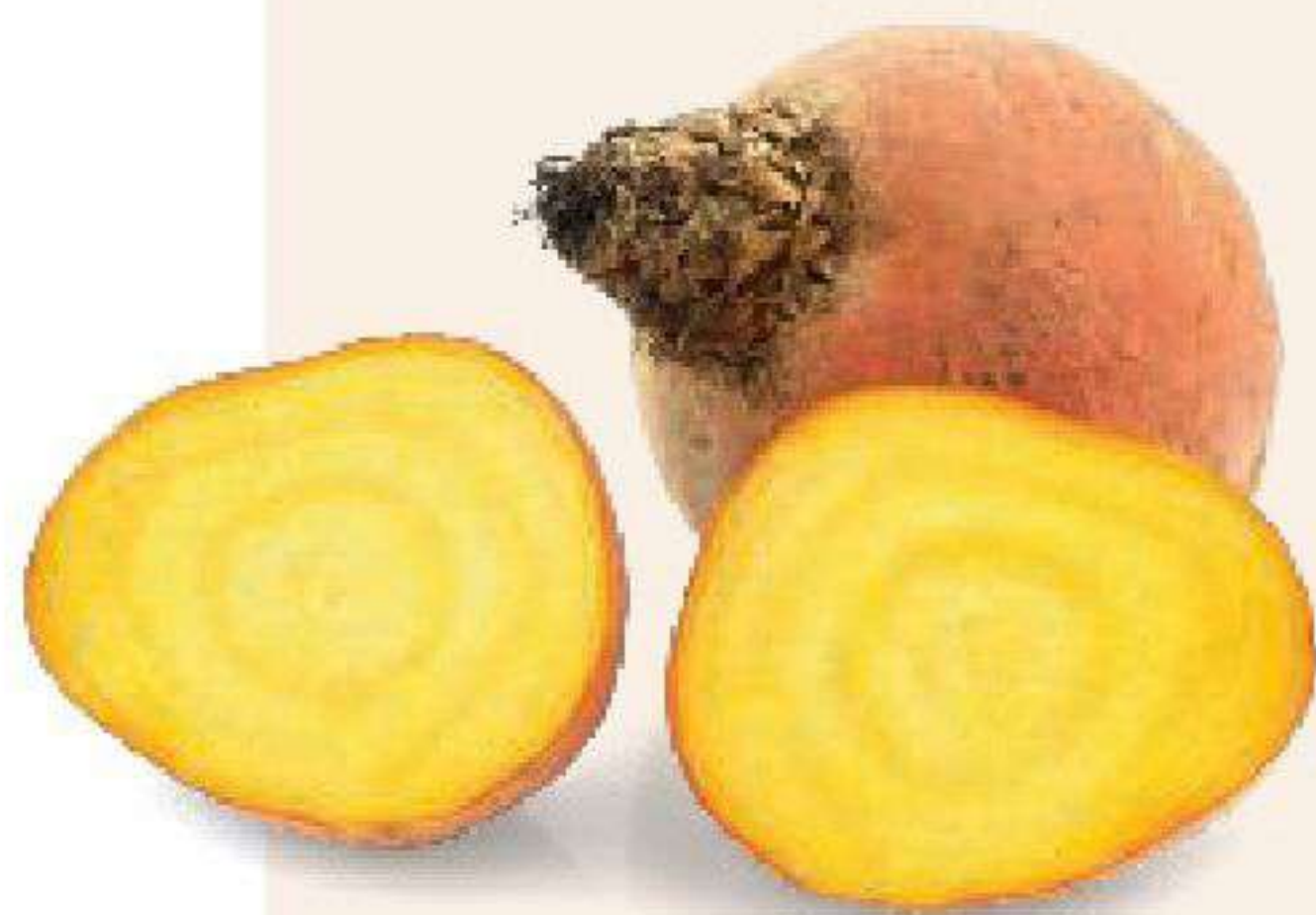
2 Feldsalat

Das nussig schmeckende Baldriangewächs punktet im Winter als grünes Nährstoffwunder. Folsäure und Vitamin C stärken das Immunsystem und unterstützen die Neubildung von Zellen.



3 Gelbe Bete

Ob roh oder gegart, die goldene Schwester der roten Bete bringt Sonne auf den Tisch. Probieren Sie das basenbildende Gemüse doch mal als köstliches Carpaccio mit Ziegenkäse, Postelein und Walnussöl.



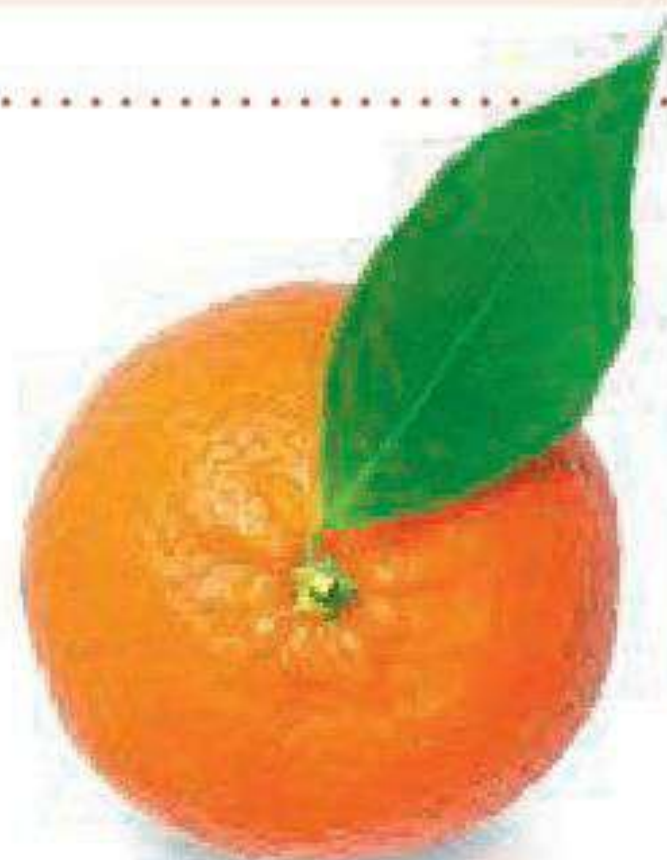
4 Kaki

Reich an Carotinoiden, der Vorstufe von Vitamin A, sorgt die honigsüße Götterfrucht mit Ursprung in Asien für gesunde Augen sowie eine strahlende Haut.



Mandarine

Durch das Antioxidans Nobiletin beugt die Zitrusfrucht chronischen Herz- und Gehirnerkrankungen vor.



5

Mispel

Gerbstoffe geben dem heimischen Wildobst eine herbe, säuerliche Note. Naschen Sie die köstliche Rarität direkt vom Baum oder in Form einer herrlich sämigen Marmelade.



6

7 Petersilienwurzel

Eine Powerknolle im Suppengrün: Neben anderen Mineralien liefert die aromatische Rübe bemerkenswert viel Kalium, das den Blutdruck senkt und die Muskel- sowie Nervenfunktion sichert.



8 Rosenkohl

Der Knirps aus der Kohlfamilie strotzt vor Vitamin K – essenziell für die Blutgerinnung und starke Knochen. Groß heraus kommen die leckeren Knospen bei unserem Rosenkohl-Zwiebel-Blech auf Seite 110.



10 Zuckerhut

Sein Name täuscht, denn der Zichoriensalat ist alles andere als süß. Natürliche Bitterstoffe wie Intybin regen die Bildung von Verdauungssäften an und mindern die Lust zu naschen.



9 Schwarzer Winterrettich

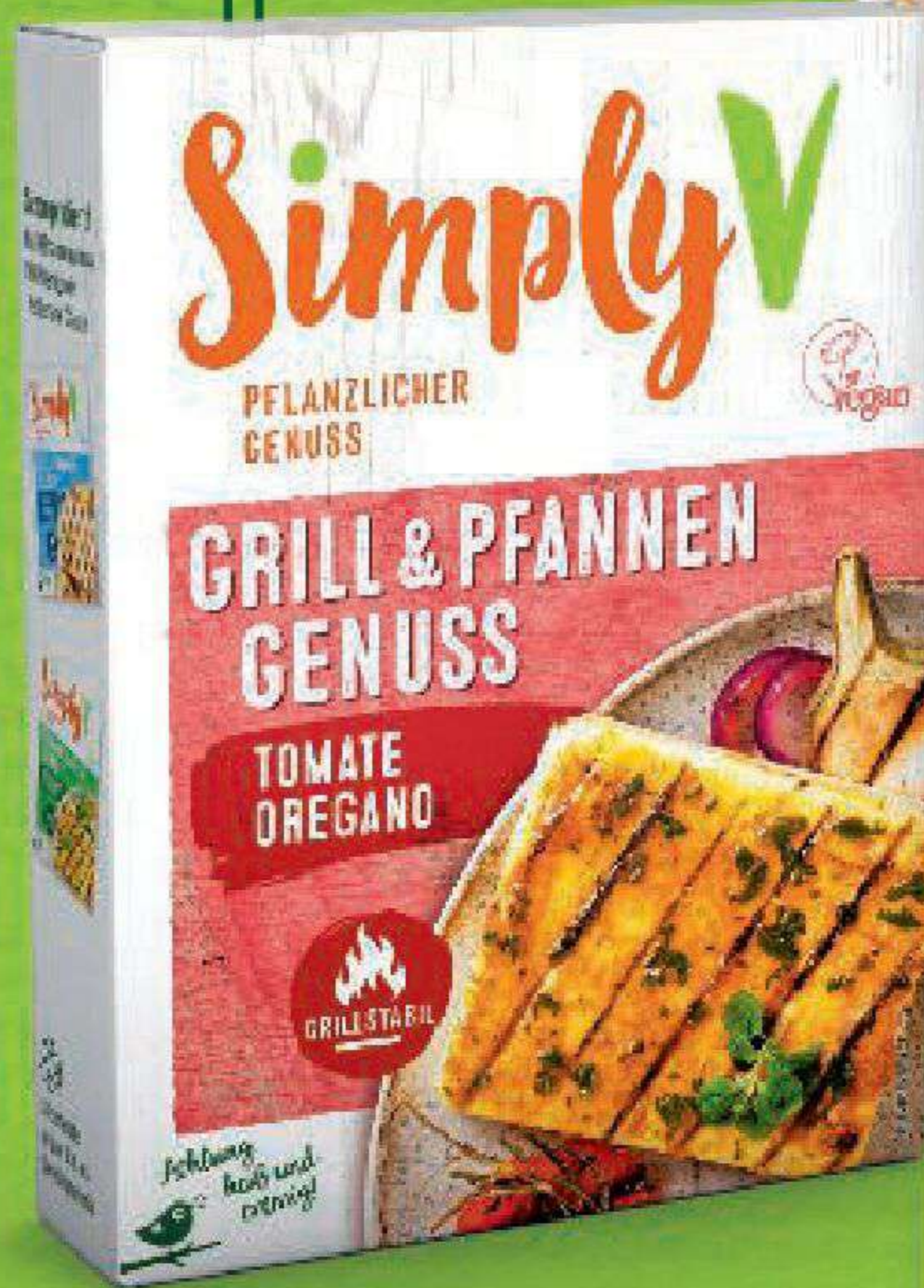
Ihre charakteristische Schärfe verdankt die Knolle antibakteriell wirksamen Senfölen. Hilfreich bei Erkältungen und Husten.



SimplyV



Ab in die
Pfanne!



Der ist heiß...

... und schmeckt aus der Pfanne
ebenso gut wie vom Grill.
Also: Ran an den Herd!



Der Simply V Grill & Pfannengenuss ist

🌿 rein pflanzlich 🌿 mit Mandeln 🌿 milchfrei 🌿 einfach mmmhhhh

Pfannenrezepte und mehr auf simply-v.de/rezepte

Simply V – iss einfach besser!



AKTUELLES AUS DER FORSCHUNG

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



SEPTEMBER 2022, UNIVERSITY OF EASTERN FINLAND

Zähneputzen kann vor Gedächtnisverlust schützen

Dass die Pflege der Beißerchen nicht nur für sie selbst, sondern für das gesamte Wohlbefinden wichtig ist, haben die meisten schon einmal gehört. Doch nun wurde klar, wie weitreichend die Folgen eines schlechten Zahnzustands tatsächlich

sind. Denn dieser kann einen Verfall der kognitiven Fähigkeiten bis hin zur Demenz begünstigen. Besonders gefährdet sind Personen mit Parodontitis, Zahnverlust sowie tiefen parodontalen Taschen, was die Relevanz guter Mundhygiene unterstreicht.

SEPTEMBER 2022, UNIVERSITY OF SOUTHERN DENMARK

Mit Siebenmeilenstiefeln in ein fitteres Leben

Frei nach dem Motto „Jeder Schritt hält fit, jeder Gang macht schlank“ zeigte eine groß angelegte Studie mittels Handgelenk-Trackern, dass sowohl die Figur als auch die Gesundheit mithilfe eines zusätzlichen Spazierausflugs effektiv unter-



stützt werden kann. Denn die Ergebnisse stellten heraus, dass etwa 10 000 Schritte täglich mit einem geringeren Sterblichkeitsrisiko sowie mit einem niedrigeren Auftreten von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs verbunden waren. Ebenso reduzierte

sich die Gefahr, aufgrund dieser Leiden zu versterben. Der positive Effekt wurde darüber hinaus noch weiter gesteigert, wenn die Teilnehmenden die Intensität, also die Anzahl der Schritte pro Minute, für etwa eine halbe Stunde um zehn Prozent erhöhten.



ZAHL DES MONATS

33%

der Deutschen verspeisen mindestens einmal wöchentlich Schokolade. Welche Sorten und weiteren Naschereien besonders empfehlenswert sind, erfahren Sie ab Seite 78.

AUGUST 2022, CITY, UNIVERSITY OF LONDON

Eltern mit niedrigem Einkommen ersetzen zu teure Freizeitaktivitäten durch Fast Food

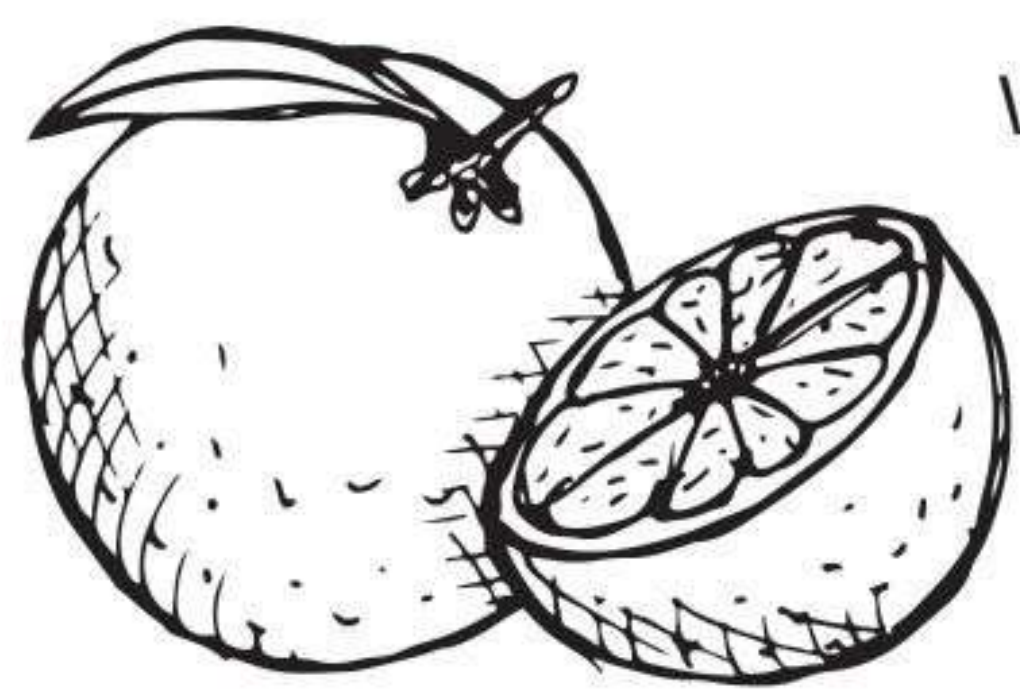


Forschende untersuchten die Einkaufsgewohnheiten von finanziell schwachen Familien und ermittelten, dass Produkte, die in ihrem Preisrahmen lagen, insgesamt einen höheren Fett-, Zucker- sowie Salzgehalt aufwiesen. Vorteilhaftere Lebensmittel waren dagegen teurer und weniger stark beworben. Zudem wurden beliebte Burgerläden ebenso wie Snacks beim Spieleabend als Events genutzt, um größere, unbezahlbare Wünsche der Kids wie etwa Urlaube auszugleichen.

NEUE STUDIEN

AUGUST 2022, MAYO CLINIC, MINNESOTA

SCHUTZFORMEL GEGEN NIERENSTEINE



Wer unter Ablagerungen leidet, die sich im Nierenbecken bilden, hat oft sein Leben lang damit zu kämpfen. Denn selbst nach gelungener Behandlung treten die Steine bei circa der Hälfte der

Betroffenen innerhalb weniger Jahre erneut auf. Ursache dafür können Ernährungsfaktoren wie eine mangelhafte Versorgung mit Kalium, Calcium sowie eine unzureichende Flüssigkeitsaufnahme sein. Mehr Infos über Harnsteine und wie sie verhindert, erkannt und behandelt werden unter: www.eatsmarter.de/harnsteine



Egal ob Treppe statt Fahrstuhl, eine S-Bahnstation eher aussteigen oder beim Telefonieren gehen – jede Extrabewegung tut gut.

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. Dieser steckt voller frischer Studien sowie überraschender Neuigkeiten rund um Themen wie Ernährung und Gesundheit.

Vitaquell
VEGETARISCH SEIT 1922

ANZEIGE



SMARTER TIPP

Die Topkandidaten für Küche und Gesundheit

Für einen vitalen und fitten Lebensstil ist eine ausgewogene Ernährung unerlässlich. Gute Fette spielen hierbei eine tragende Rolle, weshalb sie bewusst ausgewählt werden sollten – denn Öl ist nicht gleich Öl. Und worauf es wirklich ankommt, weiß das Familienunternehmen Vitaquell. Es begeistert mit einem großen Ölsortiment sowie mit Qualitätsstandards, die über Jahrzehnte gewachsen sind. Daraus resultieren besonders hochwertige Produkte, deren neues Design sie obendrein zu einem echten Hingucker macht. Mehr Infos finden Sie unter: www.vitaquell.de

GEWINNSPIEL

AROMATISCHE HELFER

Gewinnen Sie eins von zehn Fauser Vitaquell Paketen mit je einer Flasche Weizenkeimöl PLUS und Bio Omega-3 Leinöl sowie Bio Hanföl in Naturland-Qualität.

Erfahren Sie mehr unter:
www.eatsmarter.de/vitaquell



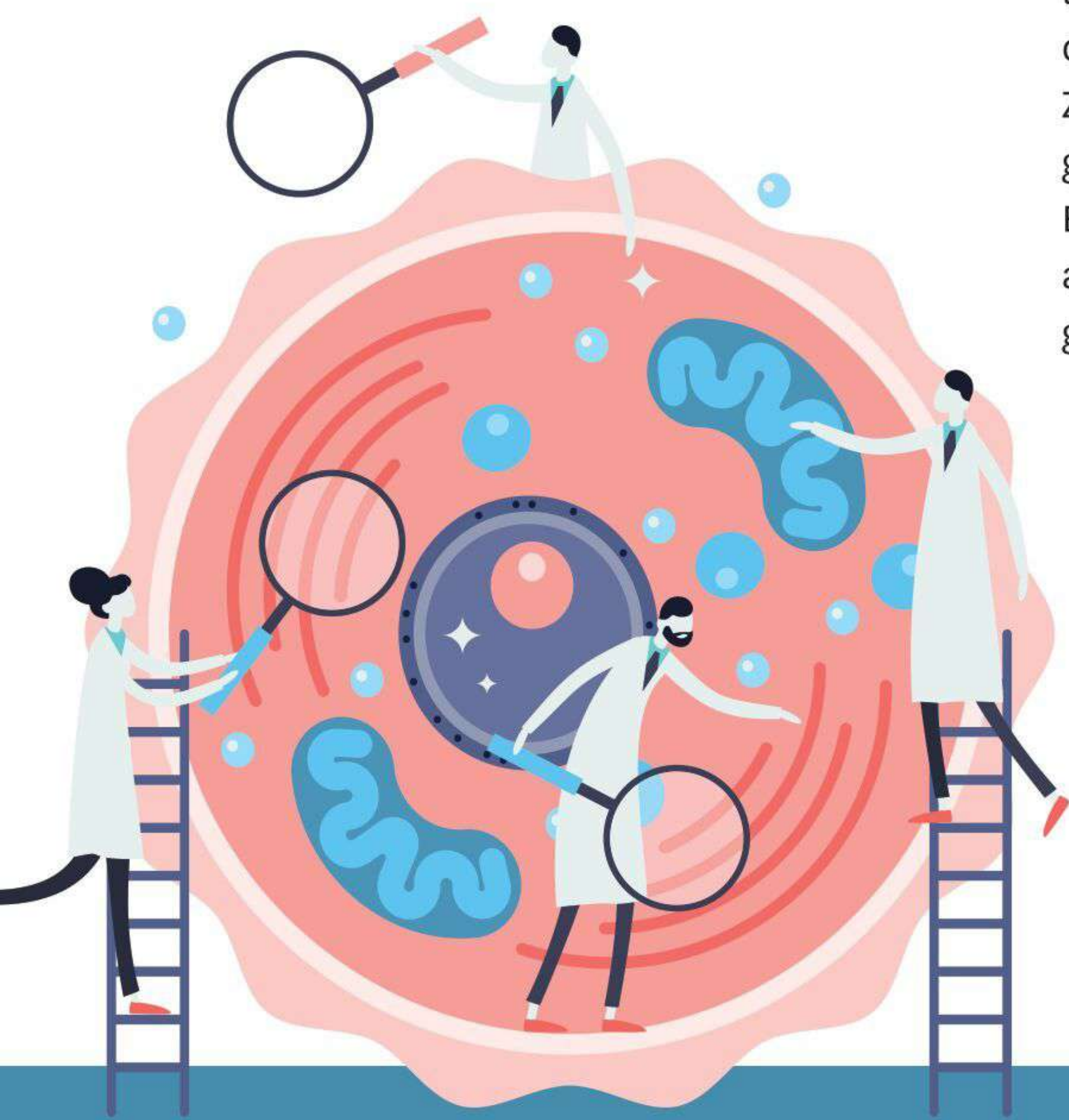
WINZIGE SUPERHELDEN

Zellen sind die kleinsten Funktionseinheiten unseres Organismus, ihr Stoffwechsel bildet die Basis für unsere Gesundheit. Ist es nicht faszinierend zu ergründen, welchen Zyklus eine solche Ministation durchläuft, wie ihre ständige Erneuerung erfolgt und was wir alles aktiv dafür tun können, um ihre Vitalität zu fördern?

Jeder Erwachsene besitzt etwa 60 bis 80 Billionen Zellen, die sich in rund 200 Typen untergliedern lassen. Alle zusammen bilden das Wunderwerk unseres Körpers, das bis zu 100, ja sogar 130 Jahre recht einwandfrei funktionieren kann, wenn alles sehr gut läuft. Das klappt nur, weil sich diese Strukturen ständig auf-, um- und neu bauen.

Die meisten unserer Zellen haben nur eine begrenzte Haltbarkeit, sterben dann und werden ersetzt.

Bei einer Dünndarmzelle sind das zum Beispiel zwei, bei einer Lippenzelle 14 Tage und bei Knochen- sowie Muskelzellen



Prof. Dr. Ingo Froböse

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

stolze 15 Jahre. Durch diesen Qualitätssicherungsprozess hält unser Stoffwechsel die Arbeit aller Organe fast unsere gesamte Existenz lang auf einem nahezu jugendlichen Niveau – sofern der Lebensstil und die Umweltbedingungen dies zulassen. Zellteilung ist das Zauberwort dieses ausgeklügelten Systems: Plasma und weitere Bestandteile der Ursprungszelle werden auf zwei oder mehrere Tochterzellen aufgeteilt, die deren Aufgaben übernehmen. Für Wachstum, Entwicklung und Fortpflanzung sowie den Funktionserhalt ist dieser Vorgang unverzichtbar. Unsere Haut etwa wird spätestens alle 50 Tage einmal erneuert und wir bekommen selbst als Senioren dreimal im Jahr eine Komplettsanierung des Blutes. Außerdem weisen alle Zellen ein Müllentsorgungs- und Recyclingprogramm auf, das Autophagie genannt wird. Mit zunehmendem Alter nimmt die Effektivität dieser Prozesse zwar ab, was sich nicht vollständig stoppen lässt, dennoch können

wir sie zu jeder Lebensphase unterstützen. Häufig sagen mir Menschen, dass es sich ab einem gewissen Alter nicht mehr lohnt, mit Sport oder anderen gesunden Routinen anzufangen. Doch das ist falsch, denn die meisten Zellen unseres Körpers stecken in den Kinderschuhen. Die Muskeln oder die Knochen beispielsweise sind mit ihren maximal 15 Jahren ständig in der Pubertät. Und wir wissen doch, welche Belastbarkeit Kinder und Jugendliche haben. Dasselbe gilt für die meisten Zellen.

Wir müssen sie herausfordern und trainieren. Dann wachsen sie und werden leistungsfähiger, egal wie alt wir sind.

Denn Zellerterung hat nichts mit unserem Geburtsjahr zu tun, sondern nur damit, ob wir die Ressourcen und Schätze, die in jeder einzelnen Zelle stecken, beanspruchen und entwickeln. Regelmäßiges Ausdauertraining stellt zum Beispiel einen wunderbaren Reiz für die Bildung frischer, vitaler Körperzellen dar, während Intervallfasten die Autophagie anregt. Waren Sie heute schon eine Runde in der Natur spazieren? Mehr Inspiration für Winteraktivitäten finden Sie ab Seite 166. Legen Sie los!



Mit „Der Stoffwechsel-Kompass“ ermöglicht Prof. Dr. Ingo Froböse, Vorgänge im Körper so zu beeinflussen, dass wir lange schlank und vital bleiben. Ullstein, 304 Seiten, 16,99 Euro

Ein Leckerwissen

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

Immer besser – für dich.





DRINK
DES MONATS

BELEBENDER WOHLFÜHL- PUNSCH

Die Tage werden immer kürzer, die Vorfreude auf die Adventszeit größer und die Abende gemütlicher. Unser heißer Drink bringt Sie mit warmer Behaglichkeit durch die kalte Saison und bewahrt Sie dank stimulierender Inhaltsstoffe aus Obst, Zimt sowie Gewürzen vor Beschwerden nach festlichen Schlemmereien.

Aroma mit Wirkung:

- **Abwehr-Booster:** Anthocyane und Vitamin C aus Kirschsafft können Krankheiten vorbeugen, Entzündungen hemmen und Ihr Immunsystem unterstützen – und dadurch eventuell sogar eine laufende Nase im Winter verhindern.
- **Für gutes Bauchgefühl:** Nicht nur die Wärme, sondern auch Zimt, Gewürznelken sowie Sternanis helfen bei einem gereizten Magen und gegen Völlegefühl nach einer schweren Mahlzeit.
- **O du fröhliche:** Das in den Zitrusfrüchten enthaltene B-Vitamin Pyridoxin macht munter. Denn das Happyhormon Serotonin kann nur ausgeschüttet werden, wenn dieser Stoff vorhanden ist.
- **Smarte Entscheidung:** Der Griff zum Punsch statt zu alkoholhaltigem Glühwein tut Ihrem Körper gut. Süß wird er nicht mittels Haushaltszucker, sondern durch Saft und Obst, die zudem gesundheitsfördernde Verbindungen mitliefern.

Gewürzpunsch mit Zitrusfrüchten

🕒 15 MIN 🌱 🌾 🚫

FÜR 8 BECHER (À 250 ML):

4 Teebeutel Früchtetee
2 Stangen Zimt
3 Gewürznelken
3 Sternanis
5 Kardamomkapseln

2 Msp. Vanillepulver
3 Bio-Zitrusfrüchte nach Wahl
300 ml Kirschsafft
je 1 kleiner Apfel und Birne
1 Handvoll Cranberrys (40 g)

1 1,5 l kochendes Wasser in einen Topf geben, Teebeutel und Gewürze hinzufügen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Währenddessen eine Hälfte der Zitrusfrüchte halbieren, Saft auspressen und mit Kirschsafft zum fertig gezogenen Tee geben.

2 Die jeweils anderen Fruchthälften abspülen. Apfel und Birne putzen, waschen und entkernen. Alle Früchte in Scheiben schneiden, einige für die Deko beiseitelegen. Cranberrys waschen und ebenfalls für die Deko zur Seite legen.

3 Bis auf die Deko-Zutaten alles in den Topf geben und 5 Minuten bei kleinster Hitze erwärmen. Dann in ein feines Sieb gießen. In Becher füllen und mit beiseitegelegten Deko-Zutaten garnieren.



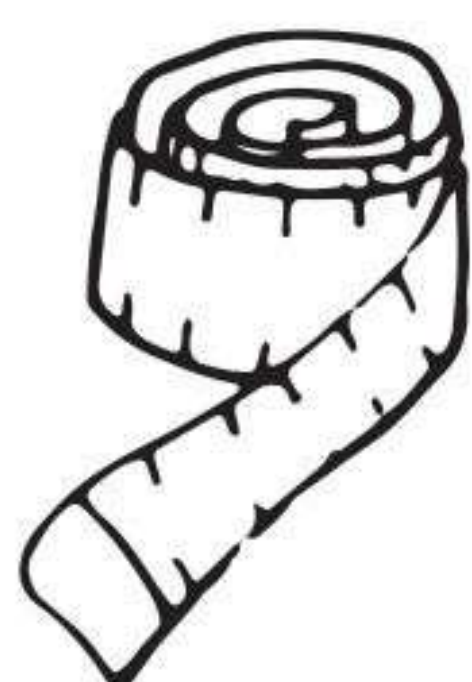


FEINES AUS DEM MEER

Garnelen eignen sich für festliche Menüs ebenso wie für die schnelle Alltagsküche. Sie haben die Krustentiere noch nie zubereitet? Mit meinen Tipps gelingt Ihnen das problemlos.

WIE GESUND SIND GARNELEN?

Dank der vielen hochwertigen Proteine bei wenig Kalorien gelten die Meeresbewohner zu Recht als tolle Eiweißquelle für Fitnessfans und Abnehmwillige. Bei gleichzeitig geringem Kohlenhydratgehalt sorgen die Kerlchen für eine ideale Sättigung, während eine ordentliche Portion Jod den Stoffwechsel auf Trab hält.



WAS IST DER UNTERSCHIED ZU SCAMPI, SHRIMPS UND KRABBen?

Letztere sind Garnelen, es handelt sich bloß um eine umgangssprachliche Bezeichnung. Auch Shrimps sind keine eigene Art, so werden kleine Exemplare genannt, wenn mehr als 200 Stück ein Kilogramm Gewicht ergeben. Anders sieht es beim echten Scampo aus: Er hat wie Hummer richtige Scherenhände, während unsere Protagonisten nur krabbelige Beinchen aufweisen.

PIMENT D'ESPELETTE ALS PERFEKTER BEGLEITER

Den Paprikapfeffer aus dem Baskenland, der die Süße von Paprikapulver mit einer angenehmen Schärfe vereint, sollten Sie unbedingt probieren. Er macht sich absolut genial zu jeder Art von Krustentier.

WIE WERDEN GARNELEN VORBEREITET?

Tauen Sie tiefgekühlte Ware zunächst auf. Dann drehen Sie den Kopf ab, brechen die Schale von unten mit den Fingern auf und ziehen sie ab. Durch einen kleinen Schnitt am Rücken lässt sich der Darm entfernen. Nun können Sie die Garnele abwaschen, trocken tupfen und weiterverarbeiten.



Gegen fischige Finger hilft Zitronensaft oder ein Metallstein zur Geruchsentfernung.

WORAUF SOLLTE ICH BEIM KAUF ACHTEN?

Die Stückzahl pro Kilo nennt sich Kalibrierung und wird als Mengenangabe verwendet. So können bei Tiefseegarnelen 16 bis 20 Tiere auf ein Kilo kommen, beim tiefroten Carabiniero sind es nur 4 bis 7. Diese Zahl finden Sie bei Tiefkühlprodukten auf der Packung. Frisch gibt es das Seafood nur selten zu kaufen, verwenden Sie ruhig die gefrorene Variante.

TIPPS FÜR DIE ZUBEREITUNG

Erhitzen Sie die Pfanne, geben Sie gutes Olivenöl hinein und dann die Garnelen. Braten Sie nicht zu viele auf einmal, sonst werden die Sensibelchen gummiartig. Hat jede Seite Farbe bekommen, geben Sie beispielsweise Knoblauch, Zucchini, Kirschtomaten, frische Minze und gekochte Spaghetti hinzu für ein superschnelles Wow-Gericht.



Das Gute leben.

Schweizer Käse.
Gemacht, um Menschen zu verbinden.

Was zählt sind die einfachen Dinge im Leben.
Zusammen genießen und teilen, was gut ist.
Für diesen gemeinsamen Moment wird Schweizer Käse gemacht. Er verbindet Menschen seit Jahrhunderten mit seinem reinen, authentischen Geschmack.

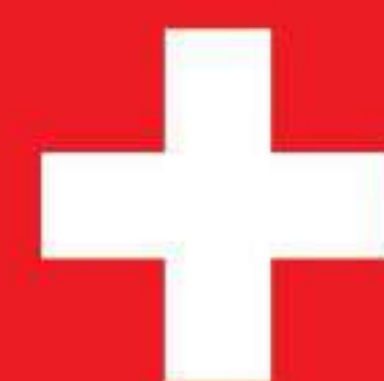


Schweiz. Natürlich.



Käse aus der Schweiz.

www.schweizerkaese.de



NACHHALTIG GUTES TUN

Nicht alle in der Bevölkerung haben ihr täglich Brot, gleichzeitig gibt es Lebensmittel im Überfluss. Ein Missverhältnis mit folgenschweren Auswirkungen auf die Umwelt. Dass es auch anders geht, zeigt das Engagement der Tafeln.

Rund 265 000 Tonnen
Lebensmittel rettet die Organi-
sation hierzulande pro Jahr
und unterstützt damit mehr als
1,6 Millionen Menschen.

Wer sind die Tafeln?

Dabei handelt es sich um mehr als 960 gemeinnützige Vereine in Deutschland, die sich seit der Gründung des ersten Standortes im Jahre 1993 für das Wohl von Bedürftigen und die Lebensmittelrettung einsetzen. Die Idee: genießbare Esswaren, die sonst im Müll landen würden, an Menschen in Not verteilen. Am Laufen gehalten durch den unermüdlichen Einsatz und viel Herzblut zahlreicher ehrenamtlicher Helfer, ist ihr Zusammenschluss eine der größten sozialen Bewegungen in unserem Land. Als wichtiges Sprachrohr macht ihr Dachverband, die Tafel Deutschland e. V., außerdem die Interessen von Umwelt und Armutsbetroffenen gegenüber Politik und Öffentlichkeit deutlich.

Das Spiel mit dem Klima

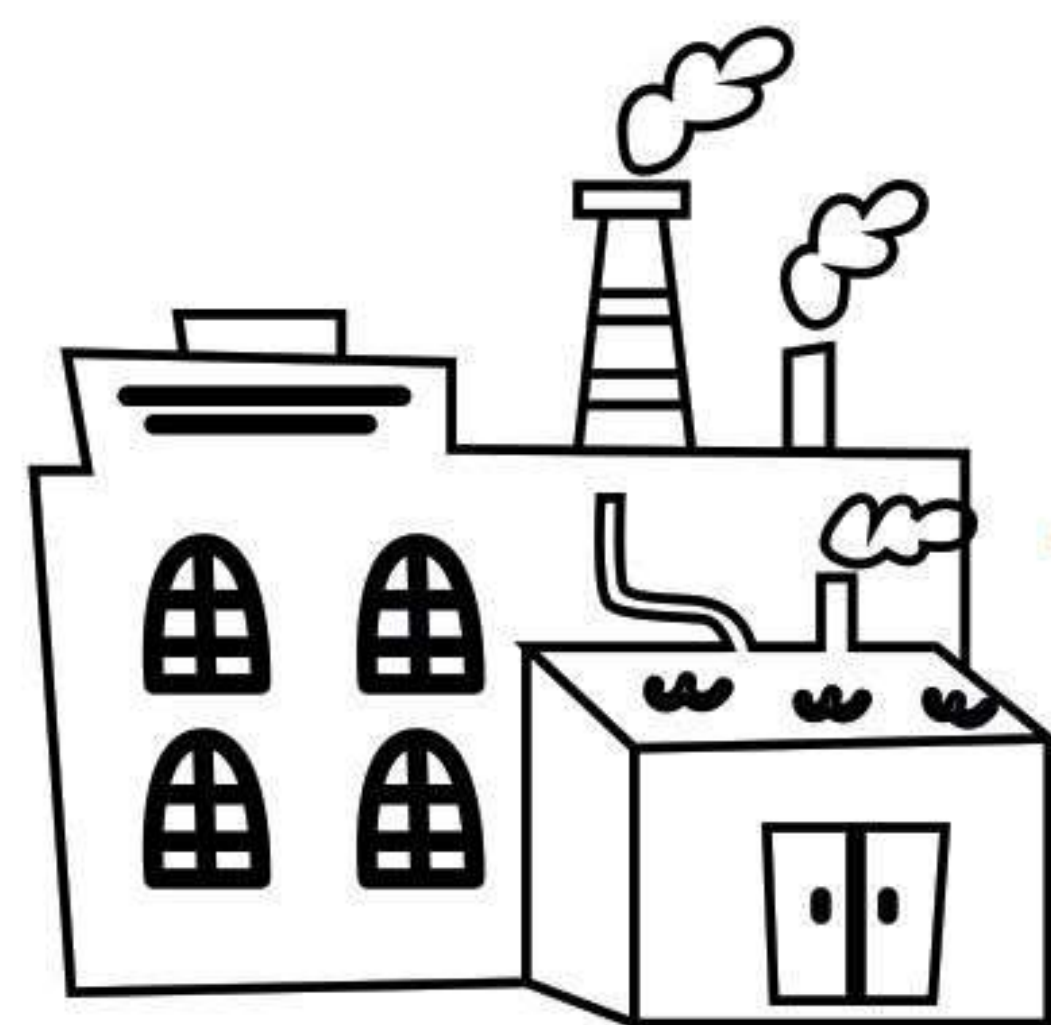
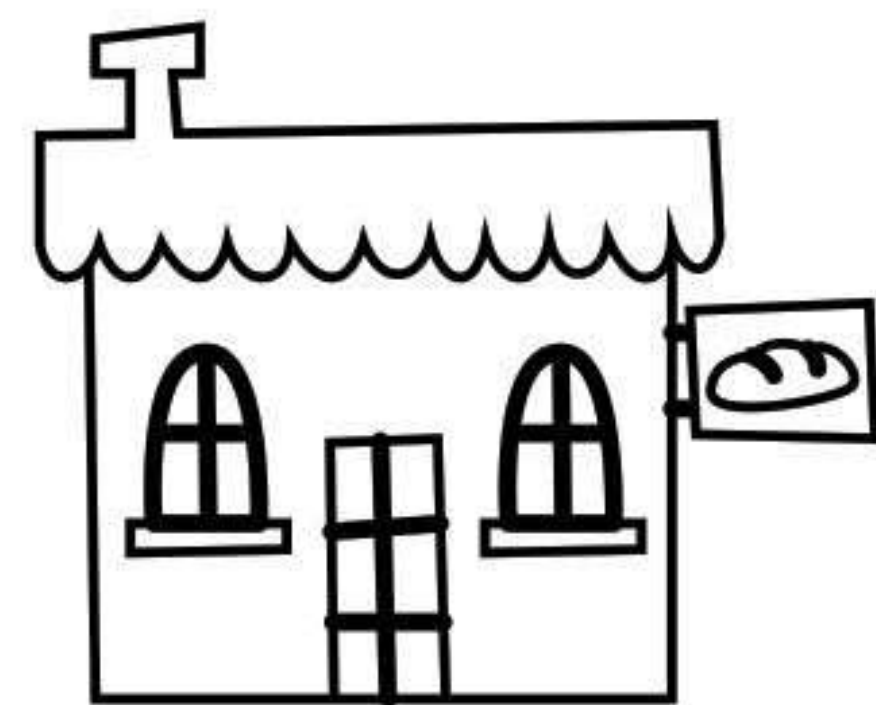
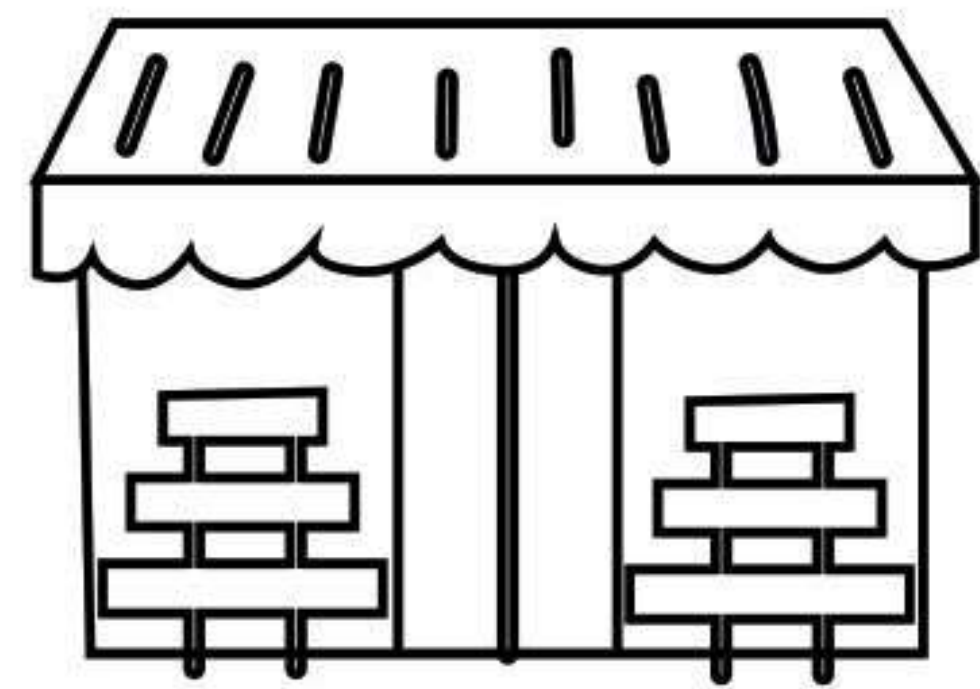
Pro Minute wandert in Deutschland eine volle LKW-Ladung an qualitativ einwandfreien Lebensmitteln in die Tonne. Dabei könnten Abfälle entlang der gesamten Kette zwischen Produktion und Endverbraucher vermieden werden. Oft wird vergessen, dass jedes einzelne weggeworfene Nahrungsmittel auch wertvolle Ressourcen verbraucht und damit unsere Umwelt belastet. Weltweit betrachtet sind das im Jahr:

- 28% der landwirtschaftlichen Nutzfläche
- 1,3 Milliarden Tonnen CO₂ für Transport
- 3,3 Milliarden Tonnen Treibhausgase
- 1,3 Milliarden m³ Wasser



Spenden statt verschwenden – das Prinzip

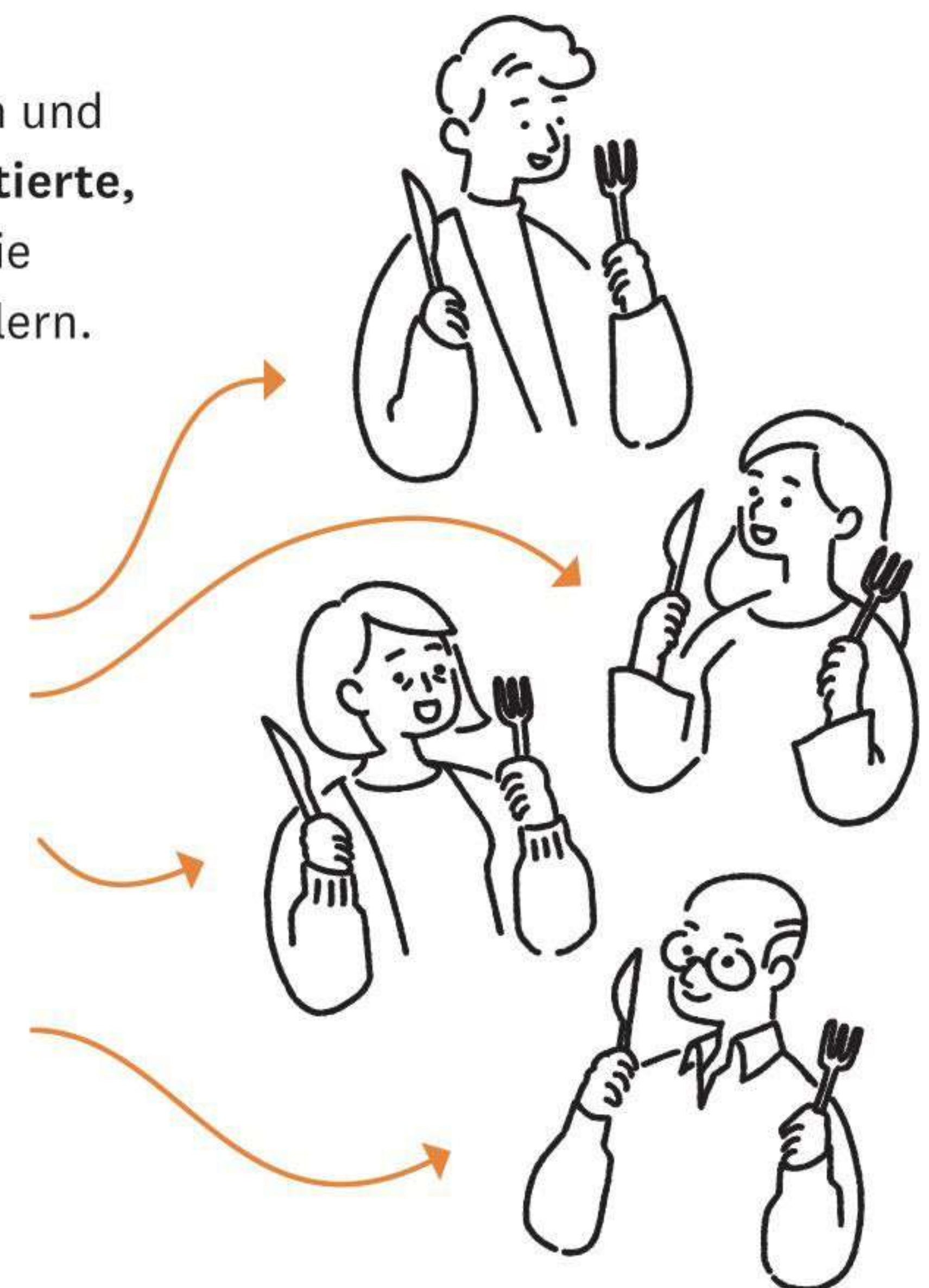
Zu welk, zu krumm, zu viel: Es gibt unterschiedliche Gründe, warum qualitativ hochwertige Nahrung entsorgt wird. Das Konzept der Tafeln für die Lebensmittelrettung ist so einfach wie effektiv und für das Gemeinwohl unbezahlbar.



- 1 Die Tafeln fahren Supermärkte, Bäckereien und herstellende Unternehmen an, um **aussortierte, einwandfreie Lebensmittel** abzuholen, wie beispielsweise Gemüse mit Schönheitsfehlern.



- 2 In den **Ausgabestellen** prüfen, putzen und sortieren Ehrenamtliche die gespendete Ware. Gegen einen kleinen Obolus werden die **Lebensmittel direkt** an die Kunden **weitergegeben**. Je nach Art der Einrichtung wird darüber hinaus ein warmer Mittagstisch angeboten.



- 3 Menschen mit geringem Einkommen wird ein **finanzieller Freiraum** für andere Ausgaben, **soziale Teilhabe** und eine **ausgewogene Ernährung** ermöglicht.

Irrtum MHD

Produkte mit einem abgelaufenen **Mindesthaltbarkeitsdatum** sind oft noch länger gut. Wie viel in etwa, zeigen wir rechts. Anders verhält es sich mit dem Verbrauchsdatum, das auf besonders empfindlichen Nahrungsmitteln wie Hackfleisch oder Fisch steht. Dieses sollte unbedingt eingehalten werden.



Nudeln
+ 1 Jahr



Konserven Mais
+ 1 Jahr



Marmelade
+ 6 Monate



Müsli
+ 2 Monate



Eier
+ 21 Tage



Käse
+ 21 Tage



Salami
+ 5 Tage



Milch
+ 2 Tage



Orte gelebter Solidarität

Die Tafeln leisten viel mehr, als einen Ausgleich zwischen Überfluss und Mangel zu schaffen. Als Orte der Begegnung bringen sie Menschen zusammen, die sich sonst nicht begegnet wären. Sie schützen vor Einsamkeit, beraten und schaffen neue Perspektiven in schwierigen Lebenssituationen. Sinnstiftende Zusatzangebote sind zum Beispiel Workshops über gesunde Ernährung, Kochkurse sowie Hausaufgaben- und Kinderbetreuung. Die große Vielfalt und ein anregender interkultureller Austausch stellen eine Bereicherung für die ganze Gemeinschaft dar.

Werden Sie Helfer und Helferin mit Herz

Etwa 60 000 Menschen engagieren sich Tag für Tag für die Tafel-Idee, die meisten davon freiwillig. Wollen Sie ein Teil der Familie werden, gibt es verschiedene Möglichkeiten.

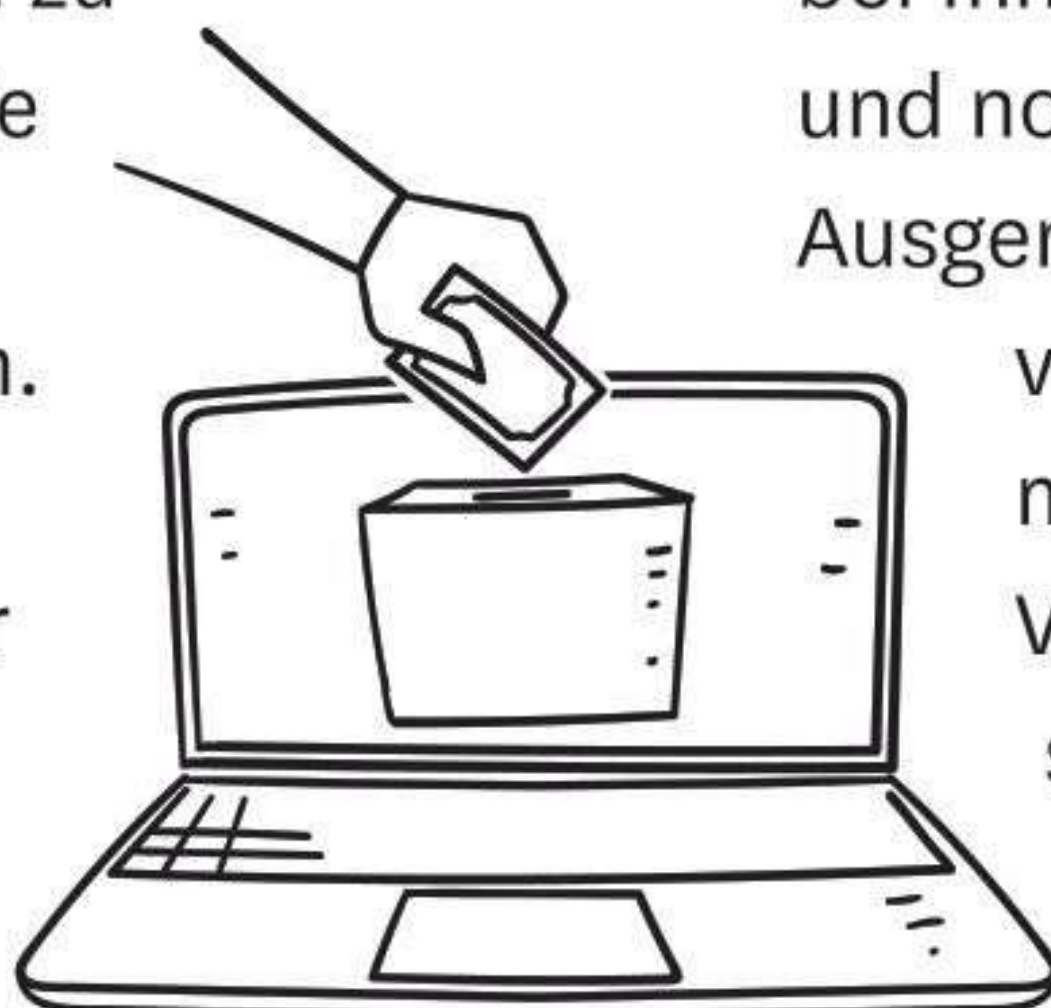
Mit Zeit und Elan

Sie möchten am liebsten tatkräftig mitwirken? Lassen Sie sich bei Ihrer Tafel vor Ort beraten. Egal ob im Fahrdienst, bei der Sortierung und Ausgabe von Lebensmitteln, der Projektbetreuung oder im Büro. Zusammen wird herausgefunden, welche Aufgabe am besten zu Ihnen passt.



Mit Geldspenden

Lebensmittelrettung kostet Geld, deshalb sind die Tafeln auf finanzielle Unterstützung angewiesen. Beschließen Sie, ein regelmäßiges Fördermitglied zu werden, können Sie selbst über den Beitrag bestimmen. Alternativ können Sie auch gezielt für einzelne Projekte spenden.



Mit Lebensmittelspenden

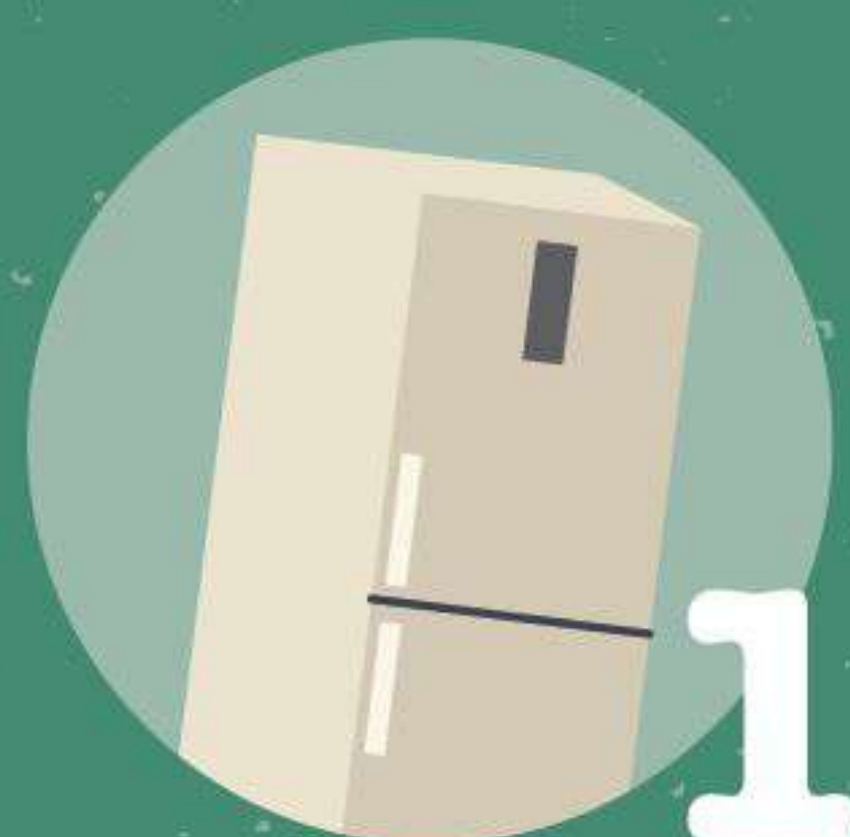
Ihr Einkaufskorb war doch einmal zu voll gepackt? Auch als Privatperson können Sie weitergeben, was bei Ihnen übrig geblieben und noch verzehrfähig ist. Ausgenommen sind Reste von Buffets, Waren mit abgelaufenem Verbrauchsdatum sowie Kühl- und Tiefkühlprodukte.

EHRENAMT IN DER NÄHE

Über die **Suche** auf der Website **tafel.de** finden Sie ganz leicht Standorte in Ihrer Umgebung. Die Mitarbeiter freuen sich zu jeder Zeit über Ihre Kontaktaufnahme und Unterstützung.



Lebensmittel zu Hause retten: 5 clevere Tipps



Werfen Sie vor dem Gang in den Supermarkt einen kurzen, prüfenden **Blick in den Kühlschrank**. Dadurch gerät nichts in Vergessenheit und Sie vermeiden überflüssige Doppelkäufe.



Achten Sie auf **realistische Mengen im Einkaufswagen** – auch bei verlockenden Sonderangeboten und Großpackungen. So freut sich nicht nur die Umwelt, sondern auch Ihr Geldbeutel.



Optik ist nicht gleich Geschmack. Greifen Sie deswegen auch zur schiefen Gurke, dreibeinigen Möhre oder knubbeligen Kartoffel. Für makellose Ware braucht es oft auch mehr Pestizide.



Reste lassen sich auf kreative Weise lecker **weiterverarbeiten**: trockenes Brot zu Semmelbröseln, einzelne Früchte zu Mus und Smoothies sowie Gemüse zu bunten Suppen und Pfannen.



Wer **Lebensmittel richtig lagert**, schützt sie vor Verderb. Reife Bananen besser nicht neben anderes Obst legen, Beeren ungewaschen lassen und Tomaten lieber nicht kühlen.



Wir zeigen Ihnen, welche Lebensmittel im Kühlschrank wohin gehören: www.eatsmarter.de/richtige-lagerung



FOTOS: SHUTTERSTOCK

**Gesünder essen
Klüger leben • Besser schlafen**



ZUM JAHRESWECHSEL

23 nützliche GEHEIM- TIPPS

Schon mit kleinen Änderungen lässt sich eine ganze Menge erreichen. Bei unseren genialen Kniffen ist für jeden das Passende dabei.

GESÜNDER ESSEN

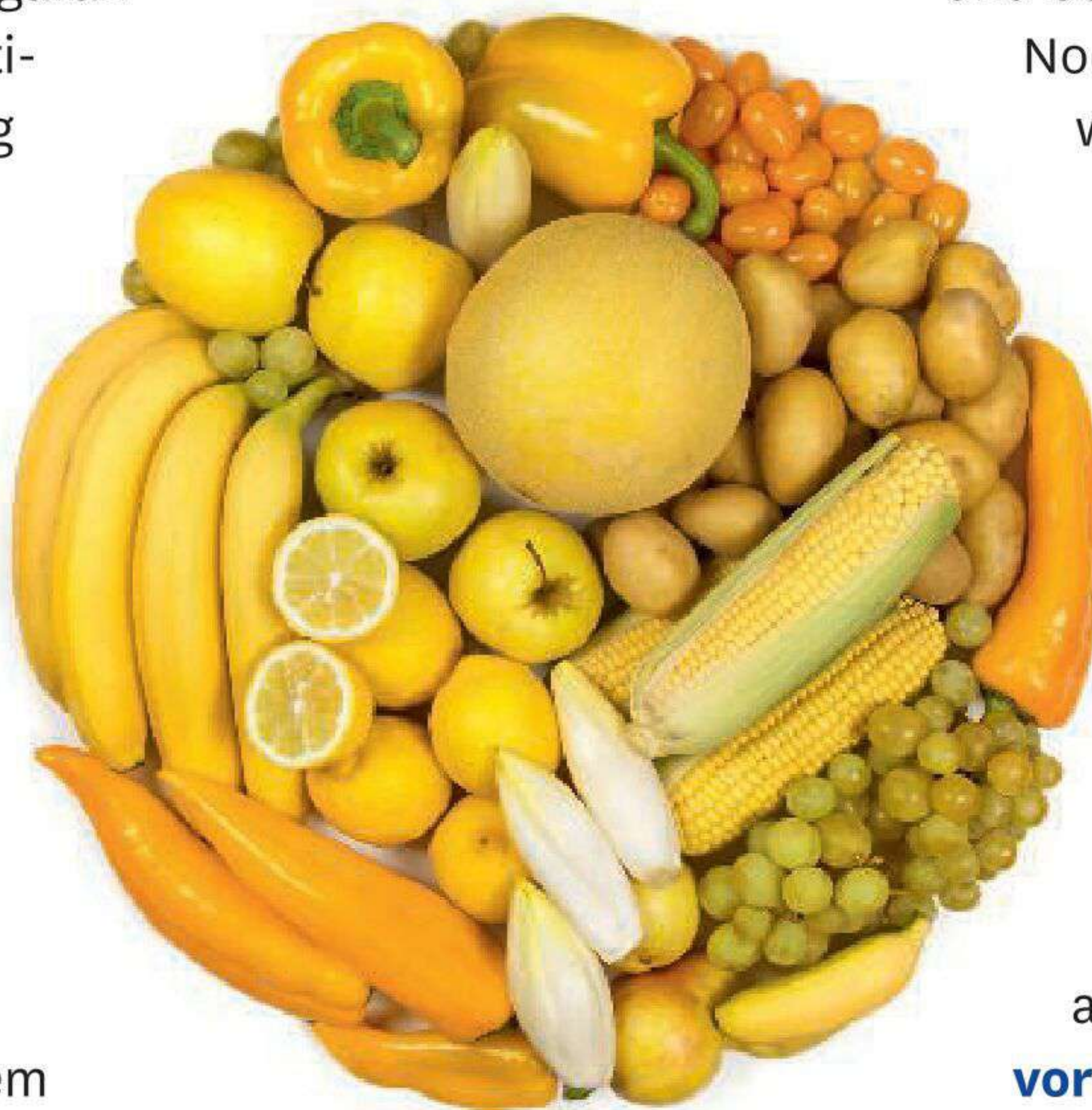
Eine Traumfigur, mehr Energie, weniger Krankheiten und bessere Stimmung sind nur einige Vorteile, die uns ausgewogene Ernährung bietet. So einfach lässt sie sich optimieren:

1 Setzen Sie auf pflanzliche Lebensmittelvielfalt

Jedes Gemüse, Obst und Kraut sowie jede Nussorte verfügt über **ein eigenes Mikronährstoffprofil**. Während etwa Paprikaschoten beim Vitamin C glänzen, sind Mandeln tolle Magnesiumlieferanten und Grünkohl ist ein Star, was Calcium angeht. Aus einer breiten Auswahl zu schöpfen, garantiert, dass Sie von allen lebenswichtigen Vitaminen und Mineralien genug bekommen. **Das wiederum begünstigt einen optimalen Stoffwechsel**. Und es gibt noch jemanden, der von Abwechslung auf dem Teller profitiert: die Darmflora. Eine vielfältige Bakterienzusammensetzung im Verdauungstrakt hat zahlreiche **positive Auswirkungen auf die Gesundheit und die Figur** – je mehr Variation auf dem Speiseplan, desto mehr unterschiedliche Kulturkreise tummeln sich in unserem

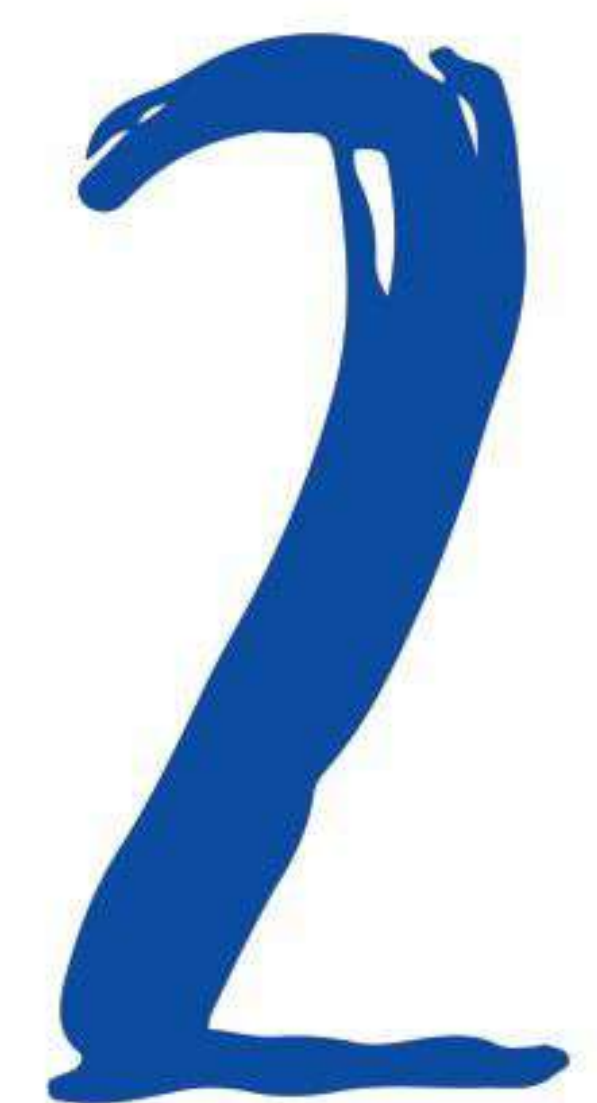
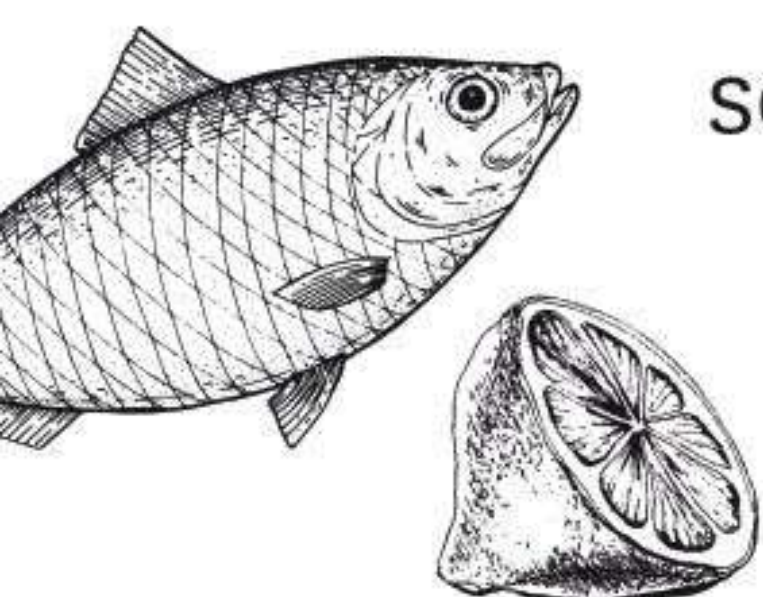
Bauch. Der richtige Mikrogenmix tut uns viele gute Dienste. Die Zwerge helfen zum Beispiel bei der Verdauung, der Nährstoffaufnahme und bilden sogar einige Vitamine. Zudem sind sie **elementarer Bestandteil des Immunsystems**, pflegen unsere Darmzellen und beeinflussen unsere Stimmung.

Noch smarter wird Ihre Auswahl, wenn Sie zusätzlich darauf achten, **alle Farben des Regenbogens** abzudecken. Denn gerade die Stoffe, die Früchten und Gemüse ihre leuchtende Optik verleihen, sind oft **starke Zellschützer**. Dabei handelt es sich um sekundäre Pflanzenstoffe, die unter anderem zu Vitaminen umgewandelt werden, unsere Haut jung halten, Bakterien sowie Viren abtöten und uns so wirksam **vor Krankheiten schützen**.



Wählen Sie schlaue Food-Kombis für eine bestmögliche Eiweißverwertung

Verschiedene Proteinquellen in einer Mahlzeit erhöhen die biologische Wertigkeit (BW), also die Effizienz, mit der Nahrungseiweiß in körpereigenes Protein umgewandelt wird. Einzelne tierische Lieferanten die Nase vorn. **Durch die Symbiose mit Pflanzlichem kann die Verfügbarkeit jedoch maximiert werden**: Die BW von Ei steigt mit Kartoffeln serviert an. Auch Veganes ergänzt sich hervorragend und kann dann locker mithalten, etwa Mais mit Bohnen in Chili.





Direkt loslegen

→ Ran an die Veggies

Essen Sie jede Woche 25 verschiedene Gemüse, Früchte, Nüsse und Kräuter – am besten in Bio-Qualität, denn dort stecken mehr sekundäre Pflanzenstoffe drin. Bunt ist hierbei besonders gesund. Das gilt selbstverständlich nur für Lebensmittel, die von Natur aus in Rot, Grün, Gelb, Orange oder Violett erstrahlen.

3

Machen Sie einen Lebensmittelintoleranztest

Ein traumhaftes Dinner kann schnell zum Albtraum werden – nämlich wenn Verdauungsprobleme wie Sodbrennen, Bauchschmerzen, Blähungen oder Durchfall die Folge sind. Verdorbene Bestandteile sind eine mögliche Ursache. Doch treten solche Beschwerden häufiger auf, schafft eine Kontrolle auf eventuelle Intoleranzen oder Unverträglichkeiten Abhilfe. Dabei ist es jedoch empfehlenswert, auf eine ärztliche Diagnose statt auf rezeptfreie Tests aus dem Internet zurückzugreifen. Denn abgesehen von Atemtests, die etwa in gastroenterologischen Praxen durchgeführt werden, gibt es keine validierten Diagnosemöglichkeiten. Um herauszufinden, ob Sie auf bestimmte Inhaltsstoffe reagieren, hilft zudem ein Ernährungsprotokoll, im Idealfall begleitet von einer Ernährungsfachkraft. Führen Sie Tagebuch, was Sie essen und wann Nebenwirkungen auftreten. So kann Unverträgliches easy aussortiert werden.



4

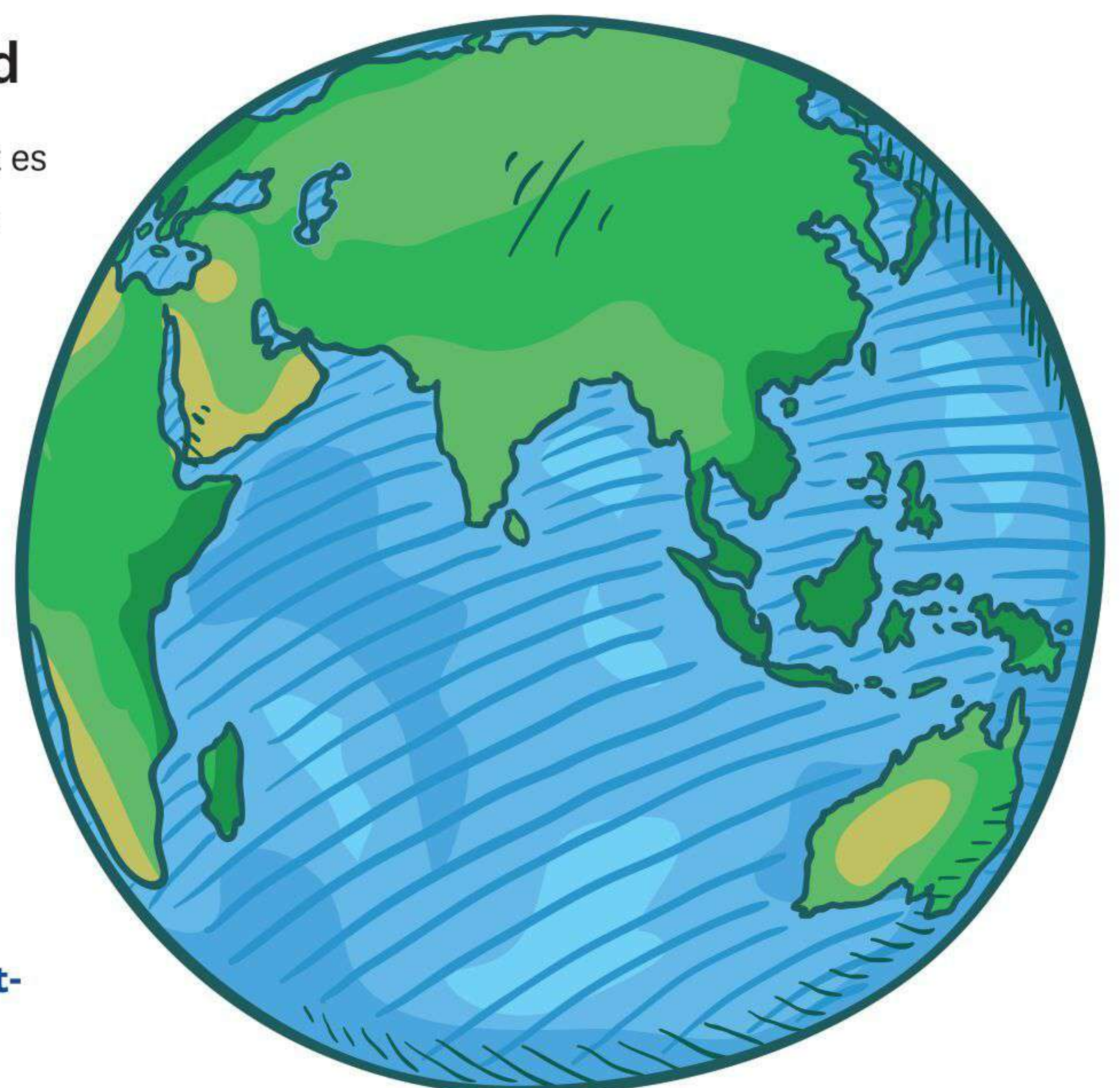
Achten Sie auf Ihren Magnesiumbedarf

Weil das Mineral einer der wichtigsten essenziellen Nährstoffe ist, kann ein Mangel weitreichende Folgen haben. Es spielt eine große Rolle im Energiestoffwechsel, für den Flüssigkeitshaushalt, die Stabilisierung der Knochen sowie die Muskelkontraktion, besonders des Herzmuskels. *Rund ein Viertel der Deutschen nimmt täglich zu wenig Magnesium über die Nahrung auf, obwohl das im Alltag gut möglich wäre.* Frauen benötigen circa 300 und Männer 350 Milligramm pro Tag. Dazu sind Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse und Kerne sowie Gemüse, darunter Brokkoli, Spinat und Mangold, eine Klasse Wahl. Magnesiumhaltiges Mineralwasser kann zusätzlich helfen.

5

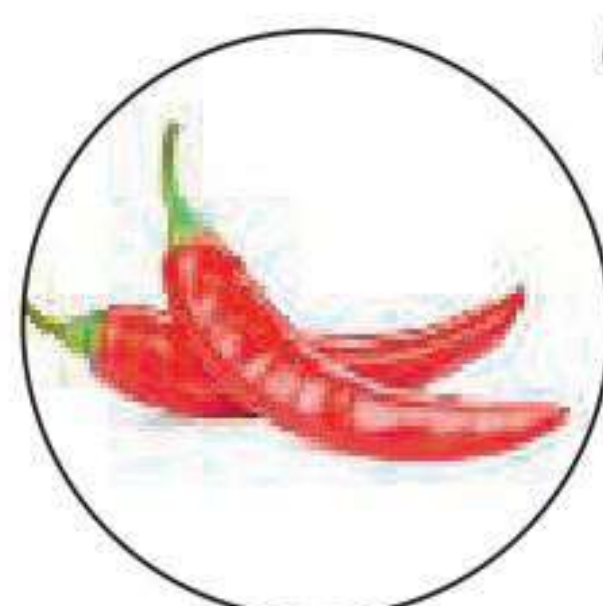
Nehmen Sie die Blue Zones zum Vorbild

In einigen Regionen der Welt – auch blaue Zonen genannt – gibt es **auffällig viele Hundertjährige**. Wer Langlebigkeit erforschen möchte, richtet seinen Blick dorthin. Dazu gehören etwa die japanische Insel **Okinawa**, die Gemeinde **Loma Linda** im Süden Kaliforniens und die Halbinsel **Nicoya** in Costa Rica, aber auch das italienische **Sardinien** und die kleine griechische Insel **Icaria** in der nördlichen Ägäis. Auffällig ist, dass diese Orte alle lange **weitgehend unbeeinflusst von der westlichen Zivilisation** existiert haben. Zwar weist jede Kultur ihre Besonderheiten und allein schon wegen der geografischen Lage sowie des Klimas Unterschiede in der Ernährung und Lebensweise auf, aber dennoch gibt es deutliche Parallelen. Vier Aspekte, die auf Bewohner der oben genannten Gebiete bemerkenswert häufig zutreffen, bilden gemeinsam den Schlüssel für die Grundlage gesunden Alterns: **soziale Einbindung, natürliche Bewegung, eine positive Perspektive und artgerechte Ernährung** ohne verarbeitete Lebensmittel.

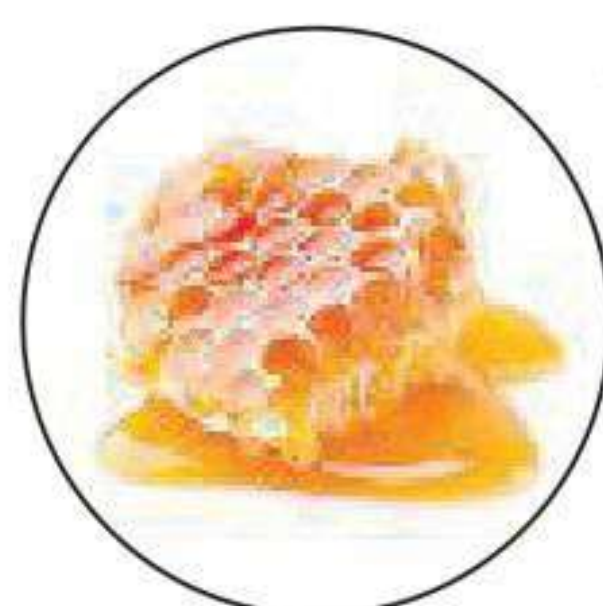


6

Vertrauen Sie auf die beeindruckenden Kräfte aromatischer Gewürze



Chili Bei der Schote gilt ausnahmsweise tatsächlich: Viel hilft viel. Denn je mehr des feurigen Capsaicins aus dem roten Gemüse Sie essen, desto effektiver kommt der Stoffwechsel auf Touren. So kann der Scharfmacher vorübergehend die Fettverbrennung im Körper ankurbeln. Obendrein pusht er die Verdauung, wodurch Deftiges besser bekömmlich wird.



Honig In dem natürlichen Süßungsmittel stecken zwar nur geringe Mengen an Vitalstoffen, doch dafür einige bioaktive Substanzen sowie Antioxidantien. Geben Sie das flüssige Gold jedoch nicht in kochende, sondern in lauwarne Speisen und Getränke, da einige der vorteilhaften Stoffe bei extremen Temperaturen ihre wohltuende Wirkung verlieren.



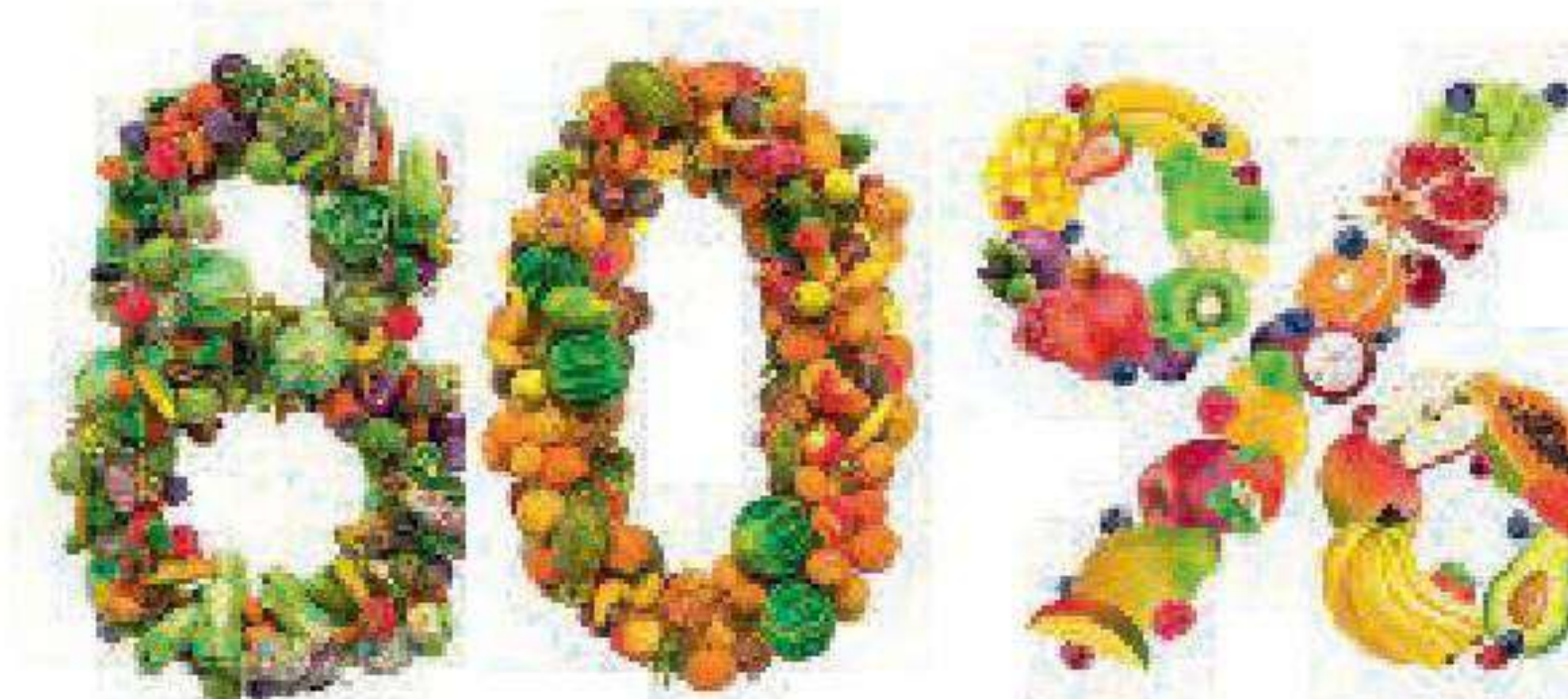
Kurkuma Viele kennen die Knolle eher als Bestandteil einer Curry-Gewürzmischung, wo sie für das intensive Gelborange sorgt. Doch nicht nur die Farbe stellt ein Highlight dar. Das enthaltene Curcumin birgt entzündungshemmende Eigenschaften, welche traditionell zur Linderung von chronischen Erkrankungen wie zum Beispiel Arthrose verwendet werden.



Ingwer Die Wurzel findet schon seit Ewigkeiten als klassisches Hausmittel gegen Halsschmerzen wie auch Übelkeit Gebrauch. Grund dafür sind die ätherischen Öle, deren antimikrobielle Eigenschaften das Risiko für Infektionen senken. Zu einem wärmenden Tee aufgegossen, kann ihre würzige Note wunderbar mit dem Saft einer Zitrone abgerundet werden.



Muskat Schon eine kleine Prise der geriebenen Nuss bringt eine ordentliche Ladung an Geschmack in Ihre Gerichte. Besonders charakteristisch für das Aroma sind die Terpene Sabinen, alpha-Pinen und beta-Pinen, die unsere Verdauung fördern und dadurch maßvoll portioniert bei Magenkrämpfen, Durchfall und Blähungen zum Einsatz kommen.



Wenden Sie das Prinzip Hara Hachi Bu an

7

Dieser aus Japan stammende Grundsatz beruht darauf, sich nur zu 70 bis 80 Prozent satt zu essen. So praktizieren es zum Beispiel die

Bewohner von Okinawa, die weltweit eine der höchsten Lebenserwartungen haben (siehe Tipp 5). Dazu trägt wahrscheinlich auch die niedrigere Kalorienzufuhr bei, denn sie verlangsamt den Alterungsprozess. Das liegt neben einer geringeren Entstehung von oxidativem Stress und der Ausschüttung schützender Enzyme in erster Linie an der Autophagie, der Reinigung und Müllentsorgung menschlicher Zellen. Dieser Vorgang kann neben einer kalorischen Restriktion auch durch Intervallfasten angeregt werden, wodurch die Zellen länger intakt bleiben. Viele weitere Infos darüber, wie diese kleinen Wunderwerke unseres Organismus funktionieren, können Sie auf Seite 12 lesen.

8 Benutzen Sie hochwertiges Olivenöl als Basisöl in Ihrer Küche

Ein üppiger Anteil an ungesättigten Fettsäuren plus sekundäre Pflanzenstoffe en masse machen das flüssige Gold vom Mittelmeer so wertvoll. **Deshalb eignet sich Olivenöl ideal für die Zubereitung kalter und warmer Speisen.** Anders als häufig behauptet wird, darf nämlich sehr wohl darin gebraten werden. Denn die potenten Schutzstoffe aus der Variante extra vergine sind dazu in der Lage, schädliche Substanzen, die beim Braten entstehen, zu neutralisieren. Trotzdem empfiehlt es sich, insgesamt eher selten auf das Brutzeln in der Pfanne und öfter auf

schonendere Methoden zurückzugreifen, beispielsweise Dämpfen, Dünsten und das Garen im Ofen. So entstehen erst gar keine Transfette, die Ihre Gesundheit gefährden können.





Alternativen zur Kältekammer

→ **Kalte Brause**

Kühle oder Wechselduschen sind ein guter Anfang, um sich an niedrige Temperaturen zu gewöhnen. Hierbei haben Sie die Dosierung selbst in der Hand und können die Dauer sowie die Intensität langsam steigern.

→ **Eisbaden**

Laut Forschern wirkt sich das Schwimmen in unter fünf Grad Celsius kaltem Wasser positiv auf Kreislauf-, Hormon- und Immunsystem sowie Psyche aus. Für Untrainierte birgt dies jedoch hohe Gesundheitsrisiken, weshalb ärztliche Abklärung und schrittweise Gewöhnung unter professioneller Anleitung unerlässlich sind.

KLÜGER LEBEN

Gestalten Sie Ihren Alltag mit diesen praktischen Ratschlägen fitter, aktiver und rundum smarter. Sie werden deutlich merken, wie Ihr Wohlbefinden dadurch ansteigt. Worauf warten Sie noch?

9 Boosten Sie Ihr Immunsystem in der Kältekammer

Schauspieler wie Jennifer Aniston, Daniel Craig, Hugh Jackman und Mark Wahlberg tun es. Fußballer wie Manuel

Neuer und Cristiano Ronaldo sind große Fans. Und für Tennisstar Novak Djokovic ist es ein Pflichtprogramm. Die Rede ist von Kryotherapie, auch Kältetherapie genannt, deren Nutzung längst nicht mehr auf Spitzensportler, Hollywoodstars und Models beschränkt ist. Eisbox wird sie genannt, Kryosauna oder Kältekammer, die Sie inzwischen in jeder Großstadt ausprobieren können und die je nach Modell eine Temperatur von bis zu minus 160 Grad Celsius erzeugt. Anwender betreten sie fast nackt, nur mit Badekleidung, Handschuhen und Mundschutz ausgestattet. Maximal drei Minuten dauert die Prozedur, bei der die Haut zwar kräftig abgekühlt wird, die Körpertemperatur im Inneren aber aufgrund der Gegenregulation des Organismus stabil bleibt. Wer das erste Mal in die Kältekammer geht, dem zittern die Knie nicht vor Kälte, sondern vor Respekt. Aber dann kommt schnell die Überraschung: Es fühlt sich gar nicht so eisig an wie befürchtet. Es ist zwar kalt, aber für die kurze Zeit lässt es sich



gut aushalten. „In drei Minuten zum Neustart“ werben die Anbieter der Kältekammern. Und das ist nicht übertrieben, denn durch die Minusgrade werden wichtige Hormone wie Adrenalin und Endorphine ausgeschüttet. Die Folge: Der Kryogänger fühlt sich sofort munterer, frischer, aktiver – fast wie neugeboren. Auch wenn die bisherige Studienlage dünn ist und es durchaus Skeptiker gibt, gehen Fachleute davon aus, dass diese Gänsehauttherapie nicht nur für Profisportler etliche gesundheitliche Vorteile bringt:

❄ **Reduktion von Entzündungen:** Die Kälte reduziert entzündliche Prozesse im Organismus, ähnlich wie es ein Eisbeutel bei Schwellungen tut, und macht die Gelenke wieder fit. Deshalb wird die Methode auch oft bei Rheuma und Arthrose eingesetzt.

❄ **Besser schlafen:** Durch das Absenken von Stresshormonen fördert die eisige Kälte die Bildung des Schlafhormons Melatonin am Abend. Schnelleres Einschlafen und mehr Tiefschlafphasen sind das Ergebnis.

❄ **Straffung der Haut:** Den Effekt einer frischen Gesichtswäsche am Morgen kennt jeder. Ein Kryogang regt die Kollagenproduktion an, was die Haut strafft und verjüngt.

❄ **Leichteres Abnehmen:** Da der Körper extrem niedrigen Temperaturen ausgesetzt ist, wechselt er in den Überlebensmodus. Stoffwechsel und Durchblutung laufen auf Hochtouren, um die Innentemperatur zu halten, was jede Zelle mit Sauerstoff versorgt.

Einziger Nachteil: Der Besuch im Kryostudio ist nicht billig. Eine Sitzung kostet um die 30 bis 40 Euro.



10

Lüften Sie regelmäßig

Heizungsluft trocknet die Schleimhäute aus und verursacht somit kleine Risse, durch die Krankheitserreger leichter eindringen können. Deshalb ist es gerade im Winter so wichtig, für frischen Nachschub von draußen zu sorgen. Machen Sie dazu mehrmals täglich für fünf bis zehn Minuten die Fenster weit auf, **am besten so, dass ein Durchzug entsteht**. Innentüren sollten ebenfalls geöffnet sein. Das hilft Ihnen nicht nur bei der Infektabwehr, sondern beugt auch Schimmelbildung in Wohnräumen vor, die sowohl dem Gebäude als auch Ihrer Lunge schaden kann.

11 Trainieren Sie zur richtigen Tageszeit

Zwar ist Sport zu treiben immer besser, als auf dem Sofa zu sitzen, doch je nach Fitnessziel und Geschlecht scheinen einige Zeitfenster geeigneter zu sein als andere. Neue Studienergebnisse zeigen, dass es für Frauen, die gern Gewicht verlieren und dabei noch etwas für ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit tun möchten, am cleversten ist, schon in der Früh mit dem Work-out zu starten. Männer dagegen bauen am effektivsten überschüssige Pfunde ab, wenn sie am Abend loslegen. Hier zeigte sich zudem eine stärkere Reduktion des Blutdrucks sowie Cholesterinspiegels durch die späte Einheit. Krafttraining zum Tagesausklang ist übrigens für alle Beteiligten, doch insbesondere für Ladys, am erfolversprechendsten.



13 Pflegen Sie Ihre Zähne, wie Zahnärzte es tun

Bei der Mundhygiene gilt als oberste Regel, auf Zuckerkhaltiges zu verzichten – speziell auf klebrige Süßigkeiten, denn sie gehören zu den Hauptursachen für Karies. Snacks zwischendurch sollten Sie ebenfalls vermeiden. So fällt es auch leichter, die Beißerchen dauerhaft sauber zu halten, denn im Idealfall sollten sie nach jeder Mahlzeit geputzt werden. Vergessen Sie dabei nicht, Zahnseide und zum Abschluss Mundspülung zu verwenden. So bleiben Ihre Zähne makellos und Sie obendrein erfrischt.



12 Lernen Sie von den Dänen

Seit Jahrzehnten zählt Dänemark zu den glücklichsten

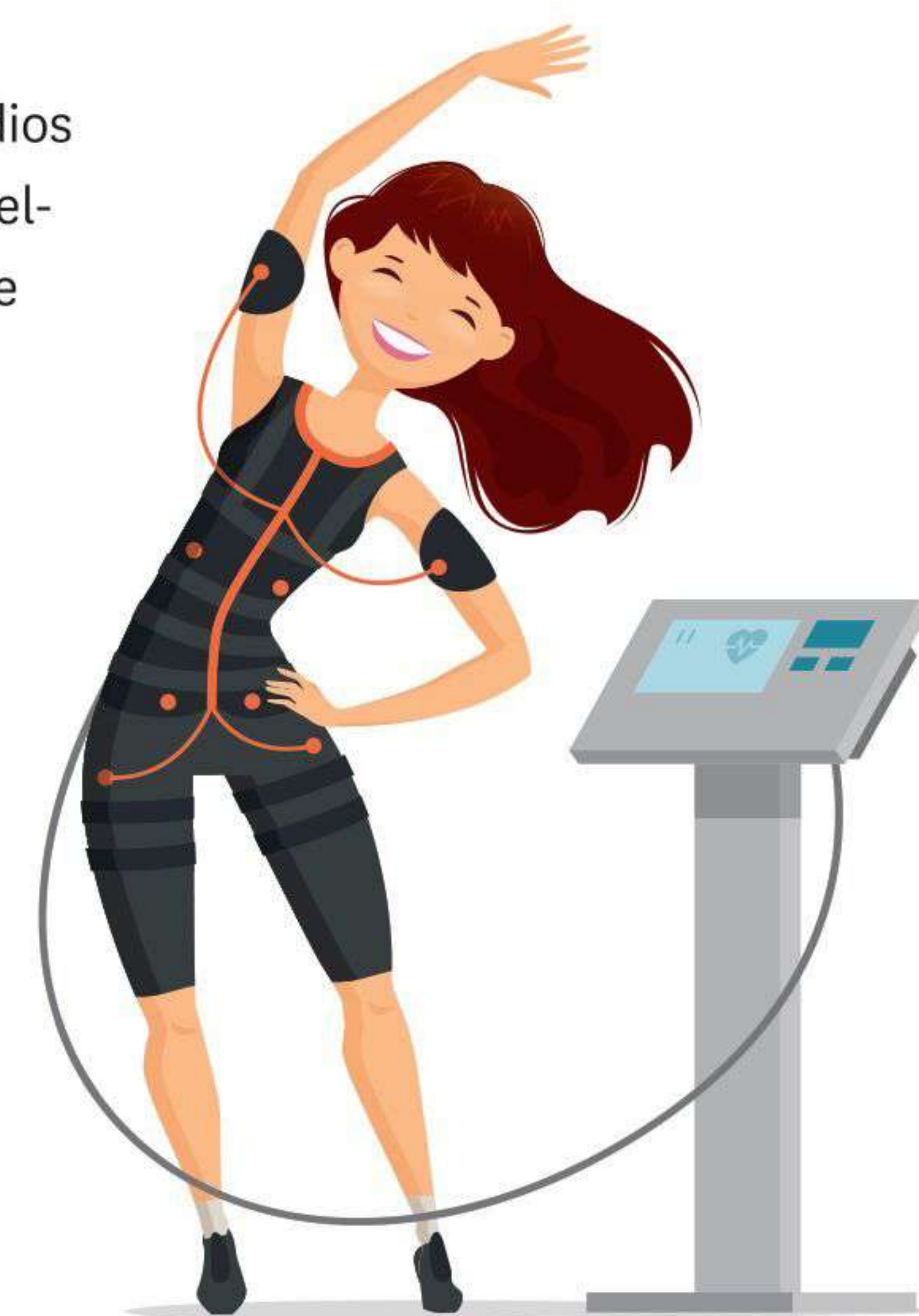


Ländern der Welt. Grund dafür scheint die **Entkopplung von Glück und Wohlstand** zu sein. Aktivitäten wie Wandern, die nichts kosten, aber Quality Time mit den Liebsten ermöglichen, stehen hier an oberster Stelle. Auch achten die Menschen weniger auf sich selbst und mehr auf das **Wir** und erfahren dadurch die **Geborgenheit in der Gemeinschaft**. Dieses Gefühl können Sie hierzulande ebenso erleben, etwa durch Freiwilligenarbeit, freundliche Kontakte und Taten. Und: Machen Sie sich **Hygge** zu eigen. Denn die Schaffung eines gemütlichen, heimeligen Raums unterstützt Sie dabei, zu entspannen und neue Energie zu tanken.

14

Bauen Sie Muskeln auf und Schmerzen ab mit EMS

„Hör auf deinen Bauch. Er will weg“ – mit solch aussichtsreichen Sprüchen werben EMS-Studios und versprechen „das effektivste Fitnesstraining der Welt“. EMS steht für Elektrische Muskelstimulation und hat seinen Ursprung in der Physiotherapie. Der Trainierende bekommt eine Funktionsweste angezogen, durch die elektrische Impulse fließen. Dann absolviert er mit einem Personal Trainer 20 Minuten lang Übungen, die den ganzen Körper beanspruchen. Das Sixpack soll also aus der Steckdose kommen. Über 1000 EMS-Studios gibt es inzwischen in Deutschland, die Anbieter heißen Bodystreet, 25MINUTES, EMS-Lounge® oder fitbox. Und jährlich werden es mehr. Der Vorteil beim EMS-Training besteht darin, dass sich Muskelgruppen aktivieren lassen, die mit einem normalen Training schwierig zu erreichen sind. Es ist vor allem bei Rückenschmerzen sehr zu empfehlen. Und die Studios bieten ein sehr strukturiertes Programm, bei dem in kurzer Trainingszeit kaum eine Muskelgruppe ausgelassen wird. Der Nachteil: Das Work-out ist teuer, die großen Ketten nehmen etwa 20 bis 30 Euro pro Trainingseinheit. Wichtig zu wissen ist, dass EMS Kardiotraining nicht ersetzen kann, welches Herz und Kreislauf fit hält. Auch wer EMS macht, muss sich also täglich bewegen, möglichst eine Stunde am Tag. Darüber hinaus kann EMS aber eine gute Ergänzung sein. Einfach mal ausprobieren!



15

Säubern Sie Ihr Handy

Jedes Mal, wenn Sie zum Smartphone greifen, werden allerhand Bakterien von den Fingern auf dieses weitergegeben und umgekehrt. Da kommt auf Dauer einiges zusammen. Forschende der Universität von Arizona haben herausgefunden, **dass die Geräte zehnmal mehr Bakterien bergen als die meisten WC-Sitze**. Der Grund dafür ist, dass Handys zu jeder Zeit genutzt werden, in der U-Bahn sowie der Arztpraxis und sogar auf der Toilette. Auch wenn die winzigen Keime nicht zwingend krank machen, werden sie mit dem Griff zum Display wieder an die Hände übertragen. Für einen hygienischeren Umgang ist eine regelmäßige Reinigung daher empfehlenswert. Die simpelste Lösung ist ein Mikrofasertuch, das Sie stets dabei haben. Noch gründlicher wird der Vorgang, wenn Sie mit einem mit Desinfektionslösung benetzten Stück Stoff vorsichtig über das Telefon wischen.

16

Überwinden Sie schlechte Gedankenspiralen

Das Negative zu fokussieren, war einst ein Urinstinkt, um Gefahren zu vermeiden und im Notfall schnell zu reagieren. Heute jedoch beeinträchtigt Grübeln eher die Laune und ruft vermehrt Stress hervor, welcher der Gesundheit schaden kann. Der erste Schritt, um dem zu entkommen, ist jedoch nicht, sich abzulenken. Akzeptieren Sie stattdessen, dass ein Thema Sie gerade übermäßig beschäftigt, und hinterfragen Sie: Warum sollte etwa eine verpasste Beförderung bedeuten, dass Sie nicht kompetent sind? Auch eine therapeutische Fachkraft aufzusuchen, kann sinnvoll sein.



BESSER SCHLAFEN

Ein gelungenes nächtliches Erholungsprogramm ist essenziell für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Mit diesen Ratschlägen lösen sich Probleme im Schlummerland im Nu auf.

→ **Ruhelose Gesellschaft**

Ganze 78 Prozent der Deutschen kennen Schwierigkeiten beim Ein- und Durchschlafen.

→ **Sparmodus**

Jeder Zweite kommt auf weniger als sechs Stunden Regeneration pro Nacht. Für die meisten von uns zu wenig, um den Akku wieder vollständig aufzuladen.

→ **Zu viel Ballast**

Für 37 Prozent sind Alltagsprobleme der Schlafräuber Nummer eins. Das vereint Stress im Beruf, in der Familie sowie Sorgen um die eigene Gesundheit.

→ **Wachrütteln**

Symptome eines erheblichen Schlafmangels stellen einen Weckruf dar, sich auf Ursachen-ensuche zu begeben. Sonst drohen Komplikationen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Fettleibigkeit und psychische Störungen.

17

Verzichten Sie nach 14 Uhr auf Koffein

Sie schleichen sich meist kurz nach dem Mittagessen ein: gähnende Mü-

digkeit, schwindende Energie sowie nachlassende Konzentration. Um dem Tief zu entkommen, greifen viele schnell aus Gewohnheit zu einem Kaffee. Doch wer das Heißgetränk zu spät am Tag genießt, dem raubt der Wachmacher am Abend den Schlaf. Studien zeigen, dass der Genuss von koffeinhaltigen Getränken und Lebensmitteln in der zweiten Tageshälfte den zirkadianen Rhythmus und damit auch unser Schlafmuster durcheinanderbringen kann. Besonders der Übergang in die für die Regeneration wichtige Tiefschlafphase verlängert sich, wodurch sich der Heilungsprozess

des Körpers deutlich verkürzt. Das wiederum macht abgeschlagen und anfälliger für Krankheiten. Denn während der Tiefschlafphase werden die

Zellen erneuert und das Immunsystem wird revitalisiert. Um den richtigen Zeitpunkt für den Koffeingenuss für sich selbst zu bestimmen, hilft es, die Wirkweise im eigenen Organismus zu verstehen. Nachdem das Koffein innerhalb von 45 Minuten über den Magen-Darm-Trakt aufgenommen wird, dockt es im Gehirn an bestimmte Rezeptoren und blockiert damit die Wirkung von Adenosin, einem Stoff, der uns eigentlich müde machen soll. Der Effekt? Die Gefäße weiten sich, die Muskulatur bekommt mehr Sauerstoff. Wir fühlen uns wach und fokussiert, an Einschlafen ist nicht zu denken. **Weil das natürliche Stimulanz bis zu sechs oder mehr Stunden im Körper verbleiben kann, gilt Koffeinfasten ab 14 Uhr als Richtwert.** Übrigens kommt die anregende Substanz nicht nur in Kaffee, sondern auch in der Kolanuss, dem Matestrauch und in Energydrinks vor. Wer die gemütliche Auszeit am Nachmittag nicht missen möchte, kann auf entkoffeinierte Alternativen als mindestens genauso leckere Optionen zurückgreifen.

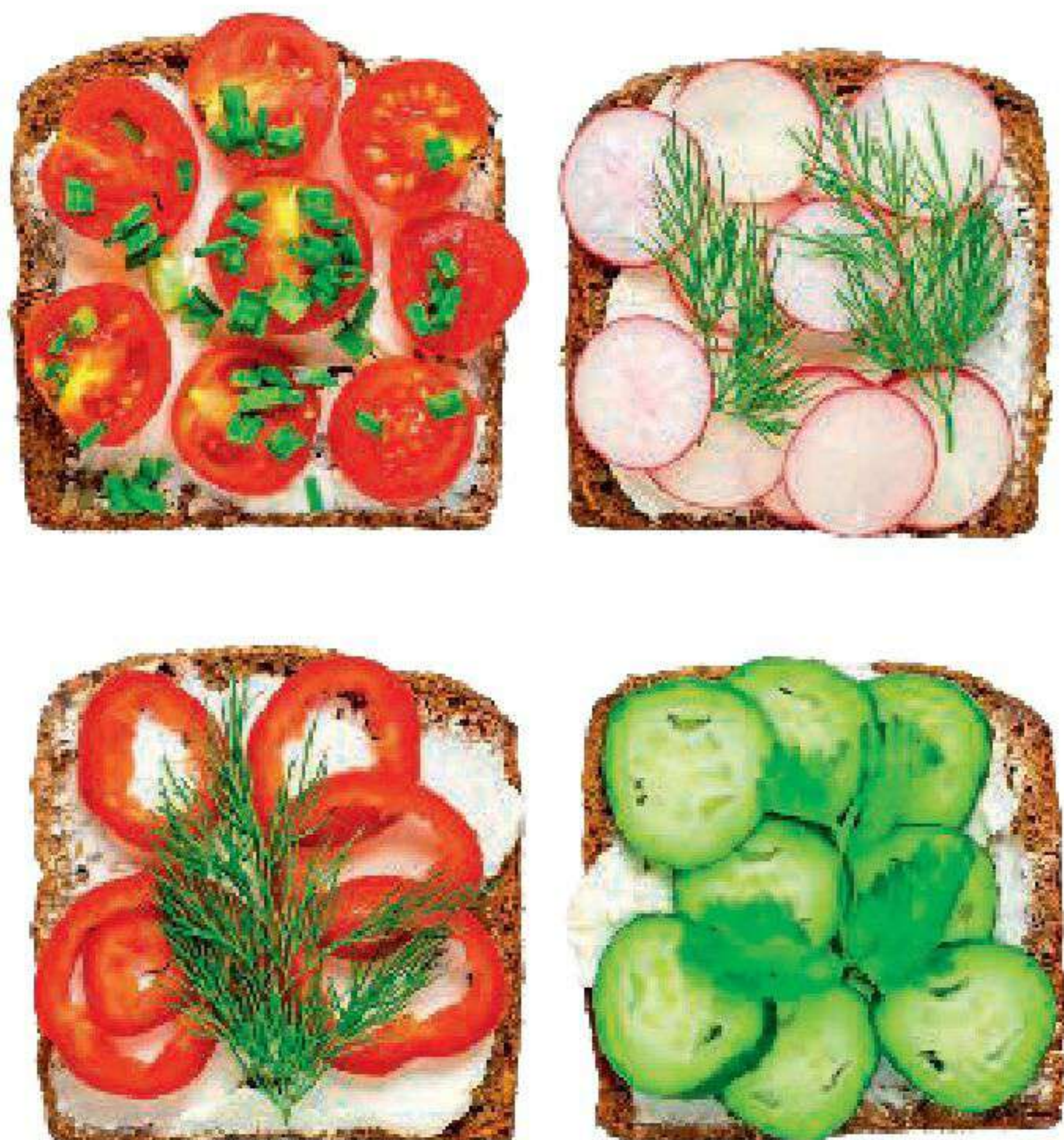




Abendritual

→ Schlummertrunk

Eine Tasse Tee schenkt Wärme und wirkt wohltuend auf das ganze Nervensystem. Natürlicherweise sorgen bestimmte Pflanzenstoffe in Kräutern wie Baldrian, Kamille und Lavendel dafür, die Qualität und Tiefe unseres Schlafes zu verbessern. Der Effekt ist individuell sehr verschieden. Es lohnt, sich durch die aromatische Vielfalt zu testen, um einen persönlichen Kräuterfavoriten zu finden.



18

Essen Sie zwei Stunden vor dem Schlafen nichts mehr

Mit einem vollen Magen ins Bett zu gehen ist keine gute Idee. Haben wir üppig geschlemmt, signalisiert das unserem Gehirn, die Produktion von Verdauungssäften sowie die Darmaktivität anzuregen. Legen wir uns aber hin, verlangsamt sich dieser Vorgang. Mit der Folge, dass wir mitunter Sodbrennen bekommen oder unser Schlaf unruhig wird. Daher empfehlen Experten, die letzte Mahlzeit des Tages idealerweise spätestens vier Stunden vor dem Schlafengehen einzunehmen. Wer das nicht schafft, sollte ein Minimum von zwei Stunden einhalten. Grundsätzlich heißt es: je schwerer und fetthaltiger eine Mahlzeit, desto länger die Vorlaufzeit.

19 Versuchen Sie es mal mit einer Kombination aus Melatonin am Abend und Sonne am Morgen

Das körpereigene Hormon Melatonin gilt als wichtiger Taktgeber für den Schlaf-wach-Rhythmus. Weil der Glücksbote Serotonin als Ausgangssubstanz dient, können Menschen, die tagsüber viel natürliches Licht tanken, zur Nacht hin besser eindösen. Wälzen wir uns trotzdem im Bett hin und her, kann eine Aufnahme über Präparate sinnvoll sein.



20

Tragen Sie eine Schlafmaske

Früher als altmodisch verschrien, sind sie heute wieder im Trend. Schlafmasken verbessern nicht nur die Qualität unserer nächtlichen Ruhepause, sondern helfen uns auch, bei suboptimalen Gegebenheiten überhaupt in den Schlaf zu finden. **Denn erst wenn es richtig dunkel ist, wird genügend vom Sandmännchen-Hormon Melatonin ins Blut ausgeschüttet.** Registriert wird der Lichtpegel von den Sehzellen in unseren Augen, die mit der hormonproduzierenden Zirbeldrüse verbunden sind. Gerade wenn sich ein Raum nicht vollständig abdunkeln lässt, Sie auf Reisen sind oder erst zum Sonnenaufgang von einer Nachtschicht heimkommen, können die praktischen Helferlein dafür sorgen, natürliches und künstliches Licht abzuschirmen. Ein gutes Modell erkennen Sie an einem samtig weichen Material, verstellbaren Bändern und der Möglichkeit, es per Handwäsche zu reinigen.



21

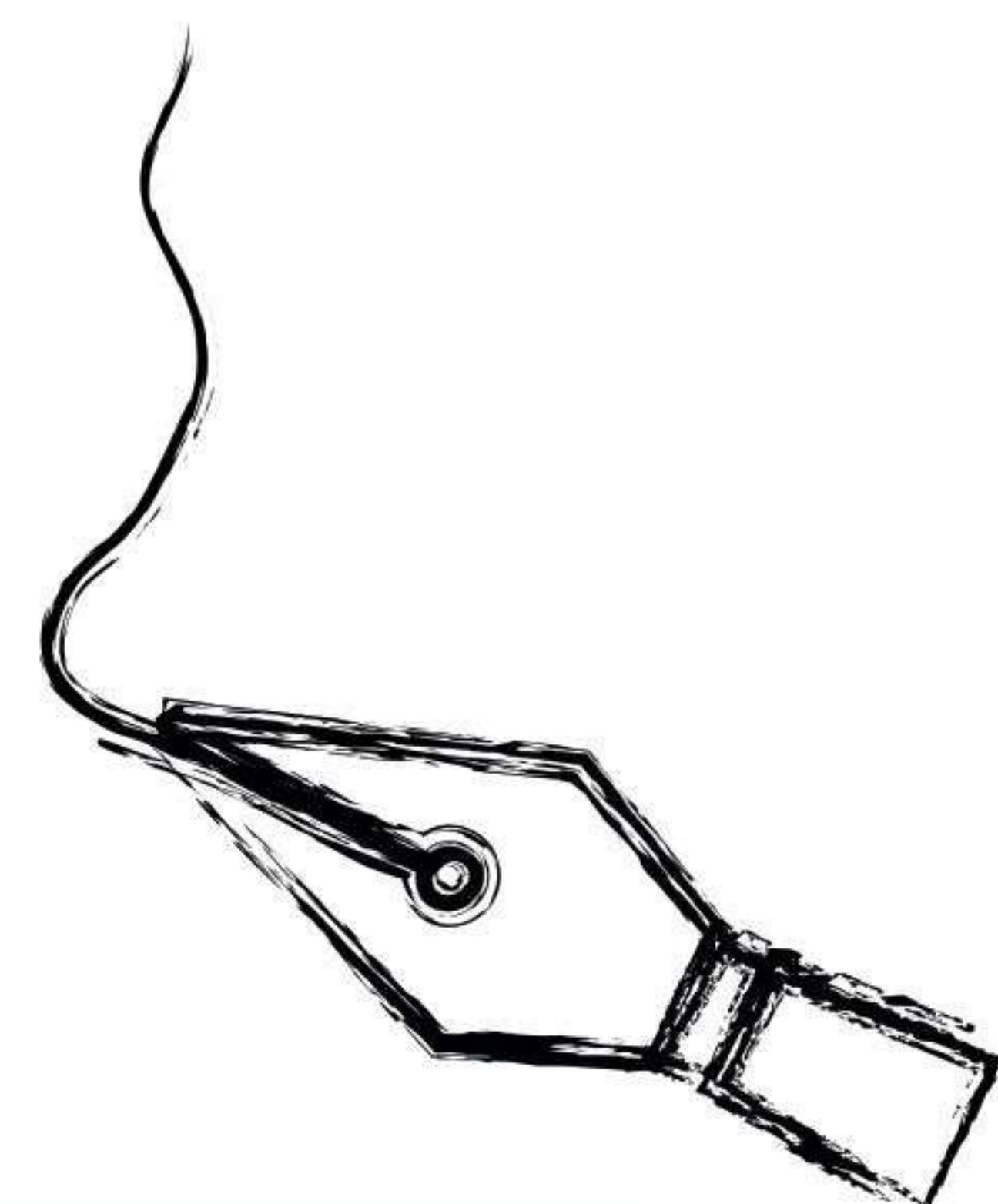
Wenden Sie die 25-Minuten-Regel an

Sei es am frühen Abend oder mitten in der Nacht: Wer kein Auge zutut und nach 25 Minuten noch wach liegt, sollte keineswegs stoisch liegen bleiben, sondern stattdessen aufstehen. Mediziner raten dazu, bei Schlaflosigkeit in ein anderes Zimmer zu wechseln und einer entspannenden Tätigkeit nachzugehen, wie zum Beispiel dem Lesen eines Buches, Meditation oder leichten Achtsamkeitsübungen. Auch Stricken, Malen oder das Hören eines Podcasts können beruhigen. Legen Sie sich erst wieder hin, wenn Sie sich dösig fühlen. Auf diese Weise verlernt das Gehirn, das Bett als einen Ort des unangenehmen Wachseins zu betrachten, und merkt sich, dass es ausschließlich dazu dient, wieder aufzutanken.

22

Schreiben Sie vor dem Zubettgehen die Sorgen aus dem Kopf

Der Körper ruht längst, doch das Gedankenkarussell kreist weiter? Abendliches Tagebuchschreiben hilft, die eigenen Grübeleien und Gefühle besser zu verstehen und einzuordnen. Finden diese den Weg auf das Papier, werden innere Unruhe, Nervosität und Angstgefühle automatisch weniger. Eine perfekte Vorlage gibt es nicht. Befreiend ist, alles so niederzuschreiben, wie es Ihnen gerade in den Sinn kommt – ob To-dos, Herzschmerz oder Zukunftsfragen.



23

Nutzen Sie diese Übungen, um erholsamer zu schlafen



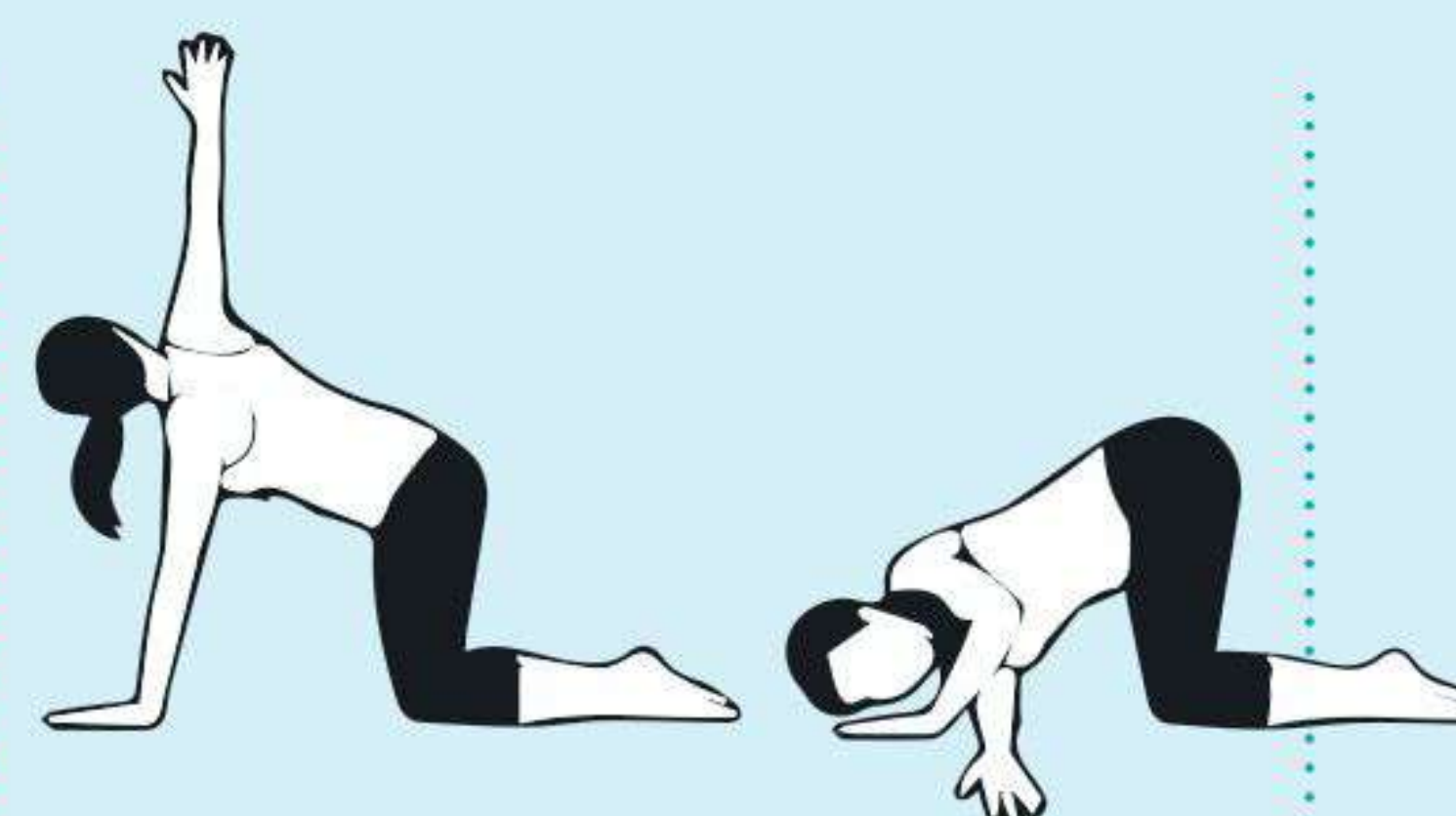
KATZE/KUH

Kommen Sie in einen Vierfüßlerstand, mit den Händen unter den Schultern, die Knie sind hüftbreit aufgestellt. Atmen Sie aus und runden Sie dabei langsam Ihren Rücken wie zu einem Katzenbuckel. Senken Sie anschließend den Bauch und atmen Sie wieder ein. Das mobilisiert und entspannt die Rückenmuskeln.



KINDSPOSE

Legen Sie ausgehend vom Fersensitz Ihren Brustkorb zwischen den Oberschenkeln nach vorne ab und Ihre Stirn sanft auf den Boden. Für eine weitere Dehnung strecken Sie die Arme aus. Die Übung löst Anspannungen entlang der gesamten Wirbelsäule und massiert von innen die Bauchorgane.



NADEL/ZWIRN

Starten Sie wie bei Katze/Kuh im Vierfüßlerstand. Öffnen Sie Ihren Brustkorb zur Seite, indem Sie Ihren Arm weit nach oben strecken. Führen Sie ihn danach unter Ihrem Oberkörper durch und legen Sie Ihren Kopf seitlich ab. Halten Sie diese Stellung für fünf Atemzüge, bevor Sie mit der anderen Seite fortfahren.



AUSFALLSCHRITT

Stellen Sie Ihr Bein vorne zwischen den Händen ab, sodass Ihr Oberschenkel parallel zum Boden ausgerichtet ist und Ihr vorderes Knie einen rechten Winkel formt. Optional können Sie sich mit Ihren Händen auf dem Knie abstützen. Atmen Sie zehnmal tief ein und aus, um danach die Seite zu wechseln.



WICHTIGER DENN JE!

Der große Vitamin-Report

Wenn die Erkältungszeit anbricht, stellt sich jedes Jahr die Frage, was die Abwehrkräfte am besten unterstützt. Vitalstoffe wie etwa Vitamin C kommen hier genau richtig, denn sie pushen das Immunsystem und halten dadurch langfristig fit – und das nicht nur im Winter. Unsere drei Expertinnen erklären, weshalb das so ist und wie Sie die volle Nährstoffpower ausnutzen können.

TEXT: KATRIN LAMMERS

Mit den EAT SMARTER-Expertinnen:



Dr. Maria Wallert
Die Ökotrophologin ist stellvertretende Vorsitzende der Gesellschaft für angewandte Vitaminforschung e.V.



Dr. Silja Schäfer
Sie weiß als Fachärztin für Innere und Allgemeinmedizin genau, wie ein Vitalstoffmangel erkannt und behandelt wird.



Dr. Constanze Lohse
Als Spezialistin für Mikronährstoffe, Ernährung und Naturheilkunde setzt die Ärztin auf eine ganzheitliche Therapie.

Kaum werden die Sonnenstunden weniger, steigt die Zahl der verschnupften Nasen an und auch Covid-19 ist weiterhin ein großes Thema. Dass Sie dem bestmöglich gewappnet entgegentreten, ist umso wichtiger. Wie essenziell Vitalstoffe hierbei sind, weiß die stellvertretende Vorsitzende der Gesellschaft für angewandte Vitaminforschung e.V., Dr. Maria Wallert: „Mit einem geschwächten Organismus sind wir im Falle eines Virusangriffs besonders gefährdet für einen Infekt. Doch Mikronährstoffe können das Immunsystem unterstützen, indem sie antioxidativ agieren, also zellschädigenden Prozessen entgegenwirken und somit die Abwehr stärken.“ Studien konnten zudem zeigen, dass sie auch bei Covid-19 möglicherweise helfen können. „Unabdingbar für einen intakten Schutz sind die Vitamine A, B₆, B₁₂, C, D und E sowie die Mineralstoffe und Spurenelemente Folsäure, Zink, Eisen, Selen sowie Magnesium.“ Mit Ausnahme von Vitamin D sind wir jedoch nicht in der Lage, diese Nährstoffe selbst herzustellen, weswegen sie über das Essen zugeführt werden müssen. Auf Seite 40 erfahren Sie, in welchen Lebensmitteln die Gesundheitshelfer stecken.

Die richtige Wahl treffen

Das Wissen um geeignete Vitalstoffquellen ist unerlässlich. Denn ein voller Magen bedeutet nicht, dass Ihr Bedarf optimal abgedeckt ist. Beispielsweise schnell Zubereitetes wie Pizza enthält einiges an Energie, jedoch kaum essenzielle Nährstoffe. Wie es um die Versorgungslage in Deutschland steht, zeigte die Nationale Verzehrsstudie II. „Die Aufnahme von Vitamin D, E, C und →

ACHTUNG!

Dieser riskante Mangel betrifft fast alle

Vitamin D nimmt eine Sonderstellung unter den Vitalstoffen ein, denn es wird zu circa 80 Prozent mithilfe von Sonnenlicht vom Körper hergestellt. Doch was passiert im dunklen Winter?



Funktionen

Das Sonnenvitamin unterstützt nicht nur die gute Laune, es ist auch an vielen unterschiedlichen Prozessen im Organismus beteiligt. Beispielsweise an der Aufnahme von Calcium und Phosphat aus dem Darm und deren Einbau in die Knochen sowie an der Bildung von Proteinen.

Vorsicht, Unterversorgung!

Da der Körper UV-Strahlen braucht, um Vitamin D herzustellen, kann die kalte Zeit ein Defizit mit sich bringen. Insbesondere, weil der Bedarf über Nahrungsmittel wie fetten Seefisch nur zu rund 20 Prozent gedeckt wird, ist die Versorgung gerade im Frühjahr häufig kritisch.

Symptome

Aufgrund der Beteiligung an zahlreichen Vorgängen hat ein langfristiger Mangel massive Folgen:

- Atemwegsinfekte
- Stimmungsschwankungen
- Depressivität
- Störungen des Phosphat- und Calciumstoffwechsels
- Schlechter heilende Knochenbrüche
- Abnahme der Knochendichte
- Knochenschmerzen

Risiko einer übermäßigen Zufuhr

Durch die Speicherung im Fettgewebe ist eine Überdosierung ebenfalls möglich. Appetitlosigkeit bis hin zu Nierenschädigung können daraus resultieren. Supplemente sollten daher nicht blind prophylaktisch eingenommen werden.



Eine toxische Aufnahme ist durch Sonnenlicht oder Lebensmittel nicht zu erreichen.

INTERVIEW MIT DR. SILJA SCHÄFER

Wie Sie erkennen, ob ein Defizit vorliegt

Immer mehr Menschen sind von zunehmender Müdigkeit sowie geistiger oder auch körperlicher Erschöpfung betroffen. Dahinter kann eine unzureichende Vitalstoffversorgung stecken:

Können Nährstoffmängel an spezifischen Symptomen erkannt werden?

Leider gibt es keine eindeutigen Anzeichen für die Unterversorgung einzelner Vitamine oder Mineralstoffe. Bei unspezifischen Leiden wie Abgeschlagenheit geht die Detektivarbeit los: Denn hier kann ein Defizit ebenso ursächlich sein wie unerkannte Erkrankungen, etwa der Schilddrüse.

Wie sollte beim Verdacht auf einen Mangel vorgegangen werden?

Überlegen Sie, wie Ihre Ernährung aussieht. Essen Sie einseitig, vegan oder kauen Sie nicht gründlich? Auch Durchfallerkrankungen und chronische Magen-Darm-Probleme können die Nährstoffaufnahme behindern. Eine Blutuntersuchung schafft Klarheit.

Wie kann der Versorgungsstatus überprüft werden?

Bei ärztlichem Fachpersonal finden erste Blutanalysen statt. Die meisten Krankenkassen bezahlen diese jedoch nicht. Zudem werden bei klassischen Tests viele Werte im Serum bestimmt. Das ergibt zwar etwa bei Folsäure, Vitamin B₁₂ und D Sinn, doch andere Mineralien wie Zink werden hier nicht exakt widerspiegelt – ein Spezialauftrag ist nötig.



Wann ist ein Test empfehlenswert?

Falls eine Folsäure- oder Vitamin-B₁₂-Armut festgestellt wird, ist eine weiterführende Untersuchung der B-Vitamine wenig zielführend. Nehmen Sie lieber unter ärztlicher Absprache ein

Komplex-Präparat ein, da diese Gruppe in Kombination wesentlich besser verwertet wird. Bei einer vorliegenden Osteoporose mit bereits stattgefundenen Wirbelkörperbrüchen werden die Kosten für die Vitamin-D-Bestimmung von den Krankenkassen übernommen.

Sollte Vitamin B₁₂ bei vegan Lebenden und Vitamin D allgemein prophylaktisch supplementiert werden?

Auch bei einer rein pflanzlichen Kost sollte Vitamin B₁₂ unter Kontrolle des Vitaminspiegels im Blut eingenommen werden. Ganz ähnlich sieht es bei Vitamin D aus. Speziell bei Senioren sollte allerdings eine tägliche Zufuhr aufgrund der häufig unzureichenden Eigensynthese über die Haut in Betracht gezogen werden.

Sind Nahrungsergänzungsmittel die Lösung?

Ob Sie wirklich Supplemente benötigen, um gesund zu bleiben, oder eine vielfältige Ernährung ausreicht, weiß Dr. Constanze Lohse ganz genau:

Da ein Mangel immer individuelle Ursachen hat, empfiehlt die Ärztin, der Methode **Messen, Wissen, Handeln** zu folgen. Wird bei einer Kontrolle eine Unterversorgung festgestellt, sollten Sie als Erstes die **Ernährungsgewohnheiten ändern**. Denn eine Pille ersetzt niemals einen ausgewogenen Speise-

plan. Ist die Zufuhr dennoch weiterhin ungenügend beziehungsweise der entsprechende Mangel zu ausgeprägt, kann ein Nahrungsergänzungsmittel vonnöten sein – dabei sollten Sie sich stets von einer spezialisierten Fachkraft im Hinblick auf die für Sie empfohlene Dosis beraten lassen.

➔ *Nehmen Sie nur ein, was Ihr Körper wirklich braucht, denn auch eine **Überdosierung** ist möglich und kann riskante Nebenwirkungen mit sich bringen.*

Folsäure stellte sich als unzureichend heraus. Bei Folsäure betraf dies insbesondere Schwangere sowie Stillende.“ Frauen gehören jedoch nicht zu der einzigen Risikogruppe, die ohnehin ein Mehr an Vitalstoffen braucht, erklärt die Expertin weiter. „Auch Betroffene von etwa chronischen Leiden, Magen-Darm-Problemen oder Krebs benötigen

Die Nährstoffversorgung sollte vorrangig über eine ausgewogene Ernährung erfolgen.

eine erhöhte Vitamin- wie auch Mineralstoffmenge.“ Um adäquat ausgestattet zu sein, ist ein bunter Speiseplan ein wichtiger Grundpfeiler. „Einseitige Diäten sind gerade bei übermäßigem Alkoholkonsum, psychischen Beschwerden sowie für Raucher ungeeignet“, verdeutlicht Dr. Maria Wallert.

Fit durch die Erkältungssaison

Das Vitalstoffdepot kann darüber hinaus nicht nur mittels einer optimierten Auswahl, sondern auch durch clevere Lebensmittelkombinationen aufgefüllt werden. Etwa Produkte mit Eisen und Vitamin C sind ideale Partner und unterstützen sich gegenseitig bei der Verwertung im Körper. „Zudem kann ein bewusster Lebensstil, bei dem Stress vermieden und behandelt wird, einen erhöhten Bedarf verringern und die geistige sowie körperliche Gesundheit fördern“, so die Ernährungswissenschaftlerin. Wie es gelingt, sich selbst Freiräume zu schaffen, um Zeit zum Kochen oder Spaziergehen zu finden, erfahren Sie ab Seite 70. ■



Topvitalstoffe für ein starkes Immunsystem



Frisches enthält hohe Mengen der unverzichtbaren Gesundheitshelfer, die allerhand wichtige Aufgaben erledigen:

VITALSTOFF	FUNKTIONEN	QUELLEN
Vitamin A	Immunsystem, Augen, Haut sowie Schleimhäute, Protein- und Fettstoffwechsel, Blutbildung	Leber, Aprikosen, Möhren, Grünkohl, Brokkoli, Feldsalat
B-Vitamine	Vorstufen für sogenannte Co-Faktoren, die eine wichtige Rolle für Enzymfunktionen spielen	Sesam, Grünkohl, Sonnenblumenkerne, Feldsalat, Linsen
Vitamin C	Stoffwechselprozesse, Immunabwehr, Eisenaufnahme, antioxidativ, Wundheilung, Bindegewebe	Paprika, Meerrettich, Brokkoli, Blumenkohl, Acerola, Hagebutten
Vitamin D	Herz-Kreislauf-System, Mineralisierung von Knochen und Zähnen, Fettstoffwechsel, Muskelkraft	Lebertran, Lachs, Hering, Makrele, Pfifferlinge, Steinpilze
Vitamin E	Zellmembran, Blutgerinnung, antioxidativ sowie entzündungshemmend, Stoffwechsel, Haut	Oliven-, Raps-, Mais- und Sojaöl, Süßkartoffel, Weizenkeime
Folsäure	Neubildung und Teilung der Zellen, Eisen- und Vitamin-B ₁₂ -Stoffwechsel, Proteinstoffwechsel	Grünes Blattgemüse, Nüsse, Weizenkeime, Vollkornprodukte
Eisen	Zellbildung, Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin, Immunsystem, Sauerstofftransport	Fleisch, Hülsenfrüchte, Leber, Eigelb, Samen, Kerne, Gemüse
Magnesium	Stoffwechselprozesse, Immunsystem, Enzymtätigkeit, Reizübertragung von Nerven auf die Muskeln	Nüsse, Amaranth, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte
Zink	Zellteilung, Wundheilung, Immunsystem, Haut, Nägel, Stoffwechselprozesse	Haferflocken, Hülsenfrüchte, Schnittkäse, Wal- und Paranüsse
Selen	Bildung der Schilddrüsenhormone, Immunsystem, DNA-Synthese, Zellschutz sowie Zellteilung	Pilze, Samen, Fisch und Fleisch, Innereien, Hülsenfrüchte



10 Mythen rund um Vitamine

Über die unsichtbaren Fitmacher sind allerhand Gerüchte im Umlauf. Wir klären auf, worauf es zu achten gilt, um wirklich das Beste aus ihnen herauszuholen.



1

In der Mikrowelle werden alle Vitamine zerstört

Falsch. Die hochfrequenten Wellen der Geräte arbeiten, indem sie Wassermoleküle zum Schwingen bringen. Die Vitamine selbst werden durch sie nicht beeinflusst.

2

Bio-Produkte liefern mehr Nährstoffe

Wahr. In der Regel enthalten sie weniger Wasser, weshalb in den Bio-Versionen insgesamt mehr Vitalstoffe stecken. So besitzen sie meist höhere Mengen Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe.

3

Vitamin C hilft nicht bei Schnupfen

Wahr. Auch wenn die Abwehrkräfte verbessert werden und wir weniger anfällig für eine Erkältung sind, sorgt Vitamin C allein nicht dafür, dass ein bestehender Infekt schneller überstanden ist.

4

Möhren erhöhen die Sehkraft

Falsch. Als Spitzenlieferant für Betacarotin sind die orangefarbenen Rüben ein wichtiger Faktor, um die Hornhaut der Augen zu schützen. Allerdings helfen sie leider nicht dabei, die Brille loszuwerden.

5

Senioren brauchen mehr Vitamine

Falsch. Bei den meisten älteren Menschen verringert sich mit den Jahren die Masse der verpeisten Nahrung. Daher benötigen sie lediglich eine höhere Nährstoffdichte, aber nicht mehr Vitalstoffe.

6

Lebensmittel sind bessere Quellen als Supplemente

Wahr. Allein aufgrund fehlender Zulassungskriterien (siehe Punkt 8) sind die Pillen kein Ersatz für eine vielfältige Ernährung, sondern eben nur ein Nahrungsergänzungsmittel.



7

Multivitaminpräparate können jeden Mangel ausgleichen

Falsch. Einige Stoffe behindern sich gegenseitig bei der Aufnahme, wodurch eine Kombination dieser nicht sinnvoll ist. Folsäure hemmt etwa den Transport von Zink.

8

Apothekenpräparate sind nicht besser als Drogerieartikel

Wahr. Zwar erscheinen sie wie hochwertigere Medizinprodukte, doch ihre Wirkung ist ebenso wenig geprüft und nachgewiesen wie bei den Varianten aus anderen Geschäften.

9

Wer ausgewogen isst, ist immer ausreichend versorgt

Falsch. Eine vielseitige Auswahl bildet die Basis, deckt jedoch die Bedürfnisse nicht zwangsläufig ab. Frauen haben etwa aufgrund der Menstruation einen hohen Eisenbedarf.

10

Ein paar Vitalstoffe extra schaden nie

Falsch. Gerade die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K reichern sich im Fettgewebe an, wodurch eine Überdosierung möglich ist. Natürliche Superfoods sind daher Supplementen vorzuziehen.

Kraftpakete voll ausnutzen

Frisches **richtig zu lagern und zu verarbeiten** bewahrt empfindliche Nährstoffe und unterstützt so das Wohlbefinden.

➔ Verstaut werden sollten die Produkte **kühl und dunkel**, weil sich die Vitamine **bei Licht schneller zersetzen**. Geschnittenes sollten Sie daher zügig verspeisen.

➔ Wer Obst und Gemüse direkt **roh verzehrt**, muss keine Zubereitungsverluste hinnehmen.

➔ Speziell Vitamin C wird beim **Dünsten gut geschützt**. Im Vergleich zum klassischen Kochen bleibt so circa die doppelte Menge enthalten.







IMMUN BOOSTER

Gerade im Winter haben Erkältungserreger Hochkonjunktur – wie gut, dass Sie sich mit unseren ausgewogenen und überaus köstlichen Rezepten dagegen wappnen können. Die vielfältigen Zutaten sind reich an wichtigen Vitalstoffen und sorgen für Farbe auf den Tellern.

Rote-Bete-Linsen-Salat
Rezept auf Seite 52

Petersilienwurzeln und
Möhren aus dem Ofen
Rezept auf Seite 52



Winterliches Ofen-
gemüse mit Polenta
Rezept auf Seite 53





Bunter Kohlsalat
mit Lachs und Harissa-
Linsen-Vinaigrette
Rezept auf Seite 54



IMMUN
BOOSTER

Putenbrust mit
Spitzkohlfüllung
und Rotkohl-Taboulé
Rezept auf Seite 56



Rote-Bete-Salat
mit Halloumi
Rezept auf Seite 56

Fisch-Curry mit Mango,
Tomaten und Kokosmilch
Rezept auf Seite 58





Avocado-Orangen-
Salat mit Burrata
Rezept auf Seite 58





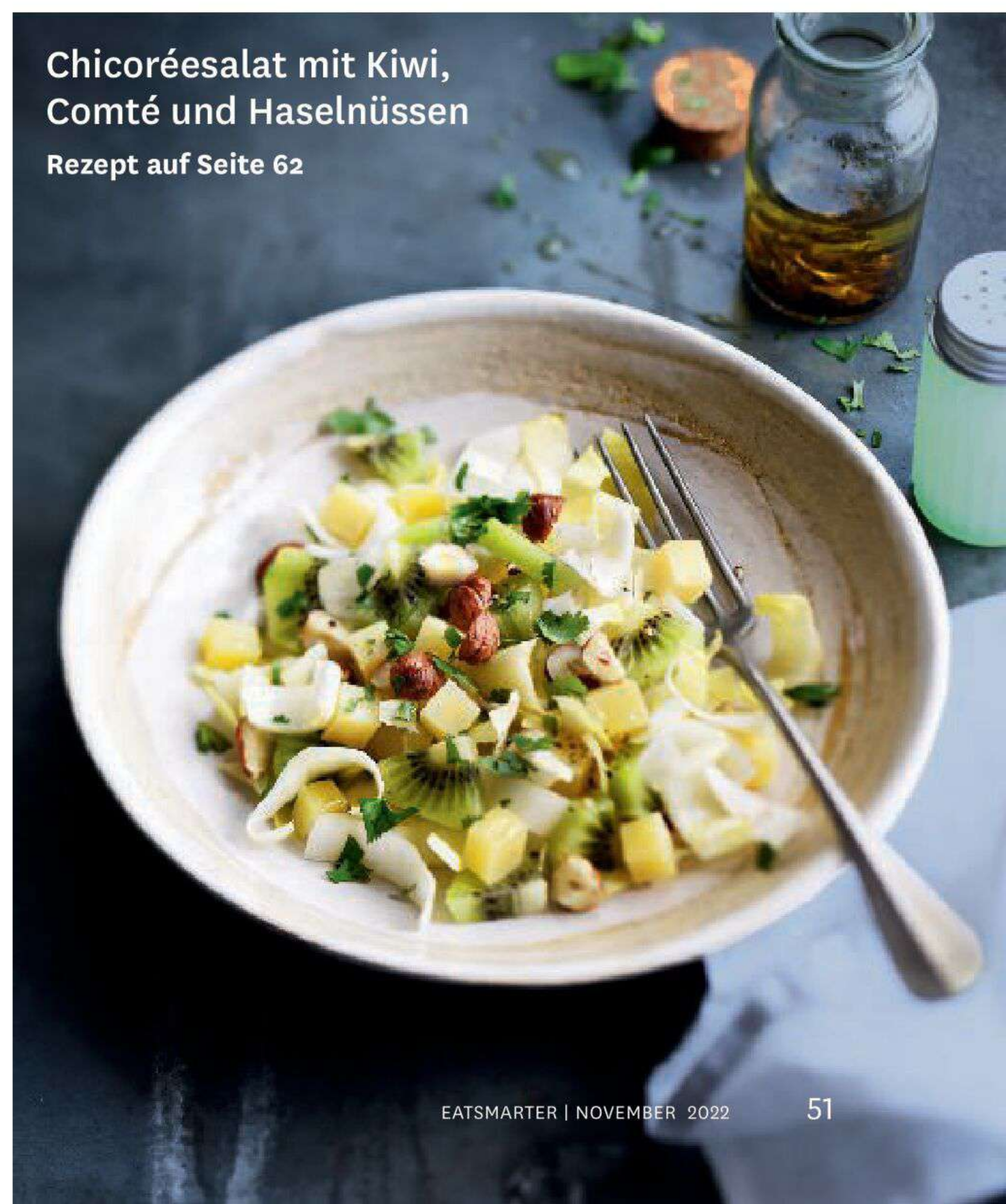
Schwarzwurzeln
im Pergament mit
Walnuss-Pesto
Rezept auf Seite 59



Scharfe Möhren-Hirse-Küchlein
mit Weißkrautsalat
Rezept auf Seite 60



Cremige Buchweizennudeln
mit Steckrübe und
Flower Sprouts
Rezept auf
Seite 62



Chicoréesalat mit Kiwi,
Comté und Haselnüssen
Rezept auf Seite 62

REZEPTE

ab Seite 42



Rote-Bete-Linsen-Salat

PRO PORTION: **507 KCAL** · Eiweiß **25 g** · Fett **25 g** · Kohlenhydrate **44 g**

🕒 35 MIN 🌱 🌾

GESUND, WEIL:

- Linsen sind super Eisenlieferanten. Das für die Blutbildung wichtige Spurenelement wird aus pflanzlichen Quellen mittels Vitamin C besser aufgenommen – hier unterstützen Rucola und Zitronensaft die Verwertung.

FÜR 4 PORTIONEN:

300 g Berglinsen
2 EL weißer Balsamessig
6 EL Olivenöl
1 Bund Rucola (80 g)
250 g Rote Bete (vorgegart, vakuumiert)
2 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
150 g Feta (45% Fett i. Tr.)

1 Linsen abspülen, abtropfen lassen und in der doppelten Menge kochendem Wasser 25–30 Minuten weich garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen. Dann in eine Schüssel geben, mit 1 EL Essig und 2 EL Öl vermengen und 5 Minuten abkühlen lassen.

2 Inzwischen Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Rote Bete halbieren und in Spalten schneiden. Übrigen Essig mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und restlichem Öl verquirlen und das Dressing abschmecken.

3 Linsen auf Tellern anrichten, Rote Bete und Rucola darauf verteilen und Feta darüberbröckeln. Salat mit Dressing beträufeln, mit Pfeffer übermahlen und servieren.



Petersilienwurzeln und Möhren aus dem Ofen

PRO PORTION: **251 KCAL** · Eiweiß **4 g** · Fett **9 g** · Kohlenhydrate **38 g**

🕒 45 MIN 🌱 🌾 🥚

GESUND, WEIL:

- Dank ihrer sekundären Pflanzenstoffe haben die knackigen Möhren viele wunderbare gesundheitsfördernde Eigenschaften: Sie verringern das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und schmeicheln unseren Schleimhäuten.
- Das intensiv-würzige Aroma der Petersilienwurzel stammt von ätherischen Ölen, welche das Gemüse besonders leicht bekömmlich machen und unter anderem auch die Funktion der Nieren unterstützen.

FÜR 4 PORTIONEN:

8–10 junge Möhren (800 g)
600 g junge Petersilienwurzeln
3 EL Olivenöl
½ TL Koriandersamen
1 TL Ras el-Hanout
Meersalz
1 Zwiebel
100 ml Orangensaft
2 EL Apfelessig
2 EL Ahornsirup
1 TL Senfpulver
Cayennepfeffer

1 Möhren und Petersilienwurzeln putzen, dabei etwas Grün stehen lassen, und waschen. 150 g Möhren für das Chutney beiseitelegen. Restliches Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen

und mit 2 EL Öl beträufeln. Koriander grob zerstoßen und mit Ras el-Hanout und Meersalz darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in ca. 25 Minuten goldbraun backen.

2 Inzwischen für das Chutney Zwiebel schälen und fein würfeln. Übrige Möhren schälen und sehr klein würfeln. In einem Topf restliches Öl erhitzen. Möhren und Zwiebel darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.

3 Orangensaft, Essig und ca. 100 ml Wasser zugießen, Ahornsirup mit Senfpulver untermischen und etwa 15 Minuten bei kleiner Hitze leicht dicklich einkochen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Gemüse auf Tellern oder einer Platte anrichten und das Chutney darüber verteilen.



Winterliches Ofengemüse mit Polenta

PRO PORTION: **396 KCAL** · Eiweiß **10 g** · Fett **18 g** · Kohlenhydrate **48 g**

🕒 45 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Gut für den Darm: Die zu den Nussfrüchten zählenden Maronen sind reich an komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Hokkaidokürbis (800 g)
- 300 g kleine Pastinaken
- 500 g Rosenkohl
- 6 Zweige Thymian
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 2 TL Ahornsirup
- Salz
- Pfeffer
- 250 ml Haferdrink
- 250 ml Gemüsebrühe
- 150 g Polenta
- 150 g Maronen (vorgegart, geschält und vakuumverpackt)
- 1 Handvoll Petersilie (5 g)

1 Kürbis putzen, waschen, halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen und Fruchtfleisch in etwa 1½ cm breite Spalten schneiden. Pastinaken putzen, schälen und längs vierteln. Rosenkohl putzen, waschen und Strünke kreuzweise einschneiden. Thymian waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.

2 In einer Schüssel 3 EL Öl, Thymian, Paprikapulver und Ahornsirup verrühren und mit Kürbis, Pastinaken und Rosenkohl mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten garen.

3 Inzwischen in einem Topf Haferdrink, Brühe und etwas Salz aufkochen. Polenta unter Rühren einrieseln lassen und zugedeckt bei kleinster Hitze 15–20 Minuten quellen lassen, dabei ab und zu umrühren.

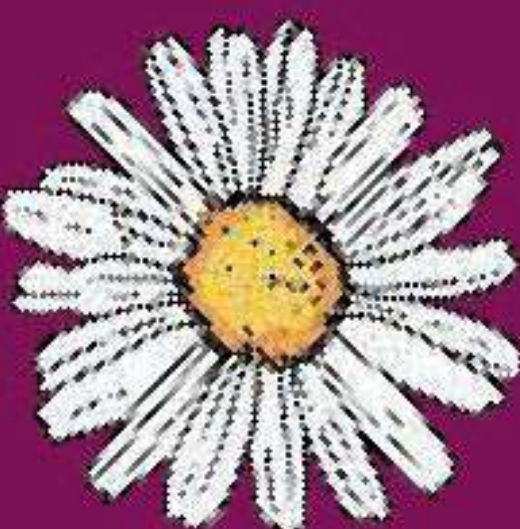
4 Nach 20 Minuten Garzeit die Maronen zum Gemüse auf das Blech geben und noch 10 Minuten garen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Vor dem Servieren übriges Öl unter die Polenta rühren, mit Salz abschmecken, mit Ofengemüse auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreuen.

SMARTER DARM-TIPP

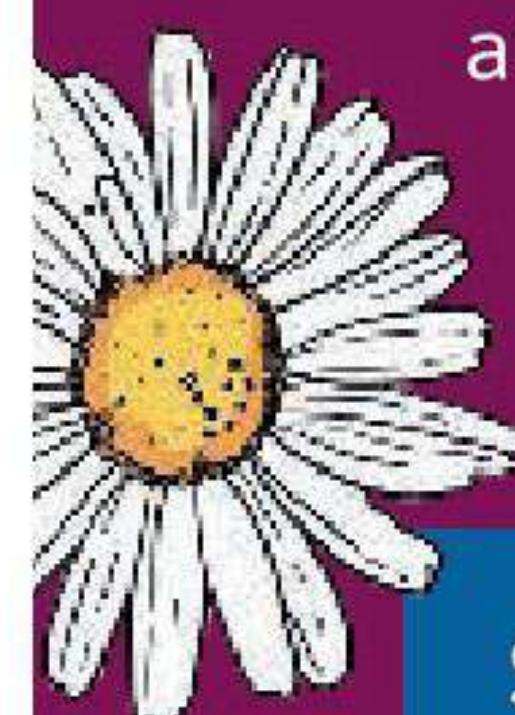
In Kooperation mit MYRRHINIL-INTEST®



Weil Abwehr stärken im Darm beginnt



Das Verdauungssystem ist unsere größte Kontaktfläche zur Außenwelt. Kein Wunder also, dass rund 70 Prozent unserer Immunzellen im Darm sitzen. Wer das wichtige Organ gut pflegt, ist deshalb auch besser vor Infekten geschützt. Dabei helfen ballaststoffreiche Lebensmittel, die als Futter für die nützlichen Darmbakterien dienen, sowie pflanzliche Arzneimittel, die zur Stärkung der Darmbarriere beitragen. Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide, aber auch Fermentiertes wie Sauerkraut oder Kimchi sind eine ausgezeichnete Wahl. Mehr Infos rund um den Darm gibt es 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 wie Durchfall, Krämpfe und Blähungen werden so gelindert und eine gesunde Verdauung unterstützt. Mehr Infos auf www.myrrhini.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.



Bunter Kohlsalat mit Lachs und Harissa-Linsen-Vinaigrette

PRO PORTION: **365 KCAL** · Eiweiß **24 g** · Fett **23 g** · Kohlenhydrate **15 g**

🕒 30 MIN 🍴 🥗

GESUND, WEIL:

- Um uns fit zu halten und Lebensmittel in Energie umzuwandeln, benötigt der Körper B-Vitamine. Diese sind in großen Mengen im Seefisch Lachs enthalten.
- Chilis sind die Hauptzutat der pikanten Würzpaste Harissa. Der Scharfmacher Capsaicin aus den Schoten bringt die Verdauung in Schwung und ist zugleich ein echter Immunpusher.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Schalotte
4 EL Olivenöl
60 g rote Linsen
2 TL Harissa-Paste
150 ml Gemüsebrühe
4 EL Orangensaft
2 EL Apfelessig
1 TL körniger Senf
Salz
6 Perlwiebeln
1 Stück Rotkohl (250 g)
½ kleiner Brokkoli (200 g)
1 Stück Chinakohl (250 g)
2 EL Pistazienkerne (30 g)
300 g Lachsfilet
Pfeffer

1 Für die Vinaigrette Schalotte schälen und fein würfeln. In einem Topf in 1 EL heißem Öl bei mittlerer Hitze in 2 Minuten weich dünsten. Linsen und Harissa zugeben und 2 Minuten mitdünsten. Brühe zugießen und etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze garen. Dann vom Herd nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen. Dann Orangensaft mit 1 EL Essig, Senf und 1 EL Öl unterrühren und mit Salz abschmecken.

2 Inzwischen Perlwiebeln schälen und halbieren. Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen hobeln. Mit Zwiebeln, 1 EL Essig, 1 EL Öl und Salz gut vermengen und ziehen lassen.

3 Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In kochendem Salzwasser 5–6 Minuten garen; abschrecken und abtropfen lassen. Chinakohl putzen, waschen, Strunk herauschneiden und Kohl in Streifen schneiden. Alles auf einer Platte anrichten. Pistazien hacken.

4 Lachs abspülen, trocken tupfen, salzen, pfeffern. In einer Pfanne übriges Öl erhitzen. Lachs darin auf beiden Seiten je ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze braten, sodass er in der Mitte glasig bleibt. Dann leicht zerpfücken und auf dem vorbereiteten Kohlsalat anrichten. Dressing und Pistazien darübergeben.

2 Jahre
Academy

EatSmarter!

Gesund abnehmen im EAT SMARTER-Onlinekurs

Unsere Academy wird 2 Jahre alt – anlässlich dieses Jubiläums haben wir ein **exklusives** Paket für Sie zusammengestellt. Starten Sie jetzt und stellen Sie mithilfe unserer Experten Ihre Ernährung langfristig um.



Zum Ausdrucken

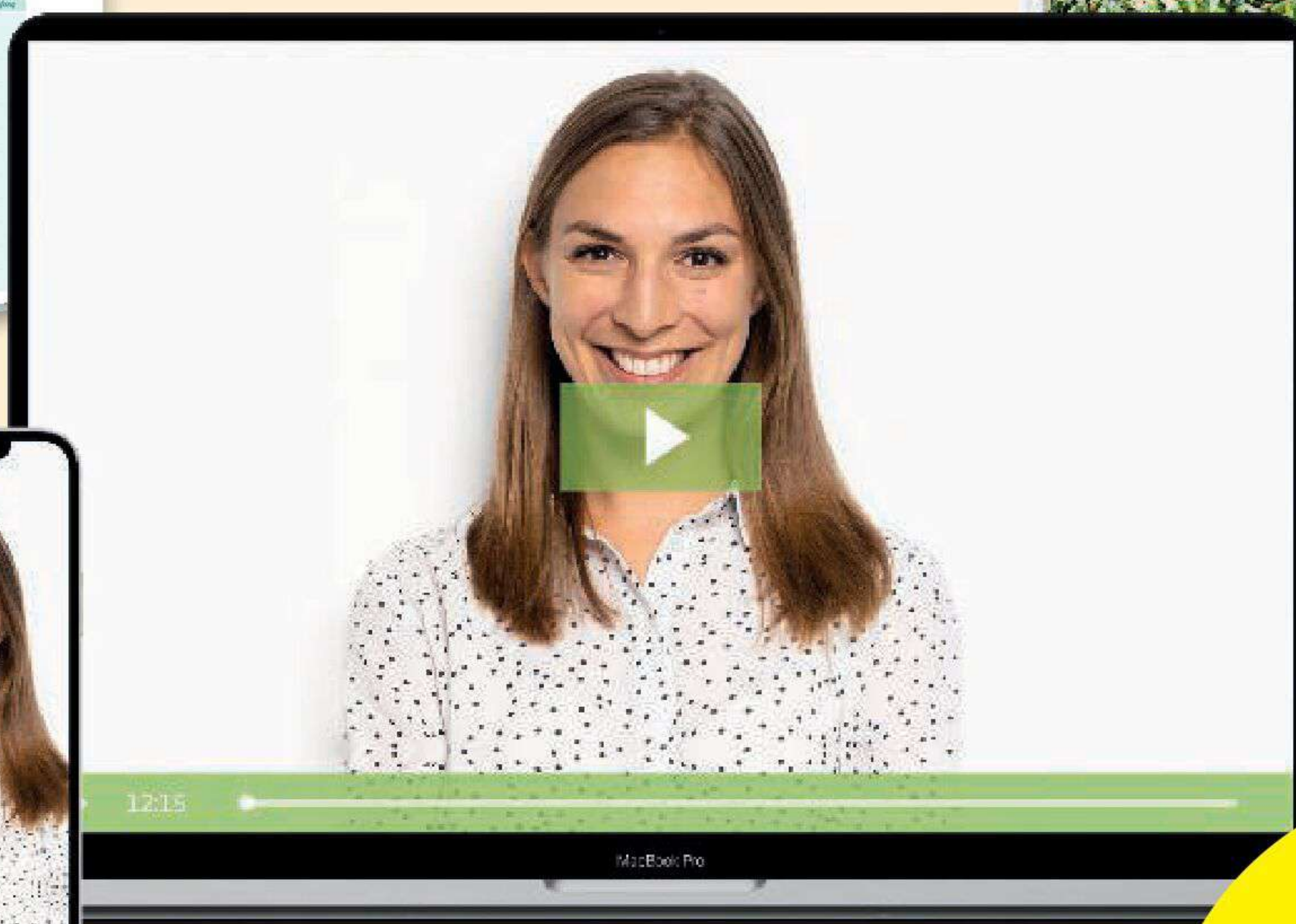
Informative Übersichten, Wochenpläne, Checklisten und vieles mehr



Geschenk

Jubiläumsbuch und unser Abnehmbuch als E-Paper im Wert von 55,60 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
69 Euro
(statt 99 Euro)

mit dem Code
„Geburtstag30*“

*GÜLTIG BIS ZUM 28.02.2023



Hier mehr erfahren und bestellen:
www.eatsmarter.de/abnehmkurs



Putenbrust mit Spitzkohlfüllung und Rotkohl-Taboulé

PRO PORTION: **404 KCAL** · Eiweiß **47 g** · Fett **8 g** · Kohlenhydrate **34 g**

🕒 45 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Rotkohl gehört zur Gruppe der Kreuzblütler und hat einen hohen Anteil an färbenden Anthocyanen zu bieten, die das Krebsrisiko senken können.
- In Geflügelfleisch ist neben reichlich Eiweiß und Kupfer auch viel Zink vorhanden. Es wird für die Wundheilung benötigt und stärkt die Abwehrkräfte.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Stück Spitzkohl (200 g)
1 Stück Rotkohl (400 g)
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
80 ml Orangensaft
4 Putenbrustfilets (à ca. 150 g)
120 ml Geflügelbrühe
200 ml Gemüsebrühe
150 g Couscous
1 Chilischote
2 Stiele Petersilie
4 TL Granatapfelkerne (20 g)
2 EL Sesam (30 g)

AUSSERDEM:

Rouladennadeln

1 Beide Kohle putzen, waschen und äußere Blätter entfernen. Spitzkohl in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne in 1 EL heißem Öl 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen, Orangensaft zugießen und in 5 Minuten weich dünsten. Dann 1–2 Minuten abkühlen lassen.

2 Fleisch waschen, trocken tupfen und seitlich je eine Tasche einschneiden. Mit Spitzkohl füllen, mit Rouladennadeln verschließen und mit Salz würzen. In einer ofenfesten Pfanne in 1 EL heißem Öl rundherum in 5 Minuten goldbraun braten. Geflügelbrühe zugießen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) in 25 Minuten fertig garen.

3 Währenddessen Rotkohl raspeln. Restliches Öl in einem Topf erhitzen. Rotkohl darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Gemüsebrühe zugießen, Couscous untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen und zugedeckt in ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.

4 Chilischote waschen, putzen und klein schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Rouladennadeln aus dem Fleisch entfernen, Filets schräg halbieren und auf dem Rotkohl-Taboulé anrichten. Mit Chili, Granatapfelkernen und Sesam garnieren sowie mit Petersilie bestreuen.



Rote-Bete-Salat mit Halloumi

PRO PORTION: **568 KCAL** · Eiweiß **27 g** · Fett **37 g** · Kohlenhydrate **32 g**

🕒 20 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Die im Halloumi steckenden Mineralstoffe kräftigen nicht nur unsere Knochen und Muskeln, sondern aktivieren gleichzeitig unseren gesamten Stoffwechsel.
- Wer sich etwas Gutes tun möchte, greift zu Roter Bete. Sie enthält neben Nitraten auch Kalium. Die Stoffe regulieren den Blutdruck und helfen, den Rhythmus des Herzschlags im Takt zu halten.

FÜR 4 PORTIONEN:

100 g Parboiled Reis
Salz
400 g Rote Bete (vorgegart; vakuumiert)
2 Stiele Dill
½ Eisbergsalat
300 g Halloumi
5 EL Olivenöl
4 EL Apfelessig
Pfeffer
2 EL Sonnenblumenkerne (30 g)

1 Reis in der doppelten Menge kochendem Salzwasser 14–16 Minuten garen. Anschließend abgießen, abtropfen und etwa 5 Minuten abkühlen lassen.

2 Inzwischen Rote Bete klein würfeln. Dill waschen, trocken schütteln und hacken. Eisbergsalat putzen, waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Halloumi in 8 Scheiben schneiden und in einer Pfanne in 1 EL heißem Öl auf beiden Seiten in 5–7 Minuten goldbraun braten.

3 Rote Bete mit je 2 EL Essig und Öl unter den Reis mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eisbergsalat mit übrigem Öl und Essig mischen und auf Teller geben. Rote-Bete-Salat und Halloumi darauf anrichten und Dill sowie Sonnenblumenkerne darübergeben.



Basmati-Reis-Bowl mit Teriyaki-Hähnchen, Mango und Avocado

mit ORYZA Himalaya Basmati-Reis

35 MIN



FÜR 4 PORTIONEN:

½ Spitzkohl (300 g), 1 Stück Ingwer (20 g),
2 EL Sesamöl, Salz, 250 g ORYZA Himalaya Basmati-Reis, 400 g Hähnchenbrustfilet, 1 Knoblauchzehe,
70 ml Sojasauce, 2 EL Reisessig, 1 TL Reissirup, Pfeffer,
1 TL Speisestärke, 1 Mango, 1 Avocado, 200 g Rotkohl,
2 Frühlingszwiebeln, 1 Bund Thai-Basilikum (20 g),
100 g Wakame-Algensalat (Kühlregal), 1 EL weißer Sesam (10 g), 1 EL schwarzer Sesam (10 g)

1 Spitzkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. 1 EL Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Spitzkohl und Ingwer hineingeben und bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten dünsten. Salzen und beiseitestellen.

2 1 l Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Basmati-Reis hineingeben und einmal umrühren. Im geschlossenen Topf bei kleinster Hitze 10–12 Minuten sanft kochen lassen.

3 Inzwischen Hähnchenbrustfilet waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Sojasauce, Reisessig, Reissirup, Pfeffer und Knoblauch in einem kleinen Topf zu einer Sauce verrühren. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchenstreifen darin bei mittlerer Hitze unter Wenden 5–7 Minuten braten. Inzwischen Sauce zum Kochen bringen. Stärke mit 1 TL kaltem Wasser verrühren, in die kochende Sauce rühren und zum Andicken kurz aufkochen lassen. Anschließend beiseitestellen und Hähnchenstreifen in die Sauce geben.

4 Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und dann in Streifen schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und ebenfalls in Streifen schneiden. Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Leicht salzen und mit den Händen geschmeidig kneten. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden.

5 Basmati-Reis über einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Reis zurück in den Topf geben und noch ca. 3 Minuten ziehen lassen. Währenddessen Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

6 Basmati-Reis mit einer Gabel auflockern. Auf 4 Schalen Reis, Algensalat, Rotkohl, Spitzkohl, Mango und Avocado verteilen. Hähnchenstreifen, Frühlingszwiebeln und Basilikum darauf anrichten. Mit Sesam bestreut servieren.



Erleben Sie aromatischen Reisgenuss

Basmati steht in Hindi für „Duft“ – eine überaus passende Bezeichnung für den ausgesprochen wohlriechenden Reis. Umgeben von klarem Gebirgswasser und reiner Höhenluft wird der ORYZA Himalaya Basmati-Reis am Fuße des Himalaya-Gebirges geerntet und entfaltet beim Kochen sein unvergleichliches Aroma.



Fisch-Curry mit Mango, Tomaten und Kokosmilch

PRO PORTION: **424 KCAL** · Eiweiß **29 g** · Fett **26 g** · Kohlenhydrate **17 g**

🕒 30 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Besonders sein Vitamin C macht Blumenkohl für die Ernährung interessant, denn es bringt zellschützende und immunstärkende Effekte.

FÜR 4 PORTIONEN:

½ Blumenkohl (500 g)
Salz
4 Schalotten
3 Knoblauchzehen
3 Tomaten
200 g Mangofruchtfleisch
1 EL Kokosöl
½ TL Chiliflocken
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Koriander
1 TL Kurkumapulver
400 ml Kokosmilch
3 EL thailändische Fischsauce
1 EL Reissirup oder Honig
500 g weißes Fischfilet
(z.B. Seelachsfilet, Kabeljau)
1 Handvoll Korianderblätter (5 g)

1 Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Abgießen und abtropfen lassen. Nebenher Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten putzen, Stielansätze

herausschneiden, Tomaten waschen und hacken. Mangofruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

2 Kokosöl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Gewürzen bestreuen, Kokosmilch und Tomaten zugeben und mit der Fischsauce würzen. Mangostücke und Reissirup untermischen und alles ca. 5 Minuten köcheln lassen.

3 Fischfilet abspülen, trocken tupfen und würfeln. Mit Blumenkohlröschen in die heiße Currysauce geben und in 2–3 Minuten bei kleiner Hitze gar ziehen lassen. Koriander waschen und trocken schütteln. Curry mit Korianderblättern bestreuen.

TIPP Nach Belieben beispielsweise mit Basmatireis reichen.



Avocado-Orangen-Salat mit Burrata

PRO PORTION: **466 KCAL** · Eiweiß **12 g** · Fett **36 g** · Kohlenhydrate **22 g**

🕒 20 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Dank der scharfen sekundären Pflanzenstoffe wirkt Senf antibakteriell und verdauungsfördernd.
- Happyfood: Der Duft von Orangen regt die Bildung von Glückshormonen an. Das hebt die Stimmung und wir spüren mehr Gelassenheit und Entspannung.

FÜR 4 PORTIONEN:

3 Orangen
2 Avocados
1 Bund Rucola (80 g)
1 Handvoll Minzblätter (5 g)
½ Bio-Limette
100 g Mangofruchtfleisch
5 EL Olivenöl
1 TL Honig
1 EL grober Senf
½ TL Kurkumapulver
Salz
Pfeffer
200 g Burrata (alternativ Mozzarella)

1 Von 2 Orangen die Schale mit der weißen Haut mit einem scharfen Messer abschneiden und Früchte in Scheiben schneiden. Die 3. Orange halbieren und Saft auspressen.

2 Avocados halbieren, Kerne entfernen, Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und in Scheiben schneiden. Rucola und Minzblätter waschen und trocken schütteln. Limette waschen und in Scheiben schneiden. Mango in kleine Würfel schneiden.

3 Orangensaft mit Öl, Honig, Senf und Kurkuma zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Burrata zerpfücken. Alles zusammen auf Tellern anrichten und mit Dressing beträufeln.



Sauerkrautsalat mit buntem Gemüse

PRO PORTION: **190 KCAL** · Eiweiß **7 g** · Fett **9 g** · Kohlenhydrate **18 g**

🕒 25 MIN 🌱 🥬

GESUND, WEIL:

- Frisches Sauerkraut ist reich an lebenden Milchsäurebakterien und Faserstoffen. Das trägt zur Gesunderhaltung des Darms bei und füttert unsere guten Bakterien in der Körpermitte.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Wirsing (helle Blätter)
2 Stangen Staudensellerie
2 rote Paprikaschoten
1 orange Paprikaschote
1 Zwiebel
1 Stück Steckrübe (250 g)
3 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
300 g frisches Sauerkraut
2 Stiele krause Petersilie
4 Gewürzgurken (Glas)
2 EL Joghurt (40 g; 3,5 % Fett)
½ TL Currypulver
2 EL Apfelessig
1 Prise Cayennepfeffer

1 Wirsing und Sellerie putzen sowie waschen. Wirsing in feine Streifen, Sellerie in Scheiben schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Steckrübe putzen, schälen und würfeln.

2 Alles zusammen in einer Pfanne in 2 EL Öl 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas Wasser zugießen und zugedeckt ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze dünsten. Anschließend 10 Minuten abkühlen lassen.

3 Derweil Sauerkraut abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Gewürzgurken abtropfen lassen, dabei 3 EL Gurkenwasser auffangen und mit Joghurt, Curry, restlichem Öl, Essig, Cayennepfeffer und Salz verrühren; Gurken klein würfeln. Alle vorbereiteten Salatzutaten untermischen und abschmecken. Mit Petersilie bestreuen.



Schwarzwurzeln im Pergament mit Walnuss-Pesto

PRO PORTION: **294 KCAL** · Eiweiß **6 g** · Fett **27 g** · Kohlenhydrate **7 g**

🕒 40 MIN 🌱 🥜 🥄

GESUND, WEIL:

- Bemerkenswert ist der Gehalt an Inulin in Schwarzwurzeln. Dieser lösliche Ballaststoff gilt als reinster Balsam für Fettstoffwechsel und Darmflora. Zudem kann er den Blutzuckerspiegel regulieren.
- Walnüsse decken einen Teil des Bedarfes an mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Diese helfen, das Herz zu schützen, die Gefäße elastisch zu halten und Entzündungen im ganzen Organismus zu verringern.

FÜR 4 PORTIONEN:

Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
1 kg Schwarzwurzeln
6 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
4 EL Walnusskerne (60 g)
½ Bund Petersilie (10 g)
½ Handvoll Thymian (5 g)
1 Knoblauchzehe

AUSSERDEM:

4 Stück Backpapier (30 x 30 cm)
Küchengarn

1 3 EL Zitronensaft in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Schwarzwurzeln mit Handschuhen putzen, waschen, schälen und längs halbieren. In das Zitronenwasser legen, bis alle vorbereitet sind. Gut abtropfen lassen und jeweils ¼ der Stangen auf je 1 Stück Backpapier

legen. Je 1 TL Öl darübergeben, mit Salz und Pfeffer würzen, zu 4 Päckchen formen und Enden mit Küchengarn verschließen. Päckchen auf dem Gitter im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 25 Minuten backen.

2 Inzwischen Walnüsse in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Knoblauch schälen und mit Kräutern, Nüssen, Zitronenschale, restlichem Zitronensaft und übrigem Öl leicht stückig pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Päckchen zum Servieren öffnen und mit Pesto reichen.

Scharfe Möhren-Hirse-Küchlein mit Weißkrautsalat

PRO PORTION: **552 KCAL** · Eiweiß **18 g** · Fett **26 g** · Kohlenhydrate **60 g**

🕒 60 MIN 🌱 🥬 🥄

GESUND, WEIL:

- Hirse hat eine üppige Portion Magnesium zu bieten, das die Funktion von Muskeln und Nervensystem unterstützt.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Hirse
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
6 EL Rapsöl
500 ml Gemüsebrühe
3 Möhren
3 Stiele Petersilie
1 Stück Weißkohl (400 g)
2 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer
3 EL geschrotete Leinsamen (30 g)
280 g Sojaquark
1 TL Backpulver
2 EL Kichererbsenmehl (30 g)
1 TL Currypulver
Cayennepfeffer
1 Apfel
1 EL Zitronensaft
½ Kästchen Gartenkresse
2 EL Kürbiskerne (30 g)

1 Hirse abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Hirse und Brühe zugeben, aufkochen und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und ca. 15 Minuten quellen lassen.

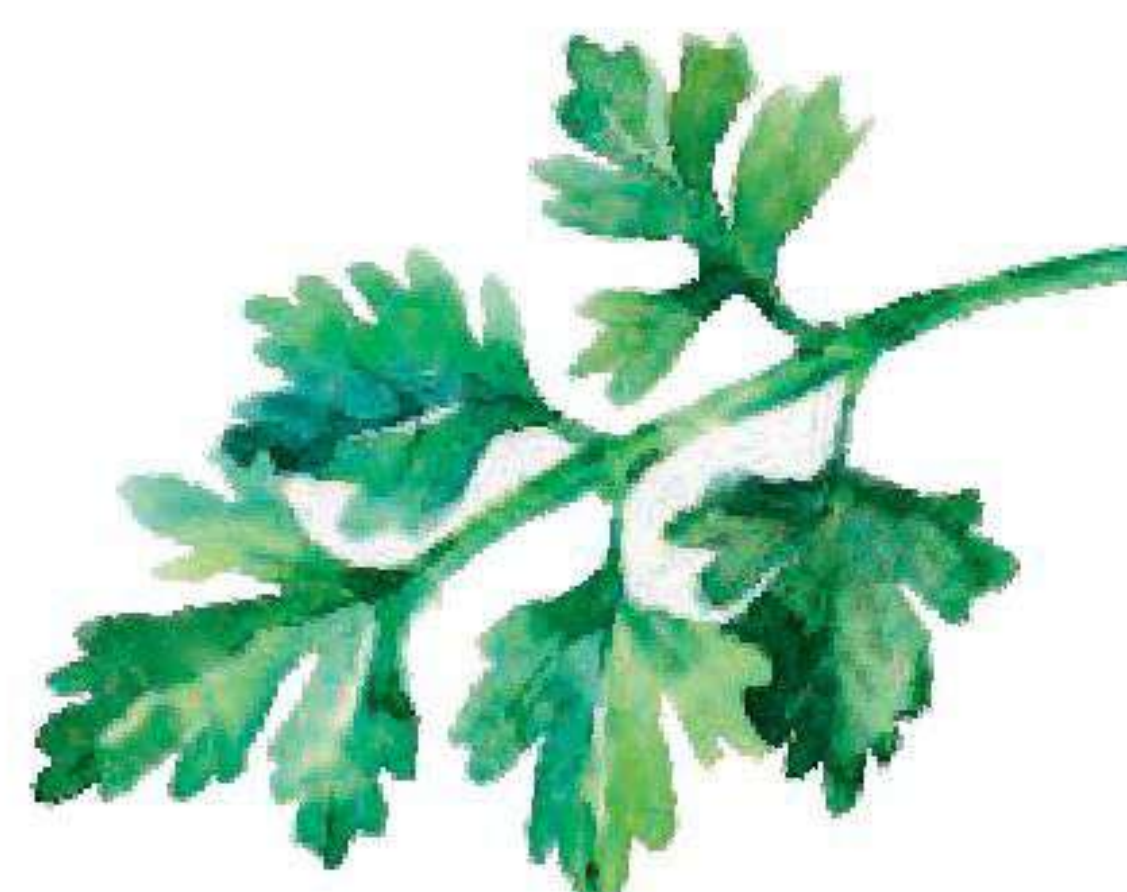
2 Inzwischen Möhren putzen, schälen, 1 Möhre fein raspeln, den Rest fein stifteln. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

3 Kohl putzen, waschen und in feine Streifen hobeln. Mit gestiftelten Möhren, 2 EL Öl und Essig mischen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken.

4 Petersilie mit geraspelten Möhren, Leinsamen, 80 g Sojaquark, Backpulver und Kichererbsenmehl unter die Hirse mengen. Mit Currypulver, Salz und Cayennepfeffer würzen und 15 Minuten ziehen lassen.

5 Für den Dip Apfel waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Mit übrigem Sojaquark, 2 EL Wasser und Zitronensaft mischen und mit Salz abschmecken.

6 Aus der Hirsemasse 20–24 Küchlein formen. In einer Pfanne restliches Öl erhitzen. Küchlein darin in 6–8 Minuten rundherum goldbraun braten. Mit Salat und je 1 Klecks Dip auf Tellern anrichten. Kresse vom Beet schneiden, Kürbiskerne grob hacken und beides darüberstreuen. Restlichen Dip dazu servieren.



Noch mehr vitalstoffreiche Rezepte für die kalte Jahreszeit finden Sie hier: www.eatsmarter.de/immunsystem-rezepte

Louie's
grünepflaume

EXKLUSIVER

EatSmarter!

PRODUKTTEST



100 Tester gesucht

So sorgst du mit fermentierten grünen Pflaumen für ein gutes Bauchgefühl to go.

Dein Bauchgefühl sitzt in deinem Darm – und das ist nicht mal metaphorisch gemeint. Dort befinden sich 70 Prozent der Immunzellen, er verarbeitet Sinneseindrücke und leitet Empfindungen an das Gehirn weiter. Beeindruckend, oder? Trotzdem gelten körperliche Vorgänge rund um den Darm wie Stuhlgang häufig als Tabu. Louie's grünepflaume hat es sich darum zur Aufgabe gemacht, unserem wichtigsten Organ mehr Aufmerksamkeit zu schenken und die Verdauung ganz natürlich zu unterstützen.

Weitere Informationen findest du unter:
www.gruenepflaume.de

Bis
13.11.22
mitmachen
& testen

Jetzt bewerben

Sag mit **Louie's grünepflaume** Verdauungsproblemen wie Verstopfungen und Völlegefühl auf natürliche Weise den Kampf an. Überzeug dich selbst und werde einer von 100 Produkttestern:

www.eatsmarter.de/gruenepflaume





Cremige Buchweizennudeln mit Steckrübe und Flower Sprouts

PRO PORTION: **648 KCAL** · Eiweiß **25 g** · Fett **22 g** · Kohlenhydrate **87 g**

🕒 35 MIN 🌱 🥗

GESUND, WEIL:

- Flower Sprouts, die Kreuzung aus Grün- und Rosenkohl, schmeckt nicht nur sehr aromatisch, sondern hat auch reichlich Vitamin K im Angebot, das für eine normale Blutgerinnung benötigt wird.
- Das glutenfreie Pseudogetreide Buchweizen ist eine Topquelle für Silizium, auch als Kieselsäure bekannt, welches für glänzende Haare und feste Fingernägel sorgt.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Stück Steckrübe (300 g)
400 g Buchweizennudeln
Salz
200 ml Mandeldrink
50 g Cashewmus
1 EL Kartoffelstärke (15 g)
1 Msp. geräuchertes Paprikapulver
1 TL Knoblauchpulver
1 Msp. Kurkumapulver
1 EL Hefeflocken (15 g)
3 EL Pinienkerne (45 g)
4 Stiele Oregano
200 g Flower Sprouts (alternativ Grünkohl oder Rosenkohl)
1 EL Olivenöl
Pfeffer
50 g Reibekäse (45% Fett i.Tr.)

1 Steckrübe putzen, schälen und klein würfeln. Mit den Nudeln in kochendem Salzwasser 10 Minuten garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

2 Währenddessen für die Sauce Mandeldrink, Cashewmus, Stärke, Paprikapulver, Knoblauchpulver, Kurkuma und Hefeflocken in einen Topf füllen. Unter Rühren aufkochen und in ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze cremig binden lassen. Sauce dann vom Herd nehmen.

3 Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten rösten. Oregano waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Sprouts putzen, waschen, trocken schütteln und zerpfücken.

4 Sprouts in einer Pfanne in heißem Öl ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und abgetropfte Nudeln mit Steckrübe, etwas Oregano und 2 EL Pinienkernen untermischen.

5 Pfanneninhalt in eine ofenfeste Schüssel füllen. Sauce darübergießen, mit Pfeffer übermahlen, mit Käse bestreuen und etwa 10 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) überbacken. Mit übrigem Oregano und Pinienkernen bestreuen.



Chicoréesalat mit Kiwi, Comté und Haselnüssen

PRO PORTION: **484 KCAL** · Eiweiß **26 g** · Fett **38 g** · Kohlenhydrate **10 g**

🕒 20 MIN 🥗

GESUND, WEIL:

- Die Bitterstoffe aus Chicorée helfen der Leber bei der Fettverdauung. Darüber hinaus können sie den Appetit zügeln und Heißhunger verhindern.
- Senkt das Risiko für Osteoporose: Käse liefert jede Menge Calcium, das für Knochen, Zähne und Muskeln unverzichtbar ist.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Chicorée
3 Stiele Petersilie
2 Kiwis
2 EL Haselnusskerne (30 g)
300 g Comté (45% Fett i. Tr.)
1 Sternanis
4 EL Olivenöl
1 TL Honig
4 EL Weißweinessig
Salz
Pfeffer

1 Chicorée und Petersilie waschen, Chicorée putzen und in Streifen schneiden. Petersilie trocken schütteln und hacken. Kiwis schälen, längs vierteln, dann in Scheiben schneiden. Haselnüsse grob hacken und Comté klein würfeln.

2 Für das Dressing Sternanis zerstoßen und mit Öl, Honig und Essig verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Chicorée, Petersilie, Kiwis und Comté locker mit etwas Dressing mischen und auf Tellern anrichten. Restliches Dressing darüberträufeln und Haselnüsse darübergeben.

Yakult

**REZEPT
IDEE**


Pitaburger mit Kichererbsen

mit Yakult Plus

🕒 35 MIN 🌿

pro Portion
721
KCAL
Eiweiß: 43 g ★ Fett: 13 g
★ Kohlenhydrate: 112 g

GESUND, WEIL:

- Für einen extra Eiweißkick und viel Eisen sorgen Kichererbsen. Das macht sie zu einer tollen Fleischalternative.

FÜR 2 PORTIONEN:

1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 240 g), 1 kleines Bund Koriander (ersatzweise Petersilie), 20 g Leinmehl (ersatzweise Kichererbsenmehl), 1 TL edelsüßes Paprikapulver, 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer, 4 Stiele Minze, 250 g Magerquark, 2 Fläschchen Yakult Plus, etwas Rapsöl, 2 kleine Fladen- oder Pitabrote

ZUM SERVIEREN:

1 rote Zwiebel, 1 Tomate, 2 Salatblätter

1 Die Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Den Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Kichererbsen, Koriander, Leinmehl, Paprika sowie Kreuzkümmel in eine Küchenmaschine oder einen Standmixer geben und zu einer zähen Masse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Mit angefeuchteten Händen zu zwei Pattys formen. In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen und die Pattys von jeder Seite 5–6 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Die Minze waschen, trocken schütteln und fein hacken. Den Magerquark mit Yakult und Minze verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Tomate waschen, den Stielansatz heraus-schneiden und in Scheiben schneiden. Salatblätter waschen und trocken schüt-teln. Die Brote jeweils seitlich so einschnei-den, dass eine Tasche entsteht. Salatblatt, Tomatenscheiben und Zwiebelringe hinein-legen. Mit dem Kichererbsenpatty und der Minzcreme füllen.

Das kleine Fläschchen Wohlbefinden

In Japan ist man überzeugt: Ein gesunder Darm bildet die Basis für ein langes, gesundes Leben. Einen wichtigen Beitrag dazu leistet eine ausgewogene Ernährung. Yakult passt perfekt dazu mit den aktiven Shirota-Bakterien, die den Darm lebend erreichen.



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



STARKE
STÜCKE

TRENDALARM

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



Für vier verschiedene
Tassengrößen – von
Espresso bis Mug



This is how we brew it

Kunterbunten Kaffeegenuss verspricht die mit einer Höhe von 25 Zentimetern äußerst kompakte **VERTUO POP** von **NESPRESSO**. Die Maschine aus 35 Prozent recyceltem Plastik liest mittels CENTRIFUSION™-Technologie den Barcode auf der Kapsel automatisch und extrahiert darauf basierend den gewählten Kaffee für das optimale Geschmackserlebnis. Erhältlich in sechs modernen Farbvarianten, **119 Euro**, www.nespresso.com/de

Praktisch und stilvoll

Bewährtes Produkt, überarbeitetes Design: Die **OXO SALATSCHLEUDER** präsentiert sich nach 25 Jahren mit einer 5,9-Liter-Schüssel aus robustem Borosilikatglas. Dank einzigartiger Einhandpumpe schleudert sie Salate bei minimaler Arbeit maximal trocken, während der patentierte Bremsmechanismus die Rotation fix per Knopfdruck stoppt.

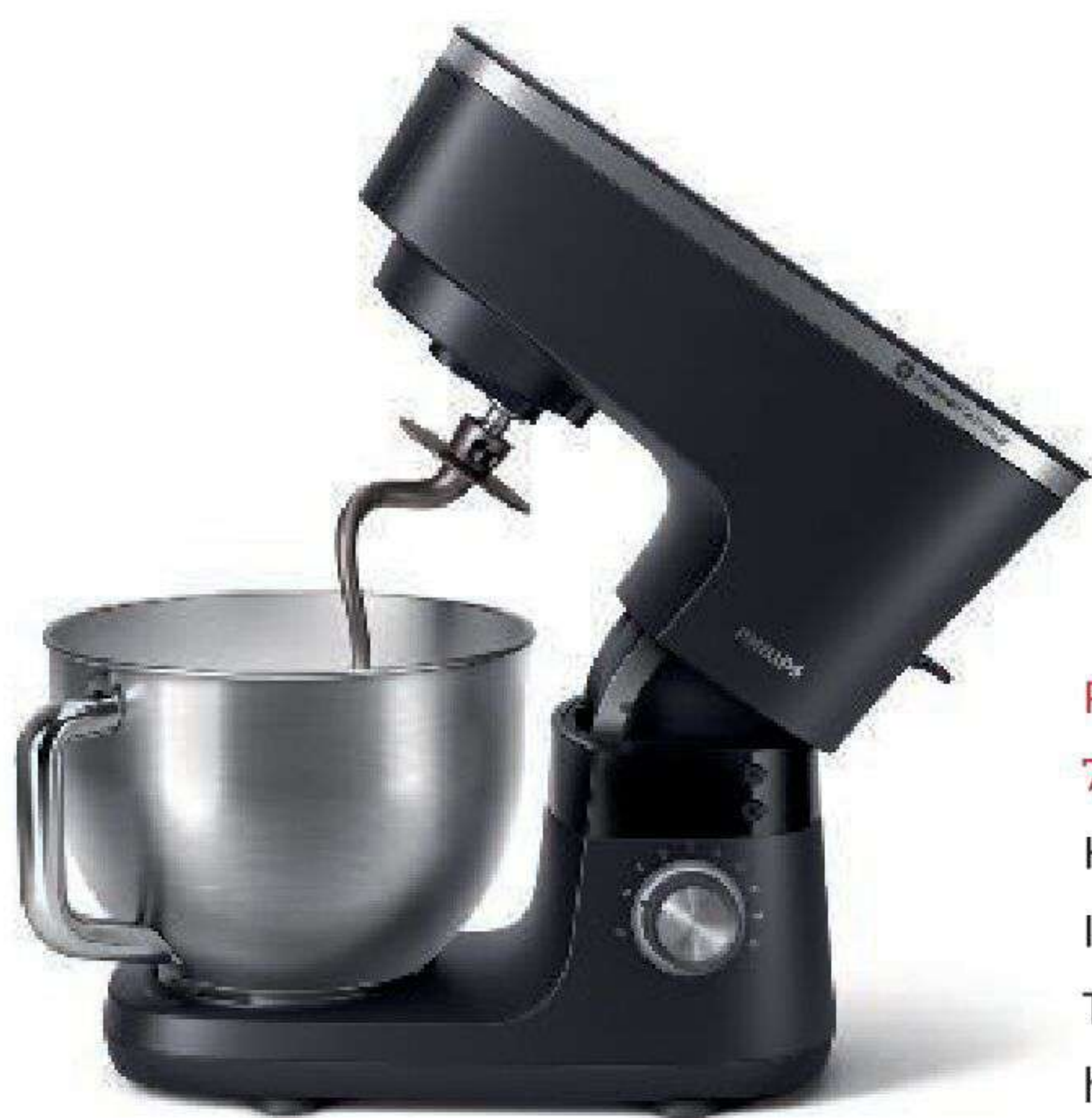
84,99 Euro, www.oxo.de.com



4-in-1-Küchenwunder

Die eine Seite des innovativen **CUT PRO** von **GEFU** eignet sich durch beschichtetes Aluminium ideal zum schnelleren Auftauen von Gefriergut, die andere aus robustem Kunststoff garantiert sicheres Schneiden. Dazu punktet das Brett mit einer integrierten Reibfläche und der Griff kommt mit eingebautem Messerschärfer daher. Voraussichtlich ab 16.11. wieder verfügbar, **24,95 Euro**, www.gefu.com





Für perfekte Teigergebnisse

PHILIPS' Backprofi, die **KÜCHENMASCHINE SERIES 7000** mit starkem 1000-Watt-Motor, imitiert knetende Handbewegungen mit parallelem Pressen und Ausrollen. In nur drei Minuten entsteht so eine luftige, elastische Teigmasse. Und die NutriU App ermöglicht Zugriff auf hunderte Rezepte. **379,99 Euro**, www.philips.de



Ausgezeichnet...

...wurde dieses Tool beim Red Dot Award: Product Design 2022. Neben seinem Aussehen überzeugt der **TRÜFFEL-PROFI 2IN1 – HOBEL & REIBE** aus **MICROPLANES** Master-Serie mit seiner Funktionalität. Die verstellbare glatte Klinge verspricht einheitliche Scheiben des Edelpilzes, mit der feinen photo-geätzten Edelstahlklinge auf der anderen Seite gelingt präzises Reiben ohne Kraftaufwand. **49,95 Euro**, www.microplaneintl.com/de

Gerührt, nicht geschüttelt

Mit seinem 600-Watt-Gleichstrommotor, sieben Geschwindigkeitsstufen und extra Turbotaste ist der Handmixer **HM508** in der Farbe Taupe jeder Herausforderung gewachsen. Die vier extralangen Rühr- und zwei Knetelemente aus Edelstahl des jüngsten Sortimentszuwachses der Family Line aus dem Hause **GRAEF** eignen sich klasse für höhere Rührschüsseln und somit größere Mengen, von Brotteig bis geschlagener Sahne. **69,99 Euro**, www.graef.de



Black is beautiful

WMF bringt mit den **KÜCHENMINIS DEEP BLACK** das kleine Schwarze auf den Markt. Das elegante Frühstückset in zeitlosem Design inklusive Edelstahlgehäuse und mattem Finish umfasst drei wahre Platzsparwunder für insbesondere kleinere (Single-)Haushalte: Langschlitz-Toaster, Wasserkocher 0,8 Liter sowie Smoothie-to-go. Ab November im Handel, **ab 99,99 Euro**, www.wmf.com



Espresso Amore

Tampen, einspannen, los – **TCHIBOS** erste Siebträgermaschine **LAPRESSA** sorgt mit 15 bar für ordentlich Brühdruck und zaubert mithilfe von Pre-Infusions-Technologie sowie drehbarer Milchschaumdüse italienische Kaffeespezialitäten in den eigenen vier Wänden. Gibt es in drei Farben, **ab 149 Euro**, www.tchibo.de



Trendige Heißgetränke-Buddies

Dieses rosafarbene Becherduo ist Teil der dritten Pottery-Kollektion namens **PERLEMOR** von **LIKE. BY VILLEROY & BOCH**. Die natürliche, helle Farbe und fließende Effektlasur wecken Schluck für Schluck wärmende Erinnerungen an einen unvergesslichen Sommer. Spülmaschinen- und mikrowellenfest, **29,90 Euro**, www.villeroy-boch.de/shop

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 Facharzttrichtungen 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 Ernährungs-Docs regelmäßig im NDR-Fernsehen zu sehen.





DR. RIEDL
ERNÄHRUNGS-DOKTOR

Was kann Ernährung zur Krebsvorbeugung leisten?

Trotz Hightechmedizin gilt Krebs heute noch als unbesiegbar, im Laufe seines Lebens erkrankt etwa jeder zweite Deutsche daran. Hoffnungsvoll stimmt neben einer verbesserten Früherkennung und neuen Therapieansätzen das aktuelle Wissen über die Anpassung des Lebensstils als präventive Maßnahme.

Dr. Riedl, kann richtiges Essen allein Krebs verhindern?

Nein, das klappt leider nicht. Es gibt keine sichere Anti-Krebs-Diät, mit der Sie gegen gefährliche Tumoren gefeit sind. Die Wahrscheinlichkeit einer Erkrankung hängt von vielen Faktoren wie genetischer Veranlagung, Alter, Umwelteinflüssen und eben Ernährung ab. Gerade bei Magen- und Darmkrebs kann gesundes Essen das Risiko stark reduzieren.

Welche neuesten Erkenntnisse gibt es in der Krebsforschung?

Etwa die Hälfte aller Erkrankungen entsteht durch schlechte Ernährung in Kombination mit einem ungünstigen Lebensstil. Eine ausgewogene, vorwiegend pflanzliche Kost kann das Risiko senken, denn die Kraft hochwirksamer Pflanzenstoffe aus frischem Gemüse, die heilsame Wirkung guter Fette sowie reichlich Ballaststoffe für den Darm helfen dem Körper, fit zu bleiben.

Trägt die westliche Lebensweise dazu bei, dass gerade Menschen in den Industrie-

Diese Faktoren lassen Ihr Krebsrisiko ansteigen!



Starkes Rauchen
(mehr als 10 Zigaretten pro Tag)

9,4

7,3



Schwaches Rauchen
(höchstens 10 Zigaretten pro Tag)

5,3

5,0



Starkes Übergewicht
(ein BMI von mindestens 30)

3,1

3,2



Erhöhter Alkoholkonsum
(mehr als 4 Gläser pro Tag, etwa Wein oder Bier)

3,1

keine Angabe



Bewegungsmangel

0,4

1,1

Geschätzter Verlust an Lebenserwartung
im Alter von 40 Jahren je Geschlecht



QUELLE: DEUTSCHES KREBSFORSCHUNGSZENTRUM (DKFZ)

ländern an Krebs erkranken?

Das Problem ist, dass die dortigen Ernährungsgewohnheiten vor allem durch einen hohen Konsum von verarbeiteten Lebensmitteln sowie wenig körperlicher Aktivität geprägt sind. Dies führt langfristig zu Übergewicht. Experten gehen davon aus, dass zu viele Extrakilos auf den Hüften das Risiko für mindestens 13 Krebsarten erhöht. Die Fetteinlagerungen im Bauchbereich produzieren ungesunde Hormone und Wachstumsfaktoren, welche die Entwicklung von Krebszellen beschleunigen und chronische Entzündungen hervorrufen.

Was sind Stellschrauben gegen Übergewicht?

Der Konsum von Ultraprozessiertem wie Fast Food, das reichlich Zucker, Fett und Salz enthält, sollte runtergefahren oder eingestellt werden.

Auch extrem süße Getränke und unverdünnte

Nektare sowie Säfte sind schlecht für die schlanke Linie. Das gilt ebenso für →

Gut 30 Prozent aller Krebsfälle in den westlichen Ländern lassen sich auf ungünstige Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten zurückführen.



Weißmehlprodukte und Zucker. Günstiger sind natürliche Nahrungsmittel mit einer niedrigen Energiedichte wie wasserreiches Gemüse, Obst und Salate, aber auch ballaststoffhaltiges Vollkorn und Hülsenfrüchte. Stellen Sie Ihre Ernährung nachhaltig um und vermeiden Sie radikale Crashdiäten, die den Körper in einen Stresszustand versetzen. Ausnahmen sind gelegentlich erlaubt – dank kleiner Schritte fällt das Abnehmen leichter.

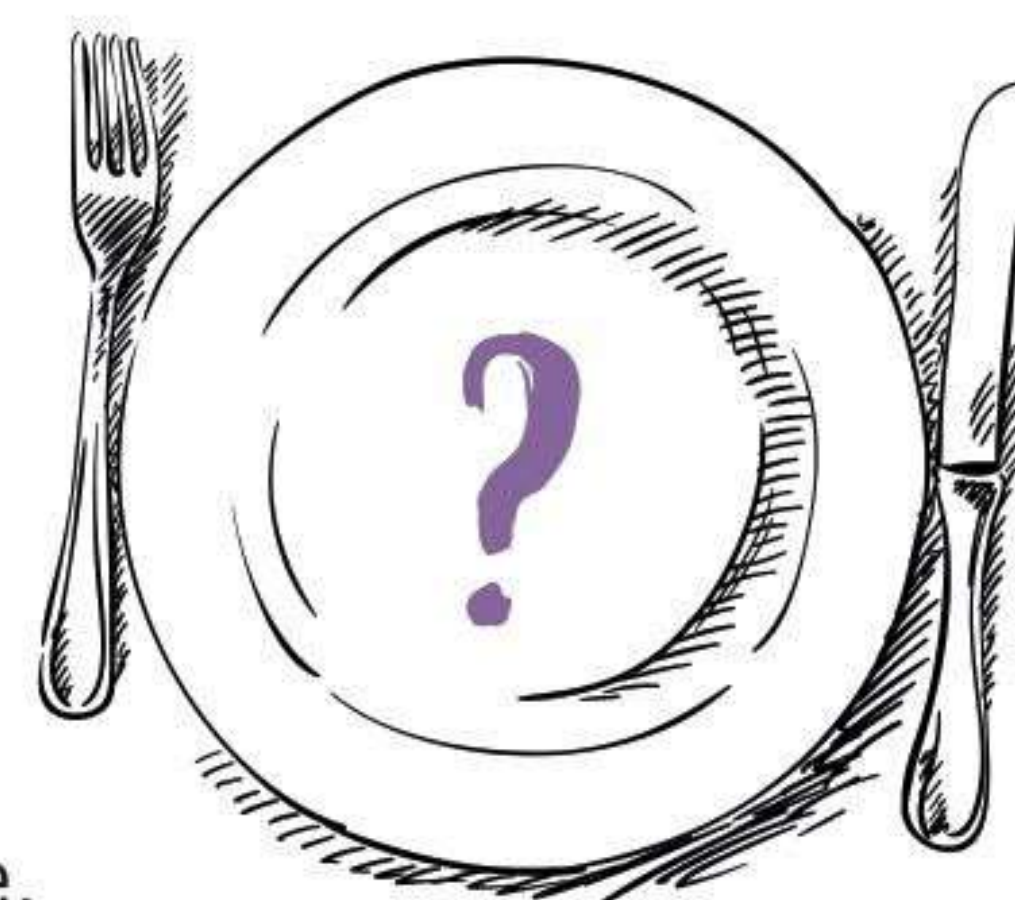
Was gehört auf einen Anti-Krebs-Teller?

Essen Sie antientzündlich. Sekundäre Pflanzenstoffe aus Gemüse und Kräutern bringen die körpereigene Abwehr in Stellung. Sie blockieren Signalwege der Zellen, die Entzündungsstoffe freisetzen. Insbesondere in Kohl, Rucola, Kresse, Äpfeln, Möhren, Tomaten und Sojabohnen sind sie zu finden. Auch langkettige Omega-3-Fettsäuren aus fettem Seefisch oder Algen, Probiotika sowie Ballaststoffe scheinen gegen Entzündungen zu wirken. So sind grüner Tee, Hülsenfrüchte, Zwiebelgewächse, Schwarzwurzeln, Chicorée,

Pflaumen, Roggen, Hafer, Gerste, Shiitake-Pilze, Hefe und Kurkuma klasse Helfer im Kampf gegen Entzündungsherde. Ballaststoffe aus Gemüse, Obst, Vollkorn, Kleie, Flohsamenschalen, Hülsenfrüchten, Nüssen sowie Samen schützen vor Darmkrebs und verhindern aufgrund der lang anhaltenden Sättigung Übergewicht. Daneben spielen Folsäure, Provitamin A, Vitamin A, C, E und D sowie die Mineralstoffe Calcium und Selen bei der Prävention eine große Rolle.

Worum sollte besser ein großer Bogen gemacht werden?

Ein Übermaß an rotem und verarbeitetem Fleisch wie Rind, Schwein, Lamm, Ziege, Hase und Wild gibt bestimmten Krebsarten Vorschub. Häufiges Grillen ist ebenso kritisch. Das Gleiche gilt für Schimmel sowie Acrylamid in verkohltem Toast oder Fertigprodukten. Zu viele gesättigte Fettsäuren, zum Beispiel aus Palmöl, befeuern Übergewicht. Stark gesalzene Lebensmittel fördern Entzündungen und erhöhen das Risiko für Magenkrebs. Auch bestimmte Zusatzstoffe stehen im Verdacht, Tumoren zu fördern.



Leben Vegetarier und Veganer automatisch krebsgesünder?

Das ist nicht so leicht zu beantworten, da auch diese Bevölkerungsgruppe mitunter ungesund isst. Generell ist die Auswahl an vegetarischen und veganen Süßigkeiten sowie hoch verarbeiteten Produkten in den Supermärkten gestiegen, bei denen die Produzenten Unmengen von Zusatzstoffen und Geschmacksverstärkern verwenden. Auch Frittiertes und beliebtes Fast Food, Pommes frites etwa, gibt es in vegan. Dennoch liegt es nahe, dass sich Vegetarier und Veganer stärker mit ihrer

Mehr von Dr. Riedl gibt es 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.



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 Erfolgsgeschichten von Nutzern finden Sie im Internet unter: www.myfooddoctor.de



APPLE



GOOGLE

Ernährung auseinandersetzen und daher vermutlich gesünder leben. Zumal die Risikogruppe Fleisch wegfällt und stattdessen bevorzugt frische pflanzliche Zutaten verarbeitet und konsumiert werden.

Ist Ihnen abschließend noch etwas wichtig zu erwähnen?

Zu den größten Risikofaktoren zählen Rauchen, Übergewicht, erhöhter Alkoholkonsum und Bewegungsmangel. Um also krebsgesund zu leben, gilt es, mehrere Lebensstilfaktoren anzupassen. Ich rate grundsätzlich: Je artgerechter die Ernährung, desto geringer das Krebsrisiko. Wer sich unsicher ist, kann seine bisherige Ernährung von der MyFoodDoctor-App analysieren lassen und folgt dann den Optimierungsvorschlägen. Damit lässt sich das persönliche Krebsrisiko Stück für Stück senken – egal, ob es durch ein zu hohes Gewicht, zu wenig Ballaststoffe oder andere ungesunde Gewohnheiten entsteht. Wenig hilfreich ist es, die bereits genannten Vitamine und Mineralstoffe präventiv in Tablettenform zu sich zu nehmen. Mit einer Ausnahme: Ich empfehle zusätzlich Vitamin-D- und Omega-3-Tabletten für Senioren über 70 Jahre, da verschiedene Studien eine Wirkung belegt haben. Vorab sollte der Vitamin-D-Spiegel jedoch von einem Arzt gemessen werden. Ist er hoch genug, kann eine Einnahme eher schaden als nützen. Gleiches gilt übrigens für ein Zuviel an Omega-3-Fettsäuren.

INTERVIEW: ANNA-MARIA ELMERS

Lentinan aus Shiitake-Pilzen stimuliert das Immunsystem und soll so möglicherweise das Tumorstadium verzögern.

Asia-Tofu-Nudeln mit Chinakohl

PRO PORTION: **650 KCAL** • Eiweiß **19 g** • Fett **32 g** • Kohlenhydrate **62 g**

🕒 35 MIN 🌱 🥬

FÜR 2 PORTIONEN:

100 g Dinkelvollkornspaghetti
Salz

250 g Tofu natur

20 g Ingwer

1 Knoblauchzehe

3 EL Sojasauce

2 TL geröstetes Sesamöl

250 g Chinakohl

1 kleine rote Paprikaschote

100 g Shiitake-Pilze

2 Frühlingszwiebeln

4 EL Rapsöl

2 Bio-Limettenspalten

1 Die Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen Tofu trocken tupfen, grob in Würfel schneiden und portionsweise im Blitzhacker klein hacken. Ingwer schälen und fein reiben, Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Je die Hälfte des Ingwers und Knoblauchs mit dem Tofuhack, 1 EL Sojasauce und 1 TL Sesamöl mischen und den Tofu marinieren.

2 Den Chinakohl putzen, waschen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Paprika längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Von den Pilzen die Stiele entfernen, die Kappen trocken abreiben und halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das Weiße und Hellgrüne getrennt in feine Ringe schneiden.



3 Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit übrigem Sesamöl mischen. Im Wok oder in einer großen Pfanne 2 EL Rapsöl erhitzen, Tofumix darin bei starker Hitze unter Rühren 3 bis 4 Minuten krümelig anbraten, herausnehmen und zugedeckt beiseitestellen. Chinakohl, Paprika, Pilze sowie restlichen Ingwer und Knoblauch im übrigen Rapsöl unter Rühren 2 bis 3 Minuten kräftig anbraten. Die Nudeln und das Weiße der Frühlingszwiebeln unterheben, mit der übrigen Sojasauce würzen. Die Asianudeln in tiefen Tellern anrichten, Tofuhack darüber verteilen, mit Frühlingszwiebeln und Limettenspalten garnieren.



BUCHTIPP

Ob vorbeugend, während oder nach der Therapie: „Die Ernährungs-Docs – Unsere Anti-Krebs-Strategie“ klärt über die Bedeutung des richtigen Essens auf. 70 Rezepte, darunter diese smarten Asia-Tofu-Nudeln, gibt es inklusive. ZS, 192 Seiten, 24,99 Euro

KOOPERATIONSPARTNER:

Reformhaus

Lesen hat positive Effekte
auf Körper und Psyche:
von besserem Schlaf über
reduzierten Puls bis hin
zu sozialen Faktoren



Die wichtigste Person? Sind Sie! Zeit für mehr Selfcare

Falls auch Sie zu den Kandidaten gehören, die eher an andere denken als an sich, dann sind Sie hier genau richtig. Nicht nur haben Sie es verdient, dass es Ihnen gut geht – wer seine Ressourcen pflegt und schützt, hat auch mehr zu geben. Hier kommen tolle Anregungen für Selbstfürsorge im Alltag.

Mit Expertenrat von



REFORMHAUS® FACHBERATERIN VIOLA WAGNER

Seit über 30 Jahren ist die Wunstorferin nun schon im Geschäft. Die persönlichen Begegnungen und Beratungsgespräche, aber auch die regelmäßigen Weiterbildungen machen ihr besonders viel Spaß.



**Filialleiterin im Reformhaus®
Bacher in Wunstorf**

Zwischen Firmenfeiern, Weihnachtsmarktbesuchen, Kinderbasteln und Geschenkeshopping fühlen sich einige von uns in der eigentlich so besinnlichen Adventszeit vor allem so: dauergestresst. Gerade bei den Menschen, die einen hohen Mental Load aufweisen, also privat das Gros an Organisation erledigen, regelmäßig Care-Arbeit leisten und sich häufig um andere kümmern, droht der Akku nun leerzulaufen. „Viele machen sich großen Druck und stressen sich damit selbst“, berichtet die erfahrene Reformhaus® Fachberaterin Viola Wagner. „Durch die Pandemie ist das in den letzten Jahren eher noch schlimmer geworden, da die Sorge vor geplünderten Regalen sowie die Angst vor einer Ansteckung obendrauf kamen.“ →

Walnuss-Spinat-Quiche mit Feta

🕒 40 MIN • FERTIG IN 1 STD 30 MIN 🌿

FÜR 12 STÜCKE (1 QUICHEFORM 24 CM Ø):

80 g kalte Butter
+ 1 EL für die Form
200 g Dinkel-Vollkornmehl
+ 2 EL zum Bearbeiten
3 Eier
Salz, Pfeffer
60 g Lihn Walnusskerne
100 g Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL natives Olivenöl
500 g TK-Blattspinat (aufgetaut)
200 g Feta
150 g Schlagsahne
1 Msp. Muskatnuss (gerieben)

1 Quicheform einfetten. Mehl, Butter, 1 Ei, 2 EL kaltes Wasser und ½ gestrichenen TL Salz in einer Rührschüssel mit einem Handrührgerät zügig zu einem Mürbeteig verkneten, zur Kugel formen.

2 Teig mithilfe von extra Mehl ca. ½ cm dick zu einem Kreis von etwas mehr als 30 cm Ø ausrollen. Vorsichtig in die Quicheform legen, sodass Boden und Rand ausgekleidet sind. Andrücken und ggf. überschüssigen Teig

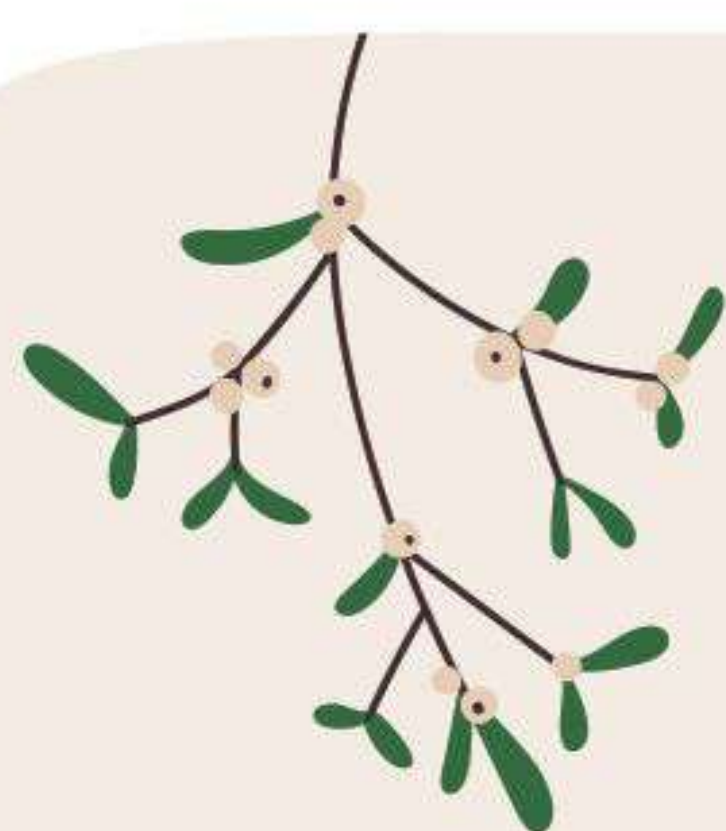
abschneiden. Boden mehrfach mit einer Gabel einstechen. Für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

3 Inzwischen Walnüsse grob hacken. Zwiebeln und Knoblauch schälen; Zwiebeln sehr fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin andünsten, Knoblauch dazupressen. Spinat gut ausdrücken und mit den Walnüssen zugeben. Alles mischen und vom Herd ziehen. Mit ½ gestrichenen TL Salz und etwas Pfeffer würzen und leicht abkühlen lassen. Feta auf einen Teller bröseln.

4 Backofen auf 190 °C (Umluft 170 °C) vorheizen. Sahne und restliche Eier mit ½ gestrichenen TL Salz, etwas Pfeffer und Muskatnuss verrühren.

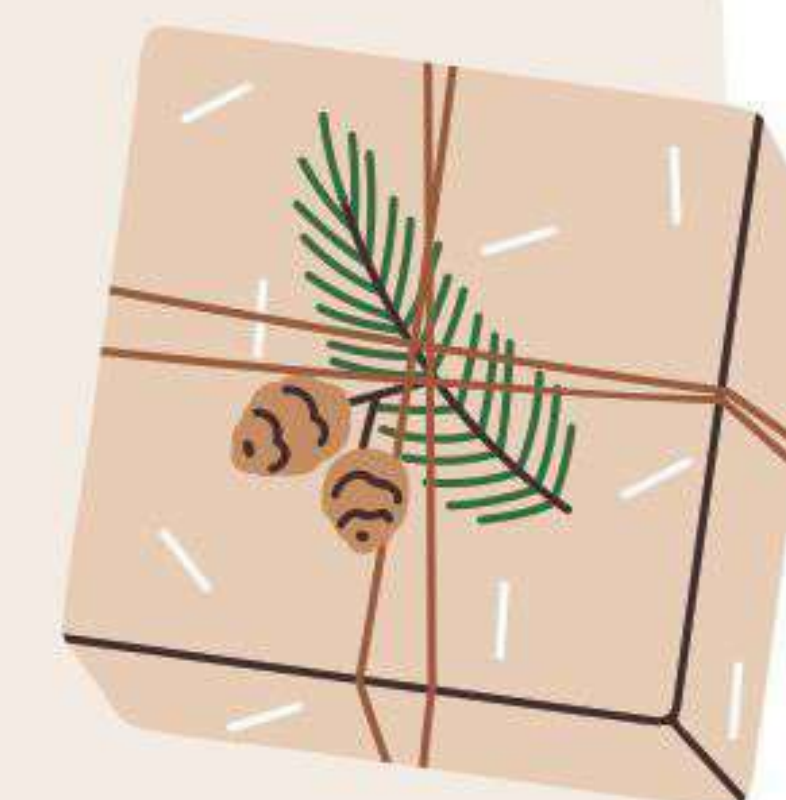
5 Die Hälfte vom Feta auf den Mürbeteig streuen, dann die gesamte Spinatmasse darauf verteilen. Mit Eieguss übergießen und mit restlichem Feta bestreuen. Quiche im Backofen auf mittlerer Schiene 40 bis 45 Minuten backen. Vor dem Anschneiden 10 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen.





Geschenktipps aus dem Reformhaus®

Den Liebsten eine Freude zu machen, lässt auch unser Herz aufgehen – umso mehr, wenn das Präsent nicht nur der Seele, sondern auch dem Körper zusagt.



ARYA LAYA

Verwöhn-Duo

Mit dem milden Duschschaum Argan und der regenerierenden Granatapfel Body Lotion bleiben keine Wünsche offen. An die sanfte Reinigung mit schützendem Arganblattextrakt bildet das Eincremen mit der fruchtigen Lotion den perfekten Anschluss.

200 und 150 ml, 23,40 Euro



ANNEMARIE BÖRLIND

System Absolute Geschenkset

Anspruchsvolle reife Haut wird mit der Kombination aus glättender Tagescreme und straffendem Beauty Fluid optimal verwöhnt.

Elastizität und Spannkraft nehmen spürbar zu, kleine Fältchen haben mit der Anti-Aging-Pflege keine Chance.

50 und 15 ml, 64,95 Euro

SALUS

Multi-Vitamin

Mehr Vitalität und Abwehrkräfte auf höchstem Niveau: Das praktische Energietonikum für die ganze Familie bietet einen bunten Strauß lebenswichtiger Vitamine aus erlesenen Kräutern und Früchten.

250 ml, 15,99 Euro



RABENHORST

Alles Gute

Neun ausgewählte Sorten Bio-Obst vereinen sich zu einem Saft bester Qualität mit einer großen Portion Vitamin C. So trägt die Erfrischung zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei und zaubert garantiert lächelnde Gesichter.

700 ml, 6,49 Euro



ALSIROYAL®

Gelenk-Elixier

Die natürliche Komposition aus Hagebutte, Extrakten von Brennnessel und Teufelskrallenwurzel plus Vitamin D aus Algen kann typische Arthrosebeschwerden wie Gelenkschmerzen und -steifigkeit bessern.

750 ml, 22,99 Euro



LIHN

Walnusskerne

Ob auf dem bunten Teller oder im Nikolausstiefel, diese knackigen Kerlchen stillen nicht nur Knabbergelüste, sondern beliefern Sie dabei auch mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Die aus Chile stammenden Nüsse sind extragroß und mild.

675 g, 20,99 Euro

GEHEIMTIPP UNSERER
REFORMHAUS® EXPERTIN VIOLA WAGNER:

„Als Mitbringsel stellt der aromatische Bio-Mehrfruchtsaft ohne zugesetzten Zucker eine hervorragende alkoholfreie Alternative zu Wein dar.“



Mit **hohen Erwartungen** machen wir es uns an den **Festtagen** unnötig schwer. **Sprechen Sie** mit Ihren Liebsten und gehen Sie **bewusst** dagegen vor.

Auszeiten schaffen

Wie sich die Lage im bevorstehenden Winter entwickelt, wird sich erst noch zeigen. Eine Ungewissheit, die zusätzlich stressen kann. „Deshalb ist es jetzt umso wichtiger, den eigenen Bedürfnissen eine höhere Priorität einzuräumen und kleine Zeitfenster im alltäglichen Trubel einzurichten, die nur für Sie reserviert sind“, regt die Expertin an. „Das kann ein schönes Öl- oder Basenbad zum Entspannen sein“, schlägt Wagner vor. „Oder Sie arrangieren gemeinsam mit Ihrem Partner ein festes Ritual, bei dem Sie etwa gemeinsam und ganz in Ruhe eine Tasse Tee trinken.“ Hier eignen sich insbesondere Sorten, die eine beruhigende Wirkung auf die Nerven haben, zum Beispiel Melissentee oder der Neuro-Balance-Tee von Salus mit ausgleichender Ashwagandawurzel. Zu verschiedensten nützlichen Helfern aus der Natur können Sie sich in einer Reformhaus® Filiale in Ihrer Nähe persönlich beraten lassen. Für mehr Gemütlichkeit hat die Fachberaterin noch einen Tipp parat: „Machen Sie gern ein paar Kerzen an. Gerade in der dunklen Jahreszeit sorgt das für angenehme Stimmung.“ Einen idealen Stresskiller stellt außerdem Bewegung dar. Dabei muss es nicht gleich ein Marathonlauf oder Gewichtheben sein. →

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (4)

Was ist Selfcare?

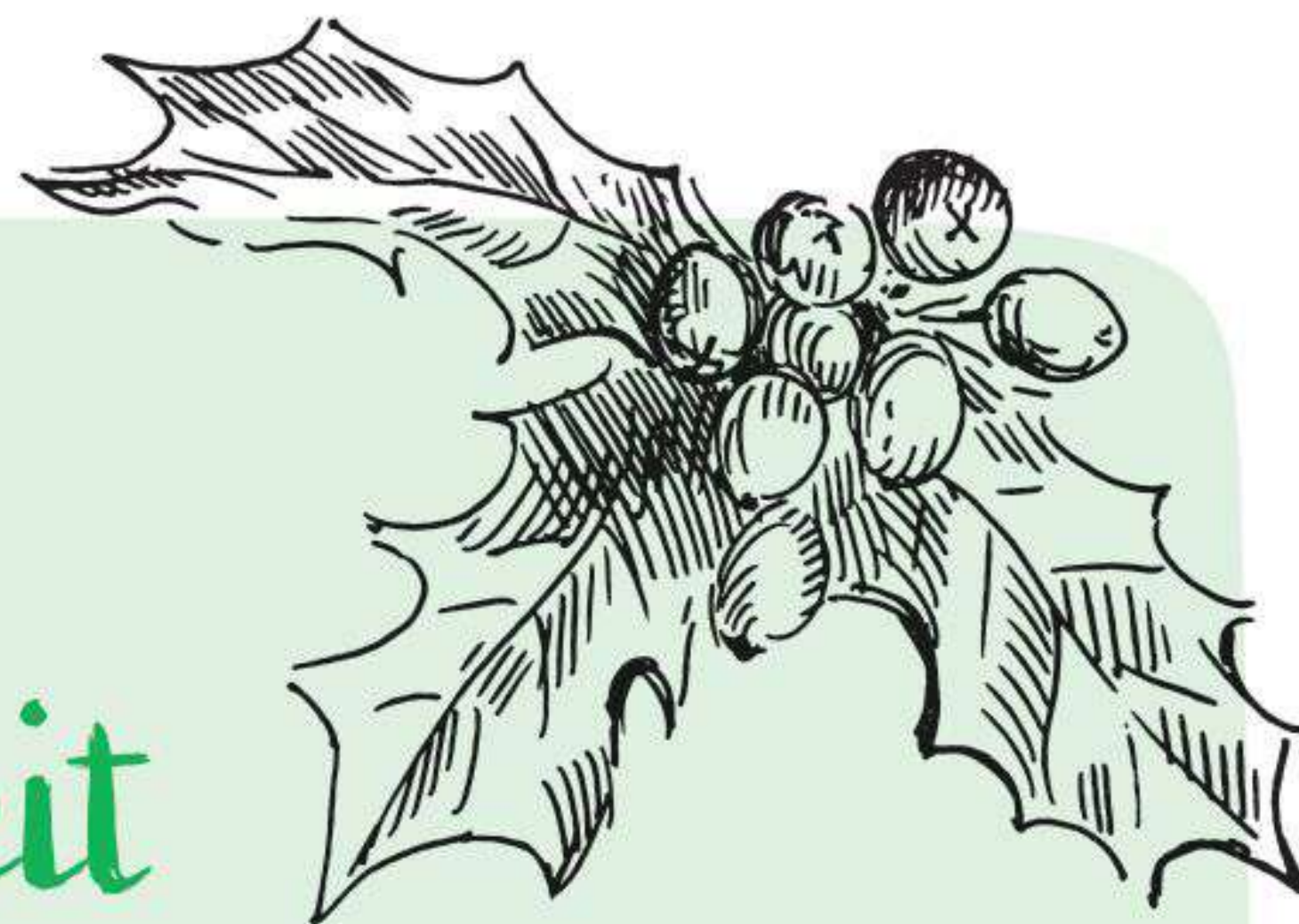
Anders als so häufig stehen bei der Selbstfürsorge (englisch: selfcare) Sie selbst, Ihre Gedanken, Wünsche sowie Empfindungen im Fokus. Um die eigenen **Bedürfnisse bewusst wahrzunehmen**, hilft es, sich feste **Zeitfenster** zu schaffen, in denen Sie nur Ihren **persönlichen Interessen** nachgehen, die im Alltag oft hinten anstehen müssen. **Gönnen Sie sich etwas** – zum Beispiel eine Massage, nehmen Sie ein warmes Bad oder treffen Sie sich mit dem besten Freund. Horchen Sie in sich hinein, was Sie wirklich möchten – **genießen Sie den Moment** ohne Ablenkungen.

DAS ZEITKONFETTI-PHÄNOMEN

Ein bisschen am Handy zu scrollen dient als kurze Zerstreuung und entspannt Sie? Leider trägt hier der Schein. Denn etwa die Mittagspause wird durch Chats oder News **fragmentiert**. Solche unscheinbaren Unterbrechungen führen dazu, dass **die Auszeit nicht zum Abschalten reicht**. Um besser herunterzukommen, kann deshalb etwas **Digital Detox** Wunder wirken.



Fünf Selfcare-Tipps für die Weihnachtszeit



Sobald es auf die Feiertage zugeht, wachsen die To-do-Listen. Verlieren Sie dabei nicht aus den Augen, dass es in dieser Zeit vor allem um Liebe geht und zwar auch um die zu Ihnen selbst.

1

AROMAZAUBER: Wenn der Duft nach Mandarinen, Zimt und Tannennadeln durch die Wohnung strömt, werden Kindheitserinnerungen zum Leben erweckt. Neben solch wohligen Gedankenreisen können die feinen Nuancen Entspannung bringen. Einfach mal testen, zum Beispiel mit Aromaölen aus dem Reformhaus®.



2

WÄRME LÖFFELN: Ob wieder aufgewärmt oder soeben frisch zubereitet, Porridge aus Haferflocken und winterlichen Gewürzen wappnet Sie für alles Bevorstehende. Und auch eine heiße Suppe dient als ideales Happy-food, das sich unkompliziert vorkochen lässt.

3

GENIALE PFLANZENAPOTHEKE: Für nahezu jeden Gemütszustand bietet die Natur eine Heilpflanze, die das Wohlbefinden fördert. Etwa Adaptogene aus Ginseng besitzen stoffwechselunterstützende Effekte, wodurch er stressausgleichend wirkt.

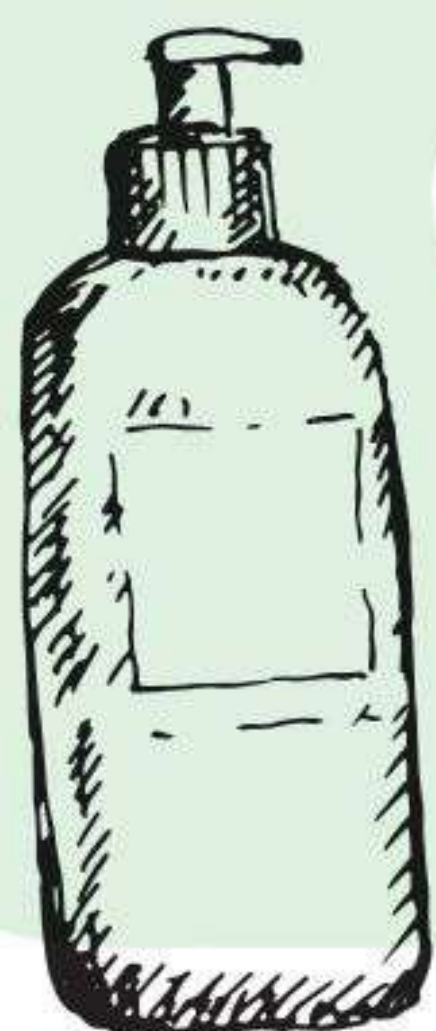
4

WINTER WONDERWORLD: Auch falls weiße Weihnachten ausbleiben sollten, ist ein Ausflug Richtung Wald, Wiese oder Gewässer Balsam für Geist und Seele. Das liegt etwa an der friedlichen Landschaft sowie daran, dass die Gedanken ganz frei schweifen können.



5

BEWUSSTE PFLEGE: Einiges ist so fest in den Alltag integriert, dass es kaum hinterfragt wird. Dabei können schon Kleinigkeiten glücklich machen. Nehmen Sie sich täglich Zeit für Selbstfürsorge: Lächeln Sie sich beim Eincremen im Spiegel an und genießen Sie die Rituale, mit denen Sie sich etwas Gutes tun.



„In der Natur wandern, joggen oder spazieren zu gehen, tut einfach nur gut“, so Wagner. „Auch Yoga ist eine prima Wahl, um Ihren Körper und Ihre Bedürfnisse wieder besser zu spüren.“

Köstliche Unterstützung

Gerade wenn es bei uns mal hektisch zugeht, neigen wir dazu, ungesünder zu essen. Dann wird fix ein Teilchen beim Bäcker geholt oder abends beim Lieferservice bestellt. Das ist allerdings so ziemlich genau das Gegenteil von dem, was Ihren Nerven jetzt nützen würde.

„Mit gesunder Ernährung können Sie Ihren Organismus in stressigen Phasen ideal unterstützen“,

erklärt die Reformhaus® Fachberaterin. Ein klasse Brainfood sind zum Beispiel Nüsse, die dank B-Vitaminen und Lecithin sowohl Nerven als auch Gehirn stärken. „Gemüse und Obst wiederum liefern Ihnen wertvolle Vitamine und Mineralien, die das Immunsystem pushen“, weiß Viola Wagner. „Hinzu kommen kraftvolle Antioxidantien. Sie machen freie Radikale unschädlich, die bei einem erhöhten Stresspegel vermehrt entstehen. Greifen Sie hier also beherzt zu“, so die klare Empfehlung der Expertin, die abschließend rät: „Und vergessen Sie bei alledem nicht, einfach mal zu lachen – das wirkt Wunder.“ ■



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

Winter-Wohlfühlfoods

Kahlschlag auf dem Teller? Von wegen! Auch die frostigen Monate haben eine köstliche Vielfalt an pflanzlichen Powerlebensmitteln zu bieten.



GRANATAPFEL

Egal, ob Sie süße oder herzhaftere Gerichte bevorzugen, die leuchtend roten Kerne machen immer eine gute Figur. Darin steckt die seltene, aber äußerst gesunde Omega-5-Fettsäure Punicin, die dem Organismus dabei helfen, Entzündungen schneller abklingen zu lassen.

INGWER

Die pikante Knolle ist für ihre heilsamen Effekte bekannt, so tötet sie unter anderem Keime ab und lindert Schmerzen. In einem heißen Tee können Sie sich diese Qualitäten im Handumdrehen zunutze machen, zum Beispiel bei einer dicken Erkältung.



KARDAMOM

Dank ihrer ätherischen Öle entkrampfen die aromatischen Kernen den Magen und fördern die Verdauung. Für ein üppiges Christmas-Dinner stellt das Gewürz deshalb eine perfekte Zutat dar.



LAUCH

Unter den Zwiebelgemüsen stechen die grün-weißen Stangen als besonders bekömmlich hervor. Gleichzeitig punktet Lauch mit Ballaststoffen, die unsere nützlichen Darmbakterien mit Nahrung versorgen. Ein rundum gutes Bauchgefühl ist Ihnen mit diesem leckeren Saisonstar also sicher.



WALNÜSSE

Den Nussknacker in die Hand zu nehmen, ist zur Weihnachtszeit in vielen Familien ein beliebtes Ritual. Und das lohnt sich nicht nur aus sentimentalen Gründen: In Walnüssen findet sich eine ordentliche Ladung B-Vitamine, die Stresssymptome lindern und es Ihnen ermöglichen, selbst beim gehetzten Last-minute-Geschenkeinkauf einen kühlen Kopf zu bewahren.



FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (9)

Reformhaus



**SCHENKEN SIE
FREUDE**



Im Reformhaus® finden Sie garantiert ein Geschenk, das die Augen der Liebsten zum Strahlen bringt. Unser Tipp: Die alkoholfreien Kräuter-Apéritife Silphion® BIO mit 16 Kräutern und Vitamin C für Gesundheit und Wohlbefinden.

Für viele weitere tolle Geschenkideen und beste Beratung, schauen Sie bei uns im Reformhaus® rein!

Natürlich besser ... für mich!



NEUES FÜR FOODIES

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



YUMMY YUMMY IN MY TUMMY

Was gibt's heute zu essen?

Unser Vorschlag, insbesondere wenn es schnell gehen soll, sind die **pflanzenbasierten Instant Ramen von Yummy** in den drei Geschmacksrichtungen **UnBeefed, Chickless und NoPork**. Einfach 500 Milliliter heißes Wasser aufgießen, umrühren und fertig ist in nur fünf Minuten ein wärmendes Mahl **ohne künstliche Aromen und Konservierungsstoffe**. **29,90 Euro je 6er-Probierbox, www.yummyeats.co**

*yummy wurde
2021 vom
Gründertrio ins
Leben gerufen.*



WIE IN BELLA ITALIA

Feines für die Nudel

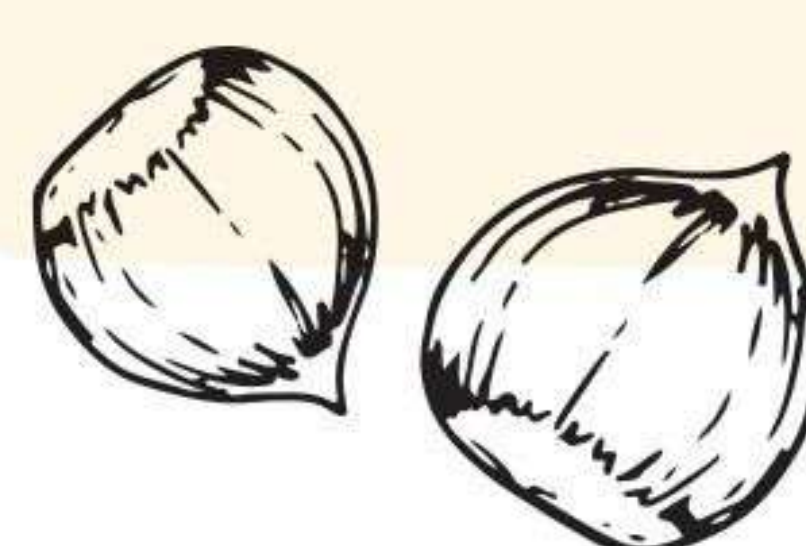
Gewürzprofi **Just Spices** bringt mit einer weiteren Produktkategorie Amore auf die Teller: vegane **Bio-Pastasaucen mit 100 Prozent italienischen Tomaten** in den aromatischen Sorten Pomodoro, Funghi Porcini sowie Verdure. **17,99 Euro je 4er-Bundle, www.justspices.de**

DIE KRAFT DER ESSKASTANIE

Brot neu gedacht

Nährstoffreiches Kastanienmehl bildet die gesunde Basis der insgesamt fünf glutenfreien und bio-zertifizierten **Maronibrot-Backmischungen von My Makery**.

6,99 Euro je 350-Gramm-Packung, www.mymakery.de

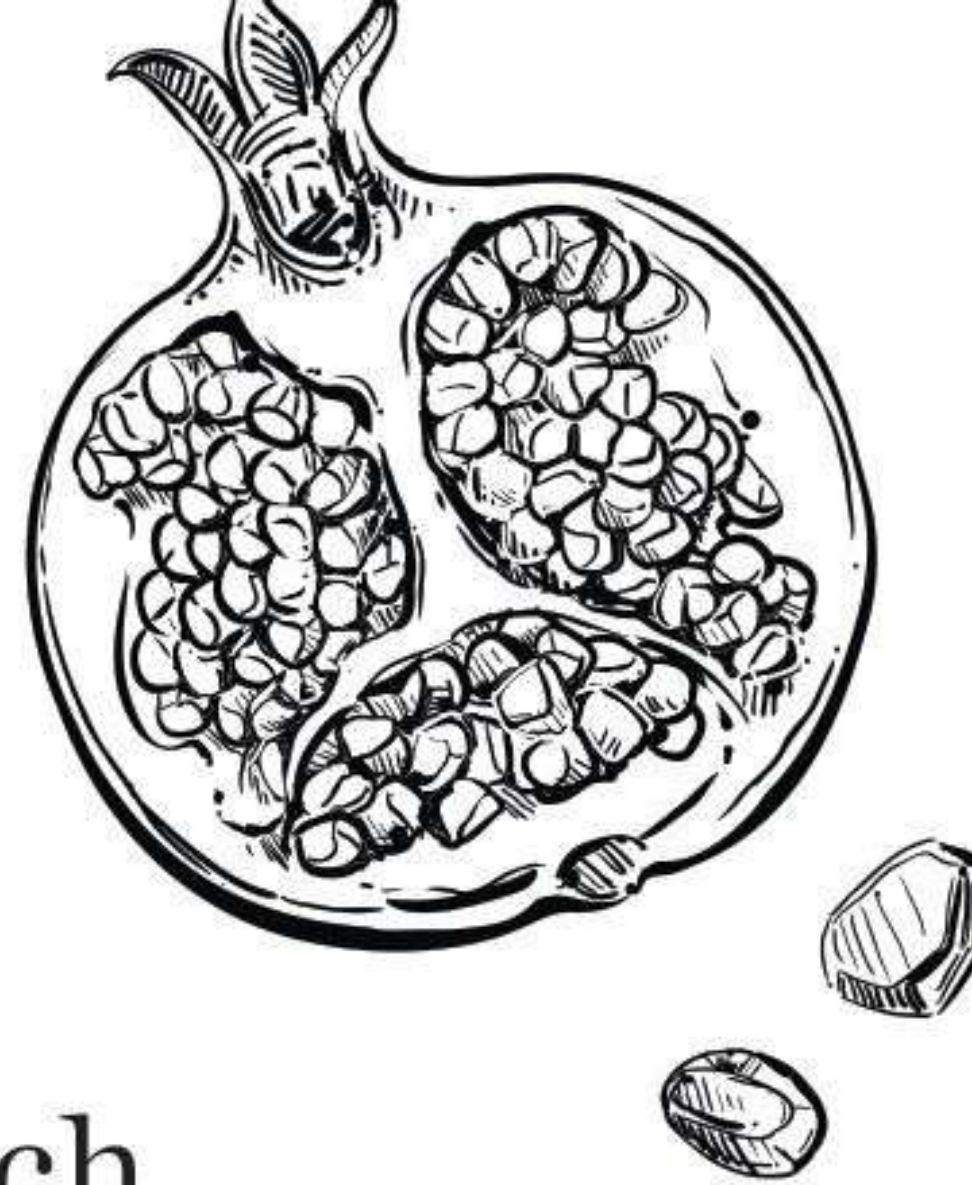


ENTSPANNT SCHLEMMEN

Kugeliger Liebling

Mit seiner Festtags-Eigenmarke **Deluxe** bietet **Lidl Foodies** eine exquisite Käseauswahl. Darunter etwa der **Deluxe Burrata**, ein **italienischer Frischkäse mit Büffelmilch**, der auch pur mit einer Prise gemahlenem Pfeffer und Olivenöl ein Genuss ist. **2,29 Euro je 125-Gramm-Packung, www.lidl.de**

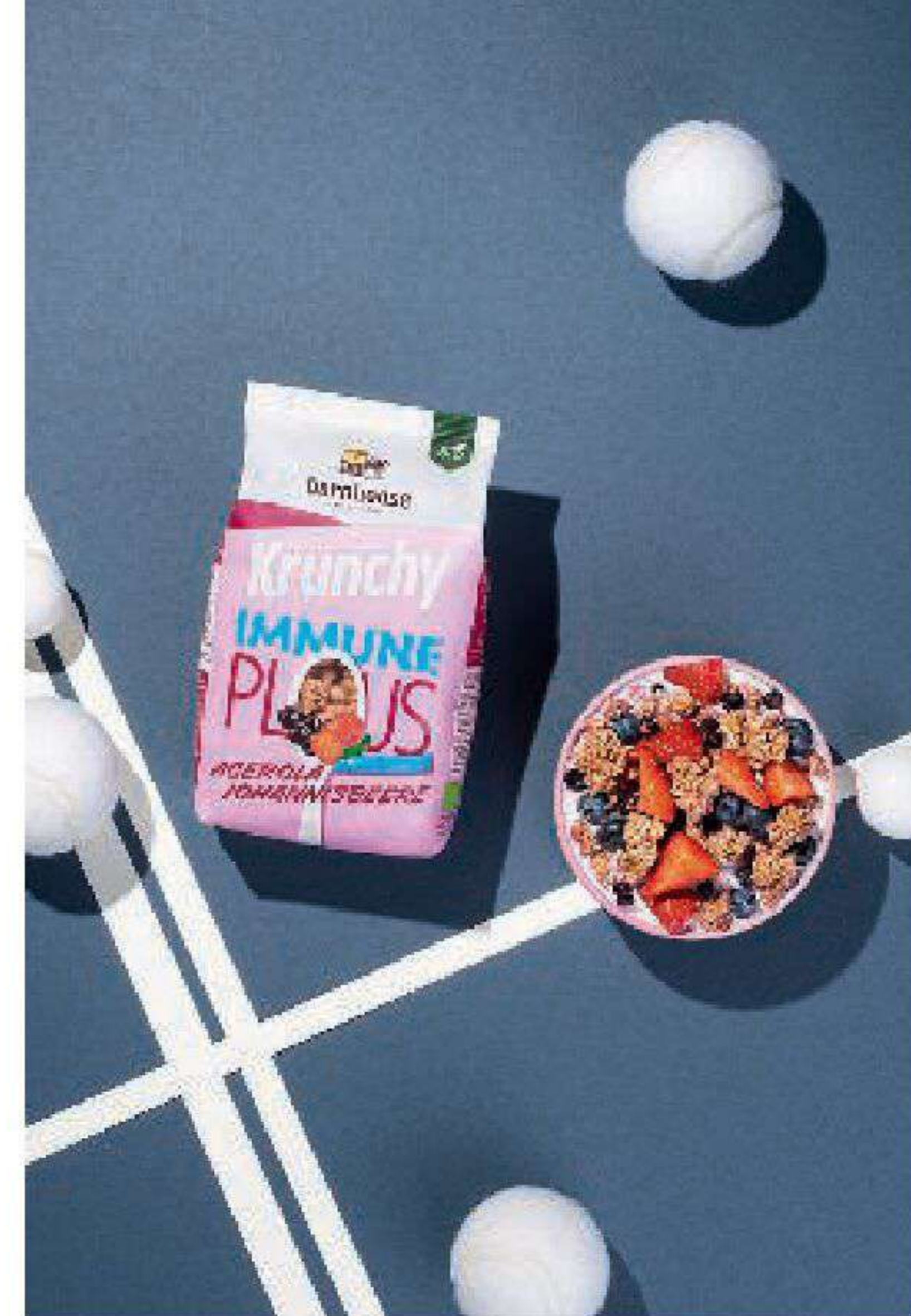




ZUM VERSCHENKEN

Türchen, öffne dich

Der Adventskalender von **Rabenhorst** versüßt die Adventszeit mit **24 fruchtigen Minisäften in zwölf abwechslungsreichen Sorten**, für Spaß und Wohlbefinden an jedem Tag. Weihnachtswichtel aufgepasst: Die kleinen Kartons, in denen die Glasfläschchen sicher verstaut sind, eignen sich anschließend **perfekt zum Wiederverwenden und Weiterverschenken**. **29,95 Euro**, www.rabenhorst.de



FÜR ALLE, DIE MEHR WOLLEN

Granola mit Benefits

Bio-Pionier **Barnhouse** ist mit **Krunchy Plus**, einer innovativen, funktionellen und haferbasierten **Knuspermüsli-Reihe mit Zusatznutzen**, ein neuer Clou für den Frühstückstisch geglückt. Die Variante **Immune** (Acerola-Johannisbeere) bietet dank Vitamin C ein Extra für das Abwehrsystem, **Energy** (Schoko-Banane) liefert wach machendes Koffein für den morgendlichen Frischekick und **Protein** (Erdbeere-Vanille) pusht die Muskeln – alles natürlichen Ursprungs, hier wird nichts reingemogelt. **325-Gramm-Packung ab 4,29 Euro**, www.barnhouse.de

BUNDESWEITE PREMIERE

REWE testet vegane Bedientheken

Mit dem neuen Service untermauert der Lebensmitteleinzelhändler einmal mehr seinen strategischen Anspruch, **vegane Ernährung** konsequent zu begleiten und Verbrauchern entsprechende Frischesortimente, erkennbar am V-Label, anzubieten – auch **dem Tier-, Umwelt- und Klimaschutz zuliebe**. Die vegane Auswahl in den Bedientheken von über 50 Märkten, etwa in Berlin, Dresden, Düsseldorf, Bonn, München sowie Hamburg, umfasst **pflanzliche Alternativen für Fleisch, Wurst, Käse und Fisch**. Weiteres dazu unter www.rewe-group.com



100 PROZENT TRANSPARENT

Nachhaltig schmeckt besser

Bei **Ritter Sport** ist jetzt der gesamte Kakao bis zur Erzeugerorganisation rückverfolgbar. Weshalb? Nur wer weiß, woher der Rohstoff stammt, kann etwas dafür tun, **dass es Natur und Menschen vor Ort besser geht**. Einseh-

bare Lieferketten sind die Voraussetzung für Programme, mit denen Ritter durch konkrete Maßnahmen die **Bedingungen im Kakaoanbau verbessern** möchte. ritter-sport.com



Das Richtige snacken

Und zwar die Karl Karlo Bio Date Bites, die dank Kundenvoting im bunten Sortiment des Online-Supermarktes myEnso gelandet sind. Kein Wunder, sind sie doch ausgesprochen smart, weil: bio, vegan, glutenfrei, frei von raffiniertem Zucker und künstlichen Zusatzstoffen. Zur Wahl stehen die fruchtigen Sorten **Lemon** mit Zitrone sowie **Cranberry** und **Ginger** mit Ingwer sowie **Physalis**. Bereits portioniert in fünf Happen machen sich die Date Bites ideal für zwischendurch oder unterwegs. Na, heute schon smart gesnackt? **1,79 Euro je 35-Gramm-Packung**, eatsmarter.myenso.de





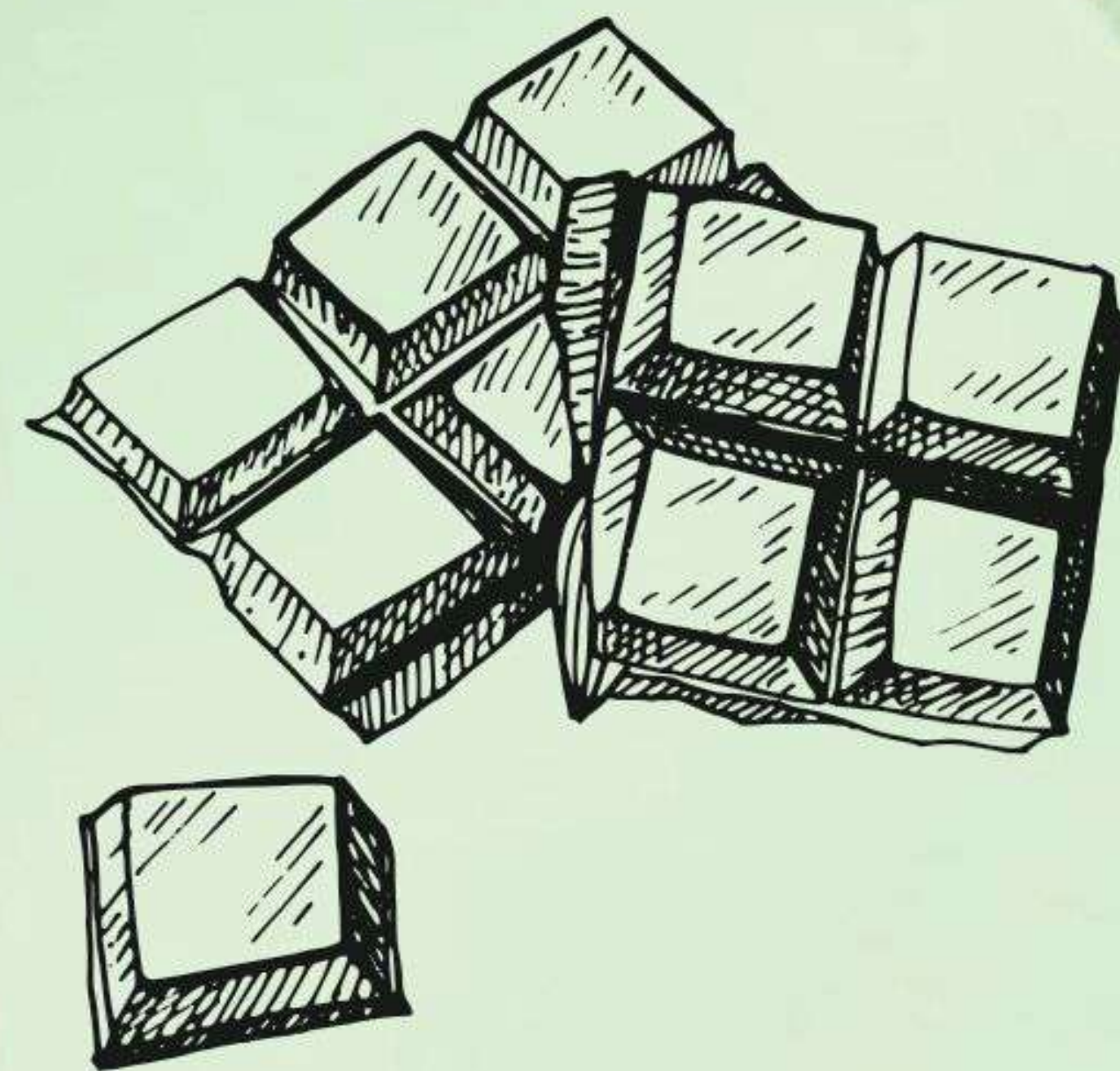


EAT SMARTER EMPFIEHLT:

Die besten Süßigkeiten

Sich mal ein Stückchen zart schmelzende, dunkle Schokolade auf der Zunge zergehen zu lassen, gehört zu einer vielseitigen und ausgewogenen Ernährung ebenso dazu wie ein knackiger Blattsalat oder Ofengemüse. Dabei gilt es jedoch, Süßes bewusst sowie in Maßen zu verspeisen und auf die richtigen Kandidaten zu setzen, um gesundheitsschädliche Zusätze zu umschiffen. Damit das gelingt, präsentiert EAT SMARTER geniale Supermarktprodukte.

Dass die süße Verführung längst kein schlechtes Gewissen mehr heraufbeschwören muss, sondern durchaus mal erlaubt ist, wissen inzwischen die meisten. Das trifft vor allem zu, wenn die Schlemmerei aus hochwertigen Komponenten besteht. Denn egal, ob für Sie selbst beim Wellnessday, für die Kleinsten in der Familie oder als Knabberei beim Filmabend mit der Clique – Naschen gehört ab und an einfach dazu. Doch dadurch lauert beim Einkauf der Leckereien eine große Hürde: Die Produkte sind so beliebt, dass die Auswahl schier unendlich erscheint und der Überblick schnell abhandenkommt. So wird beispielsweise aus Zeitgründen häufig ohne langes Prüfen zur hübschesten Verpackung oder zu den Vertretern



Deutschland
belegt europaweit
Platz zwei beim
Schoki-Konsum.

gegriffen, welche die letzten Male bereits geschmeckt haben. Dass ein Blick auf die Inhaltsstoffe sich aber durchaus lohnt, konnten unsere Recherchen in den unterschiedlichsten Läden ganz klar zeigen. Massig Zucker, Zusatz- und Aromastoffe sind bei Süßigkeiten an der Tagesordnung. Doch auf unserer Suche konnten wir ebenfalls einige Anwärter ausfindig machen, die uns mit ihren Bestandteilen sowie kurzen und verständlichen Zutatenlisten im Nu überzeugt haben. Welche Kriterien grundsätzlich bei unserem Test ausschlaggebend sind, erfahren Sie unter: www.eatsmarter.de/empfehlung Auf den kommenden Seiten finden Sie eine Portion köstlicher Naschereien, die sich das EAT SMARTER-Siegel redlich verdient haben. ■



IM CHECK: SMARTE SWEETIES

In manchen Momenten ist der süße Zahn einfach stärker als wir. Da kommen unsere cleveren Preisträger gerade recht.

Fast die Hälfte der Deutschen nascht mehrmals in der Woche. Bei 25 Prozent wird sogar mindestens einmal täglich zugegriffen. Bei so einer hohen Quote ist es umso wichtiger, dass die Lieblingsbonbons nicht mit Unerwünschtem gespickt sind, sondern hochwertige Zutaten enthalten, die

obendrein noch nahrhaft sind. So wird zum einen der Jieper befriedigt und zum anderen freut sich Ihre Gesundheit über eine clevere Auswahl. Zwar sollten Süßigkeiten trotzdem grundsätzlich eine Ausnahme bleiben, doch mit unseren 16 Spitzenkandidaten darf der maßvolle Genuss durchaus von Zeit zu Zeit zelebriert werden.

Schokolade

Nicht nur zum Purknabbern, sondern auch beim Kochen und Backen ist edle Schoki ideal: Testen Sie mal unsere Top Drei.

nucao Schokoriegel Dark Nougat

Cremig-herb beschreibt den Neuen bei nucao perfekt. Seit dem Re-launch enthalten die Produkte zwar etwas mehr Zucker, aber aus lokalen Rüben, was unser Klima schont. Zusätzlich ist die Verpackung heimkompostierbar.

33 g,
ca. 1,50 Euro



Lindt EXCELLENCE Cacao pur

Für alle, die es nicht so bitter mögen, aber die Vorteile einer exzellenten Schokolade genießen möchten, ist dieser Kandidat super. Denn die Zutaten stammen nur aus der Kakaofrucht selbst. 82 Prozent davon kommen aus der Bohne. Der Rest aus dem Fruchtfleisch, das eine exotische Säure sowie fruchtig-erfrischende Note mit sich bringt.

80 g, ca. 3,70 Euro



Ritter Sport DIE STARKE 81%

Quadratisch, praktisch, gut – und umweltfreundlich: Der Kakao für die Vierecke wird ausschließlich aus zertifiziert nachhaltigen Quellen bezogen und trägt daher neben dem EAT SMARTER- auch das Rainforest-Alliance-Siegel.

100 g, ca. 1,50 Euro





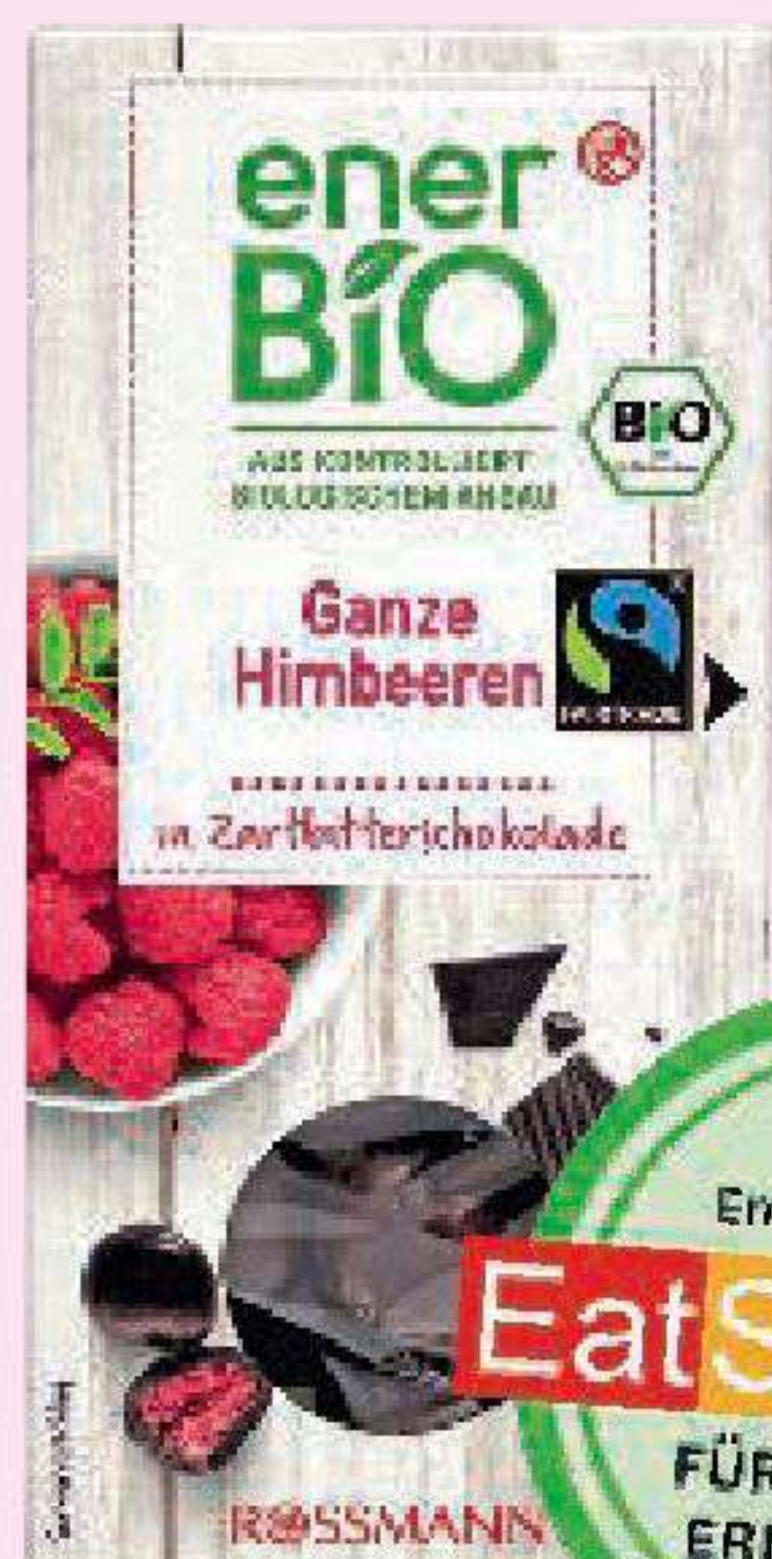
Fruchtiges

Diese farbenfrohen Highlights sind ein toller To-go-Snack und verfeinern auch Ihr Müsli.

enerBio Ganze Himbeeren in Zartbitterschokolade

Rote Beeren, die mit einer großzügigen Schicht aus Schoki umhüllt sind – da bleiben keine Wünsche offen. Zudem stecken reichlich Antioxidantien in dem süßen Mantel, die Stresssymptome lindern können.

85 g, ca. 3 Euro



Dörrwerk Frucht Papier Erdbeere & Apfel

Die hauchzarten Blättchen werden aus übrig gebliebenen oder kompliziert zu verwendenden Topzutaten hergestellt.

Als i-Tüpfelchen sind sie überraschend knusprig, bevor sie im Anschluss auf der Zunge zergehen.

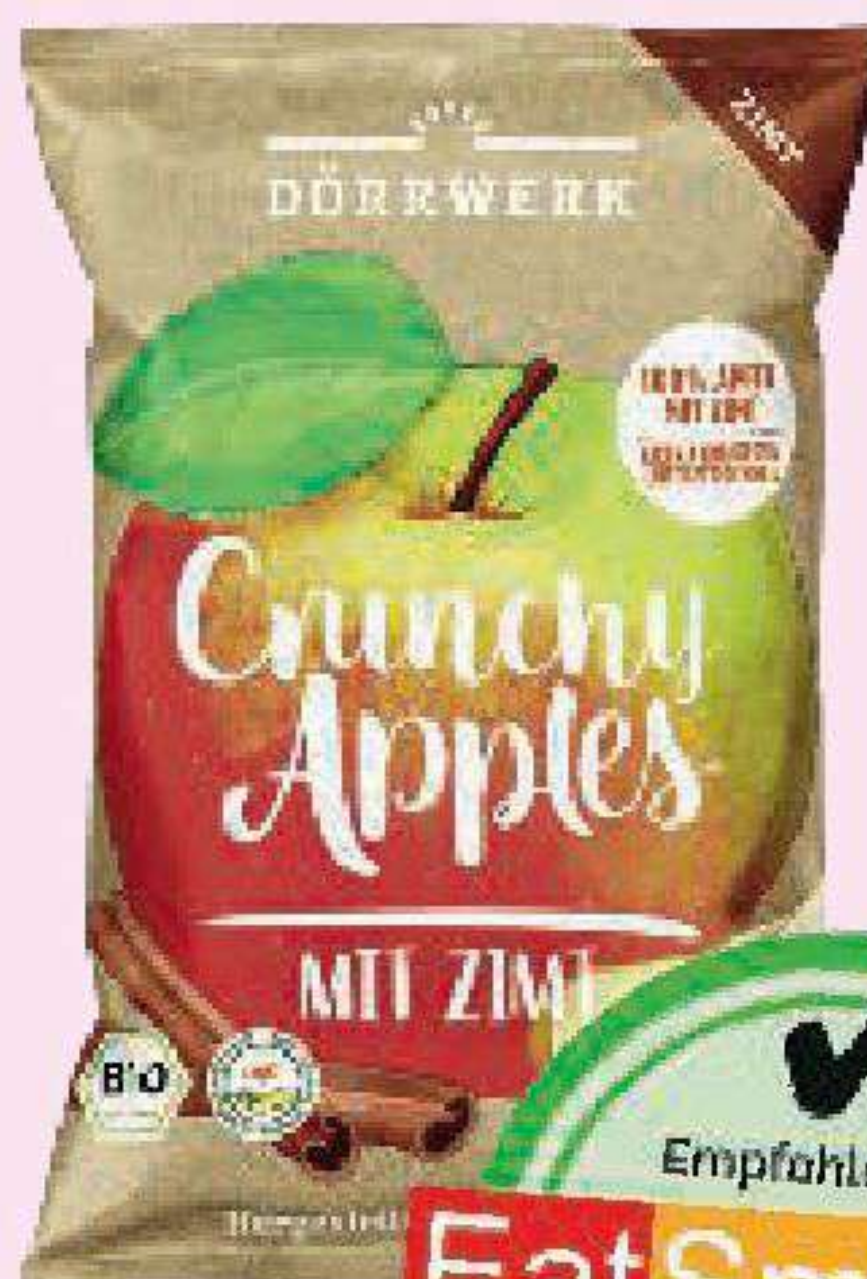
18 g, ca. 1,50 Euro



Dörrwerk Crunchy Apples mit Zimt

Um den vollen Geschmack der geretteten Äpfel zu erhalten, werden diese lediglich luftgetrocknet und mit Zimt veredelt. Übrigens: Sie passen auch perfekt in ein warmes Glas Punsch.

40 g, ca. 3 Euro



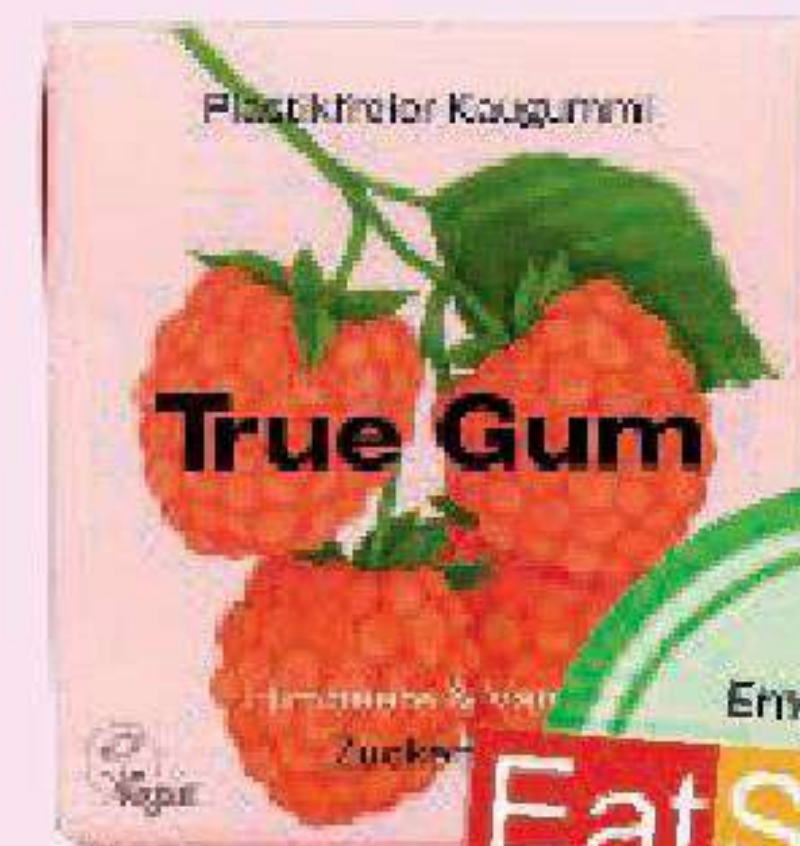
Kaugummi

Es kommt frischer Wind ins Supermarktregal, mit Heros, die weder unsere Zähne noch die Umwelt belasten.

True Gum Himbeer & Vanille

Eine milde Süße trifft hier auf Fruchtpower, und das ganz ohne künstliche Aromen. Zudem punktet das naturbelassene Produkt mit einer zertifiziert palmölfreien Rezeptur.

21 g, ca. 2 Euro



Forest Gum Minze

Bestandteile tierischen Ursprungs sind hier ebenso fehl am Platz wie Mikroplastik. Stattdessen wird auf biologisch abbaubare Zutaten gesetzt.

20 g, ca. 1,40 Euro



Fruchtgummis

Die bunten Leckereien sind sehr beliebt, doch meist voller Zusatzstoffe. Bei diesen beiden sieht das anders aus:

Frugi Fruit Bears Multifrucht

Nicht nur für junge Naschkatzen: Die Bärchen sind trotz Verzicht auf zugesetzten Zucker mindestens so süß wie sie aussehen und besitzen eine angenehme Konsistenz.

50 g, ca. 1,80 Euro



N.A! Fruchtsticks Erdbeere

Da sie ausschließlich aus fruchtigen Komponenten hergestellt sind, eignen sich die pinken Streifen ideal für allerlei Expeditionen.

40 g, ca. 1,15 Euro



Popcorn

Diese etwas anderen Kinohits sind auch daheim sowie für Ausflüge ein echter Dauerbrenner.

Heimatgut Popcorn Süß

Mais in Bio-Qualität wird hier ganz klassisch mit einer Prise Rohrzucker aufgepeppt. Der Clou: Statt Butter, wie normalerweise üblich, wird für diese Variante hochwertiges Bio-Kokosöl für den letzten Schliff genutzt.

30 g, ca. 1,80 Euro



Trafo Popcorn Ahorn & Zimt

Schon beim ersten Happen hat uns diese spannende Zusammenstellung begeistert. Das optimal abgestimmte Verhältnis von Zimt und Ahornsirup macht die luftigen Kerlchen zu einem Knabberspaß, der sowohl zum Picknick als auch zum kuscheligen Filmabend passt.

50 g, ca. 2 Euro



PIMP MY POPCORN

Haben Sie schon mal versucht, mehr aus den Maiswölkchen herauszuholen? Wir empfehlen Ihnen unser **Schoko-Brezel-Popcorn**.

Dazu einfach Zartbitterkuvertüre für etwa fünf Minuten über einem heißen Wasserbad schmelzen. Nun über einen Mix aus Salzbrezeln sowie frischem Popcorn geben, kurz abkühlen lassen und fertig.

Balls und Bites

In dieser Kategorie vertreiben die großen Gewinner ganz nebenbei auch den kleinen Hunger.

foodloose Peanut Butter Bites Erdnussmus

Bio-Datteln, -Erdnüsse, -Haferflocken und -Kakao umhüllen einen cremigen Erdnussbutterkern und bringen appetitstillende Proteine mit.

40 g, ca. 1,80 Euro



TEUFELSWERK & ENGELS- GABE Bio Dattelkonfekt Mandel & Orangenöl

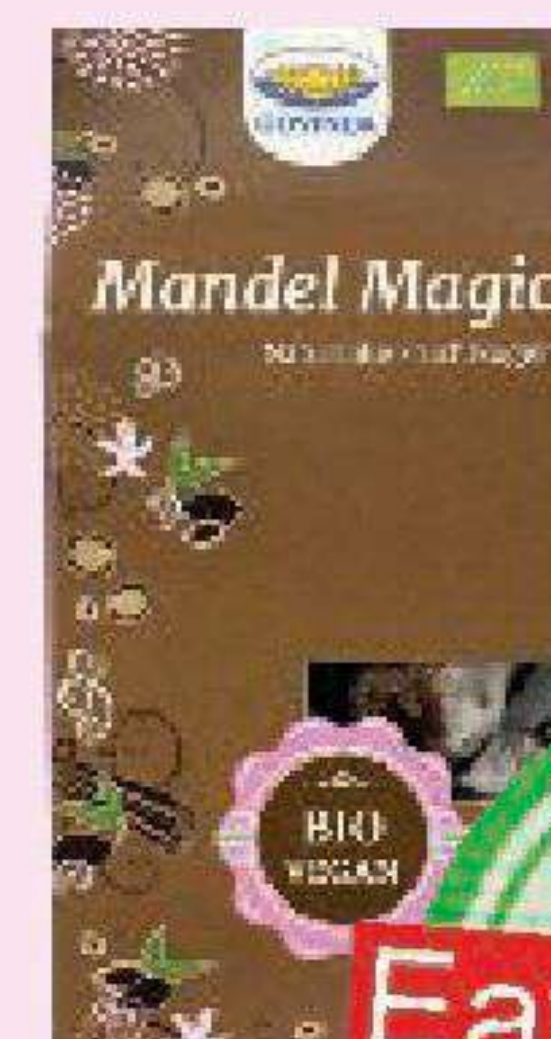
Diese himmlische Kombi besteht nur aus Mandeln, Datteln sowie Orangenöl und stellt eine smarte Alternative zu Marzipankartoffeln dar.

84 g, ca. 4 Euro

Govinda Mandel Magic

Dank natürlicher Süße ist zugesetzter Zucker unnötig und die Nüsse sowie Erdmandeln bergen zudem sättigende Ballaststoffe. Etwas Zimt rundet das Ganze ab.

120 g, ca. 4,40 Euro



Mimi's Garden Dattelkugeln Himbeere & Chia

Mit einer zarten Schicht aus Himbeerstaub umhüllt, sind die rosa Kugeln ein Hingucker und auch ihre fruchtige Note ist preisverdächtig.

50 g, ca. 2 Euro



Im nächsten Heft: Säfte, Smoothies und Shots

EatSmarter!

Wir schenken Ihnen den idealen Küchenhelfer ...



Wokpfanne Ducto*

Ob empfindliche Eierspeise, Gemüse oder Fisch – hier klebt nichts fest. Genießen Sie dazugewonnene Zeit, denn Spülen ist nun easy.

... 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.

*Solang der Vorrat reicht

www.eatsmarter.de/abo

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



WEIHNACHTS- GEWINNSPIEL

Kulinarikfans sollten sich diese Chance nicht entgehen lassen: Gemeinsam mit unseren Partnern verlosen wir zum Fest allerlei Praktisches, Köstliches und Schönes. Mitmachen lohnt sich – unsere Daumen sind für Sie gedrückt.

Mit 51 super Preisen!



GEFU

Alnavit

Lisas
Bio-Kesselschips

AVOURY
THE TEA

PURE SUPPLEMENTS
by Good Food

12
OUZO

**SAUF
ZIEGE**

Cuisinart

ELO
mit Freude kochen!

barnhouse
BIO SEIT 1979

KALTBACH





Geschmack muss nicht teuer sein

Die Mischungen von Azafran sorgen für echte Aromaexplosionen.

Egal ob es in verschiedenste Länderküchen gehen soll, Sie vegane Köstlichkeiten zaubern oder Ihren Gerichten so richtig einheizen möchten, bei Azafran finden Sie garantiert die passenden Gewürze. Gleichzeitig bietet Ihnen der Hersteller beste Ware zu absolut fairen Preisen – für bewussten, hochwertigen Genuss. Mehr erfahren unter: www.azafran.de

Gewinnen Sie eins von **acht vielseitigen Gewürzsets** im Gesamtwert von **140 Euro**.



GEFU®



Echt clever: Feel good mit Fermentieren

Probieren Sie die praktischen Küchenwerkzeuge NATIVO von GEFU aus.

Fermentiertes Obst und Gemüse ist aromatisch, voller Nährstoffe, gut bekömmlich und lange haltbar. Dank des fünfteiligen Fermentiersets NATIVO von GEFU kann jeder sofort mit leckerem Rot- und Weißkohl, Einlegegurken oder knackig-sauren Möhrchen loslegen. Informationen zu den Produkten gibt es auf: www.gefu.com

Gewinnen Sie eins von **zehn DIY-Fermentiersets NATIVO** von GEFU im Gesamtwert von **500 Euro**.

Alnavit

Unbeschwert genießen

Eine genussvolle und glutenfreie Ernährung in Bio-Qualität...

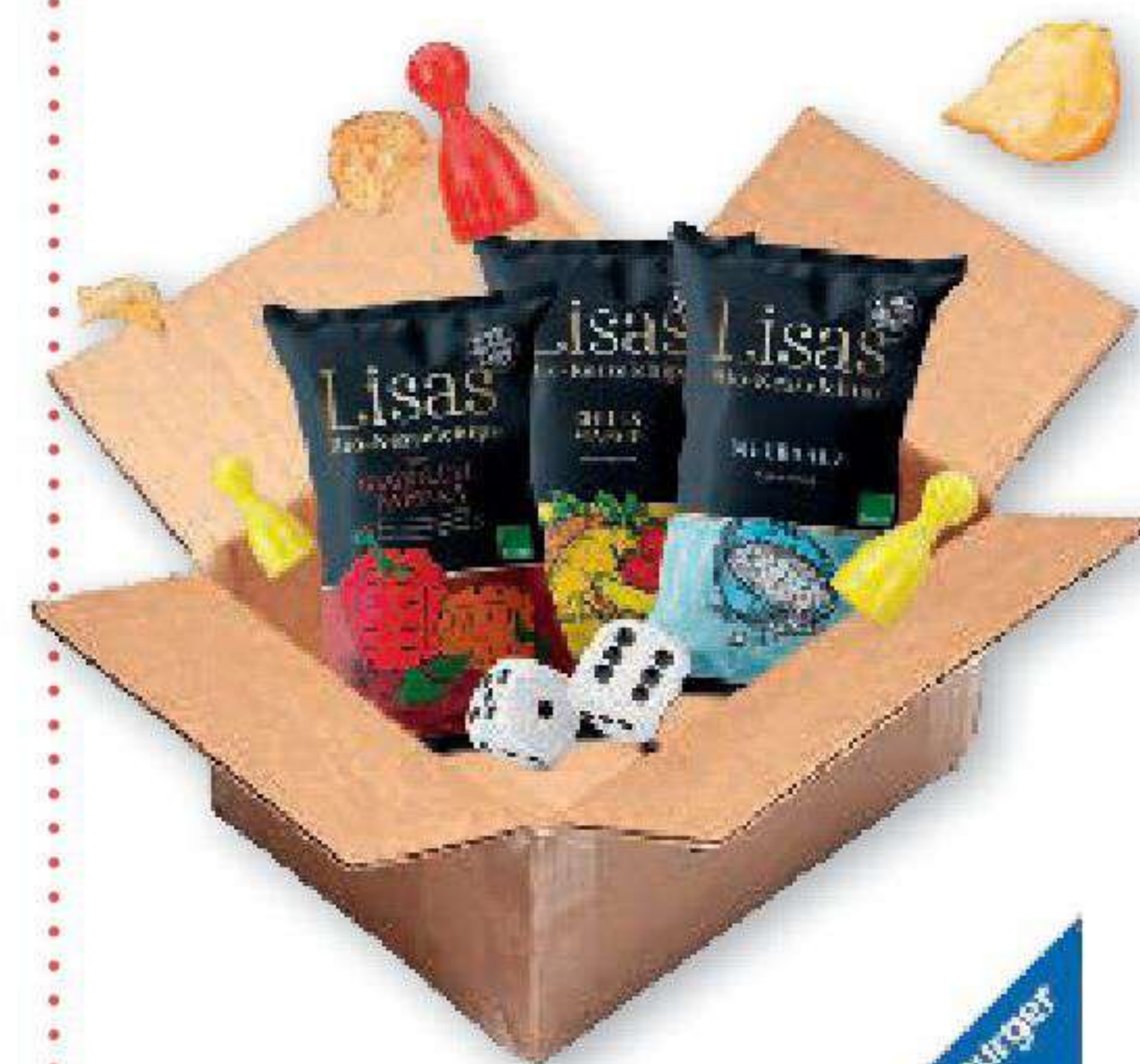
...ist dank Alnavit ganz einfach. Das Unternehmen aus dem Hause Alnatura bietet ein umfangreiches, glutenfreies Bio-Sortiment mit über 80 Produkten sowie Pflanzen- und Direktsäften. Die Marke steht für hochwertige Zutaten, ausgewogene Rezepturen und faires Wirtschaften. Überzeugen Sie sich selbst! Weitere Infos unter: www.alnavit.de

Gewinnen Sie eins von **fünf veganen Produktpaketen** im Gesamtwert von **150 Euro**.



Lisas

Bio-Kesselchips



Mit freundlicher Unterstützung von



Der nächste Spieleabend ist gesichert

Lisas Bio-Kesselchips sorgen für individuelle Snackerlebnisse.

Ob Rosmarin-Meersalz oder Tomate-Kräuter, unter den vielfältigen Geschmacksrichtungen der Bioland-zertifizierten Knabberstars findet jeder seinen Favoriten. Die besonders knusprigen Chips haben nur natürliche Zutaten und sind von Natur aus glutenfrei. Mehr erfahren Sie unter: www.lisaschips.de

Gewinnen Sie eins von **zwei Spieleabendpaketen** inklusive Ravensburger Spiele und Lisas Bio-Kesselchips im Gesamtwert von **100 Euro**.

AVOURY
THE TEA

Perfekter Tee auf Knopfdruck

Zelebrieren Sie Ihre Teemomente so einfach wie noch nie mit der edlen Avoury One.

Dank Avoury schmeckt jeder Tee genau so, wie er schmecken soll. Die innovative Teemaschine Avoury One passt sich automatisch den speziellen Bedürfnissen der Sorten an und sorgt so für einen einzigartigen Teegenuss. Unter den 40 handverlesenen Premium-Teesorten aus zertifiziertem Anbau befinden sich Winter-sorten wie der Merry Apple oder auch außergewöhnliche Grüntees wie der Original Genmaicha. Sobald die Kapsel in den Einwurf gelegt wird, erkennt die Avoury One automatisch die Sorte und wie der jeweilige Tee zubereitet werden muss. Dafür lässt die Maschine zur vollen Aromaentfaltung das heiße Wasser langsam in der Kapsel zirkulieren. Je nach Sorte passend abgestimmt, ist der Tee in ein bis fünf Minuten fertig. Besonders smart: Jedem Avoury Produkt liegt ein Wertstoff-Bag bei. Mit diesem können die leeren Kapseln nach dem Teegenuss zunächst gesammelt und anschließend ganz einfach kostenfrei und klimaneutral mit DHL GoGreen zurückgeschickt werden. Mehr Informationen finden Sie unter: www.avoury.com

Gewinnen Sie mit etwas Glück eine **Teemaschine Avoury One und sechs Tees** im Gesamtwert von **300 Euro**.





PURESUPPLEMENTS
by Concha Gerdle

Sinnvoll unterstützen

Entdecken Sie das Beste aus natürlichen Superfoods.



Mit der richtigen Lebensweise und passenden bio-zertifizierten Nahrungsergänzungsmitteln möchte PURE SUPPLEMENTS

helfen, Mangelzustände zu beseitigen und das Wohlbefinden zu steigern. Der Hersteller setzt dazu auf Premiumwirkstoffe aus der Natur, Zusatz- oder Füllstoffe kommen nicht zum Einsatz. Infos auf: www.puresupplements.eu

Gewinnen Sie entweder ein hochwertiges **Immun-Starter-** oder ein **Detox-&-Care-Paket** im Gesamtwert von **250 Euro**.

Kefi Spirit in den eigenen vier Wänden

Mit Ouzo 12 erleben Sie daheim kulinarisch-genussvolle Lebensfreude.



Griechenland steht für gelebte Tradition, Gastfreundschaft und Genuss – „Kefi“ nennen das die Griechen. Kein anderer vereint

diese Elemente so gekonnt wie Ouzo 12. Gemeinsam mit Koch Markus Sämmer wurde daher in Hamburg zu einem Abend voller Kefi Moments geladen. Mehr Inspiration und passende Rezepte gibt es auf Instagram: [ouzo12.de](https://www.instagram.com/ouzo12.de)



Gewinnen Sie eins von **fünf Ouzo-12-Paketen für Kefi Moments** zu Hause im Gesamtwert von **250 Euro**.

SAUF ZIEGE

Frech. Wild. Wunderbar.

Weil das Leben zu kurz ist, um schlechten Wein zu trinken.

Gegründet von einem norddeutschen Paar, möchte die Firma VjNO hochqualitative Weine kleiner deutscher Winzer allen zugänglich machen. Die Bewahrung des Handwerks und Weitergabe der Werte, die ein Top-Produkt möglich machen, gehören dabei zu den obersten Zielen – was beim Saufziege Cuvée, Secco, Rosé und Glühwein spürbar ist. Diese edlen Tropfen begeistern Weinkenner und neugierige Genießer gleichermaßen. Mehr Infos: www.saufziege.com

Gewinnen Sie eins von **zehn Probierpaketen mit Secco, Cuvée, Rosé und Glühwein** im Gesamtwert von **410 Euro**.





Perfekt ausgerüstet für Ihr Weihnachtsmenü

Mit dem kabellosen Küchenzubehör von Cuisinart werden kulinarische Herausforderungen zum Kinderspiel.

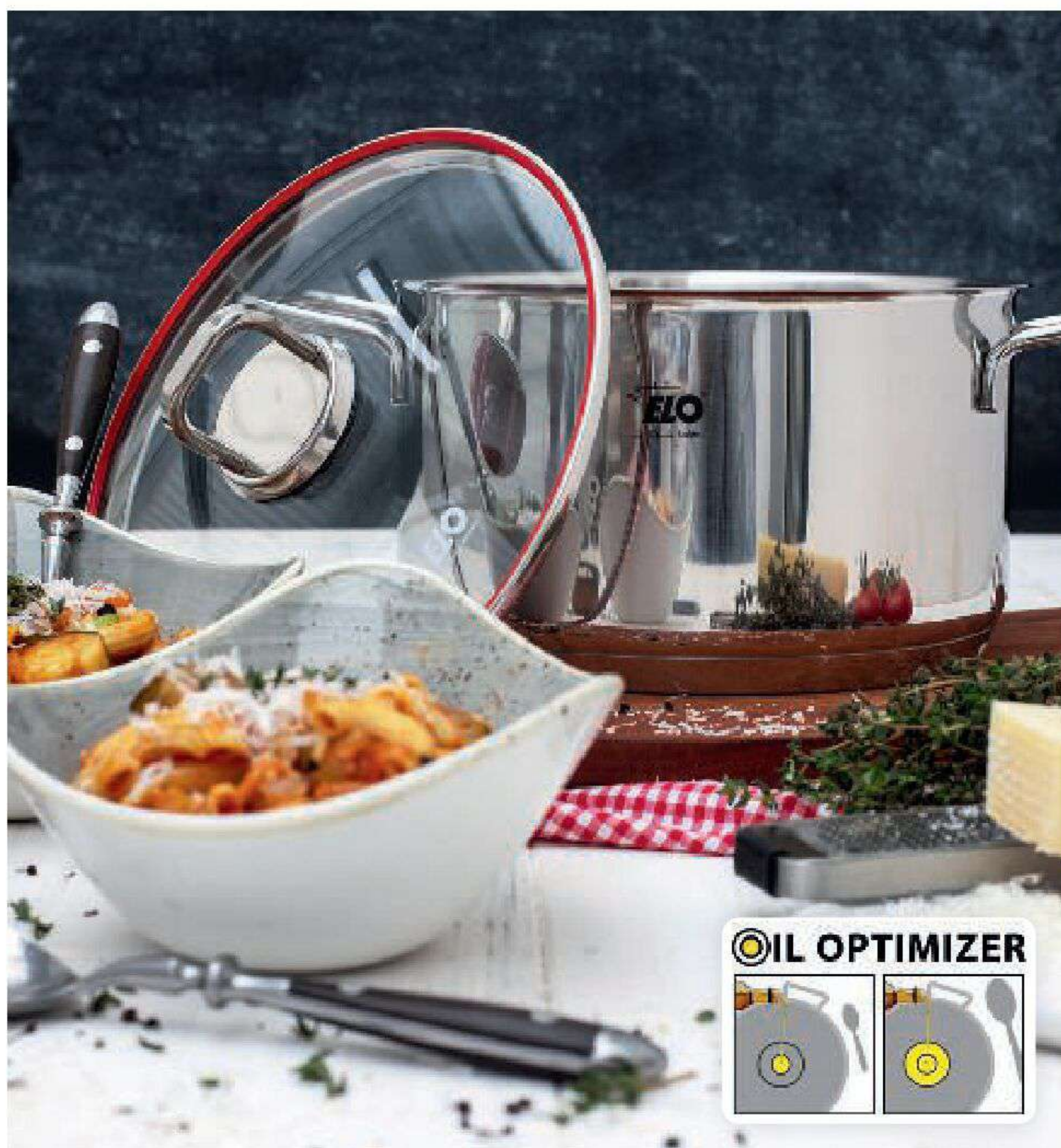
Wer schon einmal an Weihnachten für Familie und Freunde gekocht hat, weiß: Am meisten Zeit kostet die Vorbereitung. Für praktische Unterstützung beim Schnippeln, Schneiden, Häckseln und Co sind Sie mit den leistungsstarken und hochwertigen Küchenhelfern der Cordless Collection von Cuisinart gut beraten. Egal ob Stabmixer zum Pürieren, Aufschlagen oder Zerklei-

nern, Handmixer zum einfachen Zubereiten von Schlagsahne, Teigen oder Kartoffelpüree, Standmixer zum Mahlen von Nüssen, Kaffeebohnen oder Gewürzen, Smoothie Maker für schnelle Shakes zwischendurch oder automatischer Weinöffner mit praktischem Dekantieraufsatz zum Oxidieren des Weins während des Einschenkens und Verschluss mit Vakuum-Funktion – die smarten

Geräte lassen keine Wünsche offen. Dank des abnehmbaren USB-Kabels und des Adapters für schnelle Ladung sind sie jederzeit sowie überall einsetzbar und dabei genauso leistungsstark wie mit Kabel. Mehr Informationen finden Sie unter: www.cuisinart.de

Gewinnen Sie mit etwas Glück **die gesamte Cuisinart Cordless Collection** im Gesamtwert von **400 Euro**.





Kochgeschirr der Extraklasse

mit Freude kochen!

Entdecken Sie den Preis-Leistungs-Sieger der Stiftung Warentest.

Hochwertiges Kochgeschirr zu fairen Preisen – das verspricht das innovative ELO Topfset EXCELLENT. Das formschöne Edelstahlset mit dem roten Silikonring ist nicht nur optisch ein Hingucker, sondern vor allem praktisch: Kein lästiges Kondenswasser sammelt sich, Hände und Arbeitsfläche bleiben trocken, der Deckel sitzt perfekt. Darüber hinaus begeistert das Kochgeschirr mit schwungvoll designten Edelstahldrahtgriffen, einer Literskala und dem integrierten Oil Optimizer Öl-Dosiersystem für fettarmes Braten. Das überzeugte auch die Stiftung Warentest, welche EXCELLENT zum Preis-Leistungs-Sieger kürte, sowie das Testmagazin ETM, das die Bestnote SEHR GUT vergab. Mehr Informationen finden Sie unter www.elo.de

Gewinnen Sie ein edles 5-teiliges **ELO Topfset EXCELLENT** im Gesamtwert von **349 Euro**.



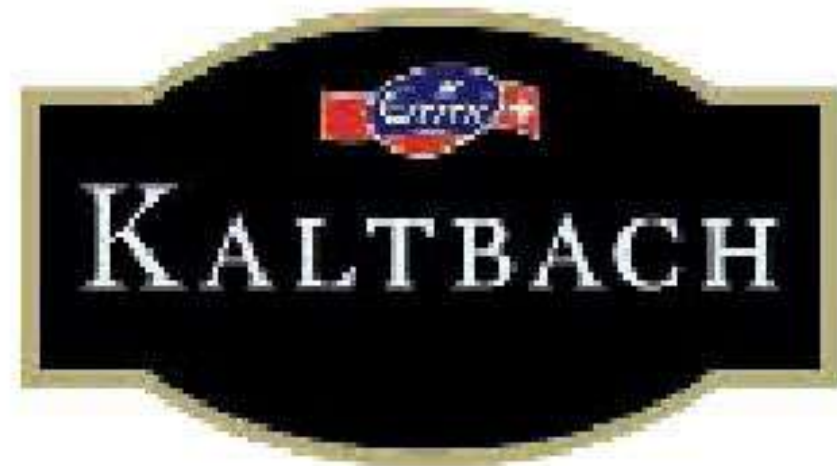
Knusper, knusper, knäuschen

Erleben Sie mit Barnhouse Bio-Knuspermüsli, das mehr kann.

Bringen Sie mehr Crunch in Ihr Leben. Die innovative, funktionelle und leckere Knuspermüsli-Reihe vom Bio-Pionier Barnhouse sorgt für genussvolle Abwechslung auf Ihrem Teller. Die Hafer- oder Dinkelflocken, Hauptzutat in jedem KRUNCHY Müsli, stammen zu 100 Prozent von den regionalen Feldern der über 80 Barnhouse Bäuerinnen und Bauern. Darüber hinaus liefern die drei neuen KRUNCHY PLUS in den Sorten Acerola-Johannisbeere, Schoko-Banane sowie Erdbeere-Vanille Vitamin C fürs Immunsystem, Koffein aus Guarana für den zusätzlichen Energy-Kick oder Protein (ohne Soja) für die Muskeln. Mehr Infos finden Sie unter: www.barnhouse.de

Gewinnen Sie eines von fünf **Barnhouse KRUNCHY-Paketen mit elf verschiedenen Sorten, darunter die drei neuen KRUNCHY PLUS** im Gesamtwert von **250 Euro**.





Luxus-Käsepaket zum Fest

Überzeugen Sie sich vom Geschmack des köstlichen Goldstücks aus der berühmten KALTBACH Höhle in der Schweiz.

Wussten Sie, dass es nur die besten Laibe aus ausgesuchten Käsereien in die berühmte Sandsteinhöhle inmitten der idyllischen Natur des Wauwilermoos im Schweizer Kanton Luzern schaffen? Hier ruht der Käse bei einer konstanten Temperatur von zehn bis zwölf Grad, bis er seinen perfekten Reifegrad erreicht hat. Während die feuchte, mineralische Höhlenluft seinen Teig mürbe, fein und würzig macht, sorgen die Höhlenmeister durch gewissenhaftes Bürsten, Salzen und Wenden für seine Veredelung. So lange, bis der Käse so unverwechselbar schmeckt, dass er das KALTBACH Siegel verdient hat. Mehr Informationen finden Sie unter: www.emmi-kaltbach.com



Gewinnen Sie eins von sechs **Luxus-Käsepaketen mit KALTBACH Gold Käse (Viertellaib), passendem Wein, feiner Käsesauce sowie KALTBACH Käsebrett und -messer** im Wert von **80 Euro** pro Paket.

Machen Sie mit und gewinnen Sie einen der tollen Preise!

Nehmen Sie online teil auf
www.eatsmarter.de/xmas2022

Oder teilen Sie uns mit, wie viele Preise es in unserem Weihnachtsgewinnspiel zu gewinnen gibt, und schicken Sie eine Postkarte mit Ihrer Anschrift, **E-Mail-Adresse** und der Antwort an:

EAT SMARTER GmbH & Co. KG
Stichwort „Xmas 2022“
Schulterblatt 58
20357 Hamburg

Unter allen Einsendungen werden am Ende die Gewinner ausgelost.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN: Einsendeschluss ist der 26.12.2022. 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.

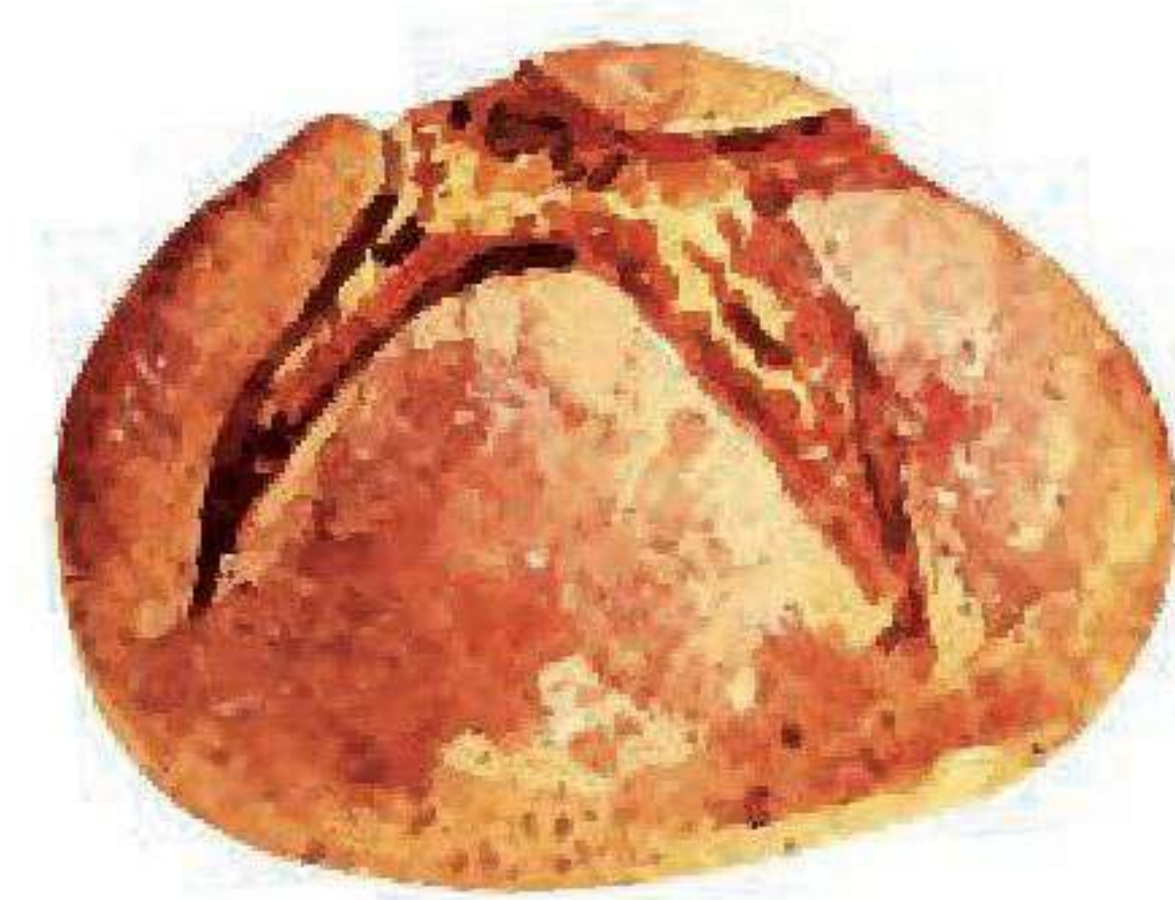


KÜCHENZAUBER

Mit gutem Equipment macht Kochen doppelt so viel Spaß. Deshalb haben wir uns auf der global führenden Messe für Consumer und Home Electronics, der IFA in Berlin, für Sie nach den heißesten Newcomern umgeschaut.



Für Massen von bis zu drei Kilogramm



Brot- und Kuchenspezialist

Wenn Teigdichte und Menge bei Backvorhaben zur Herausforderung werden, steht die GRAEF MYestro Ihnen zuverlässig zur Seite. Dank des 800-Watt-Profi-Gleichstrommotors verarbeitet sie schwere Teige und große Mengen in ihrer 7-Liter-Edelstahlschüssel mit meisterlicher Leichtigkeit, und das selbst auf höchster Stufe absolut standfest sowie flüsterleise. Ab November, 849 Euro, www.graef.de

Multitasking leicht gemacht

Falls Ihre Menüplanung manchmal daran scheitert, dass Sie nur einen Ofen haben, wird Sie der Dual Cook Flex Backofen Serie 6 von Samsung restlos begeistern. Zwei nach Bedarf trennbare Garräume, die sich separat öffnen lassen, ermöglichen Ihnen, mehrere Speisen gleichzeitig zuzubereiten – trotz abweichender Betriebsart, Temperatur und Garzeit. Ab 1599 Euro, www.samsung.de



Nahtlose Eleganz

Für die moderne, grifflose Küche zeigt Liebherr die ersten Einbaugeräte mit AutoDoor, die sich automatisch öffnen und schließen. Es genügt ein leichtes Klopfen, ein Sprachbefehl oder ein Aktivieren über die SmartDevice-App, um die Funktion der Kühl- und Gefrierschränke zu nutzen, die Sie nach Ihren Wünschen kombinieren und designen können. Ab 2099 Euro, www.liebherr.com



FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (2)



Knotenpunkt im Home-Netz

Mittels **Siemens Smart Kitchen Dock** können Sie berührungslos Rezept-Apps bedienen, Hausgeräte steuern, Musik abspielen und vieles mehr. Denn der mit Handy oder Tablet koppelbare Smart Speaker verfügt über eine clevere Sprach- und Gestensteuerung. Ab Januar 2023, 189 Euro, www.siemens-home.bsh-group.com/de



Einer für alles

Abwechslungsreiche Ernährung im stressigen Alltag? **Panasonic** präsentiert mit dem **NN-DS59NM** einen simplen Lösungsvorschlag. Das Multitalent vereint gleich vier Garmethoden in einem kompakten Gerät: Dampf, Ofen mit Ober-/Unterhitze, Flächengrill und Inverter-Mikrowelle. Damit kreieren Feinschmecker ebenso wie Kochanfänger stets frisch, vitaminschonend und zeitsparend gesunde Lieblingsgerichte. 599 Euro, www.panasonic.com

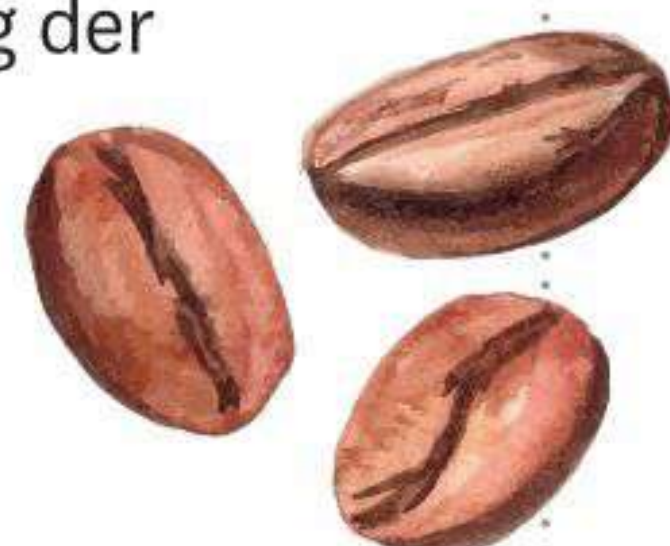
Volle Power, keine Abnutzung

Ob Smoothies, Suppen oder Babybrei: Mit dem **ErgoMaster Serie 6** von **Bosch** erzielen Foodies optimale Mixergebnisse. Durch die weltweit erste **Keramikkupplung** wird die Kraft des 1200 Watt starken Motors dauerhaft verschleißfrei auf den Pürrierfuß übertragen. Zerkleinern gelingt so mühelos, mit geringem Ansaugeffekt und ohne Spritzer. Wer es etwas günstiger möchte, greift zum **ErgoMaster Serie 4**, der ebenfalls über die geniale **Keramikkupplung** verfügt. 114,99 und 84,99 Euro, www.bosch-home.de



Wie vom Barista

Über den intensiven und runden Geschmack von Kaffee entscheidet die Zubereitung. **CASO Design** ermöglicht mit der **Aroma Sense** durch ideale Brühtemperaturen von 92 bis 96 Grad Celsius eine perfekte Extraktion der Aromastoffe und Reduzierung der Bitterstoffe. 159,99 Euro, www.caso-design.de



Nimmt Ihnen (fast) jede Arbeit ab

In Dampf gegart, klassisch gebacken oder eine Mischung aus beidem – mit **Miele-Dampfbacköfen**, einer Symbiose aus erstklassigem Backofen und leistungsstarkem Dampfgarer, sind alle drei Optionen verfügbar. Entsprechend vielfältig sind die Anwendungsmöglichkeiten, vom schonenden Auftauen über Sous-vide-Garen bis hin zum Herstellen von Joghurt und dem Entsaften von Früchten. Ab sofort reinigen sich die smarten Tausendsassas mittels **HydroClean** sogar eigenständig mit Wasser. So bleibt noch mehr Zeit zum Genießen. Ab Dezember. Preis variiert, www.miele.de



Blaukraut-Roulade mit heller Bratensauce
von Surdham Göb, Rezept auf Seite 96





Surdham Göb



Christian Henze



Steffen Henssler



Jamie Oliver



Zora Klipp



Donna Hay



Björn Freitag



Sybille Schönberger



Vincent Klink



Tarik Rose



Mike Süsner

KOHL VON A BIS Z

Na gut, das stimmt so nicht ganz – aber immerhin sieben Vertreter des beliebten Wintergemüses haben es in dieses Rezeptkapitel geschafft. Völlig zu Recht, finden auch unsere TV-bekannten Köche, die Rot-, Rosen-, Grünkohl und Co. unter anderem als vitamin-, mineral- sowie ballaststoffreiche Zutaten bei ihrer täglichen Arbeit zu schätzen wissen.



Surdham Göb

Blaukraut-Roulade

mit heller Bratensauce  



FÜR 4 PORTIONEN:

100 g schwarze Bohnen
100 g schwarzer Reis
ca. 600 ml kaltes Wasser
1 rohe Rote Bete
2 EL geschrotete Leinsaat
50 g Haferflocken
7 EL Hefeflocken
1 Bund Estragon, fein gehackt
Salz
12 äußere Blätter eines Rotkohls
5 Nelken
3 Lorbeerblätter
1 EL Olivenöl
½ Sellerieknolle
3 EL Haselnussmus
250 g Buschbohnen

1 Die Bohnen und den Reis getrennt über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Am nächsten Tag die Bohnen abgießen und in 250 ml Wasser 1 Stunde mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Den Reis abgießen und in einem kleinen Topf mit 150 ml Wasser 20 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.

2 In der Zwischenzeit die Rote Bete schälen und auf einer Gemüsereibe klein raspeln.

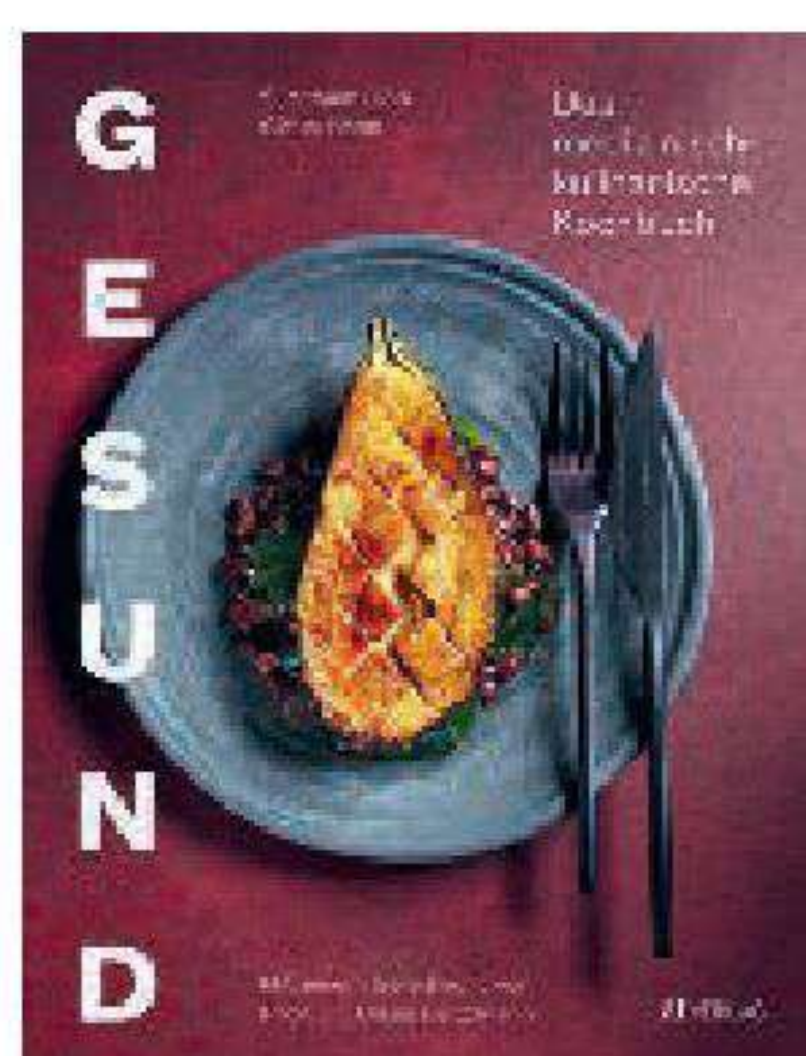
3 Die Bohnen und den Reis leicht auskühlen lassen und mit Roter Bete, Leinsaat, Haferflocken, 4 Esslöffeln Hefeflocken, der Hälfte des gehackten Estragons und einer Prise Salz zu einer homogenen Masse vermengen.

4 Den Rotkohl am Strunk anschneiden, sodass die 12 Blätter offen liegen. Den Kohl mit den Nelken und dem Lorbeer in kochendes Wasser geben und die weich werden. Die Blätter nacheinander ablösen, weitere 3 Minuten im köchelnden Wasser schwimmen lassen. Wenn man die 12 Blätter beisammenhat, diese aus dem Wasser nehmen und abkühlen lassen. Den Strunk der ausgekühlten Blätter ausdünnen, damit sie flexibel werden, mit der Bohnen-Reis-Füllung belegen, einrollen und mit der Nahtseite nach unten in eine Kasserolle legen. Mit einem Schuss Wasser und einem Spritzer Olivenöl im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad Umluft 20 Minuten backen.

5 Inzwischen den Sellerie schälen und würfeln. In einem kleinen Topf knapp mit Wasser bedecken, leicht salzen und das Wasser einkochen lassen, das dauert etwa 15 Minuten. Danach wieder kaltes Wasser dazugeben und dann mit dem Haselnussmus und den restlichen Hefeflocken mithilfe des Pürierstabs eine cremige Sauce zaubern.

6 Die Buschbohnen putzen und in reichlich kochendem Wasser so lange kochen, bis ihre Farbe ins Dunkelgrüne geht (ca. 9 Minuten). Abgießen, kurz abschrecken und mit einem Spritzer Olivenöl und dem restlichen gehackten Estragon vermengen.

ANRICHTEN Eine kleine Kelle Sauce in die Mitte des Tellers geben, die Buschbohnen darauf anrichten und 1½ Kohlrouladen anlegen.



Der eigenen Gesundheit und ebenso der des Planeten Gutes tun, mit diesem Ansatz trifft Vegan-Pionier Surdham Göb den Nerv der Zeit. „Gesund“, AT Verlag, 248 Seiten, 28 Euro

SURDHAM GÖBS TIPP Der übrig gebliebene Rotkohl kann, gut mariniert, wunderbar zu einem frischen Salat oder zu einem Apfelblaukraut weiterverarbeitet werden.



Christian Henze

Gebratener Butterbrokkoli

mit Oliven und Trauben   

FÜR 2 PORTIONEN:

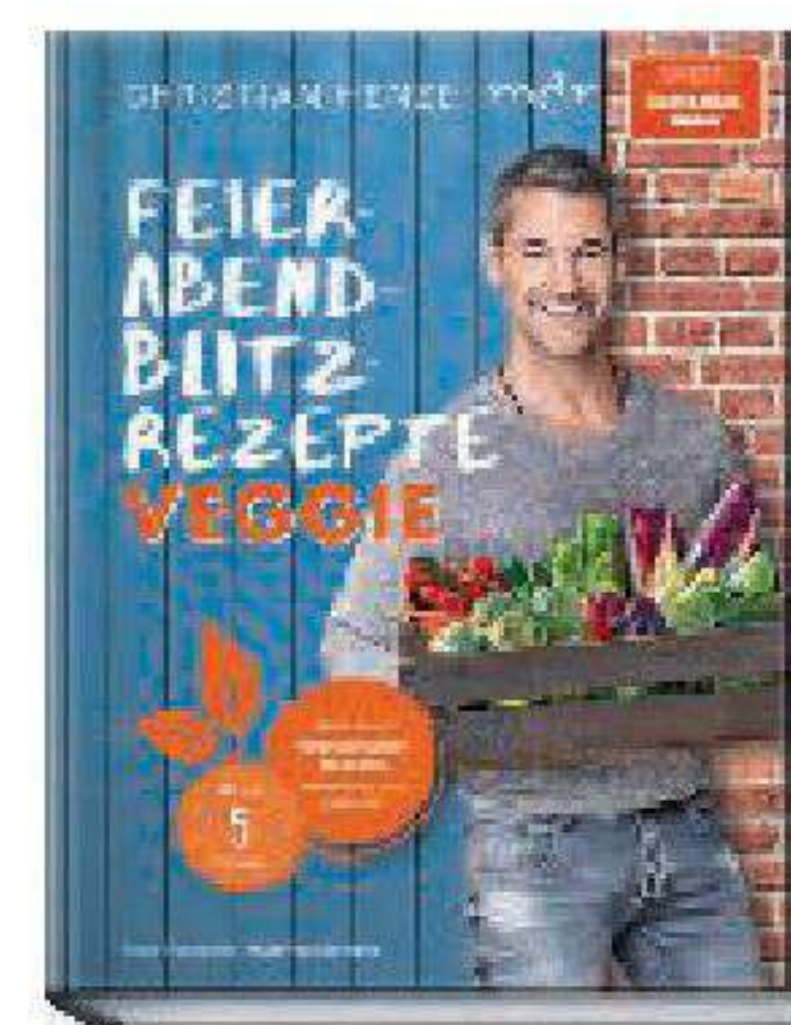
1 mittelgroßer Brokkoli
200 g Pellkartoffeln, am Vortag gekocht, geschält
10 weiße Trauben, kernlos
2 EL schwarze Oliven
(z. B. Taggiasca oder Kalamata)
1 EL Kräuterbutter

GRUNDZUTATEN AUS DEM VORRAT:

1 EL Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Brokkoli in Röschen schneiden, waschen und abtropfen lassen. Pellkartoffeln in Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Brokkoli und Kartoffeln darin 5 Minuten kräftig anbraten, dabei öfter durchschwenken.

2 Trauben waschen und halbieren. Oliven halbieren und entsteinen. Beides in die Pfanne geben und kurz mitbraten. Kräuterbutter hinzugeben und alles gut durchschwenken. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Christian Henze hat die fisch- und fleischlose 5-Zutaten-Küche perfektioniert und teilt in „Feierabend-Blitzrezepte Veggie“ seine Lieblingsgerichte. Becker Joest Volk Verlag, 168 Seiten, 32 Euro



**STAR
KÖCHE**

Steffen Henssler

Rote-Bete-Taglierini

mit Cranberrys und Spitzkohl  



FÜR 2 PORTIONEN:

150 g Taglierini
½ Spitzkohl
1 kleine Stange Porree
2 gegarte Rote Beten
50 ml Rote-Bete-Saft
Saft von 1 Limette
2 EL Joghurt
2 EL getrocknete Cranberrys
2 EL gesalzene Mandelkerne
2 EL Gartenkresse

AUSSERDEM:

Salz
Rapsöl
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

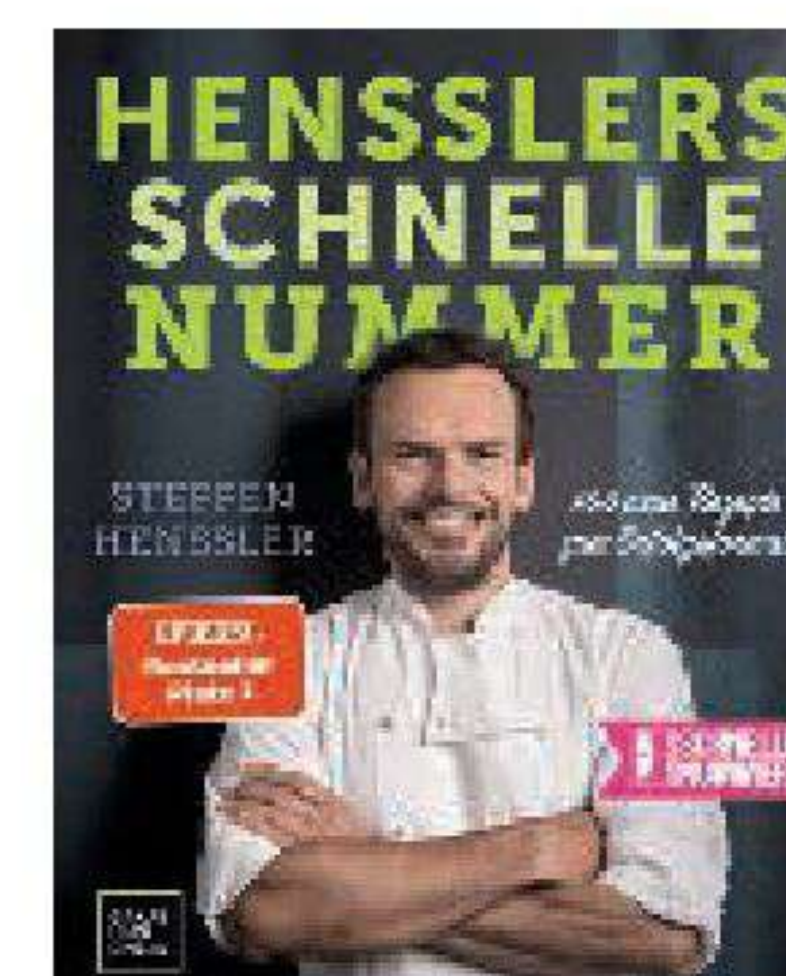
1 Die Nudeln nach Packungsangabe in stark gesalzenem Wasser al dente kochen.

2 Den Spitzkohl in feine Streifen und den Porree in feine Ringe schneiden. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und Spitzkohl und Porree darin anbraten.

3 Die Roten Beten in breite Keile schneiden und zum anderen Gemüse in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Rote-Bete- und Limettensaft ablöschen.

4 Die Nudeln in ein Sieb abgießen und zum Gemüse in die Pfanne geben. Unter Schwenken 1 Minute köcheln lassen, sodass die Nudeln eine tiefrote Farbe annehmen.

5 Auf zwei Tellern je 1 EL Joghurt kreisrund ausstreichen und die Nudeln darauf anrichten. Die Pasta mit Cranberrys, Mandeln und Gartenkresse bestreuen.



Mit „Henssler's schnelle Nummer“ von Steffen Henssler zaubern Foodies in maximal 25 Minuten alltagstaugliche Blitzgerichte auf die gedeckte Tafel. Gräfe und Unzer, 240 Seiten, 26 Euro



Jamie Oliver

Winterlicher Salat

Geröstete Trauben & Äpfel, Rotkohl, Senf, Walnüsse & Ziegenkäse

**FÜR 4 PORTIONEN ALS HAUPTGERICHT
ODER FÜR 8 ALS BEILAGE:**
FERTIG IN 42 MINUTEN

- 4 Äpfel
- 1 Selleriestaupe
- 250 g kernlose Weintrauben
- Olivenöl
- Rotweinessig
- ½ Rotkohl (500 g)
- 1 Packung vorgegarter Reis- und Körnermix (250 g)
- 30 g Walnusskerne
- 3 EL körniger Senf
- 60 g krümeliger Ziegenkäse

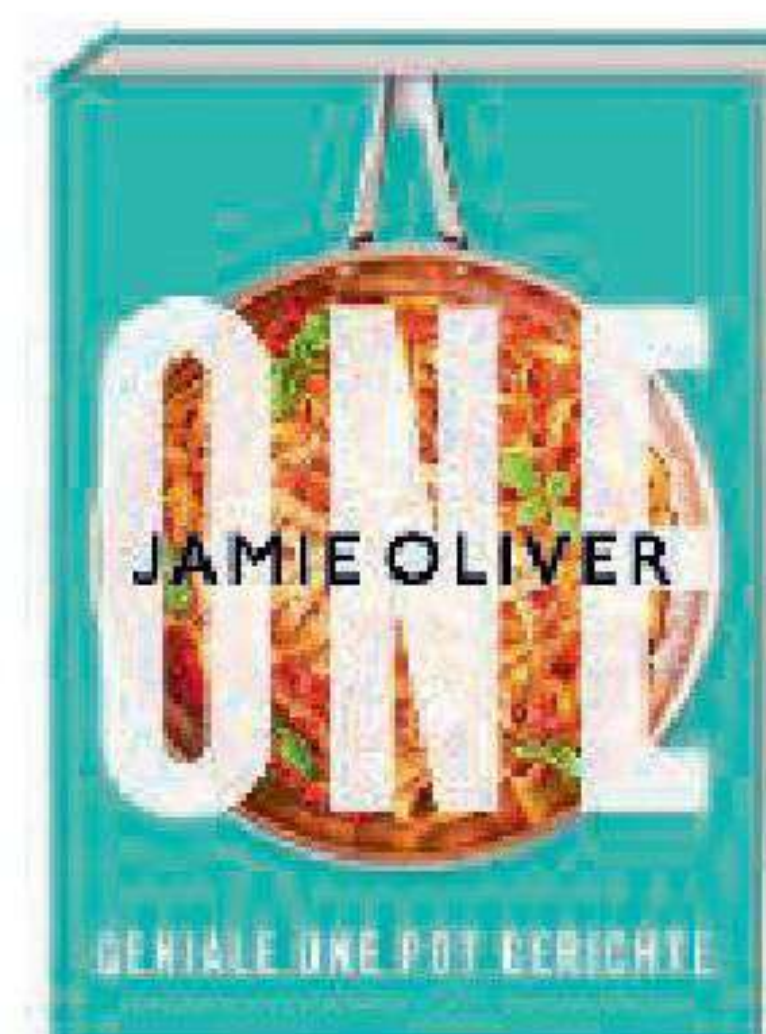
OPTIONAL:
natives Olivenöl

1 Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Äpfel vierteln, entkernen und in eine ofenfeste Form (25×30 cm) geben. Die äußeren Stangen des Selleries ablösen und anderweitig verwenden. Die zarten inneren Stangen in feine Scheiben schneiden und zu den Äpfeln geben, das Grün beiseitelegen. Die Weintrauben in die Form zupfen, alles mit je 1 EL Olivenöl und Rotweinessig beträufeln, mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen und im Ofen 30 Minuten rösten.

2 Inzwischen den Rotkohl grob auf ein großes Schneidebrett raspeln. Den Körnermix in der Mikrowelle nach Packungsangabe erwärmen, auf dem Rotkohl verteilen und die Walnüsse darüberkrümeln. Den Senf dazugeben, alles mit 3 EL Rotweinessig beträufeln, gut vermengen und sorgfältig abschmecken. Den Salat auf dem Brett oder einer Platte anrichten. Die fertig gerösteten Früchte und den Sellerie dazugeben.



Den Salat mit dem zerkrümelten Ziegenkäse und dem Selleriegrün garnieren und nach Belieben mit etwas nativem Olivenöl extra abrunden.



Kochen superleicht gemacht – dank Jamie Olivers über 120 neuer Mahlzeiten aus nur einer Pfanne oder Ofenform Realität am Herd. „ONE“, Dorling Kindersley, 312 Seiten, 29,95 Euro

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
370 kcal	15,5 g	4 g	10,7 g	47,7 g	29,7 g	1,6 g	8,5 g



Zora Klipp

Ravioli

mit Rotkohl-Füllung

FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DIE ROTKOHL-FÜLLUNG:

1 kleiner Kopf Rotkohl
1 Apfel
1 Zwiebel
Öl
500 ml Rotwein
Gewürzsäckchen: Lorbeer, Nelken,
Wacholderbeeren, Pfefferkörner,
Pimentkörner
Zucker (alternativ Honig)
200 g Ricotta
100 g Parmesan

FÜR DIE RAVIOLI:

500 g Mehl
5 Eier (Größe M)
Salz



AUSSERDEM:

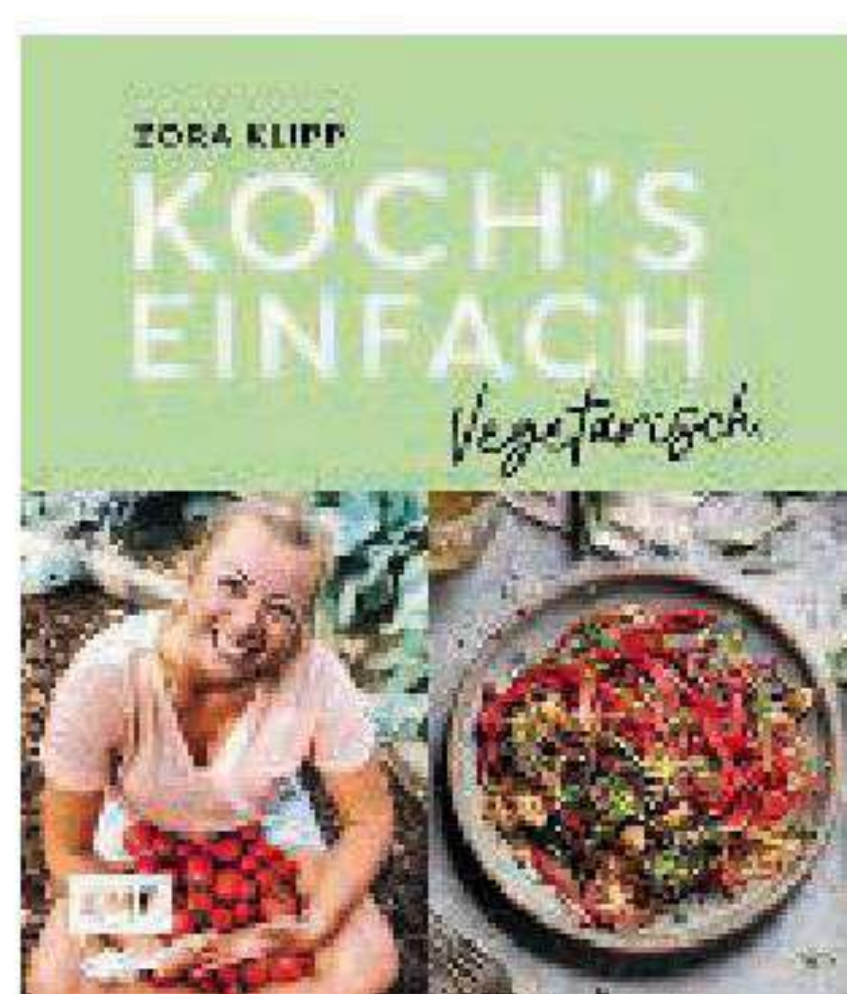
Nudelmaschine oder Nudelholz

1 Den Apfel entkernen und zusammen mit dem Rotkohl und der Zwiebel fein schneiden. Alles in etwas Öl anbraten und mit Rotwein ablöschen. Das Gewürzsäckchen hinzugeben und 1 Stunde köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Zum Schluss mit Honig oder Zucker abschmecken.

2 Alle Zutaten für die Ravioli zu einem Teig verkneten und mindestens 1 Stunde kühl stellen. Es empfiehlt sich, hier mit einer Küchenmaschine zu arbeiten, da der Teig sehr fest ist. Wenn nicht, auch gut, dann haben Sie gleich Ihre Arme trainiert.

3 Den Rotkohl auskühlen lassen und mit dem Ricotta und dem Parmesan in einem Blitzhacker zu einer Masse verarbeiten.


4 Den Teig nun mithilfe einer Nudelmaschine (Nudelholz geht auch, ist allerdings sehr mühsam, da der Teig ziemlich fest ist) mehrmals auf breiter Stufe durchdrehen und mehrmals falten. Anschließend zwei gleich lange Bahnen ausrollen und mit einem Teelöffel kleine Häufchen der Füllung auf einer der Bahnen verteilen. Im Viereck mit einem Pinsel den Teig um die Füllung herum ganz leicht mit etwas Wasser einstreichen und die andere Teigplatte darüberlegen und andrücken. Nun um die Füllung herum die Ravioli ausschneiden und diese in siedendem Wasser 4–6 Minuten kochen.



Zora Klipp weckt mit ihren 80 bodenständigen Ideen die Lust auf ein fixes grünes Festmahl, für das es nur wenige günstige Zutaten braucht. „Koch's einfach – Vegetarisch“, EMF Verlag, 176 Seiten, 20 Euro

ZORA KLIPPS TIPP

Den Rotkohl am besten einen Tag vorher zubereiten.



Was Fernsehköchin Zora Klipp an der Pflanzenwelt liebt? Dass sie so kunterbunt ist wie dieser reich bestückte Wochenmarktstand und damit unendlich viel Platz für Kreativität in der Küche bietet.



Donna Hay

Emmer-Blumenkohl-Risotto

mit Salbei

FÜR 4–6 PORTIONEN:

60 ml Olivenöl extra vergine
15–20 g Salbei, Blätter abgezupft (10 g),
zum Servieren
80 g Mandelkerne, grob gehackt,
zum Servieren
1 Zwiebel, fein gewürfelt
2 Knoblauchzehen, in Scheiben
geschnitten
125 ml trockener Weißwein
500 g Blumenkohlrischen, geputzt und
fein gehackt
320 g Emmer
100 g Arborio-Reis (Risottoreis)
1,5 l heiße Hühner- oder Gemüsebrühe
guter Qualität
375 ml Milch
40 g Parmesan, fein gerieben
Meersalz und schwarzer Pfeffer
aus der Mühle
300 g Rotschmierkäse oder Brie,
in dicke Scheiben geschnitten,
zum Servieren

1 Einen großen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Hälfte des Olivenöls in den Topf gießen und darin Salbei und Mandeln in 3–4 Min. knusprig rösten. Herausnehmen und beiseitestellen.

2 Übriges Olivenöl in den Topf gießen und Zwiebel und Knoblauch darin in 4–5 Min. unter gelegentlichem Rühren weich dünsten. Wein zugießen und 1 Min. köcheln lassen.

3 Blumenkohl, Emmer und Reis hinzufügen und 1–2 Min. unter Rühren andünsten. Die Temperatur auf schwache bis mittlere Hitze reduzieren und alles unter gelegentlichem Rühren weiterköcheln lassen.

4 Nach und nach jeweils 250 ml Brühe zugießen und unter Rühren einkochen lassen.

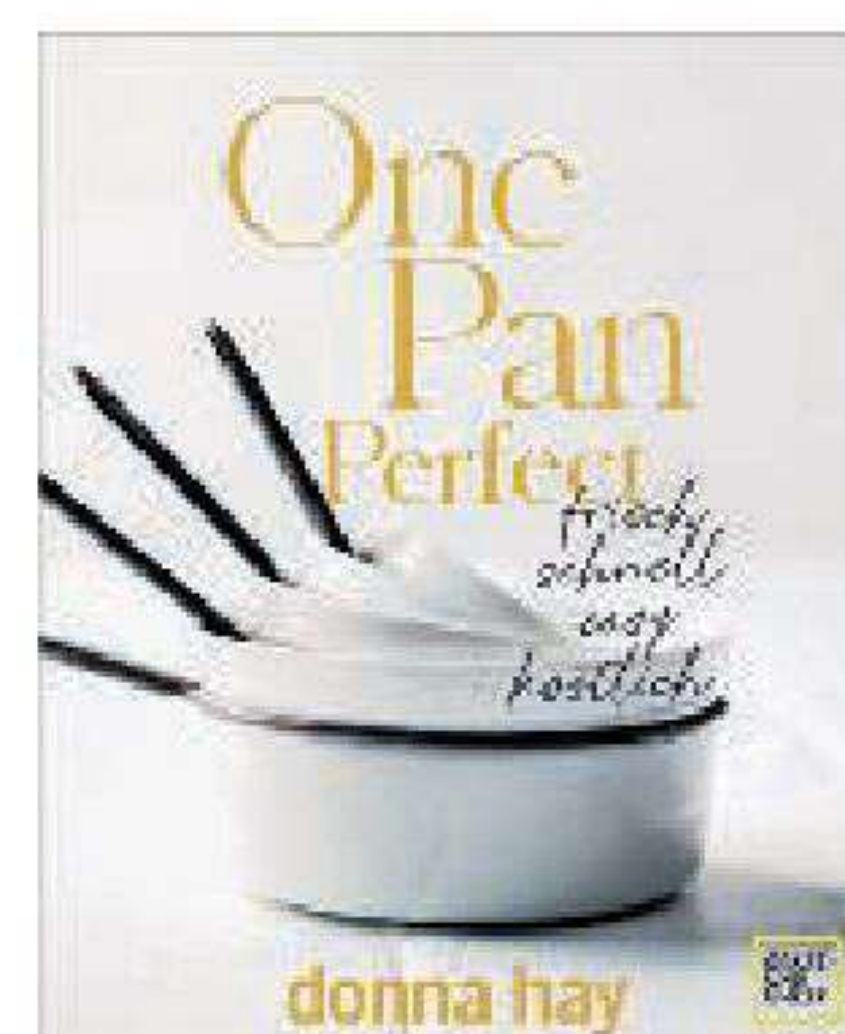


* bei 6 Portionen

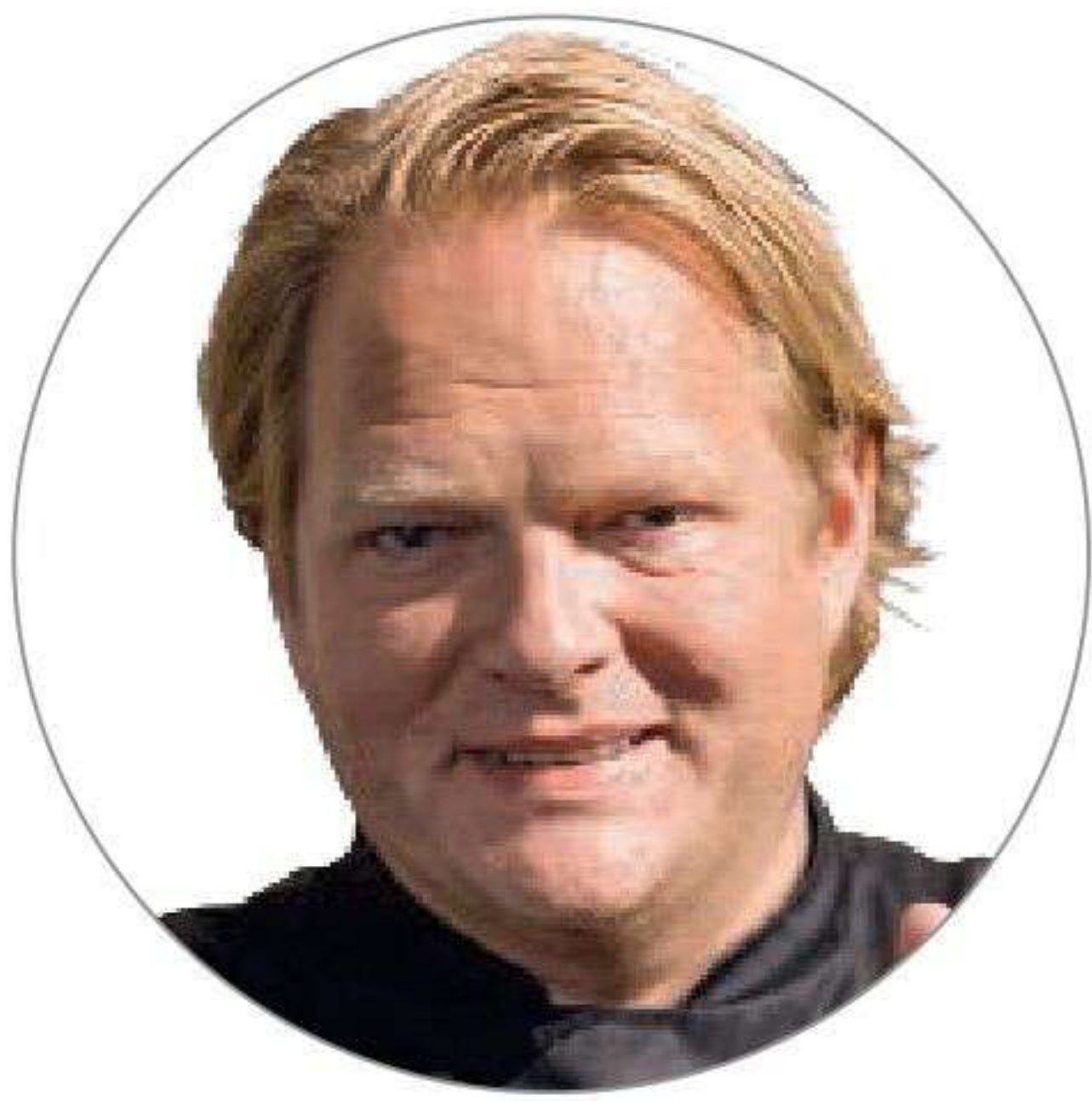
DONNA HAYS TIPP Statt Emmer können Sie auch Freekeh nehmen, und der Rotschmierkäse lässt sich durch extra Parmesan ersetzen.

Erst wenn die Flüssigkeit fast vollständig verkocht ist, die nächste Portion Brühe dazugeben. Den Risotto auf diese Weise 50–55 Min. unter Rühren garen. Dann die Milch zugießen und rühren, bis der Reis cremig ist. Parmesan, Salz und Pfeffer unterrühren.

5 Risotto auf tiefe Teller oder Bowls verteilen und mit Käse, knusprigen Salbeiblättern und Mandeln servieren.



Bei Donna Hay kommen einfach alle Zutaten in einen Topf, eine Pfanne oder Ofenform und köcheln dort ihrer Vollenendung entgegen. „One Pan Perfect“, Gräfe und Unzer, 272 Seiten, 29 Euro



Björn Freitag

Rinderfilet

mit Süßkartoffelpüree, Blumenkohl-Crumble und Lakritz-Jus 🍷

FÜR 2 PORTIONEN:

- 1 Süßkartoffel
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- 1 EL Öl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 2 Rinderfilets (à ca. 200 g)
- Salz
- 2 EL Olivenöl
- ¼ Blumenkohl
- 40 g Butter
- 3 EL Panko (asiat. Paniermehl)
- 4 Lakritzbonbons
- 200 ml dunkler Bratenfond
- 100 ml roter Portwein
- Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL süßsaure Chilisauce
- frisch geriebene Muskatnuss



1 Die Süßkartoffel schälen. Die Möhren putzen und schälen, die Zwiebel schälen und das Gemüse in feine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen. Süßkartoffel, Möhren und Zwiebel darin andünsten, mit der Brühe ablöschen und mit geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten köcheln lassen.

2 Den Backofen auf 120 °C vorheizen. Die Rinderfilets mit Salz würzen. Das Olivenöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen und das Fleisch auf beiden Seiten bei starker Hitze anbraten. Im Ofen etwa 12 Minuten garen, bis eine Kerntemperatur von 56 °C erreicht ist.

3 Den Blumenkohl putzen, waschen und auf der Küchenreibe fein reiben. In einer Pfanne 3 EL Butter erhitzen und den Blumenkohl darin etwa 2 Minuten andünsten. Das Panko dazugeben und mitrösten. Mit Salz würzen.

4 Die Lakritzbonbons im Mörser zerkleinern. Mit Fond, Portwein und restlicher Butter in einem kleinen Topf leicht erhitzen, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Die Chilisauce unter das Süßkartoffelgemüse rühren, mit dem Stabmixer fein pürieren und mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Rinderfilet aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen. In Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Filet auf dem Süßkartoffelpüree anrichten, den Blumenkohl-Crumble darüber verteilen und mit dem Lakritz-Jus beträufeln.

**STAR
KÖCHE**



Hier gibt sich das Who's who der deutschen TV-Köche die Ehre und teilt seine jeweils acht besten Kreationen. „Die Küchenschlacht“, **ZS, 192 Seiten, 19,99 Euro**




**STAR
KÖCHE**
Sybille Schönberger & Vincent Klink

Grünkohlsalat

mit Zitrusfrüchten und Kabeljau 🐟

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg Grünkohl
Salz
10 Bio-Kumquats
4-5 EL Zucker
4 Zweige Thymian
2 Orangen
1 Grapefruit
½ Pomelo
1 TL Senf
1 EL Weißweinessig
5 EL Olivenöl
1 Prise gemahlener Anis
600 g Bio-Kabeljaufilet (ohne Haut und Gräten)
8 Blätter Brik-Teig (hauchdünn ausgerollte Teigblätter; aus dem orientalischen Lebensmittelgeschäft)
Sonnenblumenöl zum Braten



1 Den Grünkohl verlesen, die Blätter von den Stielen zupfen und gründlich waschen. Inzwischen in einem Topf reichlich Wasser mit Salz aufkochen. Den Grünkohl im sprudelnd kochenden Wasser portionsweise in 1-2 Min. bissfest blanchieren, dann herausnehmen und jeweils eiskalt abschrecken. Grünkohl sorgfältig abtropfen lassen.

2 Die Kumquats waschen, trocken reiben und halbieren, die Kerne entfernen. Die Kumquathälften in sprudelnd kochendem Wasser 1-2 Min. blanchieren, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

3 300 ml Wasser und 4 EL Zucker aufkochen, 1 Zweig Thymian abbrausen, trocken schütteln und dazugeben. Die Kumquathälften dazugeben und alles ca. 5 Min. offen bei kleiner Hitze köcheln lassen.

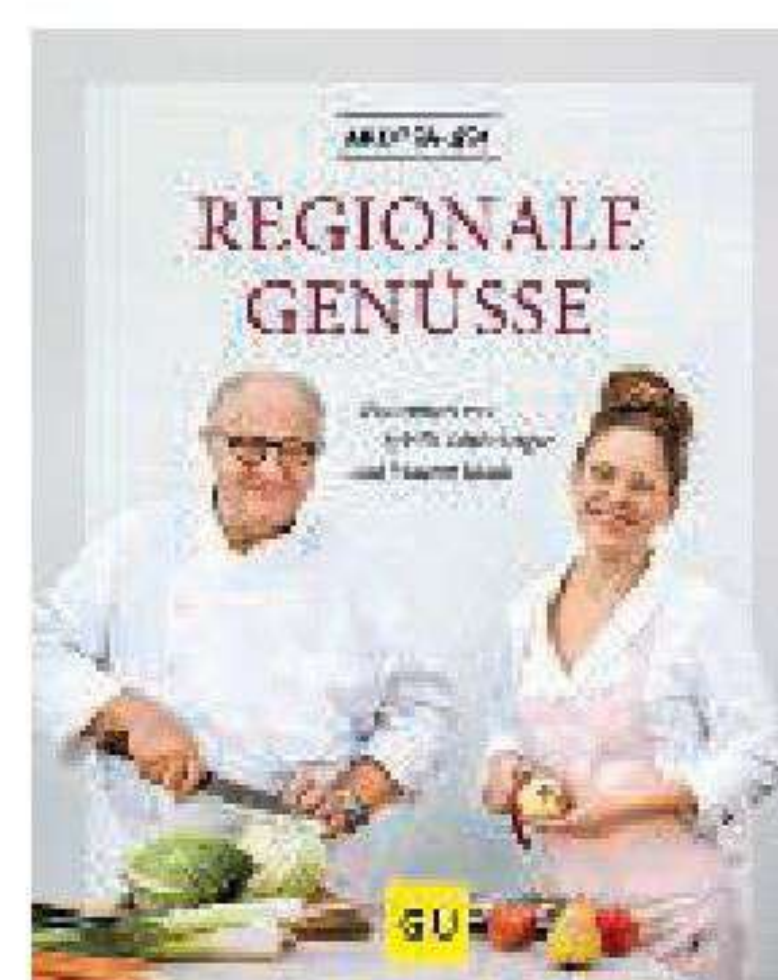
4 Inzwischen Orangen, Grapefruit und Pome-lohälfte so schälen, dass auch die weiße Haut

mit entfernt wird. Die Filets mit einem spitzen Messer zwischen den einzelnen Trennhäuten herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Die Fruchthälften ausdrücken, den Saft ebenfalls auffangen.

5 Den Zitrusfruchtsaft mit Senf, Essig und Olivenöl zu einer Vinaigrette verrühren und mit Anis und Salz abschmecken. Den blanchierten Grünkohl untermischen und den Salat bis zum Servieren ziehen lassen.

6 Den übrigen Thymian abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Das Kabeljaufilet kalt waschen, gründlich trocken tupfen und in acht breite Streifen schneiden. Die Filetstreifen mit Salz und Thymianblättchen bestreuen. Die Brik-Teigblätter auf einer Arbeitsfläche ausbreiten, die Fischfiletstreifen jeweils darin einwickeln. Das Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen, die Filetpäckchen darin unter Wenden bei mittlerer bis großer Hitze knusprig und goldbraun braten, dann auf Küchenpapier kurz abtropfen lassen.

7 Den Grünkohlsalat nochmals abschmecken, die Kumquats samt Sirup und die vorbereiteten Fruchtfilets untermischen. Den Salat auf vier Teller verteilen, die Teig-Fischstäbchen anlegen und alles sofort servieren.



Spezialitäten aus deutschen Gefilden rücken Sybille Schönberger und Vincent Klink in „ARD Buffet – Regionale Genüsse“ ins rechte Licht. Gräfe und Unzer, 240 Seiten, 24 Euro

Midea
make yourself at home
GEWINNSPIEL


DAS RAUMWUNDER FÜR IHR WEIHNACHTSFEST

Für jeden Anlass perfekt vorbereitet mit der Kühl- und Gefrierkombination von Midea: Dank 535 Liter Volumen Stauraum bietet sie Platz für all Ihre Lebensmittel, während das smarte 3-Cycle-System die Lagerung in drei getrennten Zonen ermöglicht. Durch Plasma Pure bleiben die Aromen besonders lange frisch. Erfahren Sie mehr unter: www.midea.com

Gewinnen Sie die French Door Kühl-/Gefrierkombination MDRF713FGE02 im Wert von 1589 Euro.

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

FOTOS: PR



Jetzt bis
04.12.22
 teilnehmen!

PRÄSENTIERT VON

EatSmarter!



Tarik Rose

Spitzkohl-Fisch-Rouladen

mit Kräutern  

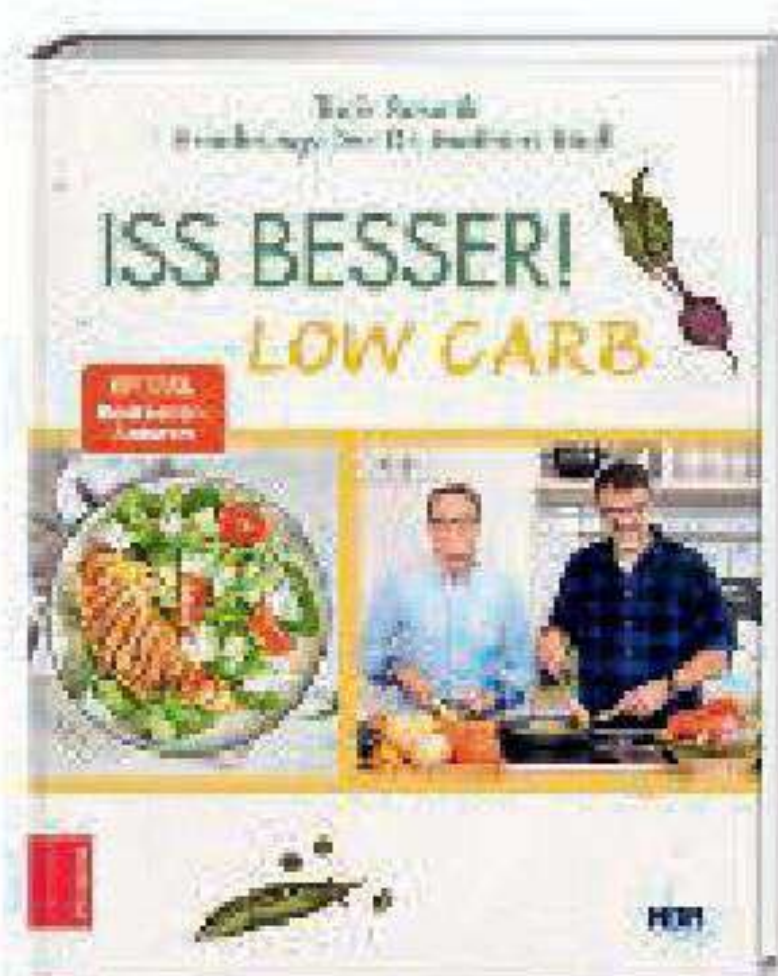
FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DIE ROULADEN UND
DAS GEMÜSE:

- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Apfelessig
- 600 ml stückige Tomaten
(aus dem Glas)
- 2 TL Ahornsirup
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz | Pfeffer aus der Mühle
- 2 kleine Spitzkohl
- 1 walnussgroßes Stück Ingwer
- 4 Strauchtomaten
- 4 Schellfischstücke (à ca. 140 g)

FÜR DEN PETERSILIENSALAT:

- 1 Bund Petersilie
- 1 EL Olivenöl
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz | Pfeffer aus der Mühle



Tarik Roses kohlenhydratarme Speisen aus „Iss besser! Low Carb“, dem Buch zur NDR-Sendung, machen fit, satt und vor allem großen Appetit auf einen neuen, gesunden Lebensstil. **ZS, 176 Seiten, 22,99 Euro**



DR. MATTHIAS RIEDLS ISS-BESSER-TIPP: Tomaten geben jedem Gericht Farbe und Aroma. Und dazu tun sie uns auch noch gut: Denn das rote Gemüse enthält reichlich Lycopin, ein Carotinoid, das bestimmte Krebsarten sowie stille Entzündungen ausbremst. Übrigens: Anders als bei vielen Wirkstoffen können wir aus gegarten Tomaten sogar mehr Lycopin ziehen als aus den rohen Früchten.

1 Für Roulade und Gemüse den Backofen auf 180 °C vorheizen. Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel in Streifen, Knoblauch in feine Würfel schneiden. Beides in einem Topf in 1 EL Öl bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Essig und stückigen Tomaten ablöschen, mit Ahornsirup, Kreuzkümmel, Paprikapulver sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten offen bei mittlerer Hitze 10 bis 15 Minuten köcheln lassen.

2 Inzwischen vom Spitzkohl die äußeren Blätter entfernen. 8 schöne große Blätter von den Köpfen lösen und auf einem Backblech verteilen, jeweils mit 1 Tropfen Olivenöl leicht benetzen, salzen und pfeffern. Die Blätter im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 2 Minuten garen. Herausnehmen und abkühlen lassen, den Backofen nicht ausschalten.

3 Beide Spitzkohlreste vierteln, den harten Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Ingwer abschaben und fein würfeln. Tomaten waschen und halbieren, dabei die Stielansätze entfernen. Den Fisch waschen und trocken tupfen, auf Gräten prüfen und vorhandene entfernen, salzen und pfeffern. Je

2 gegarte Spitzkohlblätter leicht überlappend auf der Arbeitsfläche auslegen und 1 Fischstück am unteren Rand mittig darauflegen. Die Blattränder zur Mitte hin einschlagen und das Kohlblatt von unten nach oben samt Fisch kompakt aufrollen.

4 Das übrige Öl in einem Bräter erhitzen und die Kohlstreifen darin andünsten. Den Ingwer unterheben, salzen und pfeffern. Den Tomatensugo nochmals abschmecken und auf dem Spitzkohl verteilen. Die Rouladen darauflegen, die Tomatenhälften rundum verteilen und alles im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 10 Minuten garen.

5 Inzwischen für den Salat die Petersilie waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und grob hacken. Öl, Zitronensaft und je 1 Prise Salz und Pfeffer in einer Schüssel verquirlen und die Petersilie darin marinieren.

6 Zum Servieren auf jedem Teller ein Bett aus Spitzkohlstreifen mit etwas Tomatensugo verteilen, jeweils eine Roulade und einige Tomatenhälften darauflegen und alles mit dem Petersiliensalat toppen.



Mike Süsner

Polenta

mit Pilzen und Rosenkohl  

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Rosenkohl
600 g gemischte Pilze
4 Schalotten
300 ml Milch
400 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss
150 g weiße Polenta (Instant;
ersatzweise normale Polenta)
3 EL Olivenöl
1 TL getrockneter Thymian
2 EL Apfel-Balsamessig
(plus nach Belieben etwas
mehr zum Beträufeln)
100 g Parmesan
100 g Butter



1 Rosenkohl waschen, putzen und vierteln. Pilze putzen, bei Bedarf mit einem trockenen Tuch säubern und je nach Größe und Vorlieben in kleinere Stücke schneiden. Die Schalotten schälen und vierteln.

2 Milch und Brühe zusammen mit etwas Salz, Pfeffer und Muskatnuss in einem Topf aufkochen. Polenta einrühren und 2–3 Min. unter ständigem Rühren kochen lassen, bis die Polenta andickt. Dann die Polenta bei sehr kleiner Hitze zugedeckt quellen lassen, bis das Gemüse fertig ist.

3 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Rosenkohl und Schalotten darin anschwitzen und bei kleiner Hitze in ca. 5 Min. bissfest garen. Die Pilze dazugeben und bei mittlerer bis großer Hitze anbraten. Den Thymian dazugeben und das Gemüse mit dem Balsamessig, Salz und Pfeffer abschmecken.



**STAR
KÖCHE**

4 Den Parmesan reiben und zusammen mit der Butter in die Polenta einrühren. Polenta mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, zusammen mit dem Gemüse auf vier Tellern anrichten und mit dem restlichen EL Olivenöl und nach Belieben mit etwas Apfel-Balsamessig beträufeln.



Wochenenden sind zum Entspannen sowie ausgiebigen Essen da – und Mike Süsner liefert passend dazu vielseitige Relax-Rezepte für eine genussvolle Auszeit. „Meine lazy Weekendküche“, Gräfe und Unzer, 192 Seiten, 24 Euro

Rosenkohl-Zwiebel-Blech
mit Weintrauben und
Granatapfelkernen
Rezept auf Seite 110





5-ZUTATEN KÜCHE

Schnell, einfach, lecker: Diese Wintergerichte sind im Nu fertig und eignen sich ideal für den Feierabend. So bereiten Sie Pastinaken-salat mit Apfel, Lauch-Pasta-Bowl oder One-Pot-Quinoa ruckzuck zu und es landen in nicht mehr als 25 Minuten jede Menge Vitalstoffe auf dem reich gedeckten Tisch.

FÜNF AUF EINEN STREICH

In unserer 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, Mehl, Senf, Honig, Zwiebeln oder Knoblauch, die fast jeder zu Hause hat, werden nicht mitgerechnet und stammen aus dem Vorrat.



Rosenkohl-Zwiebel-Blech mit Weintrauben und Granatapfelkernen

Dazu passt Sauerteigbrot perfekt

25 MIN

pro Portion
285
KCAL
Eiweiß: 12 g Fett: 17 g
Kohlenhydrate: 21 g

GESUND, WEIL:

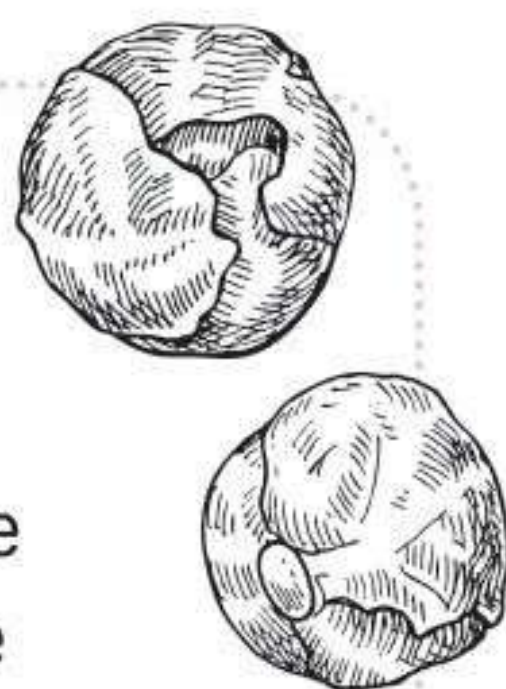
- Der typische Geruch von Zwiebeln entsteht durch die schwefelhaltigen ätherischen Öle. Sie können Bakterien im Mund und im Darm hemmen.
- Walnüsse sind eine gute Quelle für Vitamin E, das Störungen im Fettstoffwechsel verhindert und als Zellschützer fungiert.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + 800 g Rosenkohl
- Salz
- 2 Zwiebeln
- Pfeffer
- 2 EL Olivenöl
- + 250 g rote Weintrauben
- + 4 EL Walnusskerne (60 g)
- + 3 EL Granatapfelkerne (45 g)

STAR-ZUTAT ROSENKOHL

Die Glucosinolate aus dem Gemüse halten freie Radikale davon ab, die Körperzellen zu schädigen.



1 Rosenkohl putzen, waschen, kreuzweise am Strunk einschneiden und in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Anschließend abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Nebenher Zwiebeln schälen und klein würfeln.

2 Alles zusammen auf einem Backblech verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen sowie mit Öl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten garen.

3 Inzwischen Weintrauben waschen, verlesen und trocken tupfen. Nach 10 Minuten unter das Gemüse auf dem Blech mischen, 2–3 EL Wasser zugießen und im Backofen in 10 Minuten fertig garen.

4 Walnüsse grob hacken. Gemüse mit Walnüssen und Granatapfelkernen bestreut servieren.

Minutensteaks vom Rind mit glasierten Pastinaken

Schnelles für Gäste

25 MIN

pro Portion
617
KCAL
Eiweiß: 41 g Fett: 18 g
Kohlenhydrate: 71 g

GESUND, WEIL:

- Rapsöl bietet uns als einziges Speiseöl die optimale Zusammensetzung von essenziellen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren im Verhältnis von zwei zu eins.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + 750 g Pastinaken
- Salz
- 2 Lorbeerblätter
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- + 100 ml Apfelsaft
- Pfeffer
- + 250 g Bandnudeln
- 2 EL Rapsöl
- + 4 Rinderminutensteaks (à 150 g)

1 Pastinaken putzen, waschen und der Länge nach halbieren oder vierteln. In kochendem Salzwasser mit den Lorbeerblättern in ca. 7 Minuten bissfest garen. Pastinaken abgießen und abtropfen lassen.

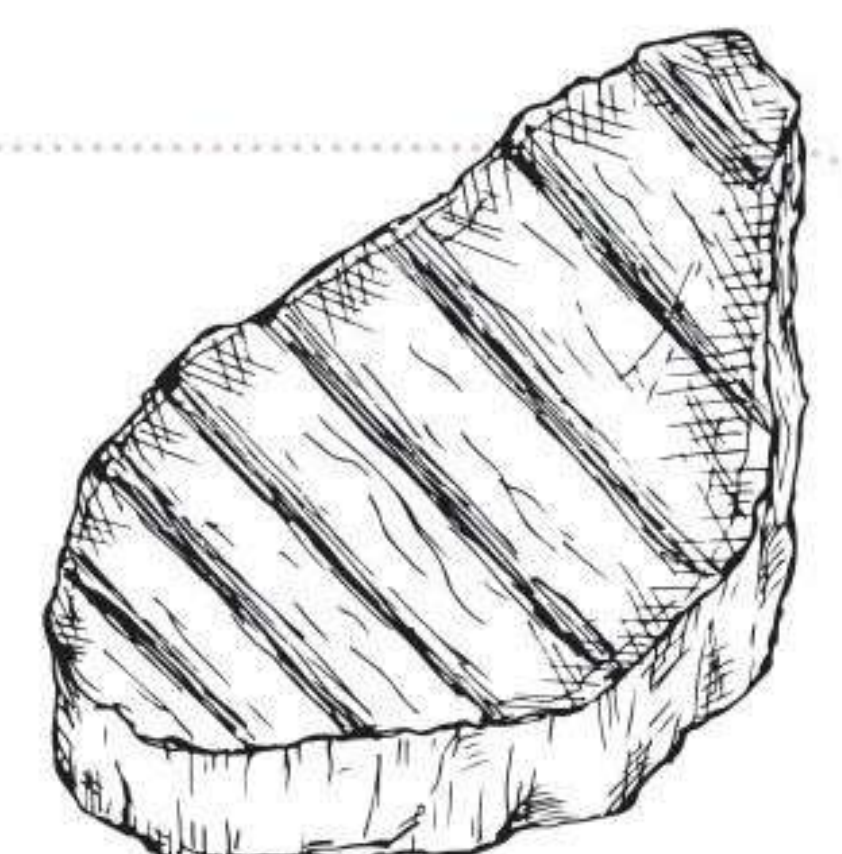
2 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pastinaken darin bei mittlerer Hitze in 3 Minuten goldbraun anbraten. Mit Honig beträufeln und 2 Minuten karamellisieren lassen, danach mit Apfelsaft ablöschen und 3 Minuten einköcheln lassen. Dann mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Nebenher Bandnudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser in 7–8 Minuten bissfest garen. Abschließend abgießen und abtropfen lassen.

4 Inzwischen in einer weiteren großen Pfanne Rapsöl erhitzen. Steaks trocken tupfen und im heißen Öl auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze insgesamt 5–7 Minuten anbraten. Steaks mit Salz und Pfeffer würzen und mit Bandnudeln und karamellisierten Pastinaken anrichten.

STAR-ZUTAT RINDFLEISCH

Rindfleisch dient in der Ernährung als hervorragender Lieferant für Eisen und trägt so zur Blutbildung und zu mehr Leistungsfähigkeit bei.







Rote-Bete-Flammbröte

Teigfladen ganz ohne Wartezeiten

🕒 25 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Milchsäurebakterien aus der leicht verträglichen sauren Sahne schützen die Magenschleimhaut.

1 Mehl, Backpulver, $\frac{1}{2}$ TL Salz, 200 g saure Sahne und Ei zu einem geschmeidigen Teig verkneten, der sich vom Schüsselrand löst. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.

2 Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Restliche saure Sahne glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Teig auf bemehlter Arbeitsfläche durchkneten, vierteln und zu 4 dünnen Fladen ausrollen. Auf die Bleche legen und mit der Saure-Sahne-Creme bestreichen, dabei rundherum einen schmalen Rand frei lassen. Mit den Rote-Bete-Scheiben

belegen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in 10–15 Minuten goldbraun backen.

4 Nebenher für die Vinaigrette Öl, Essig und Honig verrühren und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Kräuter und Sprossen waschen und gut abtropfen lassen; Kräuter hacken. Beides auf die Flammbröte streuen und mit der Vinaigrette beträufeln.

FÜR 4 BROTE:

- + 250 g Dinkelmehl Type 1050
- + 2 EL zum Bearbeiten
- 1½ TL Backpulver
- Salz
- + 350 g saure Sahne
- + 1 Ei
- + 250 g vorgegarte Rote Bete
- Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamessig
- 1 TL Honig
- + 2 Handvoll Kräuter und Sprossen (10 g)

STAR-ZUTAT DINKELMEHL

Je höher die Typenzahl und damit der Schalenanteil, desto mehr Ballaststoffe liefert das Mehl. Diese fördern die Verdauung und das Wachstum von guten Darmbakterien.



Pastinakensalat mit Apfel und Kürbiskern-Vinaigrette

Immunstärkender Mix für die kalte Jahreszeit

25 MIN   

pro Portion
289
KCAL
Eiweiß: 6 g ★ Fett: 17 g ★
Kohlenhydrate: 21 g ★

GESUND, WEIL:

- Mehrfach ungesättigte Fettsäuren stellen geniale Entzündungshemmer dar. Jede Menge davon stecken in Kürbiskernen. Zudem punkten die knackigen Minis mit Phytosterinen, die Blasenleiden mindern können.

1 Pastinaken putzen, schälen und längs vierteln oder sechsteln. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Pastinaken im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in etwa 20 Minuten goldbraun backen.

2 Inzwischen Salatmischung und Kräuter waschen und trocken schütteln. Salat zerpfücken; Kräuter fein hacken. Apfel waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen, Apfel in dünne Scheiben schneiden.

3 Kürbiskerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten rösten. 3 Minuten abkühlen lassen, dann grob hacken.

4 Für die Vinaigrette restliches Olivenöl, Honig, Essig und 1–2 EL Wasser verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Kräuter unter die Pastinaken mischen und mit Apfelscheiben und Salat anrichten. Vinaigrette darüberträufeln und mit Kürbiskernen bestreuen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + 600 g Pastinaken
- 5 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- + 300 g Salatmischung (z. B. Radicchio, Friséesalat)
- + 1 Handvoll Kräuter (5 g; Rosmarin, Thymian)
- + 1 Apfel
- + 2 EL Kürbiskerne (30 g)
- 1 TL Honig
- 3 EL Apfelessig



STAR-ZUTAT PASTINAKE

Dieses milde Wurzelgemüse bringt massig Kalium mit, das unser Herz im Takt hält und dadurch Herzrhythmusstörungen effektiv vorbeugt.





Lauch-Pasta-Bowl mit Garnelen und Kürbissauce

Nussiger Sattmacher für herzhaften Genuss

🕒 20 MIN 🍴

pro Portion
541
KCAL
Eiweiß: 33 g Fett: 24 g
Kohlenhydrate: 41 g

GESUND, WEIL:

- Kürbis, Pasta und Walnüsse sind vollgepackt mit wertvollen Ballaststoffen. Diese unverdaulichen Pflanzenfasern haben einen positiven Einfluss auf Insulin- und Cholesterinspiegel.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + 250 g Vollkorn-Farfalle
- + 600 g Hokkaidokürbisfruchtfleisch
- 150–180 ml Gemüsebrühe
- + 400 g Garnelen (küchenfertig: geschält, entdarmt)
- + 1 Stange Lauch

- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 120 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- Chiliflocken
- 1 TL getrockneter Rosmarin
- + 4 EL Walnusskerne (60 g)

1 Pasta in kochendem Salzwasser in 7–8 Minuten bissfest garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

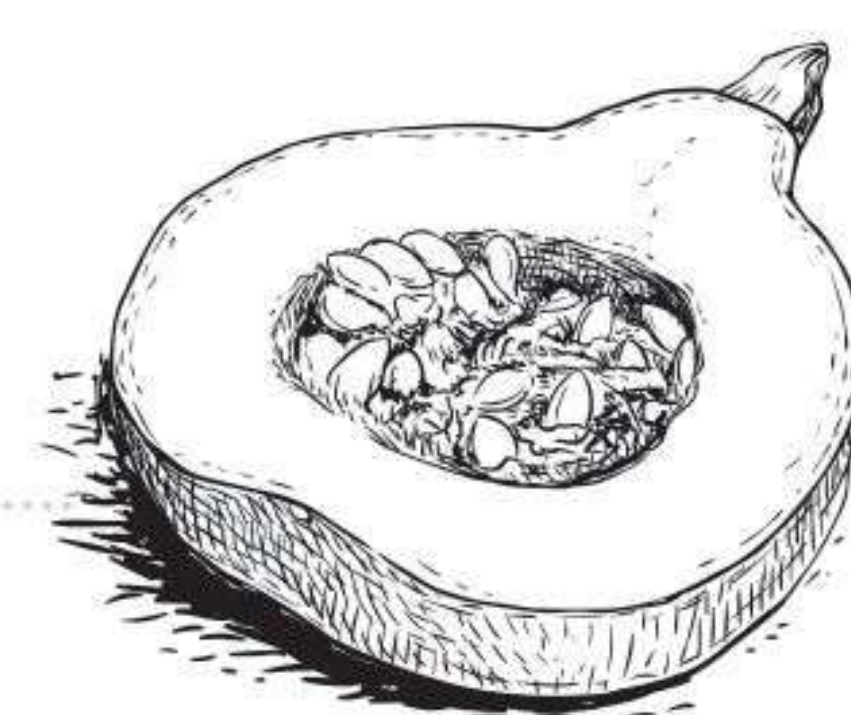
2 Inzwischen Kürbis in kleine Würfel schneiden und die Hälfte davon in einem Topf mit Brühe 5 Minuten dünsten.

3 Garnelen abspülen und trocken tupfen. Lauch putzen, gründlich waschen und in breite Ringe schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Restliche Kürbiswürfel, Knoblauch und Lauch darin

bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Dann Garnelen zugeben und weitere 5 Minuten braten.

4 Währenddessen gedünsteten Kürbis mit der Brühe pürieren und mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und Rosmarin abschmecken. Walnüsse grob hacken.

5 Pasta in 4 Schalen geben. Kürbis, Lauch sowie Garnelen darauf anrichten. Mit Kürbissauce beträufeln und mit Walnüssen bestreuen.



STAR-ZUTAT HOKKAIDOKÜRBIS

Wie an seiner orangenen Signalfarbe sofort erkennbar ist, liefert das japanische Fruchtgemüse ordentlich Betacarotin. Durch das Provitamin werden Sehkraft sowie Schleimhäute gestärkt.

Steckrübenspaghetti mit Buchweizen und Pfifferlingen

Winterlich-schlanke Pasta-Alternative

🕒 25 MIN 🍴

pro Portion
280
KCAL
Eiweiß: 10 g Fett: 9 g
Kohlenhydrate: 39 g

GESUND, WEIL:

- Eiweißbestandteile von Buchweizen sorgen durch ihre kollagenbildenden Eigenschaften für straffe Haut und bekämpfen Cellulite.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- + 150 g Buchweizen
- 450 ml Gemüsebrühe
- + 1 Steckrübe (800 g)

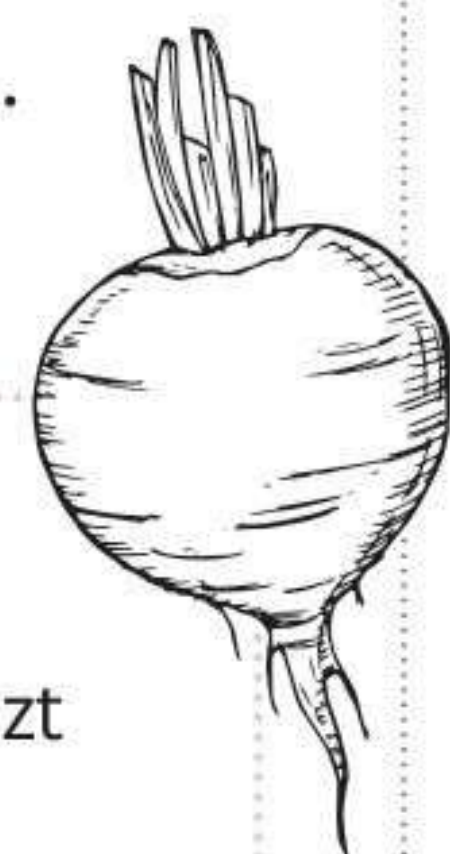
- Salz
- + 500 g Pfifferlinge
- + 4 Zweige Thymian
- Pfeffer
- + 1 Handvoll Petersilie (5 g)

1 Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem Topf die Hälfte des Öls erhitzen und Schalotten- und Knoblauchwürfel darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Buchweizen zugeben, 2 Minuten mitbraten, dann mit etwas Brühe ablöschen und unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten garen, dabei nach und nach die restliche Brühe zugießen.

2 Inzwischen Steckrübe schälen, mit einem Spiralschneider in lange dünne Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser in ca. 3 Minuten bissfest garen; dann abgießen und abtropfen lassen.

3 Inzwischen Pfifferlinge putzen, vorsichtig waschen und trocken tupfen. 2 Thymianzweige waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen. Pilze darin bei starker Hitze ca. 5 Minuten braten, bis die Flüssigkeit verdunstet ist. Thymian untermischen und Pfifferlinge in 3–5 Minuten fertig garen, salzen und pfeffern.

4 Gemüsespaghetti und Buchweizen unter die Pilze mischen und 2 Minuten erwärmen, dann abschmecken. Petersilie und restlichen Thymian waschen, hacken und darüberstreuen.



STAR-ZUTAT STECKRÜBE

Mit vielen Mineralstoffen, ätherischen Ölen sowie Vitamin C glänzt die dicke Knolle, was sie zu einem echten Powergemüse macht.





One-Pot-Quinoa mit Bohnen

Wohlig Warmes in Rekordgeschwindigkeit

🕒 20 MIN 🌱 🥬 🍄

GESUND, WEIL:

- Wegen ihres hohen Eiweißgehalts gelten Bohnen als vorzügliche pflanzliche Lieferanten für die wichtigen Zellbausteine. So unterstützen die Hülsenfrüchte zugleich den Muskelaufbau.

1 Möhren putzen, schälen und würfeln. Schalotten und Knoblauch schälen und hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Möhren, Schalotte, Knoblauch und Currypulver darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Quinoa in einem Sieb abspülen, in den Topf geben, Brühe sowie Kokosmilch zugießen und alles 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

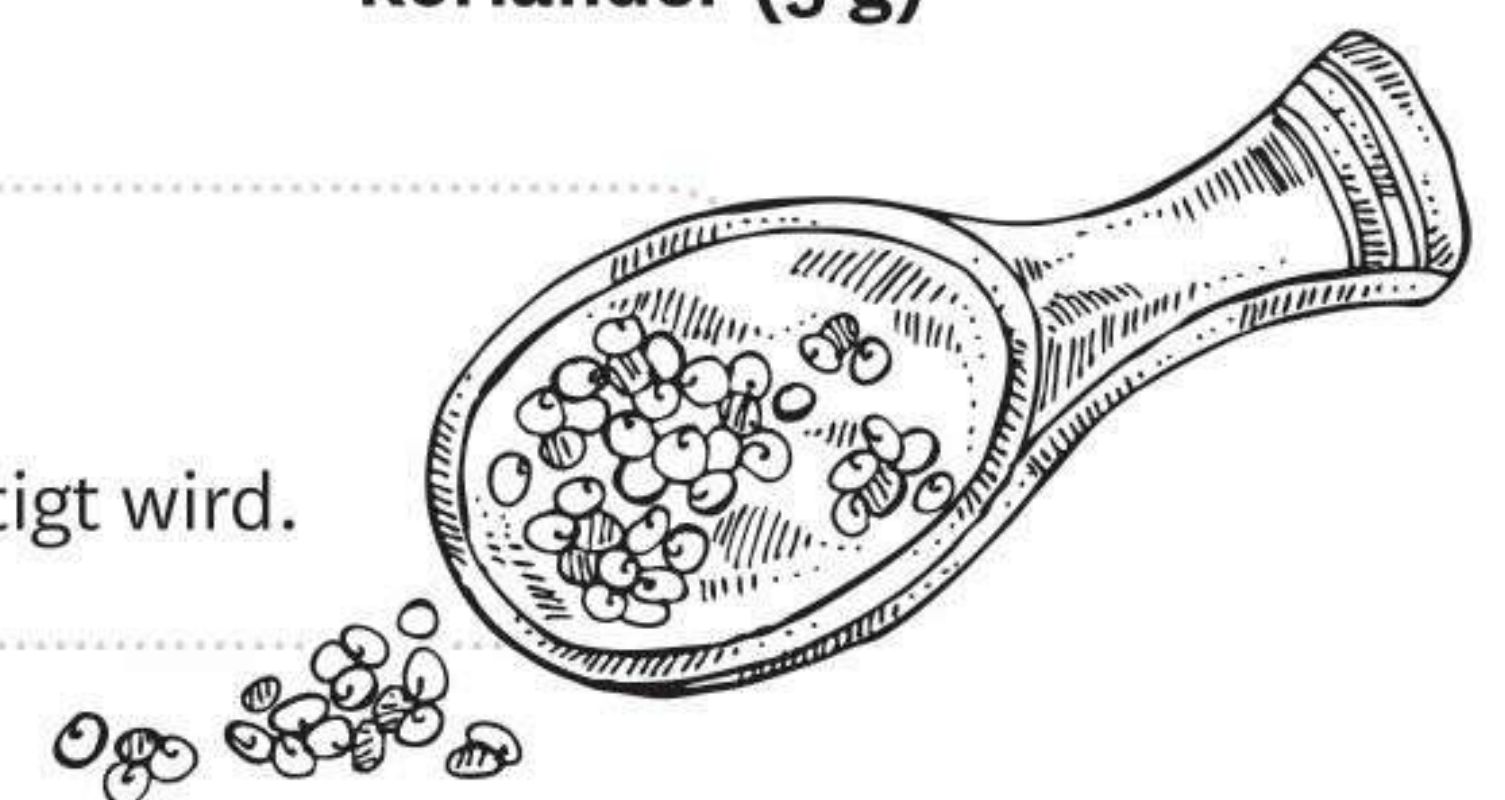
2 Währenddessen Kidneybohnen abspülen und abtropfen lassen. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Paprikawürfel mit den Bohnen zum Eintopf geben und 2 Minuten mitköcheln lassen. One-Pot-Quinoa mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit Korianderblättchen servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + 2-3 gelbe Möhren (400 g)
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Rapsöl
- 1 TL Currypulver
- + 125 g Quinoa
- 400 ml Gemüsebrühe
- + 150 ml Kokosmilch
- + 200 g Kidneybohnen (Dose, Abtropfgewicht)
- + 1 rote Paprikaschote
- Salz, Pfeffer
- nach Belieben: 1 Handvoll Koriander (5 g)

STAR-ZUTAT QUINOA

In dem Pseudogetreide ist Tryptophan enthalten, welches zur Herstellung des Glückshormons Serotonin benötigt wird.



Weitere smarte Rezepte mit wenigen Zutaten finden Sie unter: www.eatsmarter.de/5-zutaten-rezepte



Rote-Bete-Risotto mit Mohn und Trauben

Fruchtig-herbe Kombi

🕒 25 MIN 🌿 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Sie leiden unter einem erhöhten Blutdruck? Dann essen Sie mehr Rote Bete: Das enthaltene Nitrat kann Ihre Werte signifikant verbessern.
- Zu starken Knochen trägt Mohn bei, denn in den winzigen Körnchen steckt viel Calcium.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + 1-2 Rote-Bete-Knollen (250 g)
- 1 rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- + 250 g Risottoreis
- 800 ml Gemüsebrühe
- + 150 g rote Weintrauben
- + 2 EL Walnusskerne (30 g)
- + 2 EL Mohnsamen (30 g)
- Salz
- Pfeffer

Eiweiß: 10 g ★ Fett: 14 g
pro Portion
415
KCAL
Kohlenhydrate: 61 g

1 Rote-Bete-Knollen schälen und raspeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Reis zugeben und 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Rote Bete untermischen, mit etwas Brühe ablöschen und verdampfen lassen. Dann ca. 200 ml Brühe zugießen und unter gelegentlichem Rühren vom Reis aufnehmen lassen. Portionsweise weiter Brühe zugießen, auf diese Weise den Reis 15-20 Minuten garen; er sollte noch leichten Biss haben.

2 Nebenher Weintrauben waschen, verlesen und trocken tupfen; Walnüsse grob hacken. Beides in einer Pfanne im übrigen Öl in 5 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

3 Mohnsamen unter das Risotto rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rote-Bete-Risotto auf Tellern anrichten und Trauben-Walnuss-Mix darüber verteilen.

STAR-ZUTAT WEINTRAUBEN

Rote Weintrauben haben jede Menge Antioxidantien zu bieten. Das fördert den Zellschutz und verlangsamt dadurch den Alterungsprozess.





Grünkohl mit Räuchertofu auf Kürbispüree

Durch flotte Zubereitung bleiben die Vitamine weitgehend erhalten

🕒 20 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Tofu wird aus der eiweißreichen Sojabohne hergestellt und punktet mit vielen sekundären Pflanzenstoffen – die Isoflavone zum Beispiel regulieren einen schwankenden Hormonspiegel.
- Viel Kalium steckt in Kürbis. Das Mineral wirkt blutdrucksenkend sowie sanft entwässernd.

1 Grünkohl putzen, waschen, Grün von den harten Blattrippen schneiden und in kochendem Salzwasser 2 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Tofu in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in der Maisstärke wenden.

2 Kürbisfruchtfleisch in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser in 8–10 Minuten weich garen.

3 Inzwischen in einer tiefen Pfanne oder einem Wok die Hälfte des Sesamöls erhitzen. Grünkohl darin ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten; dann herausnehmen und beiseitestellen. Tofu im noch heißen Wok oder in der Pfanne im restlichen Sesamöl in

3–4 Minuten von allen Seiten goldbraun braten. Sojasauce und Knoblauch dazugeben und noch 2 Minuten weiterbraten.

4 Kürbis abgießen, pürieren, mit Salz, Cayennepfeffer und Limettensaft abschmecken. Püree auf Teller verteilen und Grünkohl und Tofu darauf anrichten.

STAR-ZUTAT GRÜNKOHL

Wussten Sie, dass der Kreuzblütler mehr Vitamin C liefert als Zitronen? Die Ascorbinsäure unterstützt die Abwehrkräfte und hemmt Entzündungen.



FÜR 4 PORTIONEN:

- + 250 g Grünkohl
- Salz
- 2 Knoblauchzehen
- + 400 g Räuchertofu
- + 600 g Hokkaidokürbisfruchtfleisch
- 2 TL Maisstärke
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Sojasauce
- 1 Prise Cayennepfeffer
- + 1 EL Limettensaft

Blitzküchen-Hacks

Nach getaner Arbeit ist der Hunger groß, doch die Lust noch lange am Herd zu stehen, eher klein? Hier kommen tolle Tipps, wie im Handumdrehen etwas Selbstgekochtes auf dem Tisch landet.

Optimale Organisation

In der Expressküche sind strukturiertes Vor- und Zubereiten das A und O. Legen Sie sich am besten alle Utensilien sowie Zutaten bereit und nutzen Sie eventuelle Warteperioden, um Ablageflächen wieder aufzuräumen. Braucht ein Nahrungsmittel etwas länger in der Pfanne, braten Sie dieses zuerst und nehmen sich in der Zwischenzeit anderer Komponenten an.



FLEISSARBEIT ZAHLT SICH AUS

Wenn das Essen möglichst zügig fertig sein soll, lohnt es sich, beim Schnippeln etwas mehr Zeit zu investieren. Denn **je kleiner die Zutaten geschnitten werden, desto rascher sind sie gar**. So benötigen gerade harte Gemüsesorten wie Kartoffeln, Steckrüben, Rote Bete oder Möhren zum Teil nur die halbe Gardauer.

Vorrats-haltung

Eine der wichtigsten Voraussetzungen für Blitzspeisen ist ein **gut ausgestattetes Lager mit haltbaren Lebensmitteln** wie Nudeln, Reis, Kartoffeln, Tomatenkonserven oder Linsen.

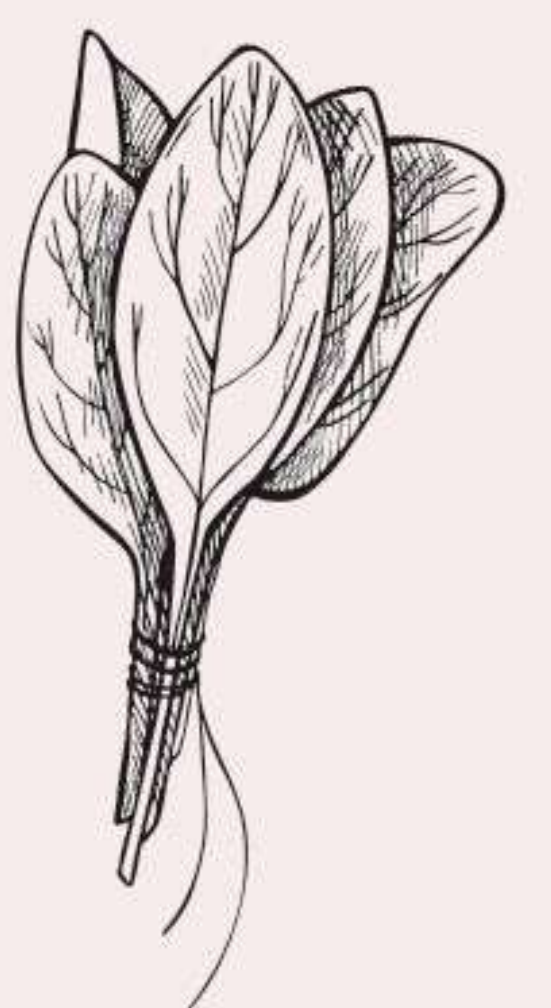
Im Idealfall ist noch etwas frisches oder tiefgekühltes Gemüse im Haus und schon lässt sich mit wenig Aufwand ratzfat eine leckere Mahlzeit zaubern.



Smarte Schnellgarer

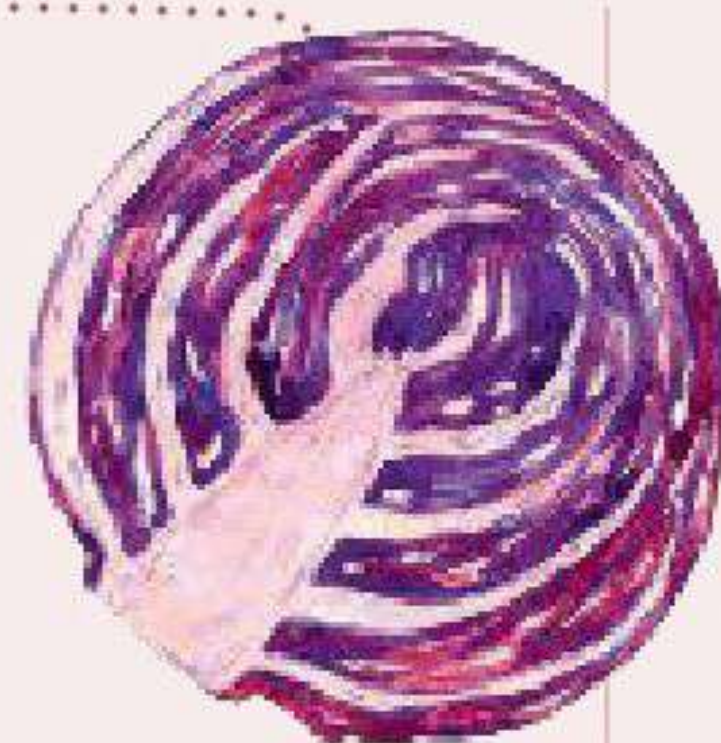
Soll in kürzester Zeit ein ausgewogener Lunch oder ein bekömmliches Dinner serviert werden, sind die folgenden Kandidaten eine ideale Wahl:

- Polenta
- Couscous
- Pasta
- Bulgur
- Hülsenfrüchte aus der Dose
- Pilze
- Lauch
- Spinat
- Zucchini
- Paprika
- Tomaten
- Fischfilet
- Putenbrustfilet
- Garnelen



FLOTTE WINTERWARE

Sie haben Lust auf Kohl, Wurzelgemüse und Co, aber nicht auf langes Warten? Viele Sorten können Sie einfach klein schneiden und kurz in der Pfanne anbraten oder als Rohkostsalat genießen. Bei Gerichten für den Backofen können Sie das Gemüse vorher blanchieren, so ist es deutlich schneller durch und wird aromatisch angeröstet.



Meal Prep

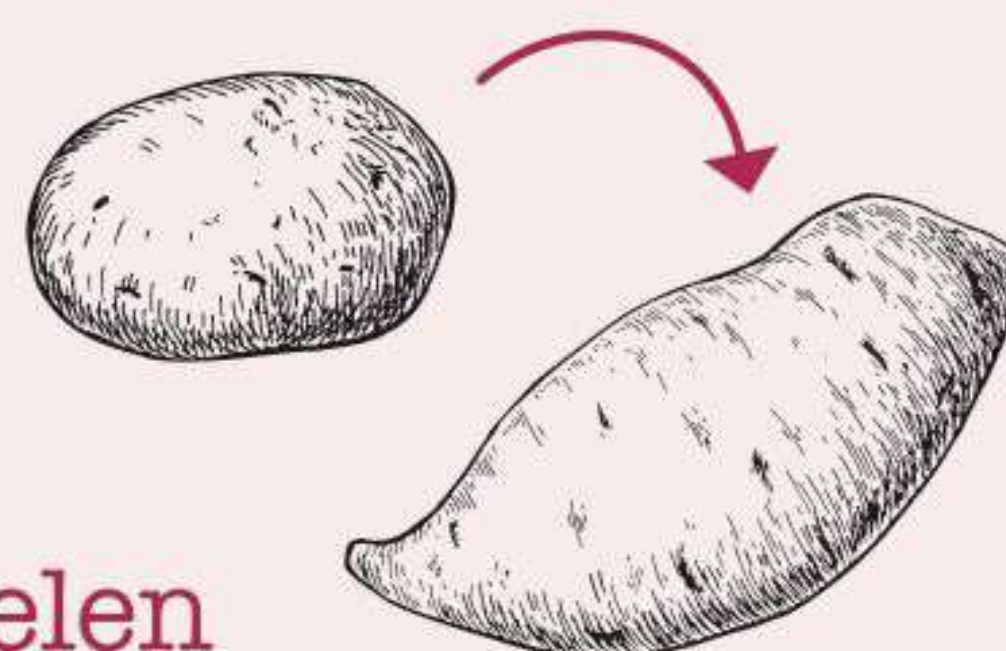
Vorkochen heißt, es gibt drei Tage lang genau das Gleiche? Nicht unbedingt! Wenn heute Salzkartoffeln auf dem Speiseplan stehen, werden aus den Resten morgen Bratkartoffeln zubereitet. Abends gab es Ofengemüse? Dann kann für die nächste Mittagspause im Büro daraus ein kunterbunter Salat entstehen.

Mitdenken und einfrieren

Flammbrat- oder Pizzateig, Suppen, Saucen und vieles mehr lässt sich hervorragend **tiefkühlen und zu einem passenden Zeitpunkt wieder auftauen** – und Sie haben nur einmal die Arbeit. Später reicht der Griff ins Gefrierfach und in Nullkommanichts stehen vollwertige, selbstgemachte Speisen auf dem Herd.

Alternativen clever nutzen

Wenn es flugs gehen soll, lohnt es sich bei vielen Rezepten, bei der Auswahl der Zutaten flexibel zu sein und sie durch andere Produkte, die rascher gar sind, auszutauschen. Zum Beispiel kann Hokkaido- statt Butternusskürbis gewählt und das Schalen gespart werden. Rote oder gelbe Linsen haben eine kürzere Garzeit als Tellerlinsen und auch Süßkartoffeln sind im Vergleich zu normalen Erdäpfeln früher fertig.



Diese Kniffe bringen's

Sogar für simple Meals wie Pizza, Gemüsegerichte und Pasta gibt es Tricks, wie sie noch zackiger auf den Teller kommen. Geben Sie etwa das Wasser für die Nudeln erst in den Wasserkocher und dann in den Topf. Wird der Ofen eingesetzt, gilt fürs Garen bei wenig Zeit: **unbedingt die Umluftfunktion nutzen.**

**Pizza-Bagels mit Käse
und Paprika**
Rezept auf Seite 122





Unsere neue Rubrik

EINFACH KOCHEN FÜR KIDS

Stets etwas Gesundes zaubern, das allen schmeckt – trotz stressigem Alltag? Das ist wirklich nicht leicht. Hier zeigen wir Ihnen mit unseren schnellen, easy Rezepten, wie eine ausgewogene Ernährung für Kinder aussehen kann. So kommt garantiert die gesamte Familie auf ihre Kosten.



Pizza-Bagels mit Käse und Paprika

Zeitsparende Variante des Klassikers

15 MIN

GESUND, WEIL:

- Gerade für Kids sind Vollkornprodukte empfehlenswert, denn hier stecken reichlich Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe drin. Das hält lange satt und fördert die Konzentration.
- In dem Fruchtgemüse Paprika findet sich viel augenstärkendes und hautschützendes Vitamin A.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Vollkorn-Bagels
2 Stiele Basilikum
 je ½ grüne, gelbe und rote Spitzpaprikaschote
100 g passierte Tomaten
Salz
Pfeffer
 ¼ TL getrockneter Oregano
100 g Pizzakäse
(30 % Fett i. Tr.)

Eiweiß: 12 g
 pro Portion
192
 KCAL
 Kohlenhydrate: 24 g

- 1 Bagels waagrecht halbieren und toasten. Inzwischen Backofen auf Grillfunktion vorheizen.
- 2 Basilikum und Paprikaschoten waschen. Basilikum trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken, ein wenig zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest mit Tomaten verrühren, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Paprikaschoten putzen, entkernen und klein würfeln.
- 3 Bagels auf ein Backblech legen. Mit den Tomaten bestreichen, mit Käse und Paprikawürfeln bestreuen und unter dem heißen Grill 5 Minuten überbacken. Mit restlichem Basilikum bestreut servieren.

Kürbiseintopf mit Hackklößchen

Bunter Spaß aus der Schüssel

45 MIN

Eiweiß: 27 g
 pro Portion
398
 KCAL
 Fett: 21 g
 Kohlenhydrate: 24 g

GESUND, WEIL:

- Mit seinem leicht süßlichen Geschmack ist Kürbis ideal für den Kindergaumen. Er glänzt mit ordentlich Vitamin A und E, Ballaststoffen sowie Kalium. Insbesondere das Betacarotin sorgt für gesunde Schleimhäute.
- Rindfleisch dient als Lieferant für das lebensnotwendige Vitamin B₁₂ und trägt so zur Zellteilung und zum Wachstum bei. Zudem punktet es mit reichlich Eisen, das wichtig für den Sauerstofftransport im Blut ist.

FÜR 4 PORTIONEN:

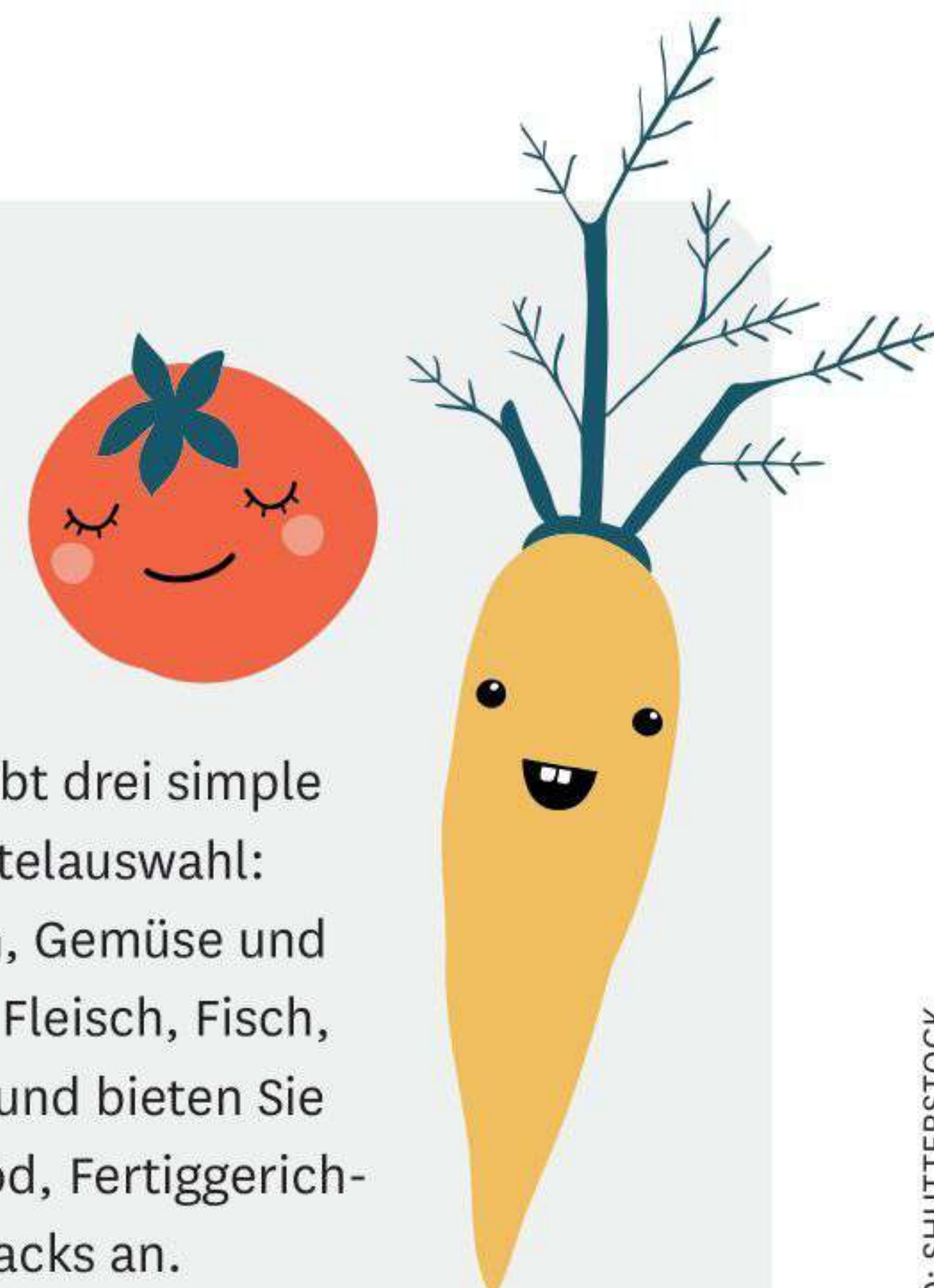
1 kleiner Hokkaidokürbis
(600 g)
2-3 festkochende Kartoffeln
(250 g)
 ¼ TL getrockneter Oregano
1 Zucchini
1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
1 l Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
400 g Rinderhackfleisch
 ¼ TL Paprikapulver
1 Ei
3 EL Vollkorn-Semmelbrösel
(45 g)
1 Bund Schnittlauch (20 g)

- 1 Kürbis putzen, waschen, halbieren, Kerngehäuse herausnehmen und Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, Zucchini putzen und waschen. Beides würfeln. Zwiebel schälen und hacken.
- 2 In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Kürbis, Kartoffeln und Zwiebel darin 5 Minuten andünsten. Brühe zugießen und etwa 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln. Dann Zucchini zur Suppe geben und 5 Minuten weiterköcheln. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Derweil Hackfleisch mit Paprikapulver, Ei und Bröseln verkneten und daraus 12 kleine Bällchen formen. In einer Pfanne übriges Öl erhitzen. Hackklößchen darin rundherum in 8-10 Minuten bei mittlerer Hitze braten.
- 4 Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Suppe abschmecken, mit den Klößchen auf Schalen verteilen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

EatSmarter! Info

Die drei Grundregeln für den smarten Kinderteller

Eine gesunde Ernährung, die genügend Energie und alle notwendigen Nährstoffe liefert, ist die Basis für das Wohlergehen und Heranwachsen Ihrer Sprösslinge. Es gibt drei simple Regeln zur Orientierung bei der Lebensmittelauswahl: Greifen Sie zu **reichlich** Vollkornprodukten, Gemüse und Obst. Bringen Sie **in Maßen** Tierisches wie Fleisch, Fisch, Eier sowie Milcherzeugnisse auf den Tisch und bieten Sie nur **in kleinen Mengen** Zuckriges, Fast Food, Fertiggerichte, Waren aus Weißmehl und fettreiche Snacks an.







Eiweiß: 11 g ★ Fett: 12 g
pro Portion
287
KCAL
Kohlenhydrate: 32 g

Tierische Baked Potatoes

Gaumen- und Augenschmaus

🕒 20 MIN • FERTIG IN 45 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Tiefgekühlte Erbsen werden direkt nach der Ernte eingefroren und weisen so noch fast alle wertvollen Inhaltsstoffe wie zum Beispiel Calcium, Magnesium, Eisen, Zink und B-Vitamine auf.
- Der würzige Cheddar sorgt für eine geballte Ladung Calcium, das für feste Knochen und Zähne unentbehrlich ist.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 große Kartoffeln
(vorwiegend festkochend;
à ca. 150 g)
2 EL Rapsöl
Salz
1 Stück Cheddar
(80 g; 50 % Fett i. Tr.)
150 g tiefgekühlte Erbsen
(aufgetaut)
1 EL Zitronensaft
Pfeffer
8 Spiralnudeln
4 Cocktailltomaten

1 Die Kartoffeln gründlich waschen und trocken reiben, mit 1 EL Öl einpinseln, salzen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 30 Minuten garen. Nebenher Cheddar reiben.

2 Kartoffeln aus dem Backofen nehmen, jeweils einen Deckel abschneiden (anderweitig verwenden). Kartoffeln mit Cheddar bestreuen und im Backofen in weiteren 5 Minuten fertig garen, sodass der Käse geschmolzen ist.

3 Inzwischen Erbsen im restlichen heißen Öl ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze in einem kleinen Topf andünsten. Mit Salz, Zitronensaft und Pfeffer würzen, auf Teller verteilen und je 1 Kartoffel daraufsetzen. 2 Spiralnudeln als Geweih in den Käse drücken, Augen aus Erbsen auflegen und je 1 Tomate als Nase anbringen.

Kürbis-Curry-Waffeln

Gemüse clever versteckt

🕒 40 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Natürliche Milchprodukte gehören für Kinder zur Basis der täglichen Ernährung, denn sie liefern wertvolle Nährstoffe. Speziell Käse, Quark und Joghurt strotzen vor knochenstärkendem Calcium, muskelnährendem Eiweiß und B-Vitaminen.

FÜR 4 PORTIONEN:

300 g Hokkaidokürbis-
fruchtfleisch
1 Stück Cheddar
(50 g; 50 % Fett i. Tr.)
2 EL weiche Butter (30 g)
1 Ei
75 g Dinkel-Vollkornmehl
½ TL Backpulver
1 TL mildes Currypulver
1 rote Paprikaschote
½ Bund Schnittlauch (10 g)
100 g Quark (20 % Fett i. Tr.)
150 g Joghurt (3,5 % Fett)
1 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
2 TL Rapsöl

AUSSERDEM:

Waffeleisen

1 Kürbisfruchtfleisch raspeln. Cheddar reiben. Butter mit Ei cremig aufschlagen. Mehl mit Backpulver darübersieben und alles mit Kürbis, Käse und Curry gut mischen und Teig etwa 10 Minuten ziehen lassen.

2 Inzwischen für den Dip Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

3 Quark mit Joghurt und Zitronensaft glatt rühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Schnittlauchröllchen und Paprikawürfel untermischen und in ein Schälchen füllen.

4 Waffeleisen heiß werden lassen und jeweils mit ½ TL Öl bepinseln. Für jede Waffel ¼ der Masse in 3–4 Minuten goldbraun ausbacken. Waffeln mit dem Dip servieren.

Eiweiß: 13 g ★ Fett: 18 g
pro Portion
292
KCAL
Kohlenhydrate: 20 g



Wüsthengulasch mit Kartoffeln und Paprika

Deftiges Resteessen

🕒 35 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Neben den leicht verdaulichen Kohlenhydraten sind in Kartoffeln auch Vitamin C und Proteine vorhanden. Durch die Kombination mit den Würstchen entsteht eine hochwertige Eiweißqualität, die der Körper optimal verwerten kann.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g festkochende Kartoffeln

Salz

1 rote Zwiebel

1 rote Paprikaschote

1 gelbe Paprikaschote

300 g Geflügelbratwürstchen

1 EL Rapsöl

½ TL gemahlener Kümmel

Pfeffer

500 g passierte Tomaten

1 Bund Schnittlauch (20 g)

80 g Joghurt (3,5 % Fett)

1 TL Paprikapulver

1 Kartoffeln waschen, schälen, mundgerecht würfeln und in Salzwasser ca. 20 Minuten gar kochen.

2 Inzwischen Zwiebel schälen und in schmale Spalten schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Würstchen klein schneiden.

3 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Würstchen darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten. Paprika zugeben und 3 Minuten mitdünsten. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer würzen sowie Tomaten zugeben, etwas Wasser zugießen und alles etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

4 Nebenher Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Kartoffeln gut abtropfen lassen und unter das Gulasch mengen. Gulasch in 4 Schälchen geben, mit je 1 Klecks Joghurt garnieren und mit Schnittlauchröllchen und Paprikapulver bestreuen.



Weitere Rezepte finden Sie unter www.eatsmarter.de/weihnachtsrezepte-fuer-kinder



Orangen-Nuss-Kekse in Eulenform

Gesunde Fette im Plätzchenformat

🕒 40 MIN • FERTIG IN 9 STD 🌱 🚫

GESUND, WEIL:

- Wussten Sie, dass Haferflocken immer aus Vollkorn bestehen, egal ob in der zarten oder kernigen Variante? Hier stecken somit alle Nähr- und wertvollen Ballaststoffe drin.
- Ahornsirup wird aus dem eingedickten Saft von Ahornbäumen gewonnen. Darum ist er ein Naturprodukt und stellt eine prima Alternative zu Haushaltszucker dar.

FÜR 50 STÜCK:

400 g Cashewkerne
200 g Mandelkerne
+ 50 Mandelkerne als
Schnabel
200 g Haselnusskerne
50 g Buchweizen
30 g Haferflocken
120 g Dattelpaste oder Dattelsirup
100 g Ahornsirup
½ TL Ceylon-Zimt
Schale und Saft von ½ Bio-Orange
100 g Korinthen



AUSSERDEM:

runder Ausstecher (6–7 cm Ø)

1 Kerne und Nüsse mit Buchweizen und Haferflocken in einem Blitzhacker fein mahlen. In einer Schüssel mit Dattelpaste, Ahornsirup, Zimt, Orangenschale und Orangensaft zu einem festen glatten Teig verkneten. Zwischen Backpapier 3–4 mm dünn ausrollen und Kreise ausstechen.

2 Auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. Aus den Resten kleine Kügelchen für die Augen formen. Auf die Kreise drücken und als Pupille je 1 Korinthe daraufsetzen. Leicht eindrücken und als Schnabel jeweils 1 Mandel eindrücken. Am unteren Rand mit einer Gabel „Kralen“ eindrücken.

3 Kekse im vorgeheizten Backofen bei 60 °C (Umluft 40 °C; Gas: Stufe 1) und leicht geöffneter Backofentür 7–8 Stunden trocknen lassen (oder im Dörrgerät bei 42 °C 9–10 Stunden). Anschließend auskühlen lassen.

Milchreisschnitten mit Birne

Lieblingsnachtisch mal anders

🕒 25 MIN • FERTIG IN 50 MIN 🌱

GESUND, WEIL:

- Besonders für empfindliche Bäuchlein ist Milchreis sehr gut verträglich und leicht verdaulich.
- Birnen kommen mit reichlich Kupfer daher. Dieses Spurenelement beteiligt sich an verschiedenen Stoffwechselvorgängen im Körper, darunter auch an der Bildung roter Blutkörperchen.

FÜR 4 PORTIONEN:

600 ml Milch (3,5% Fett)
1 Msp. Vanillepulver
200 g Milchreis
1 Birne + ggf.
1 zum Servieren

AUSSERDEM: Backform (20 x 20 cm)

1 Milch mit Vanillepulver in einem Topf aufkochen. Reis einstreuen und bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten leise köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren.

2 Inzwischen Birne schälen, vierteln, entkernen und das Fruchtfleisch klein

würfeln. Unter den Reis mischen, vom Herd nehmen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Backform mit Backpapier auskleiden.

3 Milchreis in die Form füllen und glatt streichen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) in ca. 20 Minuten leicht goldbraun backen. Auskühlen lassen, dann in Schnitten teilen und ggf. mit frischer Birne servieren.

pro Portion
293
 KCAL
 Eiweiß: 9 g • Fett: 6 g
 Kohlenhydrate: 51 g



Bratapfelpfannkuchen mit Zimt

Mit einem Klecks Joghurt auch prima als Frühstück

🕒 35 MIN 🌱

pro Portion
385
 KCAL
 Eiweiß: 15 g • Fett: 13 g
 Kohlenhydrate: 53 g

GESUND, WEIL:

- Die ätherischen Öle aus Zimt fördern die Speichel- und Magensaftproduktion und damit die Verdauung. Mehr Infos zu dem tollen Gewürz finden Sie auf Seite 164.
- Eine hervorragende Quelle für Tryptophan ist Dinkel. Diese Aminosäure bringt eine stimmungsaufhellende Wirkung und hebt deshalb effektiv die Laune.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 ml Milch (3,5% Fett)
200 g Dinkelmehl Type 1050
4 Eier
1 Prise Salz
2 Äpfel
4 TL Rapsöl
8 TL Honig
½ TL Ceylon-Zimt

1 Für den Teig Milch mit Mehl glatt rühren. Eier mit 1 Prise Salz untermischen und ca. 10 Minuten ruhen lassen.

2 Währenddessen Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in schmale Spalten schneiden.

3 Für jeden Pfannkuchen 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. Je ¼ der Äpfel darin 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit 1 TL Honig beträufeln und 2 Minuten karamellisieren.

4 Mit ¼ vom Teig übergießen, 1–2 Minuten stocken und leicht bräunen lassen. Pfannkuchen vorsichtig wenden und goldbraun fertig backen. Auf diese Weise insgesamt 4 Pfannkuchen backen. Bratapfelpfannkuchen auf Teller legen, mit restlichem Honig beträufeln und mit Zimt bestäuben.



Rentier-Brownies mit Brezeln

Süße Schokoküchlein

35 MIN • FERTIG IN 1 STD 35 MIN

GESUND, WEIL:

- Kakao und Mandeln sind reich an Mineralstoffen. So verfügen die Brownies unter anderem über viel Magnesium. Dieses Mineral unterstützt eine gesunde Nervenfunktion, wirkt beruhigend und kann Stresssymptome reduzieren.

FÜR 8 STÜCK:

- 1 Süßkartoffel (300 g)
- 8 getrocknete Datteln (ohne Stein)
- 2 EL geschmolzenes Kokosöl
- 3 EL Honig
- 50 g Dinkel-Vollkornmehl
- 50 g gemahlene Mandeln
- 1 Prise Salz
- 4 EL Kakaopulver (stark entölt)
- 100 g weiße Schokolade
- 50 g blanchierte Mandeln
- 50 g Zartbitterschokolade (mind. 70% Kakaogehalt)
- 8 rote Zuckerkugeln
- 16 Mini-Brezeln

AUSSERDEM:

kleine Springform (18 cm Ø)

- Süßkartoffel schälen und in kleine Stücke schneiden. Diese in einem Topf mit etwas Wasser in ca. 15 Minuten weich garen. Süßkartoffeln zusammen mit Datteln in eine Küchenmaschine geben und zu einem Brei pürieren.
- Die kleine Springform am Boden mit Backpapier auslegen. Kokosöl, Honig, Dinkel-Vollkornmehl, gemahlene Mandeln, 1 Prise Salz und Kakaopulver in einer großen Schüssel mischen und mit dem Süßkartoffel-Dattel-Mix gründlich verrühren. 50 g weiße Schokolade und Mandelkerne hacken und beides unter den Teig rühren.
- Teig in die Backform füllen und glatt streichen. Brownies im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) auf mittlerer Schiene 30–35 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen und 20 Minuten abkühlen lassen. Anschließend in 8 Tortenstücke schneiden.
- Zum Garnieren restliche weiße Schokolade hacken, schmelzen und 16 Tropfen à ca. 2 cm Ø auf ein Stück Backpapier geben. Dunkle Schokolade schmelzen lassen und als Pupillen auf die weißen Schokoaugen spritzen. Die Augen mit der restlichen flüssigen Schokolade auf die Tortenstücke kleben, Zuckerkugeln als Nasen fixieren und als Ohren die Salzbrezeln am Rand in den Kuchen drücken.

Eiweiß: 8 g • Fett: 18 g
pro Stück
322
KCAL
Kohlenhydrate: 33 g

Schoko-Kiwi-Lollis

Vitaminreicher Snack

15 MIN

GESUND, WEIL:

- Die grünen Früchte mit der pelzigen Schale sind klasse Vitamin-C-Spender. Dieser Nährstoff pusht das Immunsystem und macht die Kleinen fit für die kalte Jahreszeit.
- Insbesondere in dunkler Schokolade stecken wenig Zucker und reichlich Antioxidantien, die unsere Zellen schützen.

FÜR 12 STÜCK:

- 4 Kiwis
- 150 g Zartbitterschokolade (mind. 70% Kakaoanteil)
- 3 EL Schlagsahne
- 1 EL Sesam (15 g)

AUSSERDEM:

12 kleine Bambusspieße

- Kiwis schälen, in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden und auf die Spitze von Bambusspießen stecken.
- Schokolade über einem heißen Wasserbad schmelzen und Sahne einrühren. Kiwi-Lollis etwa bis zur Hälfte der Frucht in die Schokolade tauchen und auf Backpapier auskühlen lassen. Schokolade vor dem Festwerden mit Sesam bestreuen. Lollis bis zum Servieren kühl lagern.

Eiweiß: 2 g • Fett: 5 g
pro Stück
87
KCAL
Kohlenhydrate: 8 g



Valess®

**LECKER WAR NOCH
NIE SO VEGGIE!**



VALESS SCHNITZEL MIT ZUCKERSCHOTEN, ERBSEN UND SÜßKARTOFFEL-MASH

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten | Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Valess Schnitzel
- 500 g Süßkartoffeln
- 100 g Zuckerschoten
- 150 g Erbsen/TK
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Butter
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- 1 EL Essig
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken
- 1 Becher Kresse (z. B. Rote Kresse)

1. Süßkartoffeln schälen, in grobe Stücke teilen und im gesalzenen Wasser ca. 20 Minuten kochen. Danach abgießen, zerstampfen und mit dem Olivenöl vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und warm stellen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zuckerschoten schräg in kleine Stücke schneiden. In einem Topf Butter und Honig erhitzen und Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin anbraten. Zuckerschoten und Erbsen zugeben und 3 Minuten mitbraten. Mit 50 ml Wasser und Essig ablöschen und kräftig aufkochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Schnitzel nach Packungsanweisung zubereiten.
4. Schnitzel mit Erbsengemüse und Süßkartoffel-Mash anrichten. Alles mit Kresse garnieren.

Tipp: Wer mag, kann das Erbsengemüse mit geschnittener frischer Minze verfeinern.





HEISS UND DEFTIG

Die kalte und dunkle Jahreszeit verlangt nach Wohlfühlgerichten, die von innen wunderbar wärmen und den Winterblues vertreiben. Daher tun uns jetzt Pastinakensuppe mit gerösteten Haselnüssen, Steckrübeneintopf mit Lamm oder Zwiebelsuppe mit Röstbrot richtig gut. Lassen Sie es sich schmecken!

Pastinakensuppe mit
gerösteten Haselnüssen
Rezept auf Seite 132



Pastinakensuppe mit gerösteten Haselnüssen

Herrlich cremig und kräftig im Geschmack

35 MIN • FERTIG IN 60 MIN

GESUND, WEIL:

- Wer einen empfindlichen Magen oder Darm hat, sollte öfter Pastinaken essen: Die Knollen sind leicht verdaulich und ihre ätherischen Öle können den Verdauungstrakt beruhigen.

FÜR 4 PORTIONEN:

4–5 Pastinaken (800 g)
4 Zweige Thymian
2 EL Olivenöl
Salz
2 EL Honig
4 EL Haselnusskerne (60 g)
1 Stück Grana Padano (30 g; 32% Fett i. Tr.)

1 Pastinaken putzen, waschen, schälen und grob klein schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln, 1 Zweig für die Garnitur beiseitelegen; Rest mit Pastinaken, 1 EL Olivenöl, etwas Salz und Honig auf einem mit Backpapier belegten Backblech mischen. Pastinaken im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 35–40 Minuten garen.

2 Derweil Haselnüsse grob hacken und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Grana Padano darüberreiben, Backblech über die Pastinaken schieben und 6–7 Minuten rösten. Abkühlen lassen und in eine Schüssel geben.

1 Zwiebel
2 Stangen Staudensellerie
1 EL Butter (15 g)
1½ l Gemüsebrühe
100 g Crème double
Pfeffer
1 EL Sherryessig

3 Zwiebel schälen, Sellerie putzen, waschen und beides klein schneiden. Restliches Öl und Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Sellerie darin 7–8 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Pastinaken zugeben (ohne Thymian), mit Brühe auffüllen und 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

4 Crème double zu den Pastinaken geben und mit einem Stabmixer fein pürieren, salzen, pfeffern und mit Essig abschmecken. Blätter vom übrigen Thymianzweig abzupfen. Suppe in Schüsseln füllen und mit Thymianblättern und der Haselnussmischung toppen.

pro Portion
466
 KCAL
 Eiweiß: 10 g • Fett: 32 g
 Kohlenhydrate: 34 g

Kürbis-Birnen-Cremesuppe

Klassiker mit raffiniertem Dreh

45 MIN

pro Portion
485
 KCAL
 Eiweiß: 11 g • Fett: 27 g
 Kohlenhydrate: 50 g

GESUND, WEIL:

- Im Kürbis findet sich jede Menge Betacarotin. Als Antioxidans hat das Carotinoid die Eigenschaft, zellschädigende freie Radikale abzufangen. Außerdem wird es im Körper auf Abruf in Vitamin A umgewandelt – darüber freuen sich unsere Augen am meisten.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Hokkaidokürbis (700 g)
2–3 mehligkochende Kartoffeln (300 g)
3 kleine Birnen (à 150 g)
2 EL Zitronensaft
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
5 EL Rapsöl

1 Kürbis putzen, waschen und in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Birnen waschen, 1 Birne beiseitelegen, die übrigen vierteln, von Kerngehäusen befreien, würfeln und mit Zitronensaft beträufeln.

2 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch zugeben und 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.

3 Kürbis und Kartoffeln zugeben und unter Rühren ca. 5 Minuten mitdünsten. Brühe zugeben und alles einmal aufkochen lassen. Mit Salz, Currypulver und Pfeffer würzen, Birnenwürfel zufügen und die Suppe 20–25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

1 l Gemüsebrühe
Salz
1 TL Currypulver
Pfeffer
3 EL Sonnenblumenkerne (45 g)
2 Scheiben Dinkelbrot (à 50 g)
½ Bund Schnittlauch (10 g)
120 g Schlagsahne

4 Derweil Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze rösten, anschließend abkühlen lassen. Brot in ca. 1 cm große Würfel schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel zugeben und in 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze knusprig braten. Croûtons herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5 Übrige Birne in dünne Scheiben schneiden. In einer Pfanne restliches Öl erhitzen. Birnenscheiben darin von jeder Seite ca. 1 Minute bei starker Hitze braten. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

6 Topfinhalt mit einem Stabmixer fein pürieren. 80 g Schlagsahne unterrühren; sollte die Suppe zu dickflüssig sein, noch etwas Brühe zugeben.

7 Suppe abschmecken, auf Schalen oder tiefe Teller verteilen und jeweils 1 EL Sahne dekorativ unterziehen. Gebratene Birnenscheiben darauf anrichten, pfeffern, mit Sonnenblumenkernen und Schnittlauch bestreut servieren. Croûtons separat dazu reichen.







Nudel-Pilz-Suppe

Der ideale Auftakt für ein Veggie-Menü

🕒 30 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Fit durch die Erkältungszeit: Champignons glänzen mit einem hohen Gehalt an Niacin. Dieses B-Vitamin hat vielfältige Funktionen, unter anderem hält es Schleimhäute und Haut gesund. Beide sind wiederum wichtige Barrieren, die Krankheitserregern den Eintritt in den Organismus erschweren.

- 1 Möhren und Petersilienwurzel putzen, waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Liebstöckel waschen und trocken schütteln. Pilze putzen und halbieren oder in breite Scheiben schneiden.
- 2 In einem Topf 3 EL Olivenöl erhitzen. Möhren, Petersilienwurzel und Lauch zugeben und 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, Liebstöckel zufügen und alles bei kleiner Hitze 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Möhren gar sind, aber noch Biss haben.
- 3 Parallel Spaghetti nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser in ca. 8 Minuten bissfest garen; anschließend abgießen und abtropfen lassen.

4 In einer Pfanne restliches Öl erhitzen. Vorbereitete Pilze darin bei starker Hitze 4–5 Minuten braten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Schnittlauch und Petersilie waschen, trocken schütteln, Schnittlauch in sehr feine Röllchen schneiden und Petersilienblätter abzupfen.

6 Spaghetti auf tiefe Teller verteilen. Möhren-Lauch-Mischung abschmecken und über die Nudeln geben. Suppe mit gebratenen Pilzen toppen, pfeffern und mit Schnittlauchröllchen sowie Petersilie bestreut servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 4 Möhren
- 1 Petersilienwurzel
- 1 Stange Lauch
- 1 Stiel Liebstöckel
- 350 g Champignons
- 5 EL Olivenöl
- 800 ml Gemüsebrühe
- 300 g Vollkorn-Spaghetti
- Salz
- Pfeffer
- ½ Bund Schnittlauch (10 g)
- ½ Bund Petersilie (10 g)
- Pfeffer



Mehr heiße Löffelware: www.eatsmarter.de/eintopf-rezepte

Rote-Bete-Suppe mit Wirsing, Kimchi und Croûtons

Zaubert an tristen Tagen ordentlich Farbe in die Schüssel

🕒 30 MIN • FERTIG IN 45 MIN 🌿



GESUND, WEIL:

- Adieu Müdigkeit: Rote Bete punktet mit reichlich Folat (Folsäure) sowie Eisen. Beide Mikronährstoffe benötigt der Körper für die Blutbildung – und dank Vitamin C aus Zitronensaft kann er Eisen gut aufnehmen.
- Glucosinolate sind für den typischen Geschmack von Kohlgemüse verantwortlich. Sie wirken zudem antioxidativ und können damit das Risiko für verschiedene Krebsarten (zum Beispiel Darmkrebs) reduzieren.

1 Zwiebeln schälen und würfeln. Rote Bete schälen und in 1–2 cm große Würfel schneiden. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse ausschneiden und Apfelviertel in mundgerechte Stücke schneiden.

2 In einem Topf 3 EL Öl erhitzen. Zwiebeln, Rote Bete und Apfelstücke darin ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Brühe zugießen, aufkochen, Deckel auflegen und 30 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

3 Derweil Brötchen in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Restliches Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen. Brötchenwürfel zugeben und in 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze

goldbraun rösten. Croûtons herausheben, auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen.

4 Wirsing putzen, waschen und harten Strunk entfernen. Wirsing in feine Streifen schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten garen. Abgießen und gut abtropfen lassen. Derweil Koriander waschen und trocken schütteln.

5 Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Schlagsahne einrühren, mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft abschmecken und Wirsingstreifen hineingeben. Suppe auf 4 Schalen verteilen und mit Kimchi, Croûtons, Koriander und Sesam anrichten.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 2–3 Zwiebeln (140 g)
- 4–5 Rote-Bete-Knollen (700 g)
- 1 Apfel
- 4 EL Erdnussöl
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 Dinkel-Vollkornbrötchen (vom Vortag)
- 1 EL Butter (15 g)
- Salz
- 1 Stück Wirsing (300 g)
- 1 Handvoll Korianderblätter (5 g)
- 200 g Schlagsahne
- Pfeffer
- 2–3 EL Zitronensaft
- 6 EL Kimchi (120 g; Kühlregal)
- 1 EL Sesamsamen (15 g)





pro Portion
321
KCAL
Eiweiß: 6 g • Fett: 27 g
Kohlenhydrate: 14 g

Rotkohlschaumsuppe mit Lauch und Kokosmilch

Anti-Aging zum Löffeln

🕒 25 MIN • FERTIG IN 40 MIN 🌱 🥬 🥥

GESUND, WEIL:

- Sein sattes Purpur erhält Rotkohl von den Anthocyanen. Diese Farbstoffe können freie Radikale abwehren und damit verhindern, dass die zellschädigenden Moleküle uns schneller altern lassen.

FÜR 4 PORTIONEN:

1,5 kg Rotkohl
6 Schalotten
1 Stange Lauch
(200 g; nur die hellen Teile)
3 Zweige Thymian
2 EL Rapsöl
1 l Gemüsebrühe
2 Lorbeerblätter

Muskatnuss
Salz, Pfeffer
400 ml Kokosmilch
½ Handvoll Rotkohlsprossen
(alternativ Kresse; 5 g)

AUSSERDEM:

Entsafter oder Standmixer

1 Rotkohl putzen, waschen und durch einen Entsafter geben; dabei sollen ca. 400 ml Rotkohlsaft ausgepresst werden. Alternativ Rotkohl in einem Standmixer zerkleinern und Püree durch ein feines Sieb passieren, um den Saft zu erhalten. (Feste Rückstände bei Bedarf anderweitig verwenden.)

2 Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Lauch putzen, gründlich waschen und grob zerkleinern. Thymian waschen und trocken schütteln.

3 Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Lauch darin 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.

Rotkohlsaft und Brühe zugießen. Lorbeerblätter und Thymian zugeben, mit 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat, Salz und Pfeffer würzen und alles ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

4 Anschließend die Suppe durch ein feines Sieb in einen sauberen Topf passieren. Kokosmilch zugeben und 1–2 Minuten bei mittlerer Hitze erwärmen. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

5 Zum Servieren die Suppe mit einem Stabmixer schaumig pürieren und in tiefe Teller oder Schüsseln füllen. Sprossen in einem Sieb abspülen und darüberstreuen.

Kichererbsencremesuppe

Wenige Zutaten, volles Aroma

🕒 30 MIN • FERTIG IN 9 STD 20 MIN 🌱 🥬 🥥

GESUND, WEIL:

- In Kichererbsen steckt unter anderem reichlich Magnesium. Der Mineralstoff stärkt die Nerven und unterstützt die Arbeit der Muskeln.

FÜR 4 PORTIONEN:

300 g getrocknete Kichererbsen
1 Möhre
1 Stange Staudensellerie
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 TL gemahlener Kreuzkümmel

2 mehligkochende Kartoffeln
Salz, Pfeffer
Chiliflocken
½ Handvoll Radieschensprossen
(alternativ Kresse; 5 g)

1 Kichererbsen mit reichlich kaltem Wasser bedecken und mindestens 8 Stunden einweichen. Dann abgießen, abspülen und Kichererbsen abtropfen lassen.

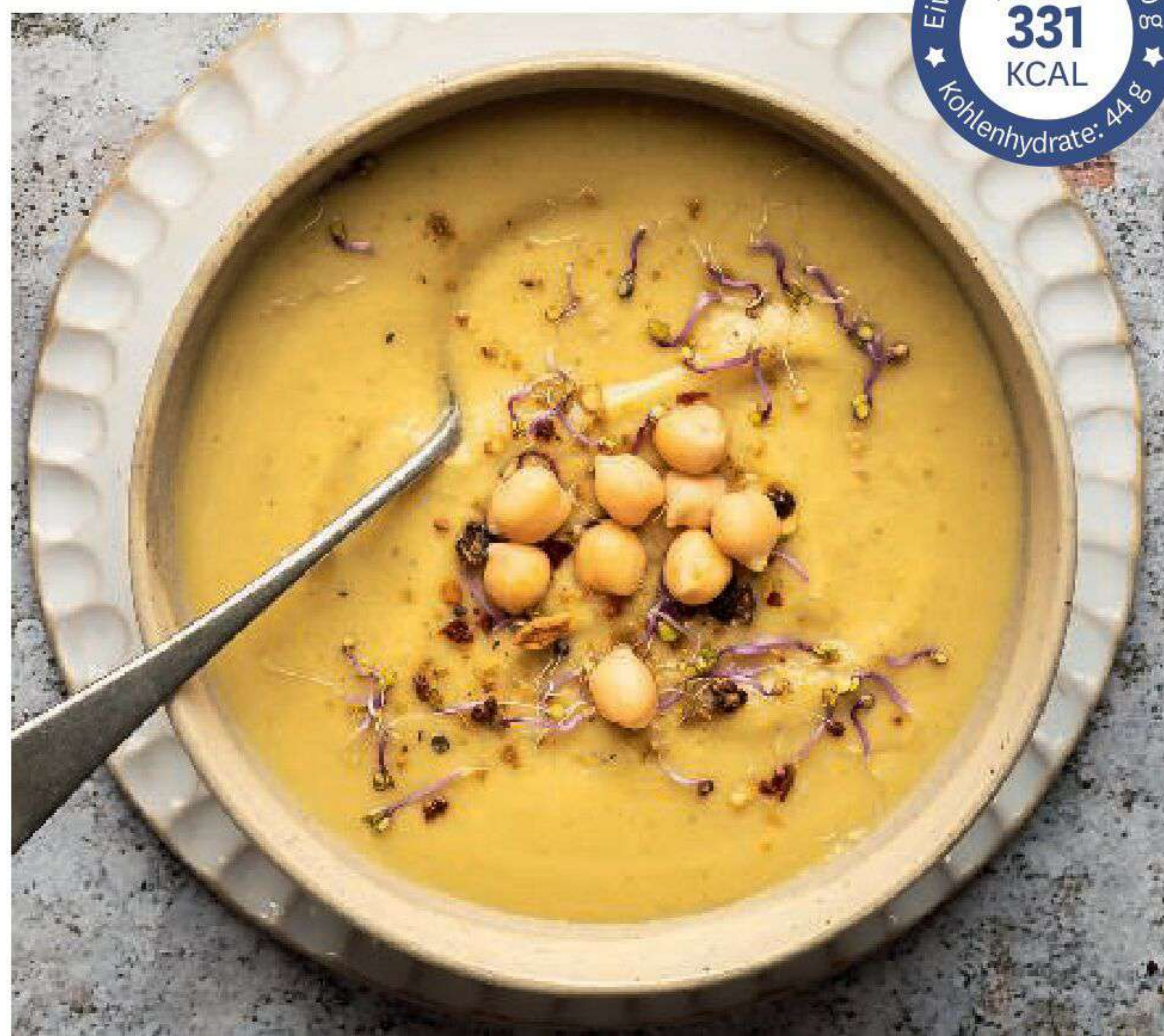
2 Möhre und Staudensellerie putzen, waschen, schälen und klein würfeln. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen.

3 Zwiebel darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Möhre und Sellerie zugeben und 2 Minuten bei mittlerer Hitze unter Rühren braten. Dann abgetropfte Kichererbsen sowie Kreuzkümmel zufügen und 1–2 Minuten bei mittlerer Hitze mitdünsten.

4 900 ml Wasser zugießen, aufkochen und Suppe 40 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, dabei nach Bedarf wiederholt abschäumen.

5 Inzwischen Kartoffeln schälen, klein würfeln, in den Topf geben und noch ca. 20 Minuten mitgaren, bis sie weich sind. 4 EL Kichererbsen herausnehmen und beiseitestellen. Übrigen Topfinhalt cremig pürieren.

6 Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Schalen verteilen und mit Chiliflocken bestreuen. Sprossen in einem Sieb abspülen und mit beiseitegestellten Kichererbsen auf die Suppe geben.



pro Portion
331
KCAL
Eiweiß: 16 g • Fett: 10 g
Kohlenhydrate: 44 g

Vegane Zwiebelsuppe mit Röstbrot

Von der französischen Küche inspiriert

🕒 30 MIN • FERTIG IN 45 MIN 🌱 🌍

GESUND, WEIL:

- Die schwefelhaltigen ätherischen Öle aus Zwiebeln halten Krankheitserreger in Schach. Aus diesem Grund wird das Gemüse auch als Hausmittel bei Ohrenschmerzen und Husten angewendet.

FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Stange Lauch
2 EL Olivenöl
1 EL Rohrohrzucker (15 g)
150 ml alkoholfreier Weißwein
3 Zweige Thymian
2 Lorbeerblätter
1,2 l Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
4 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g)
60 g veganer Käseersatz



1 Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und würfeln. Lauch putzen, längs aufschlitzen und unter fließend kaltem Wasser auch zwischen den Blättern gründlich waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin unter Rühren 6–7 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Knoblauch sowie Lauch zugeben und 4–5 Minuten mitdünsten. Mit Zucker bestreuen und in 2–3 Minuten leicht bräunen lassen. Mit Wein ablöschen und etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

3 Nebenher Thymian waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Thymian, Lorbeer und Brühe zugeben und ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Suppe mit Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat abschmecken.

4 Kurz vor dem Essen Brotscheiben mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen mit der Grillfunktion bei 250 °C (Umluft nicht empfohlen; Gas: höchste Stufe) ca. 5 Minuten gratinieren. Zwiebelsuppe in Schalen füllen und mit den Broten servieren.





Steckrübeneintopf mit Lamm

Besonders herzhaft und ideal für Gäste

🕒 30 MIN • FERTIG IN 2 STD 20 MIN 🍴



GESUND, WEIL:

- Das magere Lammfleisch ist eine ausgezeichnete Quelle für Vitamin B₁₂, das unser Organismus für die Bildung roter Blutkörperchen benötigt. Außerdem schützt der Mikronährstoff die Nervenzellen und ist an der Zellteilung beteiligt.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg Lammkeule (ohne Knochen)
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2 Möhren
1 Stück Knollensellerie (100 g)
3 EL Butterschmalz (45 g)
Salz, Pfeffer

2 EL Dinkel-Vollkornmehl (30 g)
1 EL Tomatenmark (20 g)
2 Lorbeerblätter
150 ml alkoholfreier Rotwein
500 ml Lammfond
1 Steckrübe (700 g)
½ Bund Petersilie (10 g)

1 Fleisch abspülen, trocken tupfen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Möhren sowie Sellerie putzen, waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

2 In einem Schmortopf 2 EL Butterschmalz erhitzen. Fleisch salzen, pfeffern, mit Mehl bestäuben und im Topf 4–5 Minuten bei starker Hitze anbraten. Gemüse zugeben und 3–4 Minuten mitbraten.

3 Tomatenmark zugeben und 1 Minute mitrösten. Dann Lorbeerblätter zugeben und mit Rotwein ablö-

schen. Fond und 250 ml Wasser zugießen. Bräter schließen und alles im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft 150 °C; Gas: Stufe 2) ca. 1 Stunde schmoren. Inzwischen Steckrübe waschen, schälen und in feine Scheiben hobeln.

4 Nach 1 Stunde Steckrübenscheiben fächerartig über den Eintopf geben. Mit übrigem Butterschmalz bestreichen, salzen, pfeffern und noch 35–40 Minuten garen.

5 Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter fein hacken. Steckrübeneintopf mit Petersilie bestreuen und servieren.

SUPPEN

Gelbe Erbsensuppe

Schmeckt aufgewärmt noch besser!

🕒 35 MIN • FERTIG IN 1 STD 5 MIN 🍴



GESUND, WEIL:

- Wie der Name schon verrät, wurde bei Schälerbsen die harte Samenschale entfernt. Dadurch entfällt das Einweichen vor dem Kochen und sie sind leichter verdaulich. Gleichzeitig bieten die Hülsenfrüchte reihenweise Nährstoffe, darunter B-Vitamine, Ballaststoffe, Eisen, Magnesium sowie Proteine.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel
2 EL Rapsöl
400 g gelbe Schälerbsen
3 Möhren
1 Petersilienwurzel
1 Stück Knollensellerie (200 g)
1 kleine Stange Lauch (150 g)

500 ml kräftige Gemüsebrühe (heiß)
1 TL getrockneter Majoran
½ Bund Petersilie (10 g)
1–2 TL Senf
Salz
Pfeffer

1 Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem großen Topf in 1 EL heißem Rapsöl 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Schälerbsen zugeben, mit der dreifachen Menge Wasser auffüllen und 45 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, dabei ab und zu umrühren.

2 Inzwischen Möhren, Petersilienwurzel sowie Sellerie putzen, waschen, schälen und 1 cm groß würfeln. Lauch putzen, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden.

3 5 Minuten vor Ende der Garzeit der Erbsen übriges Öl in einer

Pfanne erhitzen. Möhren, Petersilienwurzel und Sellerie darin 4–5 Minuten bei starker Hitze anbraten.

4 Gemüswürfel und Lauch zu den Erbsen in den Topf geben, Brühe zugießen, mit Majoran würzen und etwa 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist, aber noch Biss hat.

5 Derweil Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Erbsensuppe mit Senf, Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen und mit Petersilie bestreuen.



eat & style

Taste.
Connect. Enjoy.

Finden
Probieren
Kaufen
Lieben



+ **Genussmomente
live erleben**

**FOOD-MESSE
STUTTGART**

@MESSE STUTTGART

17.–20. Nov. 2022



Kulinarisches Highlight:

Neben über 100 spannenden Produktständen – unsere Foodtruck-Area mit mehr als 20 Trucks und internationalen Spezialitäten!

Seid dabei und sichert euch jetzt eure
Tickets unter **www.eat-and-style.de**


Partner






A white plate featuring a serving of Spätzle (German egg noodles) topped with sautéed Baby Spinach and golden-brown Röstzwiebeln (caramelized onions).

HÜTTENZAUBER SCHMANKERL

A wooden cutting board with a silver fork and a wooden-handled knife resting on it.

Wenn es draußen kalt und ungemütlich wird, ist es Zeit für wohlige Gerichte, die nicht nur unseren Körper, sondern auch die Seele wärmen. Von Spätzle mit Babyspinat und Röstzwiebeln über Wildrahmgeschnetzeltes mit gebackenem Rotkohl bis hin zu Käsefondue mit Mixed Pickles – diese traumhaften Rezepte aus der Alpenregion werden Sie lieben.

A white plate featuring a serving of Spätzle (German egg noodles) topped with sautéed Baby Spinach and golden-brown Röstzwiebeln (caramelized onions).

Spätzle mit Babyspinat und Röstzwiebeln
Rezept auf Seite 142



Spätzle mit Babyspinat und Röstzwiebeln

Deftiger Genuss plus Pflanzenpower

🕒 30 MIN



GESUND, WEIL:

- Grünes Blattgemüse bringt eine Menge Betacarotin mit. Spinat unterstützt so unsere Sehkraft und sorgt für eine gesunde Haut. Außerdem fördert das darin enthaltene Eisen die Blutbildung, während reichlich Vitamin E die Zellen vor freien Radikalen schützt.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Zwiebeln
2 Prisen Paprikapulver
1 EL Weizenmehl
Type 1050 (15 g)
Salz
100 g Babyspinat
2 EL Rapsöl
1 EL Butter (15 g)

1 Zwiebeln schälen, halbieren, in dünne Streifen schneiden, in eine Schüssel geben und trocken tupfen. Mit Paprikapulver, Mehl und 1 Prise Salz bestäuben und alles gut vermengen.

2 Spinat putzen, waschen und trocken schleudern. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Minuten unter Wenden goldbraun braten. Herausnehmen und die Röstzwiebeln kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

500 g Vollkornspätzle (Kühlregal)
50 ml Milch (3,5 % Fett)
Pfeffer, Muskatnuss
100 g geriebener Käse (z. B. Bergkäse 45 % Fett i. Tr., Emmentaler 45 % Fett i. Tr.)

3 In der Pfanne Butter erhitzen. Spätzle darin bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Spinat untermischen und 3 Minuten mitgaren. Milch zugeben und 5 Minuten kochen lassen.

4 Spätzle mit Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen. Käse unterziehen und bei mittlerer Hitze 2 Minuten schmelzen lassen. Spinat-Käse-Spätzle auf Teller geben. Röstzwiebeln darauf verteilen und sofort servieren.

Vegane Semmelknödel mit Pilzrahmsauce

Rustikal und herzhaft ohne tierische Produkte



🕒 55 MIN V

GESUND, WEIL:

- Pilze punkten mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen wie Vitamin D, Phosphor und Kupfer. Der Tagesbedarf an Letzterem kann so bereits mit 200 Gramm Champignons gedeckt werden. Außerdem liefern die Kappenträger wertvolle Antioxidantien, die unser Immunsystem stärken.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g altbackene Dinkelbrötchen
400 ml ungesüßter Mandeldrink
2 Zwiebeln
½ Bund Petersilie (10 g)
1 EL vegane Margarine (15 g)
50 g Leinsamenmehl
4 EL Vollkorn-Semmelbrösel (60 g)
2 Knoblauchzehen
400 g braune Champignons

1 Für die Knödel Brötchen klein schneiden und in eine Schüssel geben. Mandeldrink in einem Topf bei mittlerer Hitze in 3 Minuten erhitzen. Über die Brötchen gießen und zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen. Derweil 1 Zwiebel schälen und fein würfeln. 3 Stiele Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

2 Margarine in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin in 2–3 Minuten bei kleiner Hitze glasig dünsten. Petersilie zugeben und 5 Minuten abkühlen lassen. Dann mit Leinsamenmehl und Semmelbröseln zu den Brötchen geben und zu einer formbaren Masse vermengen, bei Bedarf noch etwas Semmelbrösel zugeben und alles etwa 30 Minuten quellen lassen.

3 Inzwischen für die Sauce restliche Zwiebel sowie Knoblauch schälen und fein würfeln. Pilze putzen

3 Zweige Thymian
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
2 EL Olivenöl
1 EL Dinkelmehl Type 1050 (15 g)
250 ml Gemüsebrühe
200 g Sojacreme

und vierteln. Thymian und restliche Petersilie waschen und trocken schütteln. Thymianblätter abzupfen, Petersilienblätter fein hacken.

4 Brötchenmasse mit Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen. 8 Knödel daraus formen und in siedendem Salzwasser in ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze gar ziehen lassen.

5 Nebenher in einer Pfanne Öl erhitzen. Pilze darin 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Dinkelmehl bestreuen und noch 2 Minuten braten.

6 Gemüsebrühe und Sojacreme zu den Pilzen geben und in ca. 10 Minuten bei schwacher Hitze einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und Petersilie und Thymian untermischen. Pilze mit den abgetropften Knödeln auf einer Platte anrichten.







Wildrahmgeschnetzeltes mit gebackenem Rotkohl

Winterliches Wohlfühlgericht, um die Liebsten zu verwöhnen

🕒 1 STD 15 MIN • FERTIG IN 3 STD 15 MIN

GESUND, WEIL:

- Vitamin K, welches in Rotkohl vorkommt, trägt zur Herz-Kreislauf-Gesundheit bei und bewahrt Sie vor Verklumpungen in den Gefäßen. Aber auch Selen, Magnesium und Kalium stecken in den lila Blättern.

1 Rotkohl putzen, waschen, Strunk entfernen und Kohl fein hobeln oder in dünne Streifen schneiden. 1 Zwiebel schälen und fein hacken. Thymian waschen und trocken schütteln. Mit Nelken, Wacholder, Lorbeer, Zimt sowie Pfefferkörnern in ein Gewürzsäckchen geben.

2 Zwiebelwürfel in einem Topf in 1 EL Öl bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andünsten. Rotkohl untermengen und mit Essig und Wein ablöschen. Gewürzsäckchen zugeben und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 45 Minuten leise schmoren lassen, zwischendurch umrühren. Anschließend das Gewürzsäckchen entfernen. Stärke mit 1 EL Wasser verrühren und in den Sud rühren. Mit Salz und Preiselbeeren abschmecken. Rotkohl vom Herd nehmen und 5–10 Minuten abkühlen lassen.

3 2–3 EL Brösel untermischen und etwa 15 Minuten ziehen lassen. 4 Klöße aus der Masse formen und im Gefrierfach etwa 75–90 Minuten anfrieren lassen.

4 Nach etwa der Hälfte der Gefrierzeit für das Geschnetzelte restliche Zwiebeln schälen und in Streifen

schneiden. Fleisch abspülen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten 4 Minuten braten und aus der Pfanne nehmen.

5 Zwiebeln in der Pfanne bei mittlerer Hitze in 5 Minuten goldbraun braten lassen. 2 EL Mehl kurz mitschwitzen, mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Fond und Milch zugießen und etwa 8 Minuten leicht sämig köcheln lassen. Fleisch zurück in die Sauce geben und darin in ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze gar ziehen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Piment abschmecken. Nebenher Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

6 Klöße aus dem Gefrierfach nehmen und im restlichen Mehl wenden. Eier verquirlen und die Klöße damit umhüllen. In Bröseln wenden, nochmals mit Ei umhüllen und ein zweites Mal mit den Bröseln panieren. Im heißen Rapsöl (ca. 170 °C) in 8–10 Minuten goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Auf dem Geschnetzelten anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- ¼ Rotkohl (ca. 400 g)
- 3 kleine Zwiebeln
- 4 Zweige Thymian
- 2 Gewürznelken
- 1 TL Wacholderbeeren
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Zimtstange
- 1 TL Pfefferkörner
- 4 EL Olivenöl
- 2 EL Rotweinessig
- 200 ml alkoholfreier Rotwein
- 1 EL Speisestärke (15 g)
- Salz
- 1–2 EL Preiselbeeren (eingelegt; Glas)
- 150 g Vollkorn-Semmelbrösel
- 800 g Wildgeschnetzeltes (z. B. Reh, Wildschwein oder Hirsch)
- 4 EL Dinkelmehl Type 630 (60 g)
- 75 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Wildfond
- 100 ml Milch (3,5% Fett)
- Pfeffer
- Pimentpulver
- ½ Bund Petersilie (10 g)
- 2 Eier
- Rapsöl zum Frittieren

Nussiger Gemüsebraten im Blätterteigmantel mit Schalotten

Ein Festtagsschmaus, der alle begeistert

🕒 1 STD 15 MIN 🌱 🍷

pro Portion
973
KCAL
Eiweiß: 30 g Fett: 58 g
Kohlenhydrate: 82 g

GESUND, WEIL:

- Der Wasseranteil in Wurzelgemüse ist niedriger als in Blattgemüse, deshalb kommen darin wertvolle Vitamine, Mineralien und andere Nährstoffe in konzentrierterer Form vor.

1 Wurzelgemüse putzen, schälen und klein schneiden. Knoblauch und Zwiebeln schälen und würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Alles zusammen mit Haferflocken, Nüssen, Senf, Sojasauce, Tomatenmark, Miso, Mehl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver in einem kräftigen Mixer sehr fein zu einer formbaren Masse zerkleinern, bei Bedarf in Etappen pürieren.

2 Blätterteig ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Gemüse-Nuss-Masse längs im unteren Drittel darauf verteilen, die Ränder einschlagen und aufrollen. Mit Wasser bepinseln, mit Sesam und Schwarzkümmel bestreuen und auf der Oberseite 2- bis 3-mal einstechen, damit der Dampf

entweichen kann. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 40 Minuten backen.

3 Inzwischen Schalotten schälen und in feine Ringe schneiden. In einem Topf im Öl 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Zucker bestreuen, ca. 5 Minuten karamellisieren lassen und mit Wein ablöschen. Cranberrys, Balsamessig und Zimtstange zugeben und 10–15 Minuten bei schwacher Hitze einköcheln lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen und in eine Schüssel füllen.

4 Nuss-Gemüse-Braten aus dem Ofen nehmen und ca. 5 Minuten ruhen lassen. In Scheiben geschnitten servieren und die Schalotten dazu reichen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 600 g Wurzelgemüse (z. B. Möhren, Knollensellerie und Pastinaken)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zwiebel
- ½ Bund Petersilie (10 g)
- 2 Zweige Rosmarin
- 150 g zarte Haferflocken
- 200 g Nüsse (je nach Belieben)
- 1 EL Senf
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL dunkle Misopaste
- 2 EL Weizenmehl Type 1050 (30 g)
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Paprikapulver
- 275 g Blätterteig (vegan; Kühlregal)
- 1 EL Sesam (10 g)
- 1 EL Schwarzkümmel (10 g)
- 250 g Schalotten
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Rohrohrzucker
- 250 ml alkoholfreier Rotwein
- 100 g getrocknete Cranberrys (ohne Zuckerzusatz)
- 2 EL Balsamessig
- 1 Zimtstange
- 1 Prise Cayennepfeffer





pro Portion
432
KCAL
Eiweiß: 25 g Fett: 22 g
Kohlenhydrate: 30 g

Käsefondue im Brotlaib mit Mixed Pickles

Für gemütliches Schlemmen und Beisammensein

🕒 45 MIN

GESUND, WEIL:

- Käse liefert sehr viel Calcium. Dabei handelt es sich um einen Mineralstoff, der unsere Zähne sowie Knochen stärkt.

FÜR 8 PORTIONEN:

½ Knoblauchzehe
200 g Gruyère
(45 % Fett i. Tr.)
200 g Vacherin
(45 % Fett i. Tr.)
200 g Appenzeller
(48 % Fett i. Tr.)
300 ml alkoholfreier Weißwein

1 Knoblauch schälen und fein hacken. Käse entrinden, Gruyère reiben, andere Käse in kleine Würfel schneiden.

2 Wein in einen Topf gießen. Gruyère, Appenzeller und den Knoblauch hineingeben und langsam unter Rühren bei kleiner Hitze erhitzen. Hat sich der Käse fast gelöst, restlichen Käse nach und nach unterrühren, bis das Fondue schwach köchelt. Für die Bindung Speisestärke in 40 ml Wasser anrühren und Mischung unter Rühren dem Käse zufügen, evtl. Wasser ergänzen. Glatte cremige Käsesauce anschließend mit 1 Pri-

1 TL Speisestärke
Muskatnuss
1 Laib Vollkornsauerteigbrot
(500 g)
½ Bund Schnittlauch (10 g)
500 g Mixed Pickles (abgetropft; Glas; z. B. Cornichons, eingelegte Bete)

se frisch abgeriebenem Muskat abschmecken.

3 Grillfunktion des Backofens einschalten. Vom Brot einen Deckel abschneiden und das Innere bis auf einen ca. 2 cm dicken Rand herausholen und mit dem Deckel in Würfel schneiden.

4 Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Käsesauce ins Brot füllen und unter dem Backofengrill ca. 5 Minuten gratinieren. Mit Schnittlauchröllchen bestreut und mit Mixed Pickles und Brotwürfeln servieren.

Zupfbrot mit Kräuterbutter und Bergkäse

Perfekt als Beilage oder zum Dippen

🕒 25 MIN • FERTIG IN 2 STD 30 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Dinkelmehl gilt als echter Stimmungsaufheller. Denn die hierin steckende Aminosäure Tryptophan kann in Serotonin, welches auch als Glückshormon bekannt ist, umgewandelt werden.

FÜR 12 SCHEIBEN:

450 g Dinkelmehl Type 630
+ 2 EL zum Bearbeiten
½ Würfel Hefe
6 EL Olivenöl
½ TL Rohrohrzucker
1 TL Salz
100 g Bergkäse
(mit mikrobiellem Lab)

100 g Kräuterbutter
Schale von 1 Bio-Zitrone
2-3 EL gehackte gemischte Gartenkräuter (5 g)

AUSSERDEM:

1 Kastenform (ca. 25 cm Länge)

1 Mehl in eine Schüssel sieben. Hefe in 3 EL lauwarmem Wasser auflösen und zugießen. Mit 2 EL Öl, ca. 200 ml lauwarmem Wasser, Zucker und Salz zu einem glatten Teig verkneten, der sich vom Schüsselrand löst. Zugedeckt ca. 1 Stunde ruhen lassen. Derweil Käse reiben.

2 Für die Füllung Kräuterbutter weich rühren und 3 EL Öl und Zitronenschale unterrühren. Eine Kastenform mit restlichem Öl auspinseln. Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche 5-6 mm dick ausrollen und in Rechtecke (ca. 8 x 15 cm) schnei-

den. Dünn mit Kräuterbutter bestreichen und mit Kräutern bestreuen, in der Mitte zusammenklappen und oben ebenfalls bestreichen und bestreuen.

3 Teiglinge in die Kastenform schichten, mit Käse bestreuen und anschließend zugedeckt ca. 20 Minuten gehen lassen.

4 Brot im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas Stufe: 2-3) in ca. 40 Minuten goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Dann aus der Form lösen und lauwarm anbieten.

pro Scheibe
257
KCAL
Eiweiß: 8 g Fett: 13 g
Kohlenhydrate: 21 g



Gänsebrustbraten mit Sauerkraut und Polenta-Parmesan-Klößen

Tolle Idee für das Weihnachtsmenü

🕒 60 MIN

GESUND, WEIL:

- Gut für die Muskulatur und unser Nervensystem ist das in Gänsefleisch befindliche Magnesium.

FÜR 6 PORTIONEN:

4 Schalotten	½ Bund Petersilie (10 g)
2 Knoblauchzehen	375 ml Milch (3,5% Fett)
1 Stück Knollensellerie (150 g)	150 g Polenta
5 EL Olivenöl	1 Stück Grana Padano (40 g; 32% Fett i. Tr.)
4 Pimentkörner	½ Bund Thymian (10 g)
3 Wacholderbeeren	1 Ei
4 Gewürznelken	3 EL Putenschinkenwürfel (45 g)
200 ml Pflaumensaft	500 g Sauerkraut (Abtropfgewicht; Glas)
2 EL Sojasauce	2 EL Apfelmus (30 g)
2 große Gänsebrüste (ohne Haut; à 300 g)	400 ml Geflügelbrühe
Salz	1 TL Speisestärke
Pfeffer	

1 Schalotten und Knoblauch schälen. Sellerie putzen und schälen. Alles grob würfeln. Gemüse in einer Pfanne mit 2 EL Olivenöl 5–6 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

2 Gewürze in einem Mörser zerstoßen, dazugeben und kurz mitbraten. Mit Pflaumensaft, Sojasauce und 100 ml Wasser ablöschen und 5 Minuten aufkochen lassen.

3 Derweil Gänsebrüste abspülen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und in einen Bräter geben. Gemüse mit dem Gewürzsud zugießen und zugedeckt ca. 30 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) garen, bei Bedarf etwas Wasser ergänzen.

4 In der Zwischenzeit für die Klöße Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. 275 ml Milch und 250 ml Wasser aufkochen und salzen. Polenta einrühren und unter Rühren 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Zur Seite ziehen und zugedeckt ca. 15 Minuten quellen lassen.

5 Währenddessen Grana Padano reiben. Thymian waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Grana Padano, Ei und ¾ des Thymians unter die Polenta mischen, alles gut verrühren und Masse etwa 10 Minuten abkühlen lassen. Dann daraus 18 4 cm große Klöße formen und in kochendem



pro Portion
529
KCAL
Eiweiß: 39 g Fett: 31 g Kohlenhydrate: 22 g

Salzwasser bei kleiner Hitze in 2–3 Minuten gar ziehen lassen.

6 Für das Sauerkraut Schinken in einem Topf mit 1 EL Olivenöl bei starker Hitze 2 Minuten braten. Sauerkraut und restliche Milch zugeben und erhitzen. Mit Apfelmus, Salz sowie Pfeffer abschmecken und warm halten.

7 Fleisch aus dem Bräter nehmen und warm halten. Sud mit Geflügelbrühe

in einen Topf geben und 6–7 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Sauce abschmecken und mit in kaltem Wasser angerührter Stärke leicht abbinden.

8 Klöße aus dem Wasser heben, abtropfen lassen und im restlichen Öl 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze rundherum anbraten. Fleisch in Tranchen schneiden und mit Klößen und Sauerkraut auf Tellern anrichten, mit Sauce übergießen und mit restlichem Thymian garnieren.



Noch mehr smarte und winterliche Inspirationen aus den Alpen gibt es hier: www.eatsmarter.de/huettenrezepte

Entenbrust mit Apfel-Rote-Bete, Rösti und Meerrettich-Dip

Ein Essen, das alle Geschmackssinne aktiviert

🕒 45 MIN 🌿

Eiweiß: 35 g ★ Fett: 16 g
pro Portion
415
KCAL
Kohlenhydrate: 31 g

GESUND, WEIL:

- Besonders reich an Vitamin B₁, B₂ und B₆ ist Meerrettich. Und ätherische Öle aus der weißen Wurzel beeinflussen sowohl die Hormonproduktion als auch das vegetative Nervensystem positiv.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Entenbrustfilets (à 300 g)
Salz
2 Knollen Rote Bete (400 g)
1 EL Butter (15 g)
150 ml Gemüsebrühe
1 Apfel
1 EL Apfelmark (15 g)

2 EL Zitronensaft
4 Kartoffeln (400 g; vorwiegend festkochend)
Muskatnuss
2 EL Olivenöl
1 Stück Meerrettichwurzel (30 g)
150 g Joghurt (3,5% Fett)

1 Fleisch abbrausen, trocken tupfen und salzen. Auf der Hautseite in einer ofenfesten Pfanne in ca. 5 Minuten bei starker Hitze goldbraun braten. Wenden, das Fett abgießen, mit Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen bei 80 °C (Umluft 60 °C; Gas: Stufe 1-2) in ca. 20 Minuten rosa gar ziehen lassen.

2 Inzwischen Rote Bete putzen, schälen und fein raspeln. Butter in einen Topf geben und Rote Bete darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andünsten. Brühe zugießen und zugedeckt ca. 10 Minuten leise köcheln. Derweil Apfel schälen, vierteln, entkernen und klein würfeln.

3 Apfelwürfel mit Apfelmark unter die Rote Bete mischen und offen weitere ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Mit Zitronensaft und Salz abschmecken.

4 Zwischendurch Kartoffeln putzen, waschen, schälen und grob raspeln. Mit Salz und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen. In zwei kleinen Pfannen jeweils 1 EL Öl erhitzen. Kartoffeln darauf verteilen, flach drücken und auf beiden Seiten in jeweils 6-8 Minuten bei mittlerer Hitze langsam goldbraun und knusprig ausbacken.

5 Entenbrüste aus dem Ofen nehmen und zugedeckt 4 Minuten ruhen lassen. Derweil Meerrettich putzen, schälen, raspeln und mit Joghurt verrühren. Mit Salz abschmecken.

6 Rösti jeweils halbieren und auf Teller legen. Ente in Scheiben schneiden und mit der Apfel-Rote-Bete darauf anrichten und mit Dip servieren.



Lachs mit Rote-Bete-Marinade

Frisch und farbenfroh

🕒 30 MIN • FERTIG IN 1 TAG 30 MIN 🌿

Eiweiß: 38 g ★ Fett: 21 g
pro Portion
392
KCAL
Kohlenhydrate: 12 g

GESUND, WEIL:

- Wertvolle Omega-3-Fettsäuren kommen in Lachs vor. Sie schützen vor Gefäßverengungen und einem zu hohen Cholesterinspiegel.

FÜR 4 PORTIONEN:

750 g Lachsfilet (mit Haut)
2 Knollen Rote Bete (250 g)
1 Bund Dill (20 g)
1 TL Wacholderbeeren
½ TL getrockneter Koriander
½ TL Pfefferkörner

4 EL grobes Meersalz (60 g)
2 EL Rohrohrzucker (30 g)
1 Stück Meerrettichwurzel (20 g)
½ TL rote Pfefferbeeren

AUSSERDEM:

Bräter mit Siebeinsatz

1 Lachsfilet kalt abspülen, trocken tupfen und mit der Hautseite nach unten in den Siebeinsatz eines Bräters legen.

2 Rote Bete waschen, schälen und fein raspeln (dabei am besten Einweghandschuhe tragen) und in eine Schüssel geben. Hälfte des Dills waschen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen und unter die Rote-Bete-Raspel mischen.

3 Gewürze mit Salz und Zucker in einem Blitzhacker zerkleinern. Rote-Bete-Dill-Mischung auf dem Lachs verteilen und Gewürzmischung gleichmäßig darübergeben. Lachs eng mit Frischhaltefolie ab-

decken und für ca. 12 Stunden kühl stellen. Dann ausgetretene Flüssigkeit abgießen und den Lachs weitere 12 Stunden beizen.

4 Lachs anschließend abspülen, dabei Rote-Bete-Mischung mitsamt den Gewürzen entfernen. Fisch trocken tupfen und auf eine Platte legen. Restlichen Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Meerrettich schälen und fein reiben. Lachs mit Meerrettich und roten Pfefferbeeren bestreuen und mit Dill garnieren.

5 Lachs zum Servieren mit einem sehr scharfen Messer von der Haut schneiden.



**Wer Grana Padano wählt, entscheidet sich
für Italienische Werte, die den Käse so besonders machen.**

Seine regionale Ursprünglichkeit. Meisterliches Käsehandwerk.
Die Traditionen. Geselligkeit. Leidenschaft und Lebensqualität für gutes Essen.
Denn in Grana Padano steckt der Geschmack von Italien,
den die ganze Welt liebt.
Ein Genuss zum Teilen.



Ein Italienisches Lebensgefühl.

Die traditionelle Rezeptur und geschützte Ursprungsbezeichnung machen die Schweizer Spezialität einzigartig.

SMARTE WARENKUNDE



Für die Herstellung von 35 Kilogramm Käse kommen rund 400 Liter Rohmilch von Weidekühen zum Einsatz

Gruyère ...

+ ...reguliert den Blutdruck

Das würzige Milchprodukt stellt eine prima Quelle für Natrium dar, das maßgeblich an der Steuerung des Flüssigkeitshaushalts beteiligt ist.

+ ...sättigt lange

Sportler aufgepasst: Der hohe Proteinanteil füllt nicht nur nachhaltig den Magen, sondern unterstützt auch den Muskelaufbau.

+ ...stärkt die Sehkraft

Betacarotin, die Vorstufe von Vitamin A, ist reichlich in dem Leckerbissen vorhanden. Es spielt eine wichtige Rolle für die Aufrechterhaltung der Augenfunktion und sorgt für schöne Haut sowie gesunde Schleimhäute.

+ ...füllt das Calciumkonto

Mit 0,8 Gramm des Minerals pro 100 Gramm fördert der Hartkäse sowohl die Knochen- als auch die Zahngesundheit. Unsere Muskeln und das Nervensystem profitieren ebenfalls.



KALORIEN
396
PRO 100 G

BRENNWERT: 396 kcal **EIWEISS:** 27 g
KOHLENHYDRATE: 0 g, davon Zucker: 0 g
FETT: 33 g **BALLASTSTOFFE:** 0 g

+ ...liefert gute Fette

Da die für Gruyère verwendete Milch von grasgefütterten Tieren statt von Kühen aus Stallhaltung stammt, weist er zwei- bis fünfmal so viele Omega-3-Fettsäuren auf. Diese wirken entzündungshemmend im Körper.

- ...besteht aus Rohmilch

Durch die Verarbeitung unbehandelter Zutaten kann die Keimbelastung erhöht sein – für Immungeschwächte, Schwangere und Kinder daher tabu.

KLEINE KÜCHENKUNDE

+ ...ist lange haltbar

In ein beschichtetes Papier eingewickelt oder unter einer Glasglocke im Kühlschrank können Sie den Hartkäse mehrere Wochen lagern.

+ ...entfaltet herrliche Aromen

Um in den vollen Genuss ihres würzigen Geschmacks zu kommen, lassen Sie die Spezialität 30 bis 45 Minuten vor dem Verzehr Zimmertemperatur annehmen.

WIE SIE GRUYÈRE VERWENDEN KÖNNEN



Fondue

Dippen Sie neben Brot und Kartoffeln doch auch mal Gemüse hinein



Knödel

Seine Intensität hebt die Lieblingsbeilage auf ein neues Level



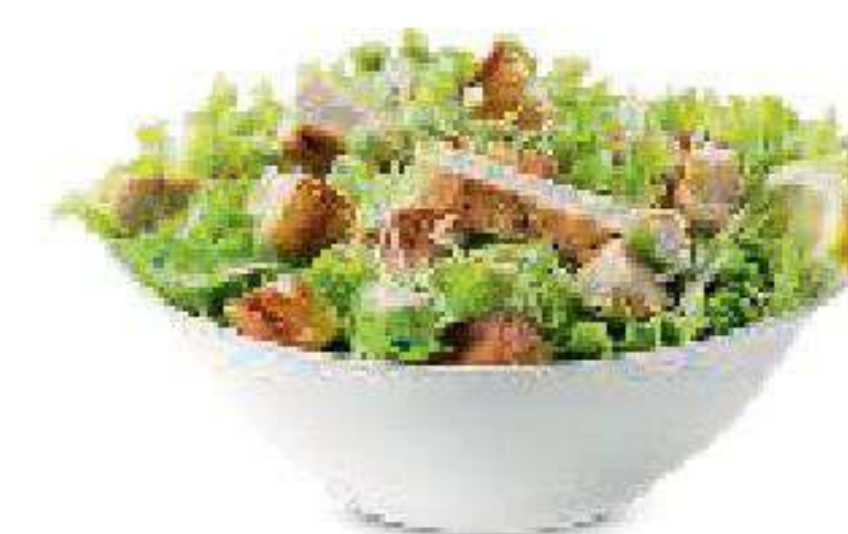
Risotto

Noch cremiger als mit dem Schweizer Käse geht es kaum



Sauce

Ein köstliches i-Tüpfelchen für Brokkoli, Blumenkohl und Co



Salat

Feine Hobel als Topping machen extra Salz überflüssig

TEXT: MAJA WEISSNBORN



**Jeder Wein erzählt
eine Geschichte.
Man muss nur gut
zuhören.**

Weine aus deutschen Regionen:
Qualität, die man schmeckt.



**Die 13 deutschen Weinregionen sind
geschützte Ursprungsbezeichnungen.**

Weine aus deutschen Anbaugebieten überzeugen nicht nur mit außergewöhnlichem Geschmack, sondern auch mit höchster Qualität. Das garantiert auch die Europäische Union, die alle 13 deutschen Weinregionen als geschützte Ursprungsbezeichnungen anerkannt hat. Mehr Informationen: www.weine-mit-herkunft.de



**Willkommen
in besten Lagen.**

deutscheweine.de



Kakao-Mandel-Kekse mit Pistazien
Rezept auf Seite 154



PLÄTZCHEN TRÄUME

In der Adventszeit darf süßes Gebäck nicht fehlen. Wer kann schon dem Duft frisch gebackener Kekse widerstehen? Dass Gesundheit und Genuss dabei keinen Widerspruch bilden müssen, zeigen unsere smarten Kreationen: Probieren Sie doch mal Kürbiskekse mit Gewürzen, Rote-Bete-Schoko-Taler oder Cornflakes-Pekannuss-Cookies.



Kakao-Mandel-Kekse mit Pistazien

Unschlagbare Knusperkombi

🕒 30 MIN • FERTIG IN 1 STD 10 MIN 🌱 🍳

GESUND, WEIL:

- Vollkornmehle enthalten, wie ihr Name vermuten lässt, alle Bestandteile aus dem vollen Korn und seinen Randschichten. Das macht sie zu einer wertvollen Komponente für süße Naschereien. Ihre komplexen Kohlenhydrate und Ballaststoffe sorgen für einen gleichmäßigen und langsamen Anstieg des Blutzuckerspiegels, halten lange satt und nähren die Darmflora – für eine gut funktionierende Verdauung optimal.
- Catechine sind Pflanzenfarbstoffe, die in Kakao vorkommen und ebenfalls helfen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren.



FÜR 25 STÜCK:

75 g Weizen-Vollkornmehl
100 g gemahlene Mandeln
½ TL Salz
40 g stark entöltes Kakao-
pulver
½ TL Natron
125 g weiche Butter
90 g Vollrohrzucker
½ TL Vanilleextrakt
1 Ei
80 g Mandelkerne
40 g gehackte Pistazien-
kerne

1 Mehl mit gemahlenden Mandeln, Salz, Kakaoapulver und Natron in einer Schüssel gut mischen. Butter mit Zucker und Vanilleextrakt cremig rühren. Erst das Ei, dann die Mehlmischung unterrühren, bei Bedarf etwas Wasser zugeben und zugedeckt für ca. 30 Minuten kalt stellen.

2 Mit einem Teelöffel vom Teig 25 Portionen abnehmen, zu Kugeln formen, flach drücken und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Pro Kugel 2 Mandeln eindrücken und mit Pistazien bestreuen.

3 Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 15 Minuten backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

Orientalische Tahini-Cookies mit Nüssen und Kernen

Leckerei aus dem Morgenland

🕒 25 MIN • FERTIG IN 1 STD 10 MIN 🌱 🍳



GESUND, WEIL:

- Flavonoide aus dunkler Schokolade erweitern die Gefäße, halten sie flexibel und ermöglichen dadurch einen ungehinderten Blutfluss, was wiederum einem Schlaganfall vorbeugen kann.
- Tahini und Nüsse sind hervorragende pflanzliche Quellen für Fette, die das Herz gesund halten, sowie für essenzielle Aminosäuren und Mineralstoffe wie Calcium, Magnesium, Kalium und Phosphor. Sie fördern den Muskelaufbau und stellen die Stoffwechselfunktionen sicher.

FÜR 25 STÜCK:

150 g Zartbitterschokolade
(mind. 70 % Kakaoanteil)
50 g Walnusskerne
50 g Mandelkerne
40 g Pistazienkerne
2 EL Sesam (25 g)
150 g Tahini (Sesammus)
2 EL Kokosöl
120 g Rohrohrzucker
2 Eier
150 g Dinkelmehl Type 630
1 TL Backpulver
½ TL Zimt
1 Msp. Salz

1 Schokolade, Walnüsse, Mandeln und Pistazien grob hacken und mischen; etwa 60 g davon zum Bestreuen zur Seite legen und mit Sesam mischen.

2 Tahini, Kokosöl, Zucker und Eier schaumig schlagen. Mehl mit Backpulver, Zimt und Salz vermengen und die Nuss-Schokoladen-Mischung unterkneten. Teig zugedeckt für ca. 30 Minuten kalt stellen.

3 Teig zu 25 Kugeln formen, leicht flach drücken und auf das Blech legen. Mit der beiseitegelegten Nuss-Schoko-Mischung bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in ca. 15 Minuten goldbraun backen.

EatSmarter! Info

Pistazien – ein gesunder Snack für zwischendurch

Die aromatischen Minis punkten mit reichlich Vitalstoffen: Vitamine der B-Gruppe stärken Nerven und Muskelfunktionen, unterstützen die Bildung roter Blutkörperchen sowie die Zellteilung; zudem sind sie für den Energiestoffwechsel unverzichtbar. Wie gut, dass Pistazien davon eine Menge im Gepäck haben. Darüber hinaus reguliert die Knabberei dank ihrer wertvollen ungesättigten Fettsäuren den Cholesterinspiegel, indem sie den LDL-Anteil im Blut nachweislich verringert. Dadurch sinkt zusätzlich das Risiko für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems.

Genug Gründe, um die Kerlchen häufiger in den Speiseplan zu integrieren, egal ob als Salattopping oder in Süßspeisen.







Kürbiskernkipferl

Zarte Halbmonde mit nussiger Note

🕒 30 MIN • FERTIG IN 1 STD 10 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Kürbiskerne enthalten die essenzielle Aminosäure Tryptophan, eine Vorstufe des Serotonins, das Stimmung und Appetit reguliert. Umgewandelt zum Schlafhormon Melatonin erleichtert der Stoff das Einschlummern. Zusätzlich kommen sie der Blasen- und Prostatagesundheits zugute, denn Phytosterine, Selen, Kalium und Zink mindern die Entstehung von Entzündungen der Blase und stärken außerdem deren Muskulatur.

1 Kürbiskerne in einem Blitzhacker fein mahlen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einem Messer herauskratzen.

2 Beides mit Mehl, Puderzucker, 1 Msp. Salz, Kürbiskernöl und Margarine zu einem glatten Teig verkneten, bei Bedarf etwas kaltes Wasser ergänzen. Zu 2 Rollen formen und für ca. 30 Minuten kalt stellen.

3 Jede Teigrolle in 25 Scheiben schneiden und diese zu kleinen Kipferln formen. Auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche legen und nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) in ca. 10 Minuten leicht goldbraun backen.

FÜR 50 STÜCK:

150 g Kürbiskerne
½ Vanilleschote
200 g Dinkelmehl Type 630
100 g Rohrohrpuderzucker
1 Msp. Salz
1 EL Kürbiskernöl
175 g vegane Margarine

Matcha-Kekse

Wachmacher im Cookie-Format



🕒 20 MIN • FERTIG IN 1 STD 5 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Superfood Matcha: Dank ihres Koffeins macht die Grünteesorte wach und regt an. Ihre sekundären Pflanzenstoffe, wie das Epigallocatechingallat, helfen, das Herz-Kreislauf-System zu schützen und Krebserkrankungen vorzubeugen. Antioxidative Komponenten wehren die Auswirkungen freier Radikale ab und können so gegen Entzündungen helfen. Die Aminosäure L-Theanin begünstigt Entspannung und Stressminderung.

1 Chiasamen mit 3 EL heißem Wasser verrühren und ca. 5 Minuten quellen lassen. Inzwischen Haselnüsse und Schokolade hacken. Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einem Messer herauskratzen.

2 Margarine in einem Topf schmelzen lassen. Zucker, Vanille und Chiasamen unterrühren. Mehl mit Natron, Salz und Matcha in einer Schüssel vermengen. Margarinemischung zugeben und glatt rühren.

3 Nüsse und Schokolade untermengen und den Teig zugedeckt für ca. 30 Minuten kalt stellen.

4 Teig zu 12 Kugeln formen. Leicht flach drücken und mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 10–15 Minuten backen. Vom Blech ziehen und auskühlen lassen.

FÜR 12 STÜCK:

2 TL Chiasamen (10 g)
40 g Haselnusskerne
40 g vegane weiße Schokolade
½ Vanilleschote
100 g vegane Margarine
70 g Vollrohrzucker
125 g Dinkelmehl Type 1050
1 TL Natron
1 Msp. Salz
2 EL Matchapulver



Noch mehr smarte Keksinspiration finden Sie unter www.eatsmarter.de/plaetzchenrezepte





Eiweiß: 2 g ★ Fett: 4 g
pro Stück
77
KCAL
Kohlenhydrate: 8 g

Erdnussplätzchen

Beliebt bei Groß und Klein

🕒 20 MIN • FERTIG IN 1 STD 5 MIN 🌱 🌍

GESUND, WEIL:

- Sportfreunde und Veggiesfans aufgepasst: Erdnussmus besteht zu über einem Viertel aus pflanzlichem Protein, das zusammen mit Magnesium und Kalium zu starker Muskulatur beiträgt.
- Im Vergleich zum beliebten Weizen punktet Dinkel mit einem höheren Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen und mit mehr hochwertigem Eiweiß.

FÜR 30 STÜCK:

100 g weiche Butter
100 g Erdnussmus
120 g Rohrohrzucker
1 Prise Salz
1 Ei
100 g Dinkelmehl Type 630
100 g Dinkel-Vollkornmehl

1 Butter mit Erdnussmus, Zucker und 1 Prise Salz cremig rühren. Ei zugeben und unterrühren. Beide Mehle darübersieben und zu einem glatten Teig verkneten. Zu 2 Rollen formen und für ca. 30 Minuten zugedeckt kühl stellen.

2 Die Rollen in je 15 Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit dem Gabelrücken vorsichtig ein Gittermuster eindrücken. Plätzchen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) in ca. 15 Minuten leicht goldbraun backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

Eiweiß: 2 g ★ Fett: 5 g
pro Stück
85
KCAL
Kohlenhydrate: 9 g



Kastanien-Mandel-Kekse mit Konfitüre

Kerniger Mantel, fruchtige Mitte

🕒 25 MIN • FERTIG IN 1 STD 20 MIN 🌱 🌍

GESUND, WEIL:

- Komplexe Kohlenhydrate, wie die aus Kastanienmehl, halten den Blutzuckerspiegel konstant. Das sorgt für eine lang anhaltende Sättigung und beugt lästigen Heißhungerattacken vor.
- Für die Zellteilung sowie Blutbildung benötigt unser Körper Folsäure. Ein Glück, dass dieses B-Vitamin reichlich in Sonnenblumenkernen steckt.

FÜR 40 STÜCK:

100 g Weizen-Vollkornmehl
75 g gemahlene Mandeln
75 g Kastanienmehl
125 g weiche Butter
80 g Vollrohrzucker
1 TL Vanillepulver
1 Prise Salz
1 Ei
5 EL Sonnenblumenkerne (75 g)
5 EL Aprikosenkonfitüre (75 g; 75% Fruchtanteil)
5 EL Erdbeerkonfitüre (75 g; 75% Fruchtanteil)

1 Mehl mit Mandeln und Kastanienmehl mischen. Butter mit Zucker, Vanille und 1 Prise Salz cremig rühren. Ei unterrühren. Mehlmischung zugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten, bei Bedarf etwas Wasser zufügen.

2 Teig vierteln, zu 4 Rollen mit ca. 3 cm Ø formen, in Sonnenblumenkernen wälzen und zugedeckt für 30 Minuten kalt stellen.

3 Von den Teigrollen ca. 1,5 cm dicke Scheiben abschneiden und auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche legen. Mit einem Finger oder Kochlöffelstiel mittig Mulden eindrücken und mit Konfitüre füllen.

4 Kekse im vorgeheizten Backofen nacheinander bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) in ca. 15 Minuten goldbraun backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

Walnussringe mit Ahornsirup

Köstliche Nusskringel

🕒 25 MIN • FERTIG IN 50 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Walnüsse sind ein klasse Brainfood, das Lernvermögen sowie Gedächtnis boostet. Die wertvollen Omega-3-Fettsäuren aus den Nüssen verbessern die Kommunikation zwischen Gehirnzellen und die Fließeigenschaften des Blutes. Durch eine Senkung des LDL-Cholesterinspiegels können die Kerne außerdem dabei helfen, Arterienverkalkung vorzubeugen.

FÜR 40 STÜCK:

150 g Walnusskerne
200 g Dinkelmehl Type 630
125 g weiche Butter
50 g Ahornsirup
65 g Rohrohrzucker
½ TL Zimtpulver
2 Eier
1 Eigelb



AUSSERDEM:

Spritzbeutel mit Sterntülle
(ca. 1 cm Ø)

1 Walnüsse in einem Blitzhacker fein mahlen und mit Mehl mischen. Butter in einer Schüssel mit Ahornsirup, Zucker, Zimt, Eiern und Eigelb cremig rühren. Die Mehlmischung zugeben und alles glatt rühren.

2 Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und 40 Kringel mit ca. 5 cm Ø und etwas Abstand auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche spritzen.

3 Walnussringe im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) nacheinander in 10–12 Minuten goldbraun backen. Dann mit dem Backpapier vom Backblech ziehen und auskühlen lassen.



Rote-Bete-Schoko-Taler

Echte Hingucker

🕒 20 MIN • FERTIG IN 45 MIN 🌱 🌍

GESUND, WEIL:

- Rote-Bete-Saft reguliert durch die enthaltenen Antioxidantien und Nitraten einen zu hohen Blutdruck. Gleichzeitig werden die Gehirndurchblutung angeregt und die Blutgefäße erweitert, was einen leistungssteigernden Effekt zur Folge hat. Zusätzlich kann der sekundäre Pflanzenstoff Betain Leber, Herz und Galle unterstützen.

FÜR 40 STÜCK:

200 g Weizenmehl Type 1050
50 g Speisestärke
80 g Vollrohrzucker
1 Prise Salz
1 TL Backpulver
125 g vegane Margarine
5 EL Rote-Bete-Saft
80 g vegane Zartbitterschokoladensplitter

1 Mehl, Stärke, Zucker, 1 Prise Salz und Backpulver in einer Schüssel mischen. Mit Margarine, Saft und der Hälfte der Schokoladensplitter zu einem formbaren Teig verkneten.

2 Den Teig in 2 Portionen teilen und je zu einer 4 cm breiten Rolle formen. Jede Rolle in 20 dünne Scheiben schneiden und mit Abstand auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche legen.

3 Nacheinander je 10–12 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) backen. Mit dem Backpapier vom Backblech ziehen, mit restlichen Schokosplittern bestreuen und auskühlen lassen.



Cornflakes-Pekannuss-Cookies

Diese Kandidaten haben richtig Biss

🕒 20 MIN • FERTIG IN 1 STD 10 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Mit über 70 Prozent Fett gehören Pekannüsse zwar zu den kalorienreichsten Sorten, doch da sie mit reichlich ungesättigten Fettsäuren ausgestattet sind, haben sie positive Effekte auf Herz und Gefäße.
- Weizen-Vollkornmehl liefert eine potente Mineralstoffkombination aus Calcium und Phosphor, die für starke Knochen und Zähne sorgt.

FÜR 35 STÜCK:

- 100 g Pekannusskerne
- 60 g Zartbitterschokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)
- 150 g Weizen-Vollkornmehl
- ½ TL Vanillepulver
- ½ TL Zimt
- ½ TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 125 g weiche Butter
- 90 g Vollrohrzucker
- 2 Eier
- 80 g zuckerfreie Cornflakes

1 Pekannüsse mahlen und Schokolade fein hacken. Mit Mehl, Vanille, Zimt, Backpulver und 1 Prise Salz mischen. Butter mit Zucker cremig rühren.

2 Eier zugeben und untermischen. Mehlmischung rasch unterkneten. Teig zu gedeckt für ca. 30 Minuten kalt stellen.

3 Vom Teig mit einem Teelöffel 35 Portionen abnehmen und zu Kugeln formen. Jeweils in Cornflakes wälzen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und leicht flach drücken.

4 Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) in ca. 15 Minuten goldbraun backen. Mit dem Backpapier vom Backblech ziehen und auskühlen lassen.



pro Stück
92
KCAL
Eiweiß: 2 g • Fett: 6 g • Kohlenhydrate: 8 g



pro Stück
54
KCAL
Eiweiß: 1 g • Fett: 2 g • Kohlenhydrate: 7 g

Kürbiskekse mit Gewürzen

Würziger Genuss für die ganze Familie

🕒 30 MIN • FERTIG IN 50 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Für gute Augen und einen frischen Teint benötigt der Körper Vitamin A, das besonders in Form der Vorstufe Betacarotin in orangefarbenen Lebensmitteln vorkommt – auch Kürbis bringt eine Menge davon mit.
- Ätherische Öle wie das Gingerol aus der Ingwerknolle lassen den Stoffwechsel auf Hochtouren laufen und bekämpfen Krankheitserreger wie Bakterien und Viren.

FÜR 40 STÜCK:

- 1 Stück Hokkaidokürbis (ca. 150 g)
- 1 Stück Ingwer (ca. 10 g)
- ½ Vanilleschote
- 100 g weiche Butter
- 70 g Rohrohrzucker
- 2 TL Zimt
- 1 Prise Salz

1 Kürbis schälen, entkernen, Fasern entfernen, das Fruchtfleisch fein raspeln. Ingwer schälen, fein reiben und zum Kürbis geben. Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einem Messer herauskratzen.

2 Butter mit 50 g Zucker, Vanillemark, Hälfte des Zimts, 1 Prise Salz und Ei cremig rühren. Mehl mit Stärke und Backpulver mischen. Kürbis abwechselnd mit der Mehlmischung unter die Ei-Zucker-Masse rühren und mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig verkneten,

- 1 Ei
- 250 g Dinkelmehl Type 630
- 50 g Speisestärke
- 1 EL Backpulver
- Muskatnuss
- ½ TL Kardamompulver

bei Bedarf noch etwas Mehl oder Wasser einarbeiten.

3 Übrigen Zucker mit übrigem Zimt, 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat und Kardamom mischen. Aus dem Teig kleine Kugeln formen, auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche setzen, leicht flach drücken und mit Würzzucker bestreuen.

4 Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) nacheinander in ca. 10 Minuten goldgelb backen. Auf Kuchengittern auskühlen lassen.

Macadamia-Cantuccini

Italienischer Liebling mit kleinem Twist

🕒 25 MIN • FERTIG IN 1 STD 30 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Wie die meisten anderen Nussarten punkten Macadamias mit ihrem hohen Gehalt an ungesättigten Fettsäuren, die dem Herzen schmeicheln. Sowohl der Mineralstoff Calcium als auch die B-Vitamine stärken Nerven sowie Knochen.
- Vanille wirkt mit ihrem süßlich-milden Aroma beruhigend auf das Gemüt und kann Schlafprobleme vermindern. Zusätzlich helfen die ätherischen Öle der Schote dabei, Entzündungen einzudämmen und krankmachende Pilze zu hemmen.

FÜR 40 STÜCK:

150 g Macadamianusskerne
 ½ Vanilleschote
 250 g Dinkelmehl Type 630
 1 TL Backpulver
 120 g Rohrohrzucker

Schale von ½ Bio-Zitrone
 1 Prise Salz
 50 g Butter
 2 Eier

1 Macadamianüsse grob hacken. Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einem Messer vorsichtig herauskratzen.

2 Mehl mit Backpulver, Zucker, Vanillemark, Zitronenschale und 1 Prise Salz mischen. Butter untermengen. Dann Eier zugeben und einarbeiten. Nüsse unter den Teig kneten. Daraus 4 gleich dicke Rollen mit ca. 4 cm Ø formen und für 30 Minuten kalt stellen.

3 Die Rollen mit genügend Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten backen.

4 Anschließend ca. 10 Minuten abkühlen lassen. Dann in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und bei 120 °C (Umluft 100 °C; Gas: Stufe 1) in 10–15 Minuten trocknen und goldbraun backen. Vollständig auskühlen lassen.

Eiweiß: 1 g • Fett: 4 g
 pro Stück
73
 KCAL
 Kohlenhydrate: 7 g



Eiweiß: 3 g • Fett: 8 g
 pro Stück
128
 KCAL
 Kohlenhydrate: 11 g

Kakao-Haselnuss-Plätzchen mit Datteln und Chiasamen

Süßer Bauchschmeichler

🕒 25 MIN • FERTIG IN 40 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Haselnüsse sind reich an Vitamin E, das Entzündungen hemmt und das Immunsystem unterstützt. Zudem hat es eine antioxidative Wirkung und bietet somit Schutz vor Schäden durch freie Radikale.
- Ballaststoffe aus Chiasamen und Vollkornmehl tun dem Darm gut, sättigen lang anhaltend und regen die Verdauung an.

FÜR 30 STÜCK:

80 g getrocknete Datteln (ohne Stein)
 ½ Vanilleschote
 200 g gemahlene Haselnüsse
 225 g Dinkel-Vollkornmehl
 50 g Chiasamen
 1 Prise Zimt

1 Prise Fleur de Sel
 50 g Kokosöl
 150 g Reissirup (alternativ Zuckerrübensirup)
 1 Ei
 50 g Kakaonibs

1 Datteln in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser bedecken. 5 Minuten stehen lassen, dann abgießen. Derweil Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einem Messer herauskratzen.

2 Datteln mit Haselnüssen, Mehl, Chiasamen, Zimt, Fleur de Sel, Kokosöl, Sirup, Ei und Vanillemark in einer Küchenmaschine zu einer feinen Masse verarbeiten, bis alles

miteinander verbunden ist. Kakaonibs unterheben.

3 Aus der Masse mit den Händen 30 Kugeln formen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, leicht flach drücken und mit einem Gabelrücken ein Muster eindrücken.

4 Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 10–15 Minuten backen.

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

Er verleiht
auch **herzhaften**
Gerichten eine inte-
ressante, orienta-
lische Note.

SMARTE WARENKUNDE

Zimt ...



Wussten Sie, dass es sich bei dem beliebten Dessertklassiker um getrocknete Rinde handelt?

+ ...kann den Blutzucker senken

Der Winterliebling beeinflusst Verdauungsenzyme und unterstützt so den Abbau von Kohlenhydraten. Verbindungen aus Zimt können zudem Insulin nachahmen, was die Glukoseaufnahme unserer Zellen verbessert.

+ ...hilft beim Abnehmen

Als wärmendes Gewürz kurbelt der Würzstar den Stoffwechsel an. Außerdem reguliert er den Insulinspiegel und pusht so die Fettverbrennung.

+ ...ist gut fürs Herz

Durch seinen positiven Einfluss auf die Blutzuckerwerte und den Cholesterinspiegel sorgt das natürliche Heilmittel dafür, dass ungünstige Blutfette sinken, während die gute Art konstant bleibt.

+ ...hemmt Entzündungen

Dank sehr hoher Mengen an Antioxidantien schafft die typische Gebäck- und Porridgezutat Linderung bei Erkältungen, Heiserkeit, Rheuma und auch Rückenschmerzen.



KALORIEN
318
PRO 100 G

BRENNWERT: 318 kcal **EIWEISS:** 4 g
KOHLENHYDRATE: 56 g, davon Zucker: 55 g
FETT: 3 g **BALLASTSTOFFE:** 24 g

+ ...beruhigt den Bauch

Seine ätherischen Öle wirken wohltuend bei gereiztem Magen und machen schweres Essen bekömmlicher. Blähungen und Völlegefühl brauchen Sie so nicht zu befürchten.

- ...enthält Cumarin

Cassia-Zimt birgt hohe Mengen des potenziell schädlichen Stoffs. Wer berherzt zum Streuer greift, wählt daher besser die cumarinarme Sorte Ceylon.

KLEINE KÜCHENKUNDE

+ ...schmeckt frisch intensiver

Um in den vollen Genuss zu kommen, zerstoßen Sie die intakte Rinde erst direkt vor der Verwendung im Mörser. Bei Pulver verfliegen ätherische Öle und Aroma relativ schnell.

+ ...eignet sich für Infused Water

Lassen Sie zwei Stangen Zimt für ein bis drei Stunden in einem Liter Wasser ziehen. Grapefruitscheiben und Rosmarinzwige verleihen dem Ganzen noch das gewisse Etwas.

WEITERE WINTERLICHE GEWÜRZE



Anis

Ist das perfekte Hausmittel bei Magen-Darm



Kardamom

Kann bei Infekten helfen und den Bauch entspannen



Muskat

Stärkt die Nerven, agiert antibakteriell und entkrampfend



Nelken

Haben starke antientzündliche Eigenschaften



Piment

Besänftigt den Magen und schafft Abhilfe bei Kater

Immer besser – für dich.

Deshalb kannst du mit **TK-Fit** deine tägliche Bewegung
in tolle Gesundheitsprämien verwandeln.



TIPPS FÜR EIN GESÜNDERES LEBEN

Live Smarter!

KOOPERATIONSPARTNER:



Resonanzsport: ein aktiver Weg zu mehr Lebensqualität

Statt Wettbewerbserfolgen oder hochgesteckten Trainingszielen stehen hier Verbundenheit und Gemeinschaft besonders im Vordergrund. Wir verraten, was damit gemeint ist, wie sich Resonanzsport auf uns auswirkt und warum wirklich jeder enorm von dessen Prinzipien profitieren kann.

Höher, schneller, weiter – wir leben in einer Leistungsgesellschaft. Kein Wunder also, dass wir auch beim Thema Sport dazu neigen, uns zu vergleichen, uns ungenügend zu fühlen und deshalb auch oft vorschnell frustriert das Handtuch werfen. Dabei ist Bewegung ein elementarer Faktor für unser Wohlbefinden und kann so viel mehr, als ein Wettkampf zu sein. Und genau um dieses Mehr geht es beim Thema Resonanzsport. „Resonanz bedeutet, sich mit etwas oder jemandem zu verbinden“, erklärt Sportwissenschaftler Thorsten Loch. „Mit einem Menschen, in Form von Gruppe oder Trainingspartner, aber auch mit der Natur. Dieses Band führt dann dazu, dass die Tätigkeit eine ganz



neue Qualität gewinnt.“ Gerade weil durch die Pandemie Angebote weggebrochen und viele danach nicht wieder in ihre Routinen reingekommen sind, braucht es dringend ein Umdenken in diese Richtung. „Wir müssen wieder erkennen, wie wertvoll Bewegung für uns ist und welche Benefits wir davon haben, als Einzelner und als Gesellschaft“, gibt der sportpsychologische Experte zu bedenken. Dazu gehören etwa die positiven Effekte für das Herz-Kreislauf-System, den Schlaf und unsere Stimmung. „Eine konkrete Zielsetzung hilft, sich dieser Werte bewusst zu werden, muss aber nicht die Leistung betreffen. Zum Beispiel kann jemand auch bis ins hohe Alter fit bleiben wollen, um mit seinen Enkeln spielen zu können.“ ➔



Die Vorteile von Resonanzsport

Sie wissen genau, dass Sie sich mehr bewegen sollten? Sobald Sie die folgenden Benefits einmal am eigenen Leib gespürt haben, heißt es: bye-bye, nagendes Pflichtgefühl; hallo, Freude am Work-out!

+ Beugt Krankheiten vor

Regelmäßiges, moderates Training fördert eine günstige Körperzusammensetzung sowie einen normalen Blutdruck. Ihr Risiko für Herz-Kreislauf-Probleme wird gesenkt und das Skelett vor altersbedingtem Knochenabbau geschützt.



+ Löst positive Impulse aus

Laut dem Soziologen Hartmut Rosa ist Resonanz ein Modus, in dem gegenseitige Schwingungen erzeugt werden, wodurch neue Qualität in ein System kommt – also etwas zum Guten verändert wird.

+ Holt Sie hinter dem Ofen hervor

Viele Resonanzsportarten wie Wandern, Stand-up-Paddling oder auch Parkour finden an der frischen Luft statt. Der Kontakt mit der Natur ist heilsam für Körper und Seele, im urbanen Umfeld hingegen können Neugierige jede Menge interessante Entdeckungen machen.

+ Trotz jedem Wetter

Draußen aktiv zu sein hat noch einen zusätzlichen Effekt: Äußere Einflüsse wie Temperaturschwankungen, Regen, Wind und verschiedene Untergründe sorgen für neue Reize.

+ Knüpft Bande

Gemeinschaft macht uns stark. In Schottland zum Beispiel verschreiben viele Ärzte bei Depressionen Vereins- oder Gruppensport, ehe sie eine medikamentöse Behandlung anordnen.



Einen aktiven Alltag unterstützt die **techniker** auch auf Instagram, etwa unter:



#rausundlos

Die Techniker

Was holt Sie von der Couch?

Wer sich nicht ganz sicher ist, was der passende Anreiz sein könnte, um ab sofort aktiver zu werden, dem liefert die Techniker Krankenkasse mit der Initiative „Raus und los“ spannenden Input (www.tk.de/rausundlos). Hier erwarten Sie zum einen inspirierende Geschichten von echten Menschen, die ihre persönlichen „BewegtGründe“ teilen, und zum anderen tolle Tipps rund um einen aktiven Lebensstil. Ganz oben auf der Favoritenliste stehen bei vielen übrigens Outdooraktivitäten wie Wandern oder Radfahren. „Prinzipiell kann jede Disziplin eine Resonanzsportart sein“, regt der Coach des deutschen Olympiakaders im Skateboarden an. Falls Sie das schon einmal ausprobiert haben, wissen Sie, wie es ist, wortwörtlich ins Rollen zu kommen, mit dem Board verbunden zu sein und in einer Tätigkeit

richtig aufzugehen – klare Merkmale von Resonanzsport. „Wichtiger als die Auswahl der Sportart an sich ist es, sie achtsam durchzuführen. Also den Augenblick zu erleben, wahrzunehmen und entschleunigt zu sein.“ Dahingehend hatte die Pandemie laut Thorsten Loch auch positive Effekte. „Sie hat uns teilweise gezwungen, Tempo aus dem Alltag herauszunehmen. Viele wussten da erst mal gar nichts mit sich anzufangen, haben aber dann gelernt, wieder mehr den Moment zu genießen.“ ➔

Raus aus der Zoom-Fatigue

Wie ein typischer Arbeitsalltag aussieht, hat sich während der Coronapandemie für viele stark verändert. Das bringt Schwierigkeiten mit sich, birgt aber auch Chancen für neue, vorteilhafte Gewohnheiten.

Nach wie vor sitzen wir bis zu **acht Stunden vor dem PC**, nun aber oft allein im Homeoffice. Anstelle von Meetings sind **Video-calls** in den meisten Firmen ein **fester Bestandteil** der Abläufe geworden. Doch diese Neuerung erweist sich als **überraschend erschöpfend: Zoom-Fatigue** nennt es die Wissenschaft, wenn

Videokommunikation uns **müde und ausgelaugt zurücklässt**. Das liegt vor allem an dem Fehlen von physischer Nähe und dem **Mangel an direktem Augenkontakt**. Sich einfühlsam aufeinander einzustellen geht über die Bildschirme teilweise verloren und ein wichtiger Aspekt des **sozialen Miteinanders** bleibt somit auf der Strecke.

→ Gerade wer tagsüber lange sitzt, am Monitor arbeitet und viele virtuelle Meetings abhält, profitiert enorm von einer Outdoor- und Gruppenaktivität nach Feierabend.

44 MINUTEN

brauchte jede(r) Deutsche vor der Pandemie im Schnitt, um zur Arbeit zu kommen. Durch das Homeoffice werden also **mehr als drei Stunden pro Woche** frei – zum Beispiel für ein Plus an Bewegung.



Winterliche Resonanzsportarten

Einige klassische Vertreter, darunter Stand-up-Paddling und Surfen, sind eher Sommeraktivitäten. Aber auch die kalte Jahreszeit hält zauberhafte Optionen für Sie bereit.

→ **Schlittschuhlaufen** Ob sportlich oder entspannt, zusammen über das Eis zu gleiten verbindet und bringt nebenbei den Body in Form.

→ **Eisstockschießen** Mannschaftsspiel mit Tradition: Bei der spannenden Partie stehen Präzision, Geschick und Geselligkeit im Vordergrund.

→ **Rodeln** Schlittenfahren bringt der ganzen Familie einen Heidenspaß. Für die nötige Sicherheit sorgen ein Helm und festes Schuhwerk.

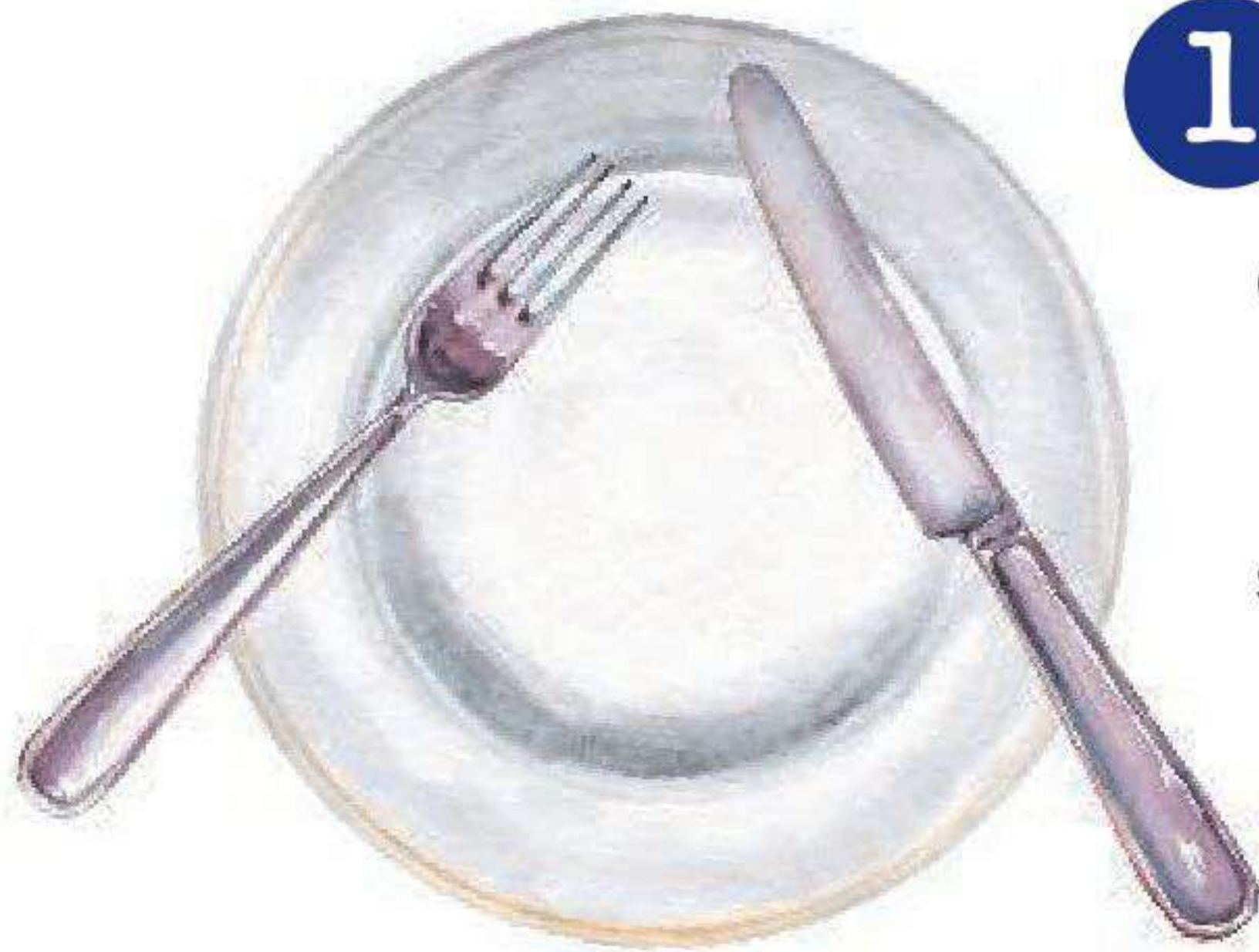
→ **Skilanglauf** Annähernd alle Muskeln werden gefordert, wenn wir uns gemeinsam durch die winterliche Landschaft bewegen.

→ **Schneeschuhwandern** Ideal geeignet, um als Gruppe verschneite Gebiete zu erkunden. Eine solide Grundkondition reicht dafür aus.

→ **Laufen** Regelmäßiges Ausdauertraining wie Joggen, Wandern oder Trailrunning stärkt unter anderem effektiv unser Immunsystem.

Top-5-Fehler nach dem Sport

Ob Sie das Beste aus Ihrem Training herausholen, entscheiden auch die Handlungen im Anschluss. Vermeiden Sie unbedingt diese Fauxpas:



1 Fasten

Wer nach dem Work-out nichts isst, riskiert, dass sich der Körper an wichtigen Nährstoffen aus den Muskeln bedient – die wir ja eigentlich aufbauen wollen. Deshalb auf keinen Fall hungern, sondern zu eiweißreichen Mahlzeiten oder einem gesunden Snack greifen. Etwa Tofu mit Gemüse und Naturreis oder Quark mit Mandeln und frischen Beeren sind eine prima Wahl.

2 Süßigkeiten und Fast Food

Eine kleine Belohnung nach dem Sporteln kann doch nicht schaden, oder? An sich stimmt das, doch werden die verbrannten Kalorien meist überschätzt und wir schlagen deutlich beherzter zu als gerechtfertigt wäre. Schon mit einer halben Tafel Schokolade machen Sie den Energieverbrauch von 30 Minuten Joggen zunichte. Daher gilt: essen ja, aber in Maßen und vor allem das Richtige.



3 Anstoßen

Sind wir so richtig ins Schwitzen gekommen, scheinen ein kühles Feierabendbier oder ein Gläschen Wein auf der Couch besonders verlockend. Allerdings bremst Alkohol den Stoffwechsel aus, fährt den Fettabbau auf Sparflamme und beeinträchtigt das Muskelwachstum negativ.

4 Schonung

Zieht und zwickt es in den Beinen, nehmen wir eher mal Aufzug statt Treppe oder lassen den kurzen Spaziergang in der Mittagspause ausfallen. Dabei sind leichte, einfache Alltagsbewegungen nicht nur wohltuend für das Gemüt, sondern sie regen auch die Durchblutung an und helfen auf diese Weise, den lästigen Muskelkater schneller wieder loszuwerden.

5 Schlafmangel

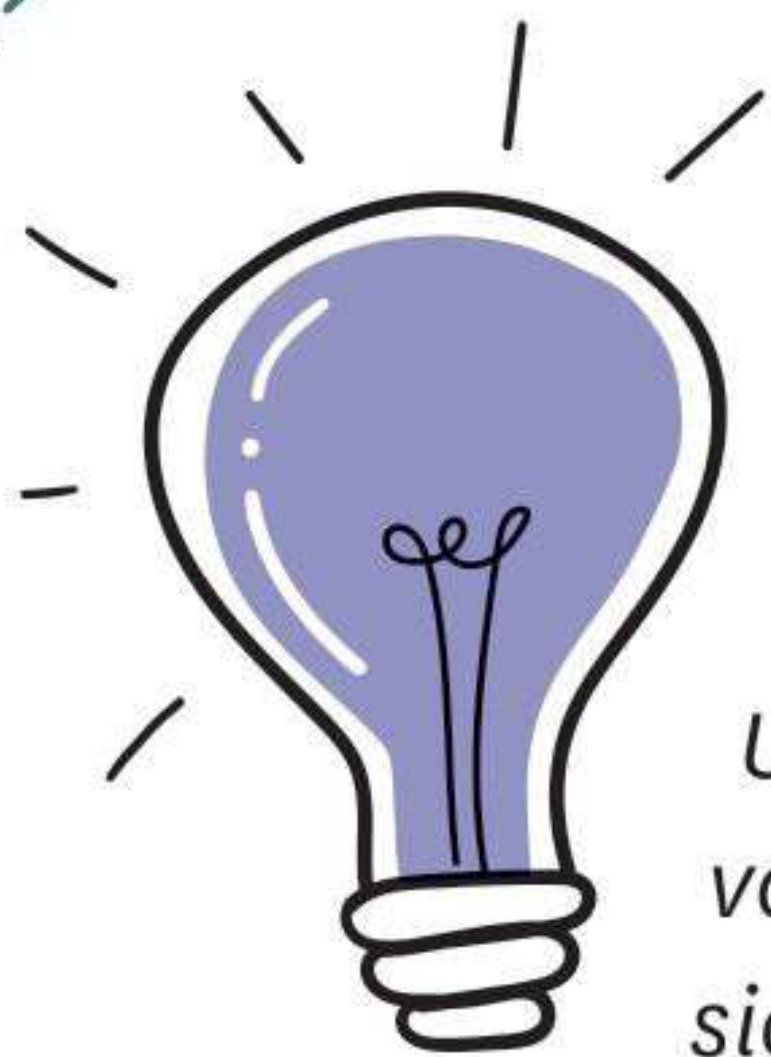
Erfolgt auf jede körperliche Aktivität eine angemessene Regenerationszeit, werden Sie leichter Ergebnisse erzielen und sich rundum fit fühlen. Achten Sie daher auf eine genügend lange und gute Nachtruhe von sieben bis acht Stunden, um am nächsten Tag wieder mit voller Power durchstarten zu können.



Regelmäßige sportliche Betätigung verbessert die Schlafqualität.

Zusammen geht es besser

Ob beim Yogakurs, auf dem Skateboard oder beim Eislauftraining, der Experte weiß: „Es ist nicht nur die Aktivität selbst, aus der wir ganz viel für uns ziehen können, sondern ebenfalls die Community, die dahintersteht.“ Ein Blick auf Behinderten- oder Alterssportgruppen zeigt, dass es eben nicht nur um den physiologischen Trainingsreiz geht. „Der ist in diesem Fall meistens unterschwellig“, so Loch. „Viel wichtiger aber ist, dass ich mich auffinde, dorthin gehe und Kontakt zu Gleichgesinnten habe. Hier ist der soziale Faktor der eigentliche Triebeffekt, nicht der Sport.“ Aber auch für Junge, Fitte und Gesunde ist die Betätigung im Verein, in einer Gruppe oder mit einem Trainingspartner häufig ausgesprochen heilsam. „Sie können sich gegenseitig motivieren und pushen, erhalten dadurch quasi ein Upgrade. Es tut uns gut zu sehen, dass der andere das harte Work-out auch anstrengend findet. Das gemeinsame Ziel schweißt zusammen.“ Das wiederum muss laut dem Coach kein Ergebnisziel sein. Es reicht vollkommen aus, sich treffen und gemeinsam Sport machen zu wollen. „In der Gruppe entsteht eine Dynamik, die ein Gefühl von Zugehörigkeit schafft, wonach wir Menschen streben.“ Eine geeignete Sportgruppe in Ihrer Nähe finden Sie zum Beispiel über die TK-Gesundheitskurssuche (www.tk.de, Suchbegriff 2023138). ➔



Rundum wohltuende Post-Work-out-Routinen

Um sowohl eine ideale Erholung als auch ein Gefühl von Behaglichkeit im eigenen Körper zu fördern, bieten sich diese einfachen Maßnahmen nach dem Sport an.

→ Speicher auffüllen

Den Flüssigkeitshaushalt gut zu versorgen, verbessert die Flexibilität der Muskeln, fördert den Kraftaufbau und beugt Muskelkater vor.

→ Sanftes Dehnen

Beweglichkeitsübungen verhindern verkürzte Muskeln, die unangenehm sind und Trainingsfortschritte ausbremsen. Lesen Sie, wie es geht: www.tk.de, Suchbegriff 2004912

→ Kühle Dusche

Durch den Kältereiz werden die Regeneration angeregt und Muskelschmerzen gemindert. Dabei handelt es sich um dasselbe Prinzip wie das der Eistonne – bekannt durch die Fußball-Nationalelf.

→ Meditation

Nach einem fordernden Training bringen entsprechende Übungen den Geist wieder zur Ruhe, lassen den Stresspegel sinken, verstärken die Erholung und helfen dabei, Gelerntes zu verinnerlichen. Ausprobieren lohnt sich!

→ Teezeremonie

Hier geht es um das bewusste Genießen des Augenblicks. Dafür ist kein bestimmter Ablauf nötig, es zählt nur, dass Sie mit Ihrem Lieblingsgetränk Entspannung finden. Manche Sorten, darunter Grüntee, können sogar die Leistung steigern.



Orte der Entfaltung fördern

Dass viele Vereine in den letzten Jahren dicht machen mussten, sieht Thorsten Loch kritisch. „Wichtige psychologische Aufgaben wie sich zu streiten, seine Rolle zu vertreten oder mit Misserfolg umzugehen, konnten viele Heranwachsende aufgrund von Corona gar nicht bewältigen lernen“, mahnt der Experte. „Ich hoffe, dass erkannt wird, welches wahnsinnige Potenzial der Vereinssport hat. Nicht nur im Spitzen-, sondern vor allem im Breitensportbereich.“ Dabei stehen für ihn Platzierungen ganz klar im Hintergrund. Es geht darum, dass junge Menschen stolz auf sich sein können und Bezugspersonen haben, die ihre Entwicklung voranbringen.

„Das sind diese kleinen Dinge im Leben, die einfach bleiben“, sagt Loch. „Deshalb finde ich es gerade jetzt unverzichtbar, Vereine zu unterstützen.“ Das kann etwa in Form eines Ehrenamtes geschehen. „Sie brauchen dafür nicht Übungsleiter oder -leiterin zu sein. Aber das Vereinsleben wieder aufblühen lassen, neue Begegnungen schaffen, empathisch und achtsam sein, damit kann jeder anfangen, egal ob mit 18 oder 85 – und es würde uns allen helfen.“

HELENA JACOBY



Proteinprodukte – wie gesund sind sie? Dieser Frage sind wir nachgegangen: www.eatsmarter.de/proteinprodukte



ERNÄHRUNGSBERATERIN ANDREA STALLMANN

Clever essen für Aktive – das kleine Einmaleins der Sporternährung

Egal ob Freizeit- oder Profisportler, am Teller führt kein Weg vorbei: Eine auf die Disziplin angepasste, gesunde und frische Lebensmittelauswahl bildet laut der Inhaberin der Praxis Essgenuss das Fundament für ideale Fitness.

1. Zur Wasserflasche greifen



Je mehr Sie trainieren, desto mehr Flüssigkeit ist nötig. Mindestens zwei bis drei Liter zuckerfreie Getränke sollten es täglich sein, um Verluste durch Schwitzen auszugleichen.

2. Tanken Sie Energie



Auch der Kalorienbedarf steigt durch die Betätigung an. Bei einem Abnehmwunsch sollte das Defizit nicht zu groß sein, sonst drohen Regenerations- und Krafteinbußen.

3. Auf Eiweiß achten



Mit 1,0 bis 1,5 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht am Tag sind die Muskeln von Hobbysportlern optimal versorgt. Wählen Sie auch pflanzliche Quellen wie Linsen.

4. Kohlenhydrate sind nicht der Feind



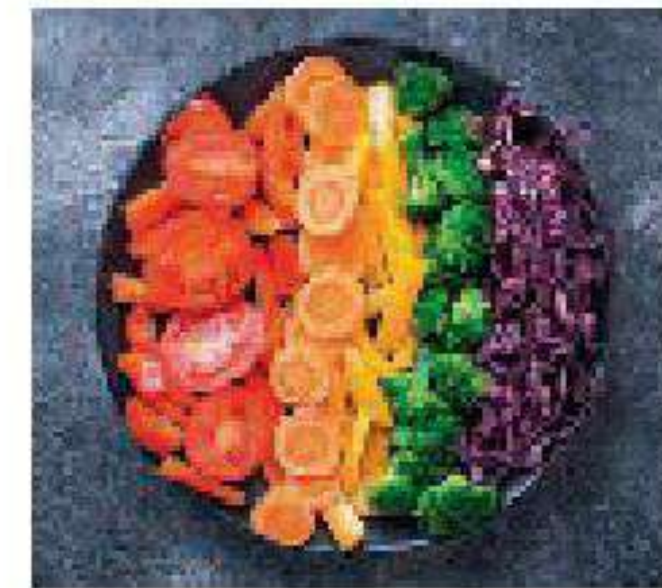
Für Aktive ist der etwas in Verruf geratene Nährstoff eine unverzichtbare Kraftquelle. Bevorzugen Sie hierbei komplexe Varianten, zum Beispiel in Form von Vollkorngetreide. Denn sie liefern Ballaststoffe, lassen den Blutzucker langsamer steigen und verleihen langfristig sowie nachhaltig Power.

5. Ölwechsel, bitte!



Decken Sie Ihren Bedarf an essenziellen Fettsäuren, insbesondere Omega-3. Sie hemmen Entzündungen, regulieren den Hormonhaushalt und fördern die Erholung.

6. Ein bunter Teller ...



...ist der beste Hinweis auf eine breite Vielfalt an wichtigen Nährstoffen. Drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag sind ideal, um den Bedarf an Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien zu decken.

7. Das richtige Timing



Die letzte große Mahlzeit sollte spätestens zwei Stunden vor dem Work-out liegen. Ein kleiner, kohlenhydrathaltiger Snack direkt vor dem Sport, etwa eine Banane, spendet Energie und steigert die Leistungsfähigkeit.

8. Nach dem Training



Füllen Sie Ihre Glykogenspeicher mittels komplexer Kohlenhydrate wieder auf. Genügend Eiweiß unterstützt derweil den Muskelaufbau sowie die Regeneration.

9. Nur gezielt ergänzen



Lassen Sie im Zweifel Ihre Versorgung mit Mikronährstoffen im Blut untersuchen und supplementieren Sie nur, wenn es wirklich notwendig ist. Wer sich vegan ernährt, benötigt in der Regel ein Vitamin-B₁₂-Präparat.

10. Bewusster Genuss



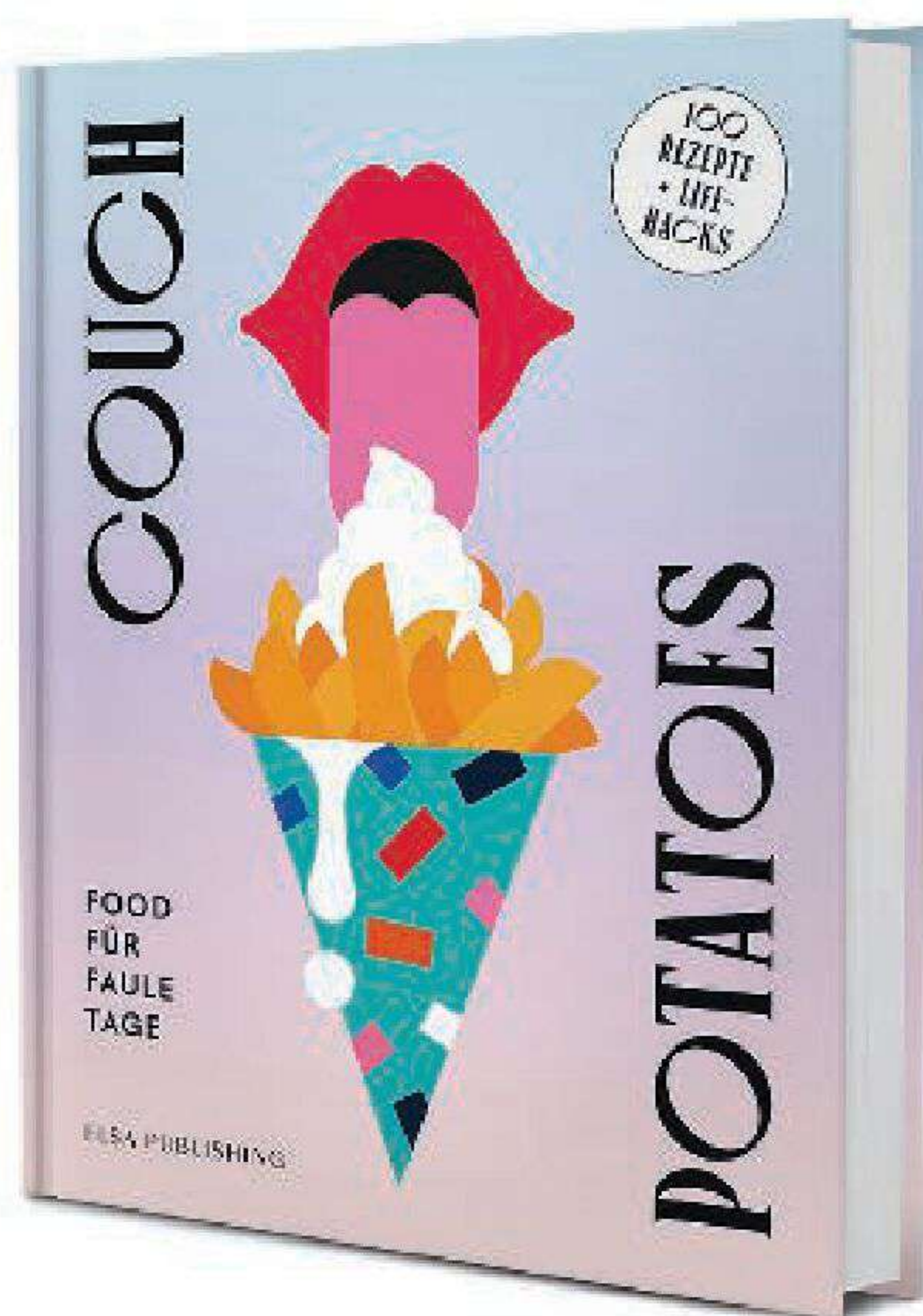
Vermeiden Sie Ablenkung beim Essen, um Ihre Mahlzeiten voll auskosten zu können. So fällt es leichter, auf die natürliche Sättigung zu hören, und Sie fühlen sich zufriedener.

Mehr Infos zur Expertin und der Praxis Essgenuss gibt es unter: www.praxis-essgenuss.de



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.



Take it easy

Genießen an gemütlichen Orten:
beim Zocken, Chillen, Chatten

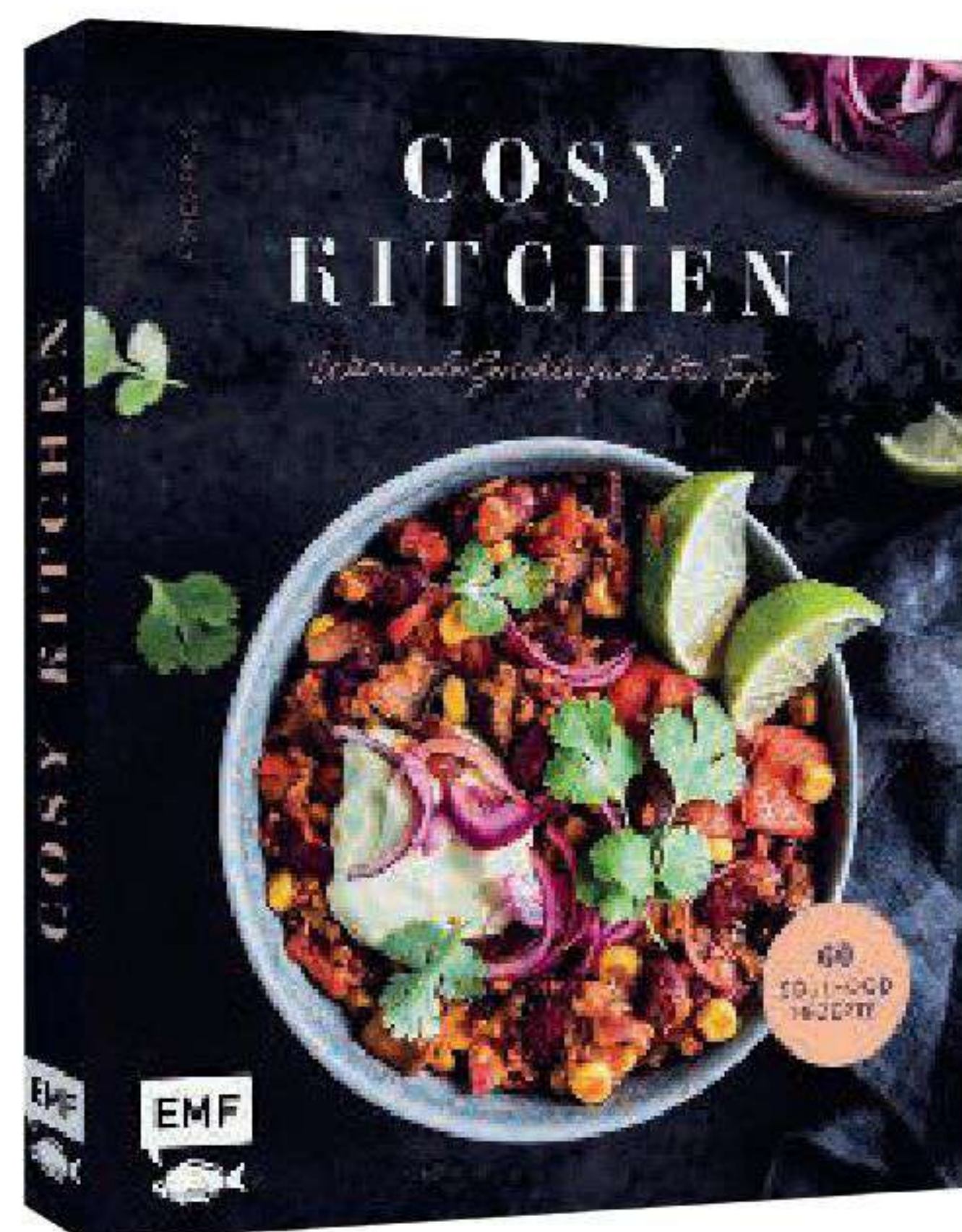
Dafür sind die 75 Rezepte im Jugendkochbuch „Couch Potatoes: Food für faule Tage“ von Kathleen Beringer und Sabine Schmid, selbst Mütter von Teenies, geradezu prädestiniert. Fast jedes bietet eine Basisversion und einen Tipp, um dem Food einen „Extra-Kick“ zu verleihen. Zusätzlich geben „Zeitaufwand“ und „Kleckerfaktor“ Hinweise darauf, was beim Zubereiten oder Essen von Buletten, Tramezzini, Halloumi-Kebab und Co auf die beschäftigten Couch-Potatoes zukommt. **Elsa Publishing, 176 Seiten, 35 Euro**



Essen ist die vielleicht schönste Nebensache der Welt. Mit diesen leicht nachzumachenden Schmankerln ganz sicher.

Wirsing-Rouladen mit Linsen und Champignons

Im Buch auf Seite 92

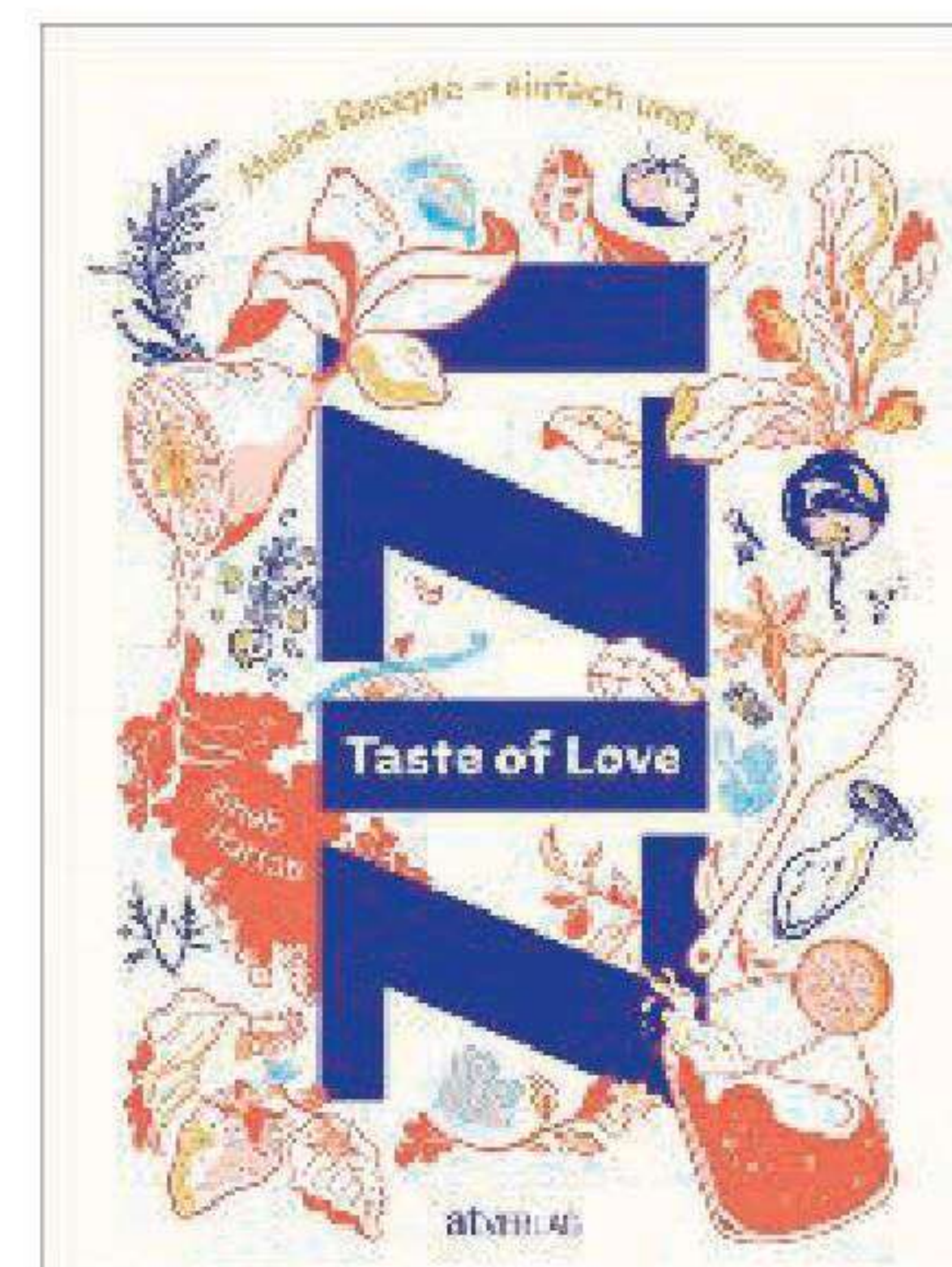


Saisonlieblinge

Jetzt haben Kuschelpullis, duftende Suppen, dampfende Pasta, würzige Ofengerichte und sättigende Kartoffelkompositionen Hochkonjunktur auf den Tellern. „Cosy Kitchen – Warmende Gerichte für kalte Tage“ von Agnes Prus und Annamaria Zinnau liefert 60 herzerwärmende Inspirationen. **EMF Verlag, 160 Seiten, 26 Euro**

Simpel & vegan

„Patatas Bravas erinnern mich an meine Kindheit an der Costa Brava. Couscous-Tajines und Pillow Bread gab es immer, wenn die ganze Familie zu Festen zusammenkam“, sagt Restaurantinhaberin Zineb „Zizi“ Hattab. Ihre unkomplizierten, veganen Rezepte in „Taste of Love“ sind inspiriert von ihren spanischen und marokkanischen Wurzeln – ein Kochbuch als Hommage an die Heimat der Autorin voller kulinarischer Geschichten und viel Hingabe. **AT Verlag, 336 Seiten, 46 Euro**



Rekordverdächtig

„Henssler's Schnelle Nummer 2“ ist vollgepackt mit mehr als 100 neuen und fixen Rezepten von Steffen Henssler, die mit gerade einmal fünf Zutaten auskommen und in nur 15 Minuten fertig sind. **Gräfe und Unzer, 240 Seiten, 26,90 Euro**



Fantasievoll kochen

Weltbestsellerautor Yotam Ottolenghi, Co-Autorin Noor Murad und ihr Test Kitchen-Team sind zurück im Bücherregal: mit „Ottolenghi Test Kitchen – Extra good things“. Das Geheimnis darin sind kleine raffinierte hausgemachte Extras, die zu jeder Zeit einer alltagstauglichen Mahlzeit den gewissen Profi-Twist verleihen. **Dorling Kindersley, 256 Seiten, 24,95 Euro**



Eine Prise Amore, bitte

Dani und Roland Trettl haben zum zweiten Mal zusammen Rezepte geschrieben, ausprobiert und genossen. Diese 80 Highlightgerichte aus der alpenländischen und mediterranen Küche präsentiert das kreative Ehepaar

in „Kochen zu zweit. Band 2“, samt QR-Codes zum entsprechenden Kochvideo. **Südwest, 208 Seiten, 25 Euro**

Vino-Wissen par excellence

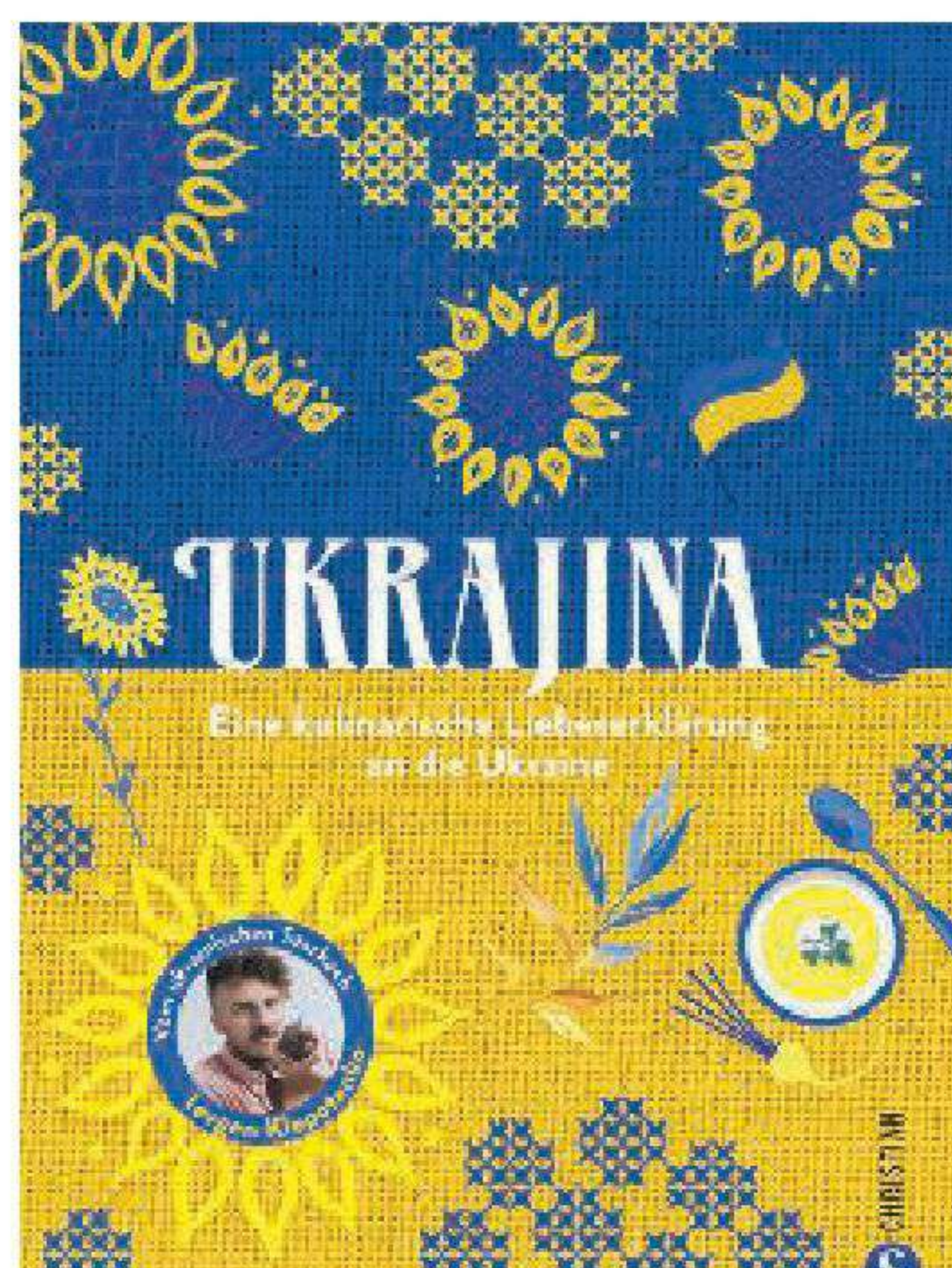


Das steckt in „Der Weinkalender 2023“ zum Abreißen, passende EAT SMARTER-Rezepte je Rebsorte via QR-Code inklusive. Jeder Kauf hilft der Kinderkrebsstiftung. Kostenlose Leseprobe: www.wineservices.eu, **15,95 Euro**

Stand with Ukraine!

Küchenlektüre kaufen und damit Gutes tun

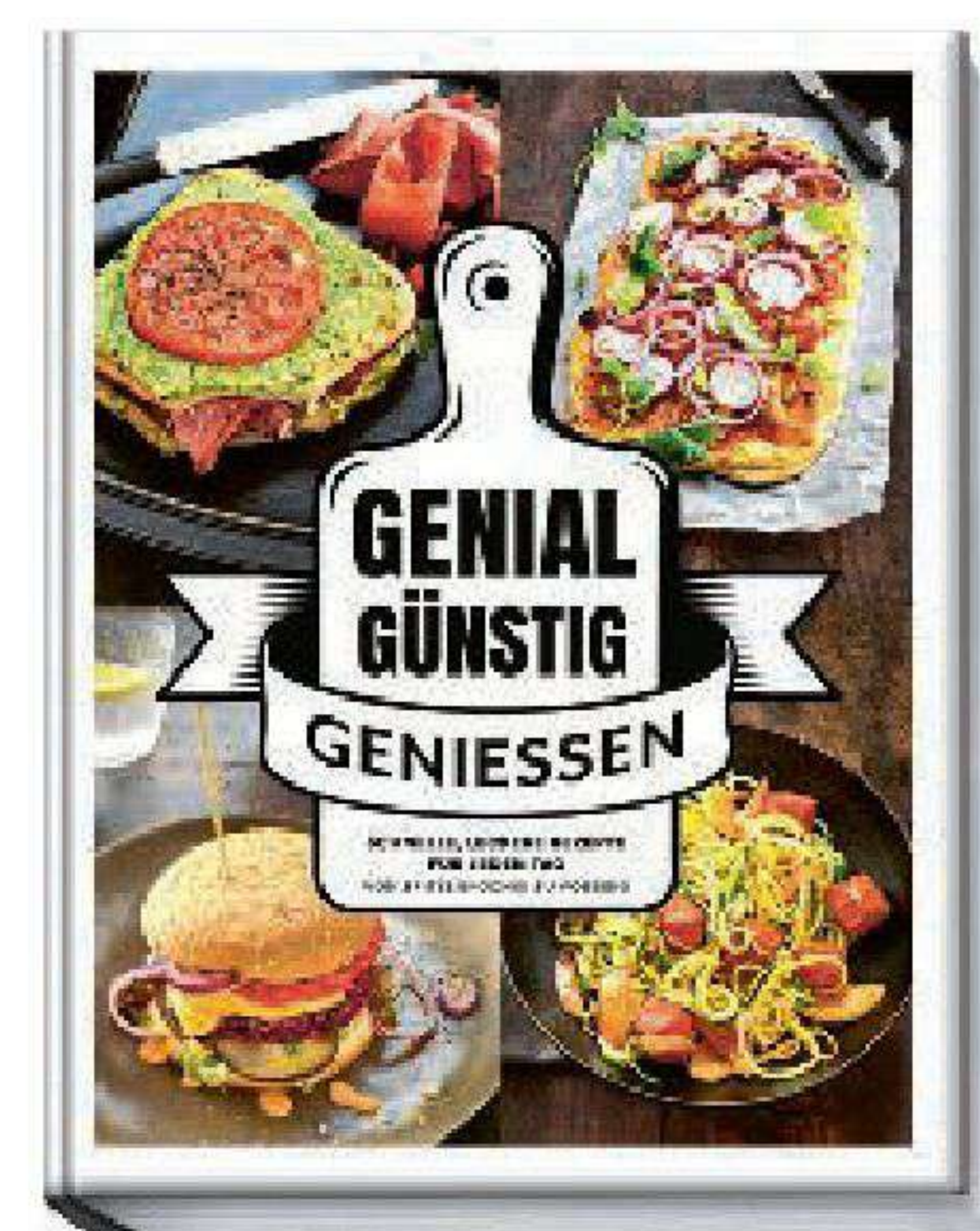
Für sein 70 Rezepte starkes Debüt „Ukrajina“ hat der ukrainische Starkoch und „MasterChef Ukraine“-Sieger Ievgen Klopotenko akribisch die traditionellen Speisen seiner geliebten Heimat, darunter das Nationalgericht Borschtsch, recherchiert; von süß bis salzig, von Gebäck bis Getränk. Der gesamte Gewinn der Buchverkäufe geht an die ukrainische Nothilfe. **Christian, 176 Seiten, 24,99 Euro**



Kleines Geld, große Freude

Su Vössings Spinat-Tarte, Kichererbsen-Karotten-Puffer mit Kräuterlachs, panierte Karotten mit Hummus und Melone sowie Süßkartoffelragout mit Hackbällchen laufen Spaghetti mit Tomatensauce, einem All-Time-Klassiker für den schmalen

Geldbeutel, in Zukunft den Rang ab. Dank dieser vier und vieler weiterer Ideen für unter fünf Euro pro Person lässt sich mit „Genial Günstig Genießen“ das Haushaltsbudget schonen, aber gleichzeitig wunderbar abwechslungsreich und lecker essen. Erscheint am 28.10. **Becker Joest Volk Verlag, ca. 160 Seiten, 22 Euro**





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



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



Volontärin
Claudia Schleger



Geschäftsführer
Martin Fischer



Assistentin der Geschäftsführung
Katja Ohlhauser



Head of Marketing & Distribution
Annabelle Nieß



Head of Sales
Alexander Adler



Senior Crossmedia-Managerin
Antje Gutberlet



Brand-Managerin
Julia Wichers



Geschäftsführer
Niklas Reinhardt



Director Digital
Joshua Wilm



Assistentin der Geschäftsführung
Claudia Wieler



Product Owner & SEO Managerin
Sophie Jentz



Content-Managerin
Lara Schümann



Editor Brand Communication
Milena Schwindt



Marketing-Managerin
Marlien Baumann



Partner Success Managerin
Jasmin Böttcher



Team Lead Video
Lisa Weddehage



Videograf
Maximilian Gold



Editor Food & Nutrition Specialist
Isabelle Spranger



Business Development Managerin
Sophia Pistorius



Online-Redakteurin
Marieke Dammann



Werkstudentin Kommunikation & Design
Dennise Salinas



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), Praktikanten: Maja Weißenborn, Ina Berdich, Luci Pufpaff, Hannah Thies-Studt, Thanh Phong Otte, Paulina Delbrück
Aushilfen: Johanna Schelt, Franziska Schmidt, Helena Vogelsang, Kira Kessel, Lisa Fischer

Rezeptfotos: Iris Lange-Fricke; Stockfood GmbH, München, www.stockfood.de

REDAKTIONSANSCHRIFT

EAT SMARTER GmbH & Co. KG
Alte Pianoforte Fabrik
Schulterblatt 58
20357 Hamburg
info@eat smarter.de
www.eat smarter.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@eat smarter.de
Tel. +49(0)40-228 60 69-0

DRUCK UND REPRO

Mohn Media Mohndruck GmbH
Carl-Bertelsmann-Straße 161M
33311 Gütersloh
www.mohnmedia.de

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
eat smarter@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 CO₂ emittiert.





„SMARTE WEIHNACHTEN“:

Unser Kochkurs für November

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 November-Kochkurs:

- **Vorspeise:** Möhren-Cremesuppe mit Nuss-Croûtons
- **Hauptspeise:** Vegane Wirsingrouladen mit Rotkohl & Semmelknödeln
- **Hauptspeise:** Rinderfilet mit Süßkartoffelstampf, Rosenkohl & Röstzwiebeln
- **Dessert:** Apple Crisp

Unsere Cooking Classes werden unterstützt von:



Müller's Mühle
Weil Gutes besser
schmeckt



d'aucy
Gesunde Vielfalt



WÜSTHOF
WÜSTHOF Classic
ist das Original



**Ahornsirup
aus Kanada**
Das reine
Naturprodukt

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.ilzhoeffers.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



Neue Abnehmtrends 2023

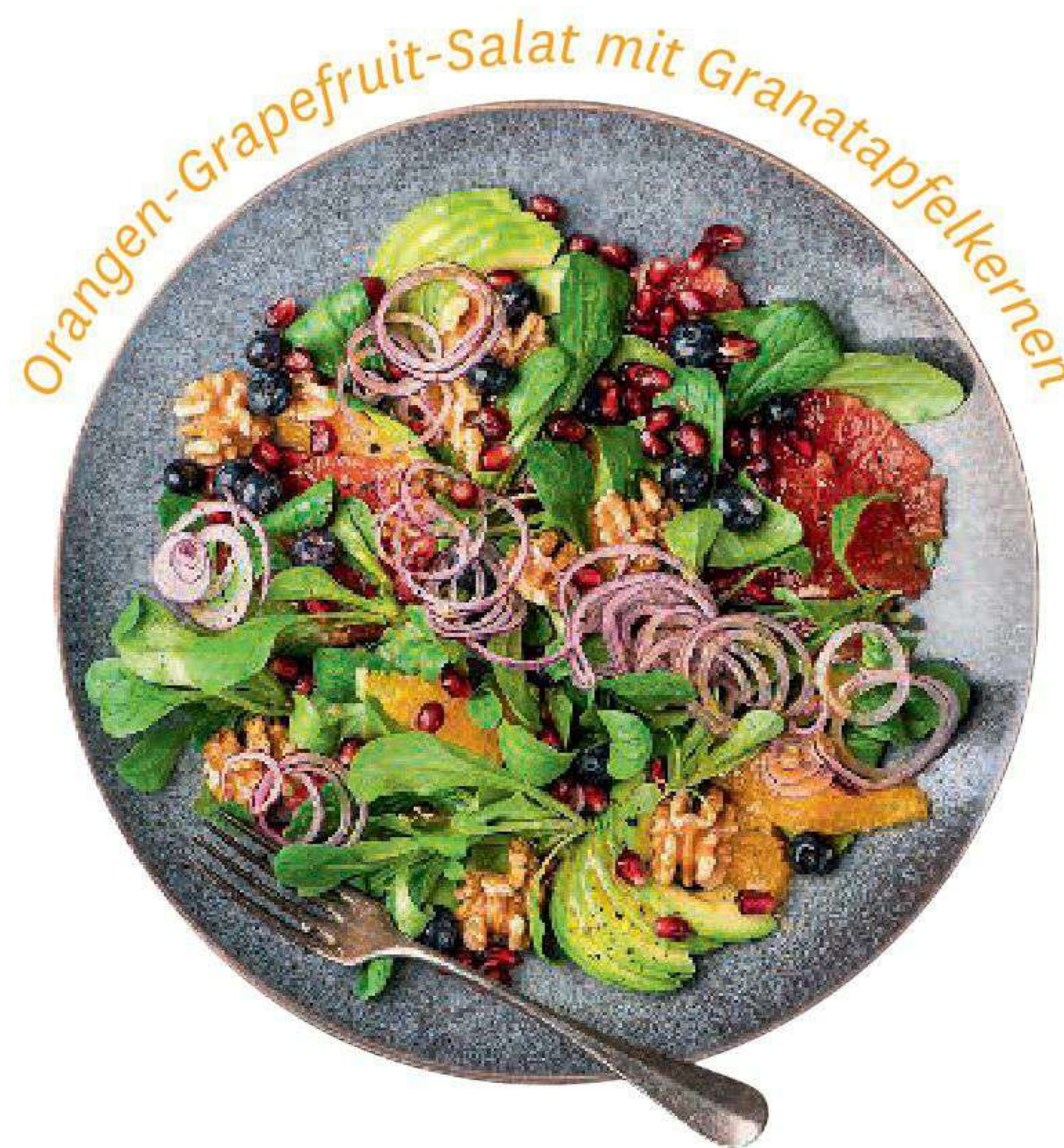
Protein-Timing, HaWei, Darm-fit-Formel und Food-Kombis

EIWEISS-WUNDER Darum kommt es auf das richtige Protein-Timing an.

HAWEI-METHODE Alles über die revolutionäre Symbiose aus Hafer und Eiweiß.

DARM-FIT-FORMEL So wird das Mikrobiom erfolgreich auf schlank programmiert.

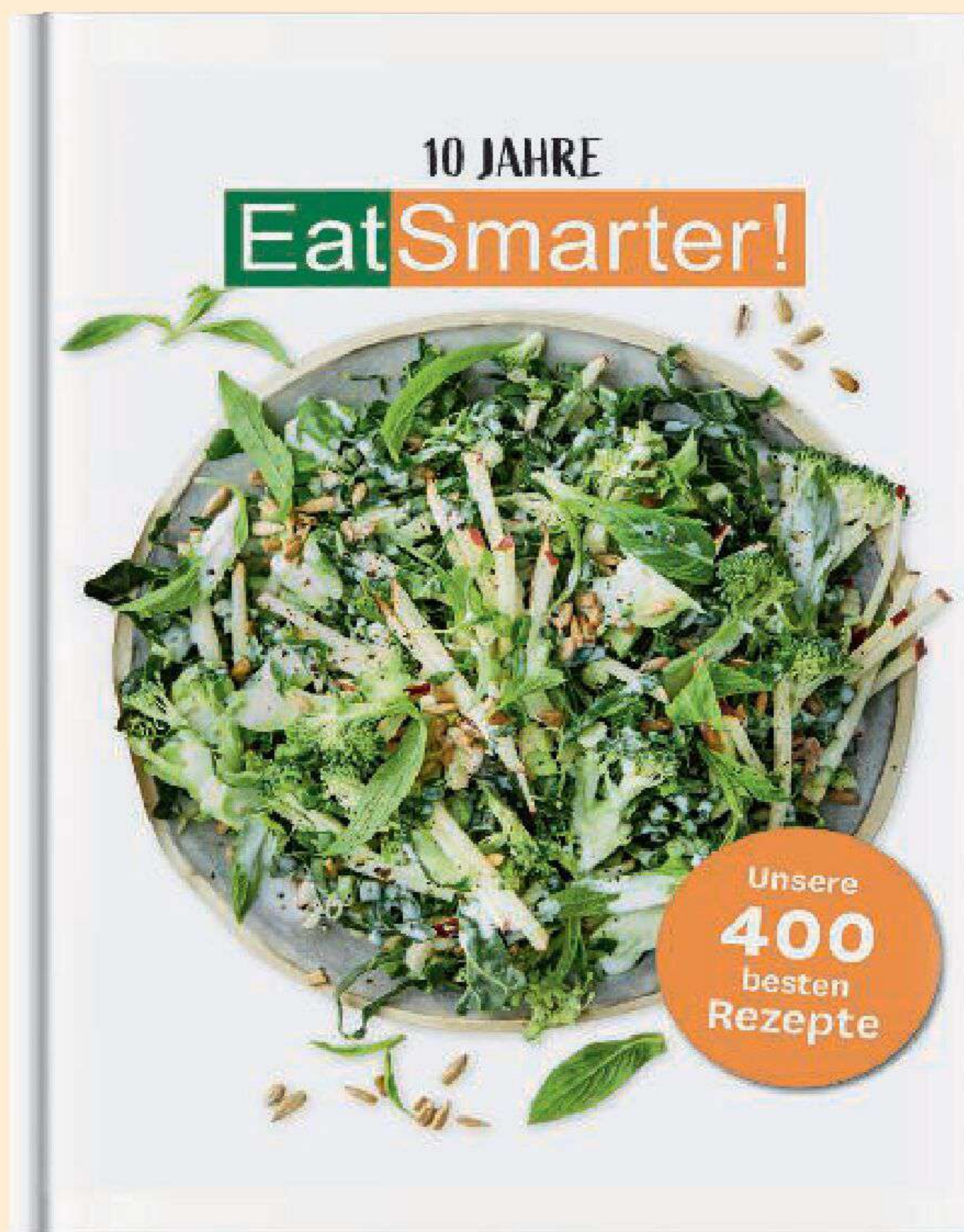
FOOD-KOMBIS Diese cleveren Duos lassen die Pfunde effektiv schmelzen.



Ab 28. Dezember überall erhältlich

Ein ideales Weihnachtsgeschenk

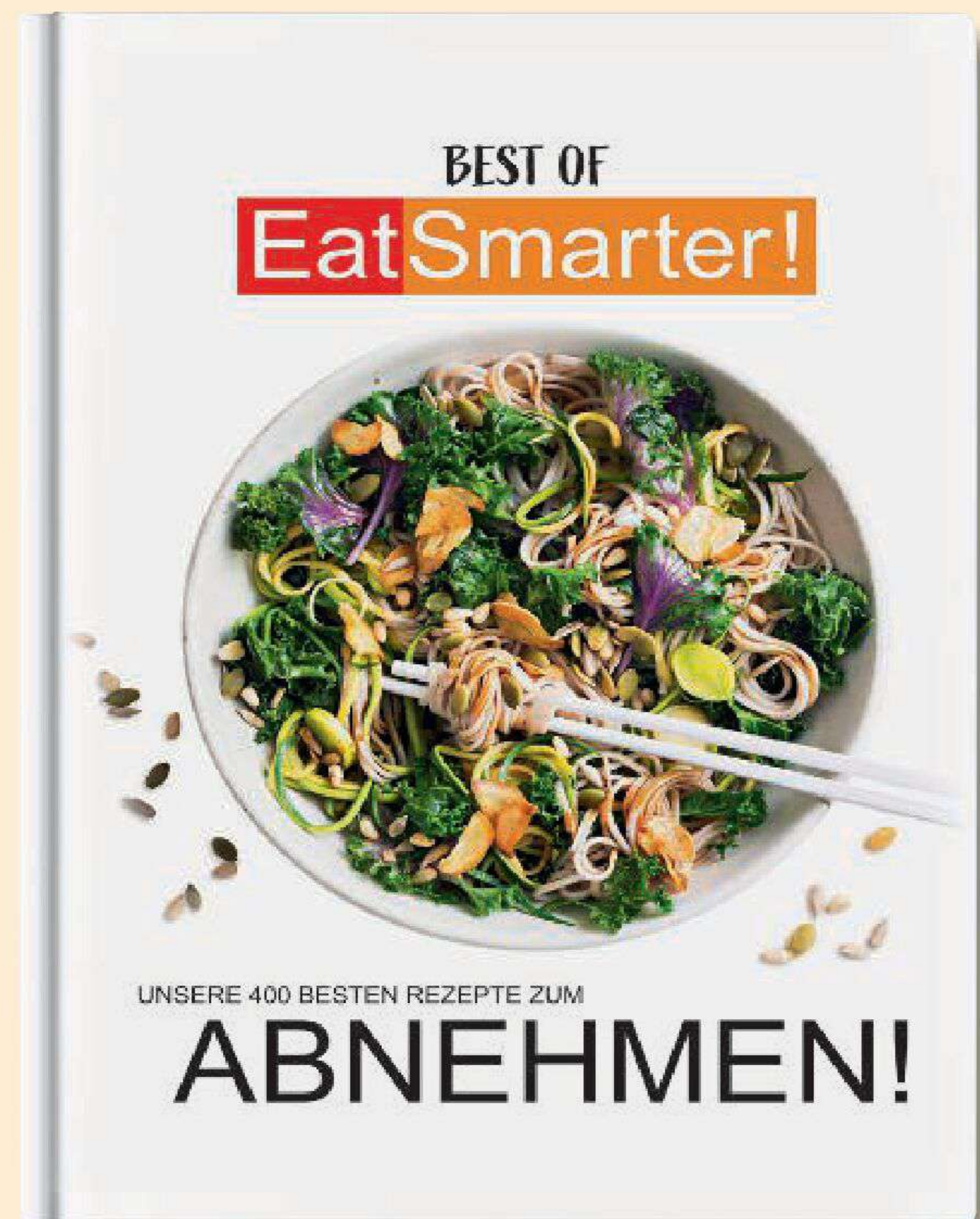
Unsere beiden Bestseller



DAS JUBILÄUMSBUCH

Anlässlich unseres großen Jubiläums
„10 Jahre EAT SMARTER“ haben wir ein Buch mit
unseren besten **400 Rezepten** herausgebracht.

Es hat einen Umfang von 424 Seiten, ein
Hardcover und kostet 29,80 Euro.



DAS ABNEHMBUCH

Gewicht reduzieren, aber mit Genuss!
In diesem Buch haben wir für Sie unsere **400 besten
Rezepte zum Abnehmen** zusammengestellt.

Es hat einen Umfang von 424 Seiten, ein
Hardcover und kostet 29,80 Euro.

BESTELLEN SIE JETZT UNSERE KOCHBÜCHER UNTER
WWW.EATSMARTER.DE/BUECHER





Mehr Inspiration
@reiskontor.de



Erlebe Reis!



Die besten Reissorten – für höchsten Genuss.

Vom aromatischen Basmati über nordamerikanischen Wildreis bis hin zum mediterranen Klassiker Risotto-Reis – der Name ORYZA steht unverwechselbar für das Produkt Reis in seiner ganzen Vielfalt, Qualität und Kreativität.

Die ganze Welt des Reisgenusses können Sie auf www.oryza.de entdecken und über den Online-Shop www.reiskontor.de direkt nach Hause bestellen.



Erhältlich in unserem Online-Shop:
REISKONTOR.DE