9 783964 172082
4 198123 805902 01
AT: 6,50 € | CH: 9,50 CHF | I: 6,90 € | LU+BE: 6,50 €

SPEZIALAUSGABE

LandGenuss

Abnehmen, bewusst essen & genießen

GESUNDHEIT SPEZIAL

5,90 EURO
Spezialausgabe 1|2022

DR. ANNE FLECK
Zu welchen Gerichten die Ernährungsmedizinerin rät

7 VITAMIN-SHOTS
Einfach und fix gemixt zur Stärkung der Abwehrkräfte

EINFACH ABNEHMEN
Landgerichte, die den Kilos den Kampf ansagen

Spargelomelett mit Wildkräutern

98 *ländliche Rezepte* für mehr Vitalität

ZUCKERFREI & LOW CARB 7-Tage-Erfolgs-Kur **VEGETARISCH** 8 Blitzrezepte
GUTE FETTE Wie Sie sie erkennen **VOLLWERTIG** Getreide und Hülsenfrüchte

FÜR TM6, TM5® & TM31

HOL' SIE DIR INS Kochbuchregal

Coming soon!

Bestseller!

Neu!

JE NUR 29,90 €

UNSERE KOCH- UND BACKBÜCHER JETZT BESTELLEN UNTER:
WWW.FALKEMEDIA-SHOP.DE

amazon.de®

AUCH ÜBERALL IM BUCHHANDEL:

bücher.de

Thalia

OSIANDER.de

Hugendubel

Mayersche.de

Gesund und lecker!

Liebe Leserin, lieber Leser,

auch wenn wir die ländlich-deftige Küche lieben, verfolgen wir eine gesunde und ausgewogene Ernährungsweise, denn beides lässt sich hervorragend vereinen. In dieser Spezialausgabe zeigen wir Ihnen, mit welchen Gerichten Sie mehr Vitalität erreichen und dabei ganz einfach ein paar überflüssige Kilos verlieren können – ohne das Gefühl, auf etwas verzichten zu müssen. Erfahren Sie, worauf es bei einer zuckerfreien und kohlenhydratarmen Ernährung ankommt, und legen Sie direkt mit unserer 7-Tage-Erfolgs-Kur los. Das Beste: Alle 21 Rezepte können Sie nach Lust und Laune miteinander kombinieren. Darüber hinaus haben wir für Sie ein paar vitaminreiche Muntermacher gemixt, feinen Fisch zubereitet, blitzschnell vegetarisch gekocht und geben Ihnen neben unseren vielfältigen Rezepten auch wertvolle Ratgeber an die Hand, damit Ihnen der leichte Genuss nicht schwerfällt.

Viel Freude mit unseren wohltuenden Rezepten!
Herzlichst Ihre

„LandGenuss"-Redaktion

@landgenussmagazin www.landgenuss-magazin.de/facebook

Titelfotos: © StockFood/für ZS Verlag/Timmann, Claudia (1); AdobeStock/Smileus (1); © Justyna Schwertner (1); Anna Gieseler (1) | Fotos: GettyImages/iStock/GettyImages Plus/Rimma_Bondarenko (1); freepik.com (1); Archiv (2)

Rezeptservice Sie haben eine Frage zum Rezept, zu den darin verwendeten Zutaten oder Sie möchten wissen, welche Nährstoffe im Gericht stecken? Wenden Sie sich gern an unsere kompetenten Kollegen aus der Rezeptentwicklung. Als Ökotrophologen und Genussexperten kennen sie die Antwort auf all Ihre Fragen: **rezeptservice@falkemedia.de**

Kleines Zutaten-1 x 1 Sofern in der Zutatenliste unserer Rezepte nicht anders angegeben, verwenden wir: Weizenmehl (Type 405) | Eier (Größe M) | Kuhmilch (3,5 % Fett) | Naturjoghurt (3,5 % Fett) | Speisequark (40 % Fett) | mild gesäuerte Butter | natives Olivenöl extra | frisch gemahlenen schwarzen Pfeffer | Biozitrusfrüchte | glatte Petersilie

INHALT

10 Quiches und Puffer mit Hülsenfrüchten

124 Energie-Shots in sieben Varianten

70 Backen ohne Haushaltszucker

20 Dr. Anne Fleck: Bunte Salate

40 7-Tage-Kur: (S)low Carb & zuckerfrei

106 Fleischgenuss low-carb

Rezepte

8 Unser Lieblingsrezept Spargelomelett und drei weitere köstliche Varianten

10 Hülsenfrüchte: Quiches und Puffer auf Basis von Erbsen, Linsen und Kichererbsen

20 Salate auf Rezept Empfehlungen von Ernährungsmedizinerin Dr. Anne Fleck

30 Mittagessen mit Körnern Graupen, Dinkel, Vollkornreis und mehr mit Biss

40 Zuckerfrei & (S)low Carb: 7-Tage-Kur Eine Woche bewusst essen und genießen

70 Backen ohne raffinierten Zucker Donauwelle, Apfelmuskuchen und vieles mehr

78 Vegetarische Blitzküche Acht schnelle Leckereien

90 Vegan kochen Neue Ideen fürs Abendessen ganz ohne tierische Produkte

98 Gute Fette: Fisch Gönnen Sie sich eine Extraportion Lachs, Makrele & Co.

106 Low Carb: Fleischgenuss Kohlenhydratarm & herzhaft

116 Leckerer Brunch Feine und verträgliche Häppchen

124 Energie-Shots Diese Drinks stärken Ihr Immunsystem mit jeder Menge Vitamine

Ratgeber

18 Hülsenfrüchte Wir verraten, was Sie über die kleinen Proteinquellen wissen müssen

28 Welcher Stoffwechseltyp sind Sie? Testen Sie es!

38 Zuckerfrei & (S)low Carb Wie Sie die Umstellung langfristig hinbekommen

68 Light-Produkte Können wir ihnen wirklich trauen?

77 Süße Alternativen Wie Sie raffinierten Zucker ersetzen können und was es dabei zu beachten gilt

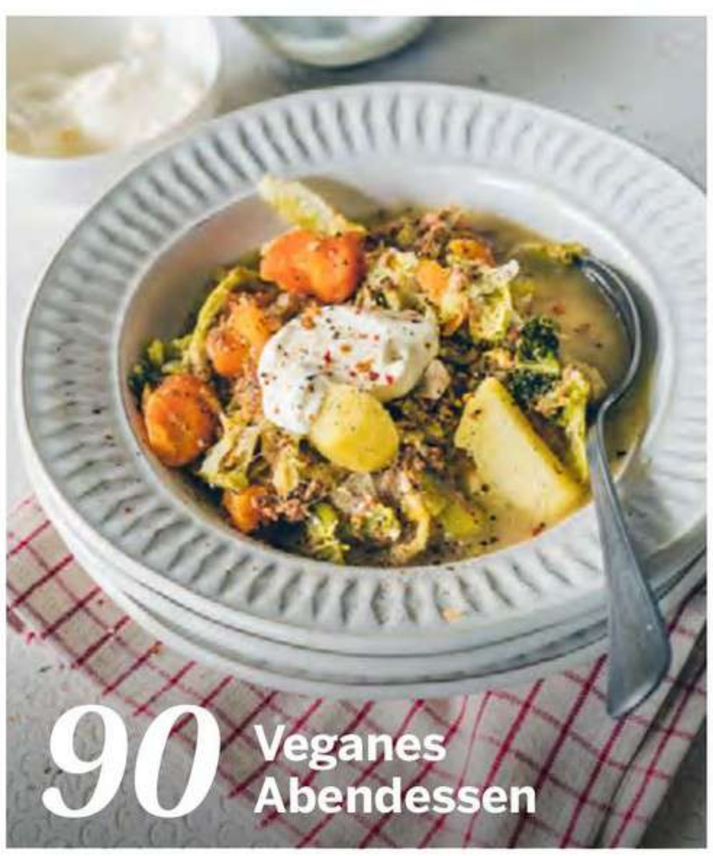
88 Vegetarisch & vegan Was Sie über die pflanzenbasierte Ernährungsform wissen sollten plus Aufstrichrezepte

105 Gute Fette Worin sie stecken und warum sie für unseren Körper wichtig sind

115 Der innere Schweinehund Wir zeigen auf, wie Sie ihm die kalte Schulter zeigen

123 Wellness im Alltag Unsere Tipps für Ruherituale, durch die Sie neue Kraft gewinnen

Fotos: Désirée Peikert (1); Anna Gieseler (1); © StockFood/für ZS Verlag/Speck, Sabrina (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus (1); © StockFood/Great Stock! (1); © StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Kramp + Gölling (1); Tina Bumann (1); Frauke Antholz (1)



Service

3 Editorial

6 Rezeptfinder

130 Buchtipps & Impressum

REZEPTFINDER

Alle Rezepte dieser Ausgabe auf einen Blick

Deftig

S. 9 Spargelomelett mit Wildkräutersalat

S. 16 Bunte Gemüse-quiche

S. 16 Erbsen-Garnelen-Frikadellen mit Salat

S. 16 Linsenbratlinge mit Kohlrabi-Apfel-Salat

S. 17 Tarte mit grünem Frühlingsgemüse

S. 17 Kichererbsen-Spinat-Bratlinge mit Dip

S. 23 Räucherforellen-Mousse auf Baby Leaves

S. 23 Rote-Bete-Salat mit Honig-Ziegenkäse

S. 25 Radieschen-Granatapfel-Salat

S. 27 Karotten-„Cous-cous“ mit Haselnüssen

S. 33 Graupensuppe mit Hähnchen

S. 33 Rote-Bete-Dinkel-„Risotto“ mit Kabeljau

S. 34 Quinoa-Linsen-Salat mit Sesamdressing

S. 34 „Dinkel wie Reis“ mit Ratatouille

S. 37 Heimische Paella mit Krabben und Bohnen

S. 37 Schweinefilet mit Senflinsen und Rüben

S. 81 Paprika-Karotten-Suppe mit Croûtons

S. 81 Blätterteigpizza mit Roter Bete

S. 82 Erbsencreme-Sandwich

S. 82 Gnocchipfanne mit Champignons & Spinat

S. 85 Linguine mit Oli-ventapenade & Bohnen

S. 85 Kalte Zucchini-Joghurt-Suppe

S. 86 Käsewaffeln mit Quittenkompott

S. 86 Couscoussalat mit Artischocken

S. 93 Vegane Bratwürste mit Süßkartoffelstampf

S. 93 Blumenkohlsteak mit Reis und Bohnen

S. 94 Nudelsalat mit veganer Fleischwurst

S. 94 Gemüse mit Soja-Filetstreifen in Currysoße

S. 95 Wirsingeintopf mit veganem Hack

S. 100 Lachs-Ricotta-Quiche mit Quinoa

S. 100 Fisch-Gemüse-Päckchen aus dem Ofen

S. 103 Gedämpftes Fischfilet mit Salat

S. 103 Brote mit Matjes-Brunnenkresse-Salat

S. 104 Grünes Püree mit geräucherter Makrele

S. 104 Meerforelle in Salzkruste mit Salat

S. 112 Gegrilltes Rinderfilet mit Mandelsoße

S. 112 Kohlrabi-Hack-Pfanne mit Joghurtdip

S. 113 Lammlachs mit Blumenkohlsalat

S. 113 Lammfilets mit cremigem Spitzkohlsalat

S. 113 Hackauflauf mit Blumenkohlhaube

S. 114 Scharfer Kohleintopf mit Kassler

S. 114 Hähnchensalat mit Joghurtdressing

S. 119 Alleskönnersuppe

S. 119 Fruchtiger Rohkostsalat

S. 121 Laugenkonfekt mit Frischkäsedip

S. 122 Linsen-Hirse-Bällchen mit Joghurtdip

Süß

S. 72 Carrot Cake mit Orangencreme

S. 73 Vegane Haferflockenplätzchen

S. 73 Puddingtarte mit Streuseln

S. 75 Brownie-Cheesecake ohne Zucker

S. 75 Kastenkuchen mit Blaubeeren & Mandeln

S. 75 Zucchini-Mandel-Kuchen

S. 76 Apfelmuskuchen ohne Zucker

S. 76 Donauwelle

S. 121 Beeren-Schichtdessert

S. 122 Zuckerarme Kekswürfel

S. 127/128 Sieben Energie-Shots

Unsere 7-Tage-Erfolgs-Kur

21 Rezeptideen für Frühstück, Mittag- und Abendessen: zuckerfrei und (s)low-carb essen und ganz ohne Verzicht Gewicht verlieren

Inklusive Nährwerten!

PLUS 14 weitere Rezeptideen

S. 9 Drei Omelett-Varianten
S. 23 Pikante Orangenfilets
S. 23 Rote-Bete-Chips
S. 25 Granatapfel-Shot
S. 27 Labne mit Olivenöl
S. 39 Blumenkohlreis
S. 39 Pizzaboden
S. 39 Low-Carb-Brot
S. 89 Vegane „Leberwurst“
S. 89 Zucchinipaste
S. 89 Selleriecreme
S. 89 Bohnenaufstrich

Fotos: siehe Rezeptseiten

Leichte Küche so lecker!

LIEBLINGSREZEPT

Dieses Omelett ist unschlagbar: Es ist vegetarisch, low-carb und noch dazu schnell zubereitet, vielfältig abwandelbar und einfach köstlich. Kein Wunder also, dass die Wahl unseres Favoriten auf dieses Rezept gefallen ist

Spargelomelett mit Wildkräutersalat

ZUTATEN für 4 Personen

- **16 Stangen grüner Spargel**
- **12 Kirschtomaten**
- **12 Eier**
- **3 EL gemischte Kräuter (z. B. Kerbel, Thymian, Petersilie), gehackt**
- **9 EL Rapsöl**
- **2 Handvoll gemischte junge Wildkräuter und -blüten nach Wahl (z. B. Giersch, Sauerampfer, Brennnessel, Gänseblümchen)**
- **2 EL Apfelessig**
- **1 EL flüssiger Honig**
- **1 TL Senf**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Grünen Spargel im unteren Drittel schälen und von den Enden befreien, dann waschen und in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Eier in einer Schüssel mit den gehackten Kräutern sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen.

2 Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Je 3 EL Öl in zwei ofenfesten Pfannen erhitzen (alternativ portionsweise arbeiten), Spargel und Kirschtomaten darin kurz anbraten. Dann die Eimasse auf die beiden Pfannen verteilen und bei mittlerer Hitze auf dem Herd backen, bis der Rand langsam stockt. Die Pfannen in den vorgeheizten Ofen geben und die Omeletts darin vollständig stocken lassen.

3 Wildkräuter und -blüten verlesen, waschen und trocken schleudern. Für das Dressing Essig mit Honig, Senf, übrigem Öl sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Das Dressing mit den Wildkräutern und -blüten vermischen und den Salat zum Omelett servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

Foto: © StockFood/für ZS Verlag/Timmann, Claudia (1)

Lust auf Abwechslung?

Probieren Sie auch diese leckeren Omelett-Kreationen für vielfältigen Genuss

Erbsen-Feta-Omelett mit Zucchinisalat

Für 4 Personen: 400 g TK-Erbsen, 150 g Feta, 8–10 Stiele Petersilie, 12 Eier, 6 EL Rapsöl, 1 Zucchini, 2 EL heller Balsamicoessig, 3 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer

Die Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten blanchieren, dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Den Feta grob zerbröckeln. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein pürieren. Die Eier in einer Schüssel mit Petersilienpüree sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen. Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Je 3 EL Rapsöl in zwei ofenfesten Pfannen erhitzen (alternativ portionsweise arbeiten), die abgetropften Erbsen darin kurz anbraten. Dann die Eimasse auf die beiden Pfannen verteilen und bei mittlerer Hitze auf dem Herd backen, bis der Rand langsam stockt. Feta auf die Omeletts streuen, die Pfannen in den vorgeheizten Ofen geben und die Omeletts darin vollständig stocken lassen. In der Zwischenzeit Zucchini waschen, von den Enden befreien und mithilfe eines Spiralschneiders in „Spaghetti“ schneiden (alternativ einen Sparschäler verwenden, um die Zucchini in lange, schmale Streifen zu schneiden). Diese mit Essig, Olivenöl und Pfeffer vermischen und den Salat zum Omelett servieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Gemüse-Schinken-Omelett mit Schnittlauchquark

Für 4 Personen: 2 rote Paprikaschoten, 2 Schalotten, 300 g Champignons, 150 g Kochschinken, 12 Eier, 6 EL Rapsöl, 1/2 Bund Schnittlauch, 250 g Magerquark, 1 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer

Die Paprikaschoten waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Schinken in kleine Würfel schneiden. Die Eier in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer verquirlen. Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Je 3 EL Rapsöl in zwei ofenfesten Pfannen erhitzen (alternativ portionsweise arbeiten), Paprika, Schalotten, Champignons und Schinken darin kurz anbraten. Dann die Eimasse auf die beiden Pfannen verteilen und bei mittlerer Hitze auf dem Herd backen, bis der Rand langsam stockt. Dann die Pfannen in den vorgeheizten Ofen geben und die Omeletts darin vollständig stocken lassen. Inzwischen Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Den Quark in einer Schüssel mit dem Olivenöl glatt rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schnittlauchröllchen unterrühren und den Schnittlauchquark zum Omelett servieren.

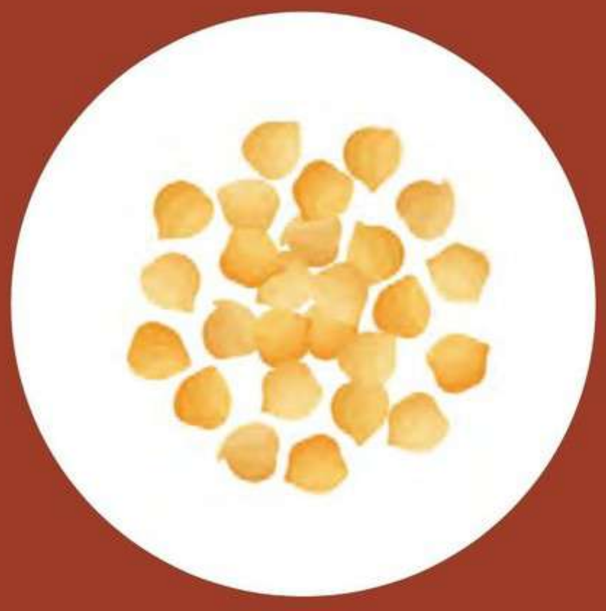
Zubereitungszeit: 35 Minuten

Lauchomelett mit geräucherter Forelle

Für 4 Personen: 3 Stangen Lauch, 12 Eier, 1 EL Meerrettich (Glas), 6 EL Rapsöl, 250 g geräucherte Forellenfilets, etwas Salz und Pfeffer

Den Lauch putzen, gründlich waschen und in breite Ringe schneiden. Eier in einer Schüssel mit Meerrettich, Salz und Pfeffer verquirlen. Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Je 3 EL Öl in zwei ofenfesten Pfannen erhitzen (alternativ portionsweise arbeiten), den Lauch darin anbraten. Dann die Eimasse auf die beiden Pfannen verteilen und bei mittlerer Hitze auf dem Herd backen, bis der Rand langsam stockt. Die Pfannen in den vorgeheizten Ofen geben und die Omeletts darin vollständig stocken lassen. In der Zwischenzeit die geräucherten Forellenfilets Zimmertemperatur annehmen lassen und in Stücke zupfen. Diese auf die Omeletts legen und das Gericht servieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten



Quiches & Puffer

HÜLSENFRÜCHTE

Die kleinen Kraftpakete Erbsen, Linsen und Kichererbsen sorgen in unseren fünf abwechslungsreichen Gerichten für ordentlich Biss, liefern viel pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe. Greifen Sie zu und lassen Sie sich die Goldstücke schmecken!

Bunte Ernte aus dem Gemüsegarten

Toben Sie sich beim Belag der Quiche nach Vorräten, Lust und Laune aus. Auch andere Hülsenfrüchte wie grüne Bohnen machen, vorher kurz blanchiert, auf der Quiche eine gute Figur!

Fotos: Désirée Peikert (1) | Illustration: freepik.com (1)

Bunte Gemüsequiche

SEITE 16

Erbsen-Garnelen-Frikadellen
mit Fenchelsalat

SEITE 16

Fleischlose Proteinbomben

Als Hackbällchenersatz zu Nudeln, als Burger Patty zwischen zwei Brötchenhälften oder aber als Mini-Frikadellen – diese Bratlinge eignen sich vielfältig als vegetarische Alternative.

Linsenbratlinge mit Kohlrabi-Apfel-Salat

SEITE 16

Fotos: © StockFood/Bauer Syndication (1); © StockFood/für ZS Verlag/Timmann, Claudia (1)

Frisches, knackiges Topping

Die Erbsensprossen werden aus handelsüblichen Erbsen gezogen. Mit ihren zarten Blättchen sorgen sie für einen tollen Frischekick und liefern jede Menge Vitamine sowie Mineralstoffe.

Tarte mit grünem Frühlingsgemüse

SEITE 17

Kichererbsen-Spinat-Bratlinge mit Dip

SEITE 17

Eine schnelle Alternative aus der Dose

Wenn es mal flotter gehen soll, können Sie auch gekochte Kichererbsen aus der Dose verwenden. Diese abgießen, abspülen und abtropfen lassen, dann wie beschrieben weiterverarbeiten.

Fotos: © StockFood/Bauer Syndication (1); Anna Shepulova/Shutterstock.com (1)

Bunte Gemüsequiche

ZUTATEN für 1 Kuchen (Ø 26 cm)

- **200 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- **125 g kalte Butter in Stückchen zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- **4 Eier**
- **1/2 Zucchini**
- **1 rote Paprikaschote**
- **1 Karotte**
- **200 g Brokkoli**
- **100 g gelbe und rote Kirschtomaten**
- **1 rote Zwiebel**
- **120 g Gruyère**
- **100 g Sahne**
- **50 ml Milch**
- **etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- **200 g TK-Erbsen, aufgetaut**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Für den Teig Mehl, kalte Butter, 1 Ei und 1 Prise Salz verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 60 Minuten kalt stellen.

2 Für die Füllung Gemüse waschen und putzen. Zucchini, Paprika und Karotte in feine Streifen schneiden. Den Brokkoli in Röschen teilen. Die Tomaten halbieren. Zwiebel schälen und in Spalten schneiden. Den Gruyère grob reiben. 3 Eier mit Sahne und Milch verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

3 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Tarteform (Ø 26 cm) einfetten. Den gekühlten Teig kurz durchkneten und auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen. Die Tarteform an Boden und Rand mit dem Teig auskleiden. Den Teigboden mit einer Gabel mehrfach einstechen und den Teig im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten vorbacken.

4 Das vorbereitete Gemüse und die Erbsen auf dem Boden verteilen. Die Ei-Sahne-Masse darübergeben und mit dem Käse bestreuen. Die Quiche im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten backen, ggf. mit Alufolie abdecken.

ZUBEREITUNGSZEIT 2 Stunden

Erbsen-Garnelen-Frikadellen mit Fenchelsalat

ZUTATEN für 4 Personen

- **250 g rohe Garnelen ohne Schale**
- **1 Knoblauchzehe**
- **250 g TK-Erbsen**
- **2 EL Estragon, gehackt**
- **1/2 TL abgeriebene Biozitronenschale**
- **1 EL gemahlene Mandeln**
- **1 Msp. Pimentpulver**
- **1 Fenchelknolle**
- **100 g Staudensellerie**
- **220 g Brunnenkresse**
- **3 EL gehackte Mandeln, geröstet**
- **2 EL Dill, gehackt**
- **1 EL Senf**
- **1 EL Biozitronensaft**
- **6 EL Olivenöl**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Für die Frikadellen Garnelen entdarmen, waschen, trocken tupfen und grob würfeln, dann 60 Minuten in den Tiefkühlschrank stellen, damit sie anfrieren. Die Knoblauchzehe schälen und mit den Erbsen in kochendem Wasser 3–4 Minuten blanchieren. In ein Sieb abgießen und auskühlen lassen.

2 180 g Erbsenmix und angefrorene Garnelen in einem leistungsstarken Mixer mit 1 EL gehacktem Estragon sowie Zitronenschale und Mandeln fein zerkleinern. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Piment würzen. Mit leicht eingeölten Händen 16 kleine Kugeln aus der Masse formen, diese auf einen großen Teller geben, leicht flach drücken und abgedeckt 60 Minuten kalt stellen.

3 In der Zwischenzeit für den Salat die Fenchelknolle waschen, vierteln, vom Strunk befreien und auf einem Gemüsehobel in sehr feine Scheiben schneiden. Staudensellerie waschen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Brunnenkresse verlesen, waschen, trocken schleudern und mit übrigen Erbsen, Fenchel und Sellerie in eine große Schüssel geben. Mandeln, übrigen Estragon und Dill darauf verteilen und alles locker vermengen.

4 Für das Dressing Senf, Zitronensaft und 4 EL Olivenöl verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing unter den Salat mengen und diesen kurz ziehen lassen.

5 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Erbsen-Garnelen-Frikadellen darin bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 3 Minuten braten. Frikadellen und Fenchelsalat auf Teller verteilen und das Gericht sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten
zzgl. 60 Minuten Kühlzeit

Linsenbratlinge mit Kohlrabi-Apfel-Salat

ZUTATEN für 4 Personen

- **150 g rote Linsen**
- **3 EL Kürbiskerne**
- **125 g Joghurt**
- **2 TL süßer Senf**
- **3 EL Hanföl (alternativ Haselnussöl)**
- **3 Kohlrabi**
- **1 säuerlicher Apfel**
- **2 TL Biozitronensaft**
- **2 Stiele Petersilie**
- **30–40 g Vollkornsemmelbrösel**
- **2–3 EL Mandelmus**
- **4 EL Olivenöl**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die roten Linsen in einem Topf in ca. 300 ml kochendem Wasser bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel in etwa 10 Minuten weich garen. Dann vom Herd nehmen, ggf. in ein Sieb abgießen und lauwarm abkühlen lassen.

2 Kürbiskerne ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann herausnehmen und auskühlen lassen. Für das Salatdressing den Joghurt in einer Schüssel mit Senf, etwas Salz und Pfeffer sowie Hanföl glatt rühren. Kohlrabi putzen und waschen. Die zarten Blätter beiseitelegen, die Knollen dann schälen und auf der Küchenreibe grob raspeln. Apfel waschen und bis auf das Kerngehäuse ebenfalls grob raspeln, dann sofort mit Zitronensaft beträufeln. Apfel-

und Kohlrabiraspel mit dem Dressing in einer Schüssel gründlich vermischen.

3 Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Die Hälfte davon mit Linsen, Semmelbröseln sowie Mandelmus in einer Schüssel vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen 8 Bratlinge formen. Das Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Bratlinge darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in ca. 5 Minuten hellbraun braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Die beiseitegelegten zarten Kohlrabiblätter hacken. Die Linsenbratlinge mit dem Kohlrabi-Apfel-Salat anrichten. Das Gericht mit Kürbiskernen, Kohlrabiblättern und übriger Petersilie bestreuen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Tarte mit grünem Frühlingsgemüse

ZUTATEN für 1 Kuchen (ca. 30 x 12 cm)

- **200 g Mandelmehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- **50 g Kokosmehl**
- **1/2 TL Backpulver**
- **1 Ei**
- **125 g kalte Butter in Stückchen**
- **300 g grüner Spargel**
- **125 g junge Erbsen**
- **1 Frühlingszwiebel**
- **2 junge Zucchini**
- **1 EL Olivenöl zzgl. etwas mehr zum Beträufeln**
- **100 g Feta**
- **200 g Frischkäse**
- **2 EL Sahne**
- **1–2 TL Biozitronensaft**
- **einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken**
- **1 Handvoll Erbsensprossen**
- **einige Minzblättchen**
- **1 Biozitrone**
- **etwas Cayennepfeffer**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Mandelmehl, Kokosmehl, Backpulver und 1 TL Salz in einer Schüssel vermischen. Das Ei, 2–3 EL eiskaltes Wasser und die Butter dazugeben. Alles mit den Knethaken des Handrührgeräts rasch zu einem glatten Teig verkneten. Diesen in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 30 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und von den holzigen Enden befreien. Spargelstangen längs halbieren und in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren. Die Erbsen nach 2 Minuten dazugeben und mitkochen. Alles abgießen, in Eiswasser abschrecken und abtropfen lassen. Die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

3 Zucchini waschen, putzen und längs in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Eine Grillpfanne erhitzen, mit Öl bestreichen und die Zucchinischeiben auf beiden Seiten kurz grillen, bis sie ein Grillmuster aufweisen. Feta zerbröckeln und mit Frischkäse und Sahne cremig rühren. Die Käsecreme mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken, die Frühlingszwiebel unterrühren.

4 Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Tarteform (ca. 30 x 12 cm) mit Backpapier auslegen. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rechteckig etwas größer als die Tarteform ausrollen. Diese an Boden und Rand mit dem Teig auskleiden. Den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit Backpapier und Hülsenfrüchten belegen und den Boden im vorgeheizten Ofen in 20–25 Minuten blindbacken. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und das Backpapier samt Hülsenfrüchten entfernen.

5 Den vorgebackenen Tarteboden mit der Käsecreme bestreichen. Die gegrillten Zucchinischeiben einrollen und mit Spargel und Erbsen auf die Creme setzen. Die Tarte im Ofen ca. 5 Minuten backen, dann herausnehmen und mit etwas Pfeffer bestreuen.

6 Erbsensprossen und Minzblättchen waschen und trocken schleudern. Die Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und halbieren. Sprossen und Minze auf der Tarte verteilen. Diese mit etwas Cayennepfeffer würzen, mit etwas Olivenöl beträufeln und mit den Zitronenhälften servieren.

TIPP: Ersetzen Sie das Mandelmehl durch Kichererbsenmehl. Dies hat einen herrlich nussigen Geschmack,

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten
zzgl. 30 Minuten Kühlzeit

Kichererbsen-Spinat-Bratlinge mit Dip

ZUTATEN für 4 Personen

- **300 g getrocknete Kichererbsen**
- **1 Zwiebel, halbiert**
- **1 Biolimette (abgeriebene Schale und 2 EL Saft)**
- **40 g Mehl**
- **1 Ei**
- **1 TL Kreuzkümmelpulver**
- **1/2 TL edelsüßes Paprikapulver**
- **100 g Babyspinat**
- **1/2 Bund Petersilie**
- **200 g Crème fraîche**
- **etwas Rapsöl zum Braten**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Kichererbsen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Dann abgießen und mit Zwiebel, Limettenschale, Mehl, Ei, Kreuzkümmel, Paprikapulver, 1 TL Salz sowie 3 Prisen Pfeffer in einem leistungsstarken Standmixer zerkleinern.

2 Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern und hacken, mit dem Kichererbsenmix vermengen. Die Masse ca. 20 Minuten bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Inzwischen für den Dip Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken, dann mit Crème fraîche und Limettensaft verrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.

3 Aus der Kichererbsenmasse flache Bratlinge formen, dabei evtl. überschüssige Flüssigkeit herausdrücken. Die Bratlinge in einer Pfanne in heißem Öl von beiden Seiten in 3–4 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit dem Dip servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten
zzgl. 8 Stunden Ruhezeit

HÜLSENFRÜCHTE

Kleine Proteinpakete

Linsen, Bohnen & Co. sind gesunde Eiweißquellen und ein wichtiger Baustein für eine ausgewogene Ernährung. Wir verraten, was genau in den Hülsenfrüchten steckt und wie Sie mit ihnen umgehen

Gesund & nahrhaft

Hülsenfrüchte bringen volle Power, denn Erbsen, Linsen und Bohnen sind nicht nur richtige Sattmacher mit jeder Menge Geschmack, sie enthalten auch Ballaststoffe und noch dazu stecken viele Proteine und ungesättigte Fettsäuren darin. Sie versorgen den Körper zudem mit Mineralstoffen, darunter Eisen, Kalzium und Kalium. Kurzum eine gute Zutat für eine gesunde Ernährung.

Auf Vorrat

Egal ob getrocknet oder in der Dose, Hülsenfrüchte lassen sich gut auf Vorrat lagern. Getrocknete Hülsenfrüchte bewahren Sie am besten trocken und lichtgeschützt auf. Auf diese Weise können sie auch noch weit über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinweg verwendet werden. Sollten sie doch zu alt für den Verzehr sein, können Sie sie zum Blindbacken von Mürbeteigböden nehmen.

Richtig wässern

Getrocknete Hülsenfrüchte (mit Ausnahme von Linsen) müssen in der Regel vor dem Garen eingeweicht werden, dadurch verringert sich ihre Garzeit. Dazu die Hülsenfrüchte am Vortag in eine Schüssel geben und mit der doppelten bis dreifachen Menge kaltem Wasser bedecken. Am nächsten Tag abgießen und in frischem Wasser garen.

Bunte Sortenvielfalt

Erbsen

Die kleinen kugelrunden Samen der Erbsenschoten schmecken frisch gepalt am besten. Außerhalb der Saison (Juni–August) sind sie in gefrorener und getrockneter Form sowie in der Dose erhältlich. Sie überzeugen mit einem süßlichen Geschmack und sind randvoll mit Eiweiß.

Kichererbsen

Entgegen ihrer Bezeichnung verbirgt sich hinter der Kichererbse keine Verwandte der Erbse, sie zählt zu den Schmetterlingsblütlern. Auch geschmacklich unterscheidet sie sich. Kichererbsen schmecken leicht nussig und buttrig. Die Eiweißbomben passen gut in Salat, in Eintöpfe und bieten eine sehr gute Basis für Dips.

Linsen

Linsen zählen zu den ältesten Kulturpflanzen der Erde. Schon im alten Ägypten galten sie als wichtiges Grundnahrungsmittel. Die Liste an unterschiedlichen Linsen ist bunt, es gibt sie in Gelb, Grün, Rot, Schwarz und Braun. Das Praktische an getrockneten Linsen: Fast alle Sorten müssen vor dem Kochen nicht eingeweicht werden.

Bohnen

Grüne Bohnen, schwarze Bohnen, weiße Bohnen – die Hülsenfrüchte gibt es in vielen Formen und Farben. Als Bohne bezeichnet man übrigens sowohl die Samenkerne (z. B. Cannellinibohnen) als auch die Hülse mitsamt den darin liegenden Samen (z. B. grüne Bohnen).

LEKTÜRETIPP

In ihrem Buch „Linsen, Bohnen, Erbsen und Co.: Das Hülsenfrüchte-Kochbuch“ präsentiert Autorin Tami Hardeman mehr als 150 Rezepte für die kleinen Kraftpakete. Der Clou: Alle Rezepte sind vegetarisch, aber zu fast jedem Gericht empfiehlt sie vegane oder fleischhaltige Varianten. ***Dorling Kindersley Verlag, 19,95 Euro***

Fotos: AdobeStock/qwartm (1); freepik.com (4); PR (1)

Italien zu Hause genießen

Mit unserem Magazin können Sie raffinierte mediterrane Gerichte schnell & einfach nachkochen!

3 Hefte lesen, nur 2 bezahlen!

www.soisstitalien.de/probeabo

Bestellnummer: SII19P

Bunt und frisch *LIEBLINGSSALATE*

Ob zwischendurch, vorweg oder als Begleitung, knackige Salate gehen immer, finden wir. Sie sind lecker und gesund, weiß Ernährungsmedizinerin Dr. Anne Fleck und verrät ihre liebsten Frischekicks

Der coole

Rote-Bete-„Spaghetti“-Salat mit überbackenem Honig-Ziegenkäse

SEITE 23

Foto: © Hubertus Schüler (1) | Illustration: AdobeStock/Insdes (1)

Der feine

Räucherforellen-Mousse
auf Baby Leaves

Pikante
Orangenfilets

Räucherforellen-Mousse auf Baby Leaves

ZUTATEN für 4 Personen
- **3 Blatt Gelatine**
- **2 Schalotten**
- **20 g Butter**
- **70 ml Weißwein**
- **350 g Räucherforellenfilet, gut gekühlt**
- **150 g Crème fraîche**
- **2 TL Biolimettensaft**
- **2 TL abgeriebene Biolimettenschale**
- **150 g Sahne**
- **250 ml Bioorangensaft**
- **2 Msp. Vanillepulver**
- **4 EL Walnussöl**
- **100 g gemischte Baby Leaves**
- **einige Dillspitzen**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Für die Mousse die Gelatine nach Packungsangabe in kaltem Wasser einweichen. Die Schalotten schälen, fein würfeln und in Butter andünsten, dann mit Wein ablöschen. Die Gelatine ausdrücken und darin auflösen.

2 Forellenfilet in Stücke schneiden und pürieren. Crème fraîche sowie Schalottenmischung dazugeben und alles nochmals pürieren. Die Masse mit Limettensaft, Limettenschale, Salz und Pfeffer würzen. Die Sahne in einer separaten Schüssel steif schlagen und unterheben. Die Mousse im Kühlschrank in ca. 3 Stunden fest werden lassen.

3 Für den Salat den Orangensaft auf etwa 80 ml einkochen, salzen, pfeffern und mit Vanille würzen, dann das Öl kräftig unterrühren. Die Baby Leaves verlesen, waschen, trocken schleudern, auf Teller verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Aus der Mousse mit zwei Löffeln Nocken formen und neben dem Salat anrichten. Das Gericht mit Dillspitzen garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten
zzgl. 3 Stunden Kühlzeit

Foto: © Hubertus Schüler (1)

DAZU PASSEN:
Pikante Orangenfilets

Für 4 Personen: 4 große Bioorangen, 2 TL Biozitronensaft, 2 TL Ahornsirup, 3 TL Gin, 2 TL abgeriebene Bioorangenschale, 1 TL abgeriebene Biozitronenschale, 1 TL grüner Pfeffer in Lake (Glas), etwas Salz

Die Orangen sehr großzügig mit einem scharfen Messer schälen, dabei auch die weißen Bestandteile abschneiden. Die einzelnen Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden. Den dabei austretenden Saft auffangen, die Reste ausdrücken. Den Saft mit Zitronensaft, Ahornsirup, Gin, Orangen- und Zitronenschale sirupartig einkochen. Eingelegten grünen Pfeffer abspülen, unter den Sirup mischen und alles leicht salzen. Die Orangenfilets hineingeben und ca. 2 Stunden im Kühlschrank marinieren, dann zum Salat servieren.
Zubereitungszeit: 10 Minuten zzgl. 2 Stunden Kühlzeit

Rote-Bete-„Spaghetti"-Salat mit überbackenem Honig-Ziegenkäse

ZUTATEN für 4 Personen
- **200 g Ziegenkäserolle**
- **600 g Rote Beten**
- **3 EL Balsamicoessig**
- **1 EL Dijonsenf**
- **3 EL Olivenöl**
- **1 EL kräftiger dunkler Honig (z. B. Kastanien-, Pinien- oder Waldhonig)**
- **80 g Feldsalat**
- **einige Salzflocken**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Ziegenkäserolle in 8 Taler schneiden und Zimmertemperatur annehmen lassen. Die Roten Beten schälen (dabei Küchenhandschuhe tragen) und mithilfe eines Spiralschneiders zu dünnen „Spaghetti" verarbeiten. In kochendem Salzwasser 4–5 Minuten blanchieren, dann abschrecken und trocken tupfen.

2 Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. In einer Schüssel aus Essig, Senf, 2 EL Öl sowie etwas Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren, diese mit den Bete-„Spaghetti" vermischen. In jeden Käsetaler eine Mulde drücken, mit Pfeffer würzen, je etwas Honig hineingeben und die Taler im vorgeheizten Ofen ca. 4 Minuten backen.

3 Feldsalat verlesen, putzen, waschen, trocken schleudern und auf flache Schalen legen. Den Salat mit dem restlichem Öl beträufeln und mit Salzflocken bestreuen. Die marinierten Rote-Bete-„Spaghetti" auf dem Feldsalat anrichten, die heißen Käsetaler daraufsetzen und das Gericht sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

DAZU PASSEN:
Rote-Bete-Chips

Für 4 Personen: 500 g Rote Beten, 2 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer
Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Rote Beten schälen (dabei Küchenhandschuhe tragen), in ca. 1 mm dicke Scheiben hobeln und in einer Schüssel mit Olivenöl sowie etwas Salz und Pfeffer vermischen. Betescheiben auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Im heißen Ofen in 35–40 Minuten trocknen lassen, dabei öfter wenden.
Zubereitungszeit: 50 Minuten

Der gesunde

Radieschen-Granatapfel-Salat mit Frühlingszwiebeln und Minze

Granatapfel-Shot

Foto: © Hubertus Schüler (1)

Radieschen-Granatapfel-Salat mit Frühlingszwiebeln & Minze

ZUTATEN für 4 Personen

- **800 g Radieschen**
- **5 Frühlingszwiebeln (grüne Teile)**
- **ca. 20 Minzblättchen**
- **1 Granatapfel (ca. 200 g ausgelöste Fruchtkerne)**
- **4 EL heller Fruchtessig (z. B. Quittenessig oder Birnenessig)**
- **1 EL Dijonsenf**
- **1 EL Reissirup**
- **4 EL mildes Olivenöl**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Radieschen putzen und waschen. Einige zarte Blättchen beiseitelegen, die Radieschen in Stifte hobeln. Das Frühlingszwiebelgrün waschen und in feine Ringe schneiden. Minzblättchen waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Radieschenstifte, Frühlingszwiebeln, Minze und Granatapfelkerne in einer Schüssel locker vermischen.

2 Essig mit Senf, Reissirup, etwas Salz und Pfeffer verrühren, das Öl kräftig unterrühren. Dressing über den Salat geben. Alles vorsichtig vermengen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Den Salat mit den Radieschenblättern garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

DAZU PASST:

Granatapfel-Shot

Für 4 Personen: 1 Granatapfel, 200 ml Bioorangensaft, 2 TL Biolimettensaft, 1 EL Ahornsirup

Den Granatapfel auspressen, mit Orangensaft, Limettensaft und Ahornsirup verrühren. Den Shot ca. 60 Minuten kalt stellen, dann zum Salat servieren.

Zubereitungszeit: 5 Minuten zzgl. 60 Minuten Kühlzeit

Der simple

Karotten-„Couscous“
mit Haselnüssen und
getrockneten Aprikosen

Labne mit Olivenöl

Karotten-„Couscous“ mit Haselnüssen und getrockneten Aprikosen

ZUTATEN für 4 Personen
- **40 g Petersilie**
- **600 g Karotten**
- **80 g Haselnusskerne, geröstet**
- **80 g getrocknete Softaprikosen**
- **3 EL Apfel-Balsamicoessig**
- **3 EL geröstetes Haselnussöl**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Einige Blättchen zum Garnieren beiseitelegen, den Rest (Stiele und Blätter) grob hacken.

2 Karotten schälen, von den Enden befreien und grob in Stücke schneiden. Petersilie und Karotten im Blitzhacker zu „Couscous“ zerkleinern. Die Haselnüsse grob hacken. Die getrockneten Aprikosen klein würfeln, beides unter die Karottenmischung heben.

3 Essig in einer Schüssel mit etwas Salz und Pfeffer verrühren, das Öl kräftig unterrühren. Das Dressing über den „Couscous“ träufeln und alles gut vermengen. Den Salat mit den beiseitegelegten Petersilienblättchen garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

DAZU PASST:

Labne mit Olivenöl

Für 4 Personen: 400 g griechischer Joghurt, 2 EL Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer

Den Joghurt in einer Schale mit 1 Prise Salz verrühren, in ein mit einem Mulltuch oder mit Küchenpapier ausgelegtes Sieb geben, dieses über eine Schüssel hängen (alternativ einen Joghurt-Strainer verwenden). Den Joghurt abgedeckt im Kühlschrank 3–4 Stunden abtropfen lassen. Das ergibt ca. 250 g halbfesten, frischkäseähnlichen Labne. Zum Servieren in den Karotten-„Couscous“ eine Mulde drücken, Labne hineingeben, mit Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer würzen.

Zubereitungszeit 10 Minuten zzgl. 3–4 Stunden Kühlzeit

Fotos: © Hubertus Schüler (1); © Justyna Schwertner (1); PR (1)

DR. ANNE FLECK

Nicht zuletzt durch die TV-Sendung „Die Ernährungs-Docs“ gilt Dr. Anne Fleck als Deutschlands bekannteste Ärztin für Präventiv- und Ernährungsmedizin. Mit großer Fachkenntnis verbindet sie klassische Medizin mit Naturheilverfahren und ganzheitlichen Heilmethoden. So gelingt es ihr häufig, auch schwere Krankheiten mit einfachen Lösungen und innovativer Ernährung zu lindern.

DOC FLECKS GESUNDHEITSTIPPS:
Die Top-3-Salatzutaten

Granatapfel

Zahlreiche Studien zeigen, dass ein ganzes Spektrum an Polyphenolen im Granatapfelsaft über eine enorme antioxidative Kraft verfügt. Damit ist er in der funktionellen Ernährungsmedizin ein beliebtes Nahrungsmittel, um bei Problemen der Leber, des Herz-Kreislauf-Systems und der Verdauungsorgane oder bei Übergewicht zu helfen.

Rote Bete

Fast könnte man die Rote Bete als ein Medikament bezeichnen, so hoch ist ihr Gehalt an den Vitaminen A, C, B und Folsäure sowie an wichtigen Mineralstoffen wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Jod, Phosphor und Eisen. Vor allem aber enthält sie Betain, das das Risiko für Herzkrankheiten senkt, und Anthocyane, die krebsschützend wirken.

Radieschen

Die typische Schärfe der Radieschen stammt von den enthaltenen Senfölen, die im Darm antibakteriell und antifungizid wirken. Zudem wirken sie galle- und harntreibend sowie krampflösend. Radieschen enthalten viele Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Eisen sowie die Vitamine A, B_1, B_2 und C.

REDAKTIONSTIPP

Das Buch „Salate der Superlative“ ist das ideale Kochbuch für Freunde der gesunden und unkomplizierten Küche. Gemeinsam mit Kochbuchautorin Bettina Matthaei serviert Dr. Anne Fleck knackfrische Salate aus gesunden Zutaten und aromatischen Kräutern mit abwechslungsreichen Dressings und Toppings.
Becker Joest Volk Verlag, 29,95 Euro

STOFFWECHSEL

Welcher Typ sind Sie?

Die richtige Ernährung muss nicht für alle gleich sein. Es gibt verschiedene Stoffwechseltypen, die unterschiedliche Bedürfnisse haben. Finden Sie mit uns heraus, welchem Stoffwechseltyp Sie ähnlich sind

Alles Typsache

Jeder von uns hat einen unterschiedlichen Bedarf an Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten. Dieser Bedarf ist abhängig von unserem Stoffwechsel – manche Menschen verarbeiten Eiweiß besser, andere Kohlenhydrate. Wenn wir herausfinden wollen, welche Nahrung uns und unserem Körper guttut, müssen wir wissen, zu welchem Stoffwechseltyp wir gehören. Grob wird zwischen drei Typen unterschieden: dem Eiweißtyp, dem Kohlenhydrattyp und dem Mischtyp. Die wenigsten Menschen entsprechen jedoch einem Typ, die meisten sind eine Mischung aus zwei oder allen drei. Unser Test gibt Ihnen eine Orientierung, welchem Stoffwechseltyp Sie ähnlich sind. Eine detaillierte Stoffwechselanalyse kann mit einer Blut- oder Speichelprobe durchgeführt werden. Neben den Stoffwechseltypen gibt es drei Körpertypen (s. u.). Während der Stoffwechseltyp Aufschluss darüber gibt, welche Nahrungsmittel ein Mensch gut verarbeiten kann, beschreibt der Körpertyp die Körperform, und verrät, ob der Stoffwechsel schnell oder langsam arbeitet.

EKTOMORPH

Der ektomorphe Körpertyp ist dünn und groß. Er hat schmale Hüften und Schultern, einen eher kurzen Oberkörper, lange Arme und Beine. Er hat einen hohen Ruhepuls, verstoffwechselt Nahrung sehr schnell und setzt nur langsam Muskeln und Fett an. Gewichtszunahme ist für ihn somit schwierig. Der ektomorphe Typ sollte dafür sorgen, immer ausreichend zu essen, und zudem vorwiegend auf Nahrungsmittel mit komplexen Kohlenhydraten setzen.

MESOMORPH

Der mesomorphe Typ ist athletisch, muskulös, hat einen langen Oberkörper, kräftige Muskeln und wenig Körperfett. Der Körper von Männern weist in der Regeln eine V-Form auf, der von Frauen eine X-Form. Er baut schnell Muskelmasse auf und verbrennt leicht Körperfett. Eine Kombination aus Kraft- und Ausdauersport ist das Richtige für diesen Typ. In Sachen Ernährung setzt der mesomorphe Typ auf eine ausgewogene Ernährung aus Mischkost.

ENDOMORPH

Der endomorphe Typ hat breite Schultern, ein eher rundliches Erscheinungsbild und kaum definierte Muskeln. Sein Körperfett sammelt sich meist an Hüfte, Bauch, Armen und Beinen. Er hat einen sehr langsam arbeitenden Stoffwechsel und nimmt leicht zu. Fit hält er sich mit regelmäßigem Ausdauersport. Der Speiseplan dieses Körpertyps sollte aus Low-Carb-Mahlzeiten oder vollwertiger Mischkost bestehen, die den persönlichen Kalorienbedarf nicht übersteigt.

AUFLÖSUNG

Der Buchstabe, den Sie am häufigsten ausgewählt haben, verrät Ihnen, welchem Stoffwechseltyp Sie am nächsten kommen.
A: Eiweißtyp | B: Kohlenhydrattyp | C: Mischtyp

EIWEISSTYP

Der Eiweißtyp kann Kohlenhydrate schneller verarbeiten als die anderen Typen. Er hat oft Lust auf deftige und salzige Speisen wie Pizza, Fleisch oder Chips, bleibt davon aber nicht lange satt. Generell hat der Eiweißtyp oft Hunger, isst sehr gern und viel. Er verspürt oft Heißhunger auf Salziges und Zuckerhaltiges. Je mehr Süßes er isst, umso stärker wird sein Appetit darauf. Der Eiweißtyp nimmt sehr leicht zu.
Seine ideale Ernährung: Auf dem Speiseplan sollten vorwiegend kohlenhydratarme, dafür aber fett- und eiweißreiche Lebensmittel stehen.

KOHLENHYDRATTYP

Der Kohlenhydrattyp verwertet Kohlenhydrate sehr langsam und bleibt von ihnen lange satt. Er denkt erst ans Essen, wenn er großen Hunger bekommt, ist anfällig für Stress und lässt oft Mahlzeiten ausfallen. Der Kohlenhydrattyp hat eher Heißhunger auf Süßes. Kohlenhydrate verträgt er gut, dafür fällt es ihm schwer, Gewicht zu verlieren.
Seine ideale Ernährung: Er sollte auf komplexe Kohlenhydrate, z. B. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Kartoffeln, in Kombination mit fettarmen Eiweißquellen wie Geflügelfleisch setzen.

MISCHTYP

Der Mischtyp kann Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß gleichermaßen gut verwerten. Sein Appetit schwankt zwischen Süßem und Salzigem. Er wechselt seine Essgewohnheiten häufig, hat einen durchschnittlichen Appetit und kaum Probleme, das Gewicht zu halten.
Seine ideale Ernährung: Auf die gleiche Menge an Kohlenhydrate, Eiweiß und guten Fetten setzen. Natürlich kann ein Mischtyp eher in Richtung Eiweißtyp oder in Richtung Kohlenhydrattyp tendieren. Daher am besten ausprobieren, welche Ernährung dem eigenen Körper guttut.

Fotos: AdobeStock/Chinnapong (1); freepik.com (1)

Jetzt testen!

Wie vertragen Sie fettiges Essen?

A: Sehr gut, ich habe gar keine Probleme damit.
B: Das mag ich nicht und es bekommt mir auch nicht so gut.
C: Ich vertrage es meistens.

Wie gut bekommen Ihnen Eiweißdrinks?

A: Sehr gut, ich liebe Eiweißdrinks.
B: Gar nicht, mir wird sogar schlecht davon.
C: Ich habe keine Probleme damit.

Wie oft brauchen Sie Zwischenmahlzeiten?

A: sehr oft
B: selten
C: ab und zu

Wovon nehmen Sie zu?

A: Nudeln, Brot und Kekse
B: von fettem Essen
C: Wenn ich viel esse und mich kaum bewege.

Sie haben gerade Kohlenhydrate gegessen. Wann haben Sie wieder Hunger?

A: Ich könnte gleich weiteressen.
B: Ich bleibe richtig lange satt.
C: nach etwa 3 Stunden

Wie groß mögen Sie Ihre Portionen?

A: Ich esse große Portionen oder mehrere kleinere hintereinander.
B: Eher klein, ich esse nicht gern so viel.
C: mittelgroß

Worauf haben Sie oft Heißhunger?

A: auf ehrer Salziges
B: auf ehrer Süßes
C: Es wechselt ständig.

Was essen Sie, um satt zu werden?

A: Fleisch oder Fisch mit Gemüse
B: Brot und Nudeln
C: Schwer zu sagen, ich bin eigentlich nach jedem Essen satt.

Kerniger Genuss

MITTAGESSEN

Damit Sie nicht ins berühmte Mittagstief fallen, servieren wir Ihnen bunte Mittagsgerichte mit Linsen, Graupen, Dinkel, Quinoa und Vollkornreis, die satt machen, ohne zu beschweren, und Ihrer Verdauung guttun

Herrlich pikant

Berg- und Puylinsen

Berglinsen haben eine rotbraune Farbe und sind sehr klein und fest. Französische Puylinsen sind grünlich mit schwarzen Punkten und haben ein kräftiges nussiges Aroma. Beide Sorten eignen sich gut für Salate und als Beilage.

Foto: Tina Bumann (1) | Illustration: AdobeStock/dariaustiugova (1)

Schweinefilet mit
Senflinsen und Rüben

SEITE 37

Herzhaft und sättigend

Graupensuppe mit Hähnchen

Graupen

Sie werden aus Gerste – manchmal auch aus Weizen – hergestellt. Dazu werden die Getreidekörner geschält und poliert. Graupen enthalten viele Ballaststoffe und wenig Fett. Sie können beruhigend auf den Magen wirken.

Graupensuppe mit Hähnchen

ZUTATEN für 4 Personen
- **1 Knoblauchzehe**
- **1 Zwiebel**
- **400 g Hähnchenbrustfilet**
- **3 EL Rapsöl**
- **1 TL getrockneter Oregano**
- **60 ml Bioorangensaft**
- **1 Stange Lauch**
- **300 g Karotten**
- **400 g mehligkochende Kartoffeln**
- **50 ml trockener Weißwein**
- **1,5 l Gemüsebrühe**
- **150 g Perlgraupen**
- **1 Lorbeerblatt**
- **1/2 TL getrockneter Majoran**
- **1/2 Bund Schnittlauch**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren, die Hälfte in Ringe schneiden. Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in einen verschließbaren Kunststoffbeutel legen. Für die Marinade Knoblauch, Zwiebelringe, 2 EL Öl, Oregano, Orangensaft, etwas Pfeffer und 1 TL Salz in den Beutel geben, diesen verschließen und das Ganze durchkneten. Fleisch 30 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.

2 In der Zwischenzeit übrige Zwiebelhälfte fein würfeln. Den Lauch putzen, gut waschen und in Ringe schneiden. Karotten und Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Das übrige Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel und Lauch darin andünsten. Karotten und Kartoffeln ebenfalls dazugeben und kurz mitdünsten. Alles mit Wein ablöschen, dann Brühe, Graupen, Lorbeer und Majoran unterrühren. Alles einmal aufkochen. Hähnchenbrustfilet aus der Marinade nehmen, trocken tupfen und in die Suppe geben. Diese dann bei mittlerer Hitze 25–30 Minuten abgedeckt köcheln lassen.

3 Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Das Fleisch aus der Suppe heben und in Stücke schneiden. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit dem Fleisch auf Suppenteller verteilen und mit Schnittlauch bestreut servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten
zzgl. 30 Minuten Kühlzeit

Rote-Bete-Dinkel-„Risotto“ mit Kabeljau

Rote-Bete-Dinkel-„Risotto“ mit Kabeljau

ZUTATEN für 4 Personen
- **1 Biozitrone**
- **1 Zwiebel**
- **600 g Rote Bete**
- **3 EL Olivenöl**
- **250 g „Dinkel wie Reis“**
- **650 ml heiße Gemüsebrühe**
- **1 Lorbeerblatt**
- **4 Zweige Rosmarin**
- **4 Stücke Kabeljaufilet (ohne Haut, à ca. 125 g)**
- **100 g frisch geriebener Parmesan**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Mit dem Sparschäler einen ca. 3 cm langen Streifen der Schale abschälen. Die Schale der halben Frucht fein abreiben und die halbe Frucht auspressen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Rote Beten schälen und auf einer Reibe grob raspeln, dabei mit Küchenhandschuhen arbeiten. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Dinkelkörner mitdünsten. Heiße Brühe angießen, Lorbeerblatt und Zitronenschalenstreifen dazugeben. Alles aufkochen und ca. 25 Minuten garen, dabei zwischendurch umrühren. In den letzten 15 Minuten die Rote-Bete-Raspel mitgaren. Zitronenschale und Lorbeerblatt wieder entfernen.

2 Inzwischen Rosmarin waschen, trocken schütteln und grob zerpflücken. Kabeljaufilets mit Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern. Restliches Öl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. Die Fischfilets hineingeben, mit Rosmarin sowie Zitronenschale bestreuen und abgedeckt bei kleiner bis mittlerer Hitze 12–15 Minuten garen. Parmesan unter das „Risotto“ rühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Das Risotto mit den Kabeljaufilets anrichten und das Gericht sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 55 Minuten

Fotos: Tina Bumann (2)

Quinoa-Linsen-Salat mit Sesamdressing

Quinoa-Linsen-Salat mit Sesamdressing

ZUTATEN für 4 Personen
- **150 Belugalinsen**
- **150 g bunte Quinoa**
- **250 g TK-Erbsen**
- **1 EL Sesamsaat**
- **25 g Cashewnusskerne**
- **1 Knoblauchzehe**
- **2 gelbe Paprikaschoten**
- **2 Frühlingszwiebeln**
- **1 Beet Rettichkresse**
- **80 g Tahin (Sesampaste)**
- **2 EL Sojasoße**
- **2 EL Essig**
- **30 g brauner Zucker**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Linsen in einem Sieb waschen und nach Packungsangabe in kochendem Wasser 20–25 Minuten garen. Die Quinoa ebenfalls waschen und in den letzten 10–15 Garminuten der Linsen in den Topf geben und mitgaren. Alles ggf. abgießen, abtropfen und in einer Salatschüssel abkühlen lassen. Die Erbsen in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten blanchieren. Anschließend abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Sesamsaat ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Cashewnüsse fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Paprikaschoten waschen, von den Kernen befreien und würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Kresse vom Beet schneiden.

3 In einer Schüssel Tahin, Sojasoße, Essig, Zucker, Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer sowie 2–3 EL heißes Wasser verquirlen. Dressing zur Linsen-Quinoa-Mischung geben. Kresse, Erbsen, Paprikawürfel, Frühlingszwiebeln und Cashewnüsse gut unterheben. Den Salat mit Sesam bestreut servieren.

TIPP: Gekochte Quinoa können Sie auch als Bratlingbasis verwenden.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

„Dinkel wie Reis“ mit Ratatouille

ZUTATEN für 4 Personen
- **1 Gemüsezwiebel**
- **1 Knoblauchzehe**
- **3 Tomaten**
- **1 Aubergine**
- **1 grüne Zucchini**
- **1 gelbe Zucchini**
- **1 rote Paprikaschote**
- **1 Zweig Rosmarin**
- **1 Stiel Salbei**
- **4 Stiele Thymian**
- **300 g „Dinkel wie Reis“**
- **3 EL Olivenöl**
- **1 TL brauner Zucker**
- **150 ml heiße Gemüsebrühe**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Zwiebel schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Tomaten waschen, von den Stielansätzen befreien und grob würfeln. Restliches Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen.

2 „Dinkel wie Reis“ nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser 20–25 Minuten garen. Inzwischen Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin andünsten. Übriges Gemüse bis auf die Tomaten dazugeben und mitdünsten. Die Kräuter dazugeben, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und die heiße Gemüsebrühe angießen. Alles abgedeckt 12–15 Minuten garen. In den letzten 5 Minuten die Tomaten dazugeben, alles offen etwas einköcheln lassen.

3 „Dinkel wie Reis“ in ein Sieb abgießen. Die Ratatouille abschmecken und zusammen mit dem Dinkel auf Teller verteilen. Das Gericht servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Fotos: Tina Bumann (2)

Bunt gemischt und lecker

„Dinkel wie Reis“
mit Ratatouille

„Dinkel wie Reis“

Das Getreide bekommen Sie inzwischen in allen Supermärkten, meist auch in der Drogerie oder im Reformhaus. Es ist eine gute Beilage für warme Gerichte und eignet sich kalt als Basis für Salate. Wer mag, mischt es mit Vollkornreis.

Eine Schüssel Gutes

Heimische Paella mit Krabben und Bohnen

Vollkornreis

Anders als weißer Reis enthält Vollkornreis alle Randschichten, in denen B-Vitamine, Ballaststoffe und Mineralstoffe wie Kalzium, Magnesium und Eisen stecken. Er hält lange satt und kann einen gereizten Magen-Darm-Trakt beruhigen.

Heimische Paella mit Krabben und Bohnen

ZUTATEN für 4 Personen
- **250 g Vollkornreis**
- **1 Zwiebel**
- **500 g grüne Bohnen**
- **1 Apfel**
- **3–4 EL Biozitronensaft**
- **6 Stiele Dill**
- **1 EL Kräuterbutter**
- **100 g Schinkenwürfel**
- **75 ml heiße Gemüsebrühe**
- **200 g Nordseekrabben**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Den Vollkornreis nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen.

2 In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und fein würfeln. Bohnen putzen, waschen und halbieren. Apfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und fein würfeln, dann mit 2 EL Zitronensaft mischen. Dill waschen, trocken tupfen und die abgezupften Spitzen hacken.

3 Kräuterbutter in einem kleinen Topf erhitzen, die Schinkenwürfel darin goldbraun auslassen. Zwiebel und Apfel dazugeben und mitdünsten. Die Bohnen in kochendem Salzwasser 4–6 Minuten blanchieren, dann in ein Sieb abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

4 Gemüsebrühe, Bohnen, Schinken-Apfel-Mischung, Krabben und die Hälfte des Dills unter den Reis mengen und alles mit dem übrigen Zitronensaft sowie etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Paella mit dem restlichen Dill anrichten und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Schweinefilet mit Senflinsen und Rüben

ZUTATEN für 4 Personen
- **150 g Berglinsen**
- **150 g Puylinsen**
- **ca. 1 l Gemüsebrühe**
- **1 Lorbeerblatt**
- **750 g bunte Karotten und Pastinaken**
- **8 Stiele Thymian**
- **600 g Schweinefilet**
- **2 EL Rapsöl**
- **1 EL mittelscharfer Senf**
- **1 EL Kräuterbutter**
- **1 TL brauner Zucker**
- **80 g Frischkäse**
- **1–2 EL Dijonsenf**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Linsen in einem Sieb waschen, dann in kochender Brühe samt Lorbeerblatt 20–25 Minuten garen. Inzwischen Karotten und Pastinaken schälen und in Scheiben schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und grob zerpflücken. Das Schweinefilet trocken tupfen.

2 Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Öl in einer großen Pfanne erhitzen und das Fleisch darin rundherum 4–5 Minuten anbraten. Auf einen Bogen Backpapier setzen, rundherum mit Senf einstreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Thymian belegen und das Backpapier zu einem Päckchen verschließen, ggf. mit etwas Küchengarn fixieren. Päckchen auf ein Backblech setzen und das Fleisch im vorgeheizten Ofen 13–16 Minuten garen.

3 Inzwischen Kräuterbutter in einem Topf erhitzen, Karotten und Pastinaken darin andünsten. Mit Zucker sowie Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt in 5–7 Minuten gar dünsten. Linsen ggf. abgießen, Lorbeer entfernen und die Linsen zurück in den Topf geben. Frischkäse und Senf unterrühren, alles salzen und pfeffern. Das Schweinefilet aus dem Papier nehmen, in Scheiben schneiden und mit Gemüse und Linsen servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Foto: Tina Bumann (1)

FIT UND SCHLANK **DURCH DAS GANZE JAHR!**

IM JAHRES-ABO NUR 18,95 Euro*

*18,95 € statt 23,90 €

BESTELLEN SIE IHR JAHRESABO UNTER:
lowcarb.de/magazin
oder telefonisch unter
+49 711 / 72 52 291

ZUCKERFREI & (S)LOW CARB

Beschwingt zu neuem Körpergefühl

Weniger Kohlenhydrate und kein Zucker mehr – wir verraten die besten Tipps für die Ernährungsform und stellen im Anschluss unsere 7-Tage-Erfolgskur vor

Low Carb – ein Ernährungstrend, der sich zu Recht seit Jahren hält. Übersetzt bedeutet er „wenig Kohlenhydrate“. Hierbei wird die maximale Kohlenhydratmenge auf unter 100 Gramm, strenger genommen unter 70 Gramm am Tag beschränkt. Auch Haushaltszucker zählt zu den Kohlenhydraten. Für diesen empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation grundsätzlich höchstens 25 Gramm am Tag, also etwa fünf Teelöffel. Zucker ist per se nicht schlecht, er süßt das Essen, liefert schnell Energie und setzt Glückshormone frei. Doch im Alltag nehmen wir unbewusst zu viel davon zu uns, was auf Dauer schädlich für den Körper sein kann. Und: Zucker macht süchtig!

Low oder Slow?

Wer sich bei dem Gedanken an die Einschränkung durch Low Carb nicht ganz wohlfühlt: Slow Carb bietet eine Alternative. Hier werden ausschließlich hochwertige, „langsame“ Kohlenhydrate aufgenommen. Damit sind unverdauliche Ballaststoffe gemeint, die im Magen viel Wasser binden, ein schnelleres, länger anhaltendes Sättigungsgefühl bewirken und den Blutzuckerspiegel weniger stark beeinflussen. Durch beide Ernährungsweisen verbessert sich der Stoffwechsel nachweislich und die Pfunde purzeln fast automatisch.

Gute Fette sind erlaubt!

Die erste Faustregel lautet: Sparen Sie Kohlenhydrate, wo Sie können – für Slow Carb gilt: Essen Sie die richtigen. Die zweite Faustregel: Steigern Sie Ihren Fettkonsum. Ja, richtig gehört. Denn Fett macht nicht gleich fett. Unser Körper braucht bei einer (S)Low-Carb-Ernährung Energie aus anderen Quellen. Statt schneller Energie aus Kohlenhydraten geht die Gewinnung aus Fetten langsamer voran, der Körper verbraucht dabei sogar mehr Kalorien. Der Verzicht auf zuckerhaltige Lebensmittel, Brot, Reis und Nudeln klingt dramatisch, ist er aber gar nicht.

So sind Sie erfolgreich

Vier Wochen sollten Sie die Umstellung durchhalten. Finden Sie dabei Ihr eigenes Mittelmaß aus unseren abwechslungsreichen Low-Carb-, Slow-Carb- und zuckerfreien Gerichten, die wir für Sie ab Seite 40 bereithalten.

Zugreifen

- Gegen erste Entzugsanzeichen (siehe Nachteile) hilft Magnesium.
- An Gemüse und Salaten können Sie sich gern satt essen.
- Viel Eiweiß (Eier, Fisch, Fleisch und Käse) ist gut.
- Fette aus Nüssen, Ölen und Kokosnüssen sind erlaubt.
- Trinken Sie viel Wasser, Tee und stark verdünnte Saftschorlen.
- Hülsenfrüchte und geringe Mengen Vollkorn können Sie essen.
- Obst nur in Maßen – Vorsicht, Fruchtzucker!

Maßvoll genießen

- Zucker sollten Sie meiden – dazu gehören raffinierter Haushaltszucker genauso wie Rohrohrzucker, aber auch Ersatzsüße wie Süßstoff, Honig, Agavendicksaft & Co.
- Verzichten Sie auf stärkehaltige Lebensmittel und meiden Sie Weißmehlprodukte und Paniertes.
- Verzichten Sie auf Kekse, Kuchen und Sahnetorten.
- Saft, Limonaden sowie Alkohol sind tabu, sie enthalten zu viel Zucker.

Die Vorteile

- geringeres Risiko für Fettleibigkeit, Diabetes Typ 2, Bluthochdruck, Demenz, Gicht, Leberschäden und Herz-Kreislauf-Leiden
- Zucker kann Ursache von Müdigkeit, Hautproblemen, Heißhunger und Immunschwäche sein.
- Durch das Selbstkochen verzichtet man auch auf andere Zusatzstoffe.
- geeignet zum Abnehmen

Die Nachteile

- Nicht einfach umzusetzen, da Zucker sich in vielen Lebensmitteln versteckt.
- Zeitaufwendig, da man meist selbst kochen muss.
- Evtl. anfängliche Entzugserscheinungen (Müdigkeit und Konzentrationsschwäche), besonders durch den fehlenden Zucker.

REDAKTEURIN SVENJA RUDOLF IM INTERVIEW

Was sind deine Erfahrungen mit der (S)Low-Carb-Ernährung?
Ich habe mich eine ganze Weile low- sowie slow-carb ernährt und meinen Zuckerkonsum drastisch eingeschränkt. Das mache ich heute noch gern, weil es sehr gut zu meinem fitten Lebensstil passt und ich den Unterschied spüre. Ich bin nicht mehr so konsequent, finde jedoch immer wieder von allein dahin zurück, insbesondere zum Abendessen. Industriellen Zucker hingegen esse und brauche ich inzwischen kaum noch.

Was begeistert dich besonders?
Das Beste ist, dass man normale Gerichte ganz einfach als Low-Carb-Gericht zubereiten kann. Zunächst hatte ich Sorge, ohne Kartoffeln & Co. nicht satt zu werden. Doch die vielen Proteine schaffen dies definitiv. Außerdem esse ich haufenweise Gemüse und fühle mich dadurch gesund. Man muss auch nicht auf das geliebte Brot verzichten, weil es so viele gute Rezepte für Low-Carb-Brote (s. r.) und -Brötchen gibt.

Wie gut passen (S)Low Carb und zuckerfrei deiner Meinung nach in den Alltag?
Sie passen sehr gut, wenn man ein paar Dinge beachtet. Nicht immer gibt es unterwegs etwas Geeignetes. Haferflocken, Joghurt und Nüsse, auch Salate und Suppen sind ideal zum Mitnehmen. In großen Portionen vorbereitet, kann man Gerichte einfrieren und nach Feierabend genießen. Im Restaurant braucht man auch nicht bloß am Salatblatt zu knabbern. Es gibt viele Alternativen, die sich nicht wie Verzicht anfühlen: Ich liebe gebratenes Fleisch und Gemüse, daher esse ich Döner und Burger einfach brotlos.

Was sind die Herausforderungen und Schwierigkeiten bei (S)Low Carb?
Sich (s)low-carb zu ernähren, besonders rund um Feiertage und Festlichkeiten, ist gar nicht so einfach. Da lauern überall die kleinen Versuchungen. Dann ist es gut, wenn man ein richtig satt machendes Mittag- oder Abendessen kocht. Auch einen gesunden süßen Snack wie einen Apfel habe ich immer parat. Aber zugegeben, manchmal reicht das nicht. Nein zu sagen zum Kuchen, ist nicht immer schön.

Was hast du durch diese Ernährung Neues für dich entdeckt?
Als absoluter Kuchenliebhaber ist für mich das größte Highlight, dass es diesen Genuss auch mit weniger Zucker und Mehl gibt. Schlemmen mit bestem Gewissen und gutem Körpergefühl ist toll!

Wie teuer ist diese Ernährung?
Frisches Gemüse und Fleisch findet man ganz regulär im Laden oder auf dem Markt. Proteinquellen wie Kichererbsen und Linsen bekommt man preiswert frisch oder aus der Dose. Die Zutaten findet man in jedem Supermarkt. Teurer sind lediglich fertige Produkte wie Pizzateig oder Eiweißbrötchen.

Fotos: freepik.com (2); Anna Gieseler (1); AdobeStock/Lilli (1)

3 wertvolle Grundrezepte

Blumenkohl-„Reis“
Für 4 Personen als Beilage: 400 g Blumenkohlröschen, 1 Prise Salz, 1 TL Biozitronensaft
Blumenkohl waschen, abtropfen lassen und in einem Mixer fein zerkleinern. Das Gemüse mit Salz und Zitronensaft in eine große Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Wenden sanft dünsten.
Pro Portion: 56 kcal | 4 g E | 0 g F | 9 g KH

Pizzaboden
Für 1 Pizzaboden: 1 Ei, 60 g Quark, 70 g geriebener Gratinkäse, 1 Prise Salz, 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss, einige Zutaten nach Wahl zum Belegen der Pizza
Alle Zutaten in einen Standmixer geben und gründlich vermengen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Masse rund und flach auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Den Pizzaboden 15 Minuten vorbacken. Dann mit Zutaten nach Wahl belegen. Pizza in weiteren 10–15 Minuten goldbraun backen und servieren.
Pro unbelegtem Pizzaboden: 391 kcal | 35 g E | 27 g F | 3 g KH

Low-Carb-Brot
Für 1 Brot: 160 g gemischte Nusskerne, 120 g Leinsamen, 40 g Flohsamenschalen, 100 g Sonnenblumenkerne, 50 g Kürbiskerne, 2 TL Salz, 4 EL Olivenöl, 30 g Mandelmus
Nüsse grob hacken und beiseitestellen. Leinsamen und Flohsamenschalen fein mixen und mit 420 ml lauwarmem Wasser in einer Schüssel vermengen. Den Mix 2 Minuten quellen lassen. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Gehackte Nüsse, Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Salz, Öl und Mandelmus dazugeben, alles gut verkneten. Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform (24 cm Länge) geben und 40 Minuten backen. Das Brot aus der Form nehmen und weitere 35–40 Minuten backen, dann auskühlen lassen und servieren.
Pro Scheibe (bei ca. 18 Scheiben): 175 kcal | 6 g E | 15 g F | 2 g KH

Zuckerfrei & (S)Low Carb

DIE 7-TAGE-KUR

Auf den folgenden Seiten zeigen wir Ihnen 21 zuckerfreie Rezepte, unterteilt in Frühstück, Mittag- und Abendessen, die mit guten oder besonders wenigen Kohlenhydraten auskommen. Starten Sie das Erfolgsprogramm!

MONTAG

Mittagessen

Die bunt belegten Fladen sind ganz leicht zuzubereiten.

Pro Portion: 686 kcal | 16 g E | 52 g F | 45 g KH

Wraps mit Paprika-Kichererbsen-Aufstrich

SEITE 43

Foto: Désirée Peikert (1) | Illustration: freepik.com (1)

Porridge mit Apfel,
Melone und Blaubeeren

Frühstück

Sättigender Haferbrei
mit fruchtigem Topping.

Pro Portion: 532 kcal |
18 g E | 22 g F |
70 g KH

Porridge mit Apfel, Melone und Blaubeeren

ZUTATEN für 4 Personen

- **2 Äpfel**
- **200 g zarte Haferflocken**
- **800 ml Milch**
- **2 TL Honig**
- **50 g Walnusskerne, gehackt**
- **300 g Blaubeeren**
- **200 g Galiamelone in Würfeln**
- **2 EL Leinsamen**
- **1 TL Chiasamen**

1 Äpfel waschen. 1 Apfel fein raspeln, den anderen in Spalten schneiden. Haferflocken in der Milch aufkochen, bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Apfelraspel, Honig und 30 g Nüsse 2–3 Minuten mitköcheln lassen.

2 Blaubeeren waschen. Porridge auf Schalen verteilen und mit Beeren, Melone, Apfelspalten, Leinsamen, Chiasamen und den restlichen Nüssen garnieren, dann sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

Abendessen

Gemüse in Form von köstlichen gebratenen Puffern.

Pro Portion: 293 kcal | 25 g E | 12 g F | 20 g KH

Wraps mit Paprika-Kichererbsen-Aufstrich und Gemüse

ZUTATEN für 4 Personen

- **150 g Maismehl**
- **150 g Dinkelmehl (Type 630) zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- **2 EL Sesamsaat**
- **1/2 Pck. Backpulver**
- **270 g Kichererbsen (Dose)**
- **200 g gegrillte Paprika (Glas)**
- **1 Knoblauchzehe**
- **1 TL edelsüßes Paprikapulver**
- **8 EL Olivenöl**
- **1/4 TL Kreuzkümmelpulver**
- **2 EL Rapsöl**
- **3 rote Zwiebeln**
- **3 Tomaten**
- **6 Blätter Eisbergsalat**
- **1 reife Avocado**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 230 ml Wasser und 3/4 TL Salz in einem Topf aufkochen. Maismehl einrühren, unter ständigem Rühren ca. 1 Minute kochen lassen, dann vom Herd nehmen und etwa 10 Minuten quellen lassen.

2 Dinkelmehl, Sesamsaat und Backpulver dazugeben und alles zu einem glatten Teig kneten, ggf. etwas mehr Wasser einarbeiten. Den Teig abgedeckt 60 Minuten ruhen lassen.

3 Inzwischen Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Paprika ebenfalls abtropfen lassen. Knoblauch schälen und grob hacken. Kichererbsen, Paprika, Knoblauch, Paprikapulver, Olivenöl, Kreuzkümmel sowie Salz und Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und fein pürieren.

4 Den Teig zu 4–6 gleich große Kugeln formen, diese jeweils auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche rund (Ø ca. 22 cm) ausrollen. Eine beschichtete Pfanne erhitzen, Rapsöl hineingeben und die Fladen darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2 Minuten backen (der Teig wirft Blasen und bekommt braune Stellen). Wraps leicht abkühlen lassen.

5 Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren, vom Stielansatz befreien und in kleine Stücke schneiden. Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Avocado schälen, vom Kern befreien und in Streifen schneiden. Wraps mit Aufstrich und Gemüse belegen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten zzgl. 60 Minuten Ruhezeit

Kürbis-Karotten-Puffer mit Kräuter-Limetten-Quark

ZUTATEN für 4 Personen

- **3 Stiele Minze**
- **1/2 Bund Petersilie**
- **1 Biolimette**
- **500 g Magerquark**
- **500 g Hokkaidokürbis**
- **200 g Karotten**
- **500 ml Gemüsebrühe**
- **150 g Kidneybohnen (Dose)**
- **1 Knoblauchzehe, geschält, gehackt**
- **1 Schalotte, geschält, fein gewürfelt**
- **2 Eier zzgl. 1 Eigelb**
- **3 EL Rapsöl**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Für den Quark Minze und Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Limette heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben, die Frucht auspressen. Quark, gehackte Kräuter, 1/2 TL Salz, Limettensaft sowie -schale glatt rühren.

2 Kürbis waschen, von Kernen und Fasern befreien und in grobe Würfel schneiden. Karotten schälen und ebenfalls grob in Stücke schneiden. Beides in der Brühe aufkochen und in 8–10 Minuten weich garen. Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Gemüse abgießen, kurz ausdampfen lassen, dann Knoblauch, Schalotte, Kidneybohnen, Eier und Eigelb dazugeben und alles pürieren. Die Masse salzen und pfeffern. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus der Masse Puffer formen, diese im heißen Öl goldbraun ausbacken. Die Puffer mit dem Kräuter-Limetten-Quark servieren. Dazu passt Spinatsalat.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Fotos: Getty Images/iStock/Getty Images Plus/HannesEichinger (1); Désirée Peikert (1)

DIENSTAG

Frühstück

Cremiger Quark mit Ananas und Beerenpüree.

Pro Portion: 228 kcal | 19 g E | 7 g F | 20 g KH

Fruchtiger Ananas-Kokos-Quark

SEITE 47

GENUSSTIPP

Magerquark ist das perfekte Lebensmittel für einen guten Start in den Tag. Er liefert jede Menge Eiweiß und sorgt damit für ein nachhaltiges Sättigungsgefühl. Dabei kommt das cremige Milchprodukt mit wenigen Kalorien (73 kcal pro 100 g) daher. Mit seinem hohen Gehalt an Kalzium kann Magerquark zudem den Erhalt von festen Zähnen und starken Knochen unterstützen. Ist Ihnen Magerquark mal zu trocken oder zu fest, rühren Sie ihn einfach mit etwas Sprudelwasser oder Milch glatt.

Fotos: Désirée Peikert (2)

DIENSTAG

Abendessen

Ein deftiges Kohlgericht mit Pumpernickel-Topping.

Pro Portion: 551 kcal | 17 g E | 43 g F | 25 g KH

Rahmwirsing mit Karottenstampf und Pumpernickel-Croûtons

SEITE 47

Käse-Omelett mit Zwiebel, Erbsen und Champignons

Käse-Omelett mit Zwiebel, Erbsen und Champignons

ZUTATEN für 4 Personen

- **8 Cornichons (Glas)**
- **12 Eier**
- **100 g geriebener Edamer**
- **2 EL Rapsöl**
- **75 g gepalte Erbsen**
- **5 braune Champignons in Scheiben**
- **2 rote Zwiebeln, geschält, in Ringen**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Backofen auf 100 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Cornichons abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Eier in einer Schüssel mit dem geriebenen Käse sowie etwas Salz und Pfeffer verquirlen. 1 TL Rapsöl in einer Pfanne mit Deckel erhitzen. 1/4 der Eimasse hineingießen und jeweils 1/4 von Erbsen, Cornichons, Champignons und Zwiebelringen daraufgeben. Das Käse-Omelett abgedeckt bei mittlerer Hitze stocken lassen, nach Belieben wenden und weiterbraten.

2 Das Käse-Omelett aus der Pfanne nehmen und im vorgeheizten Ofen warm halten. Aus den restlichen Zutaten 3 weitere Omeletts zubereiten. Diese servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

Fruchtiger Ananas-Kokos-Quark

ZUTATEN für 4 Personen
- **500 g Magerquark**
- **50 ml Kokosmilch**
- **3 EL Ahornsirup**
- **50 ml Ananassaft**
- **200 g gemischte TK-Beeren, aufgetaut**
- **30 g getrocknete ungezuckerte Ananas**
- **50 g Kokoschips**

1 Den Quark in einer Schüssel mit Kokosmilch, Ahornsirup sowie Ananassaft glatt rühren. Die Beeren in einem hohen, schmalen Gefäß fein pürieren. Die Ananas grob hacken.

2 2/3 der Quarkcreme in 4 Gläser schichten, jeweils etwas Ananas und Kokoschips darauf verteilen und anschließend das Beerenpüree daraufgeben.

3 Die restliche Quarkcreme auf das Beerenpüree geben. Den Quark mit übriger gehackter Ananas sowie mit den restlichen Kokoschips garnieren und sofort servieren.

TIPP: Besonders aromatisch wird Ihr Frühstück, wenn Sie statt Quark eine vegane Joghurtalternative auf Kokosmilchbasis verwenden. Die Kokoschips außerdem in einer Pfanne ohne Zugabe von Fett leicht anrösten – lecker!

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

Rahmwirsing mit Karottenstampf und Pumpernickel-Croûtons

ZUTATEN für 4 Personen
- **750 g Karotten**
- **1 kleine Zwiebel**
- **650 g Wirsing**
- **150 g grobe Salami**
- **50 g Butter**
- **100 g Sahne**
- **50 g Schmand**
- **etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- **1 Scheibe Pumpernickel**
- **2 EL Rapsöl**
- **1 EL Bioorangensaft**
- **80 g geriebener Gouda**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Karotten schälen, grob in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Wirsing putzen, waschen und vom harten Strunk befreien, die Blätter in Streifen schneiden. Die Salami in Stücke schneiden.

2 1 EL Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel darin andünsten. Wirsing und Salami dazugeben und mit andünsten. Sahne und Schmand dazugeben, alles mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt 10–12 Minuten garen.

3 In der Zwischenzeit die Karotten in reichlich kochendem Salzwasser in 5–8 Minuten weich garen. Den Pumpernickel grob zerbröckeln. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die Pumpernickelwürfel darin rundherum knusprig braten.

4 Die Karotten abgießen und abtropfen lassen. Zurück in den Topf geben, übrige Butter, Orangensaft und geriebenen Käse dazugeben. Alles fein stampfen und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Stampf mit Wirsing und Pumpernickel-Croûtons auf Teller verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

GENUSSTIPP

Statt zum Frühstück kann dieser Fruchtquark auch wunderbar als erfrischendes, leichtes Dessert serviert werden. Statt Ananassaft und getrockneter Ananas können Sie Orangensaft und das Fruchtfleisch von zwei Maracujas verwenden – da kommt Karibikfeeling auf!

Foto: Désirée Peikert (1)

MITTWOCH

Frühstück

Bananen und Apfelmus machen das Brot sehr saftig.

Pro Scheibe: 165 kcal | 5 g E | 6 g F | 21 g KH

Bananen-Hafer-Brot

SEITE 51

GENUSSTIPP

Für eine würzige Note können Sie 150 g Karotten durch die gleiche Menge Pastinaken oder Petersilienwurzeln ersetzen. Etwas gehackte Petersilie oder Koriander sorgt nicht nur für ein optisches Highlight, sondern auch für einen Frischekick!

Karottensuppe mit gerösteter Sesam-Blumenkohl-Einlage

SEITE 51

Mittagessen

Cremige Suppe mit würziger gebackener Gemüseeinlage.

Pro Portion: 314 kcal | 4 g E | 25 g F | 20 g KH

Fotos: Désirée Peikert (2)

Schinkenpizza mit Leinsamenboden

Abendessen

Leinsamen sorgen für eine nussige Note im Pizzaboden.

Pro Portion: 989 kcal | 49 g E | 77 g F | 38 g KH

Schinkenpizza mit Leinsamenboden

ZUTATEN für 4 Personen

- **360 g Leinsamen**
- **60 g Chiasamen**
- **6 Eier**
- **2 EL Olivenöl**
- **1 Pck. Backpulver**
- **1 EL getrockneter Oregano**
- **250 g Schmand**
- **2 TL getrocknete italienische Kräuter**
- **200 g Kirschtomaten**
- **100 g Rucola**
- **80 g geriebener Parmesan**
- **160 g luftgetrockneter Schinken in dünnen Scheiben**
- **etwas Salz**

1 Leinsamen mit Chiasamen in einem Hochleistungsmixer fein mahlen, in eine Schüssel umfüllen. 150 ml Wasser, Eier, Öl, Backpulver, 1 TL Salz und Oregano dazugeben und alles zu einem glatten Teig vermengen. Diesen 10 Minuten bei Zimmertemperatur quellen lassen. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Schmand mit italienischen Kräutern sowie 1 TL Salz vermengen. Den Teig in 4 Portionen teilen und jeweils auf ein Backpapier geben. Jeweils mit einem zweiten Bogen Backpapier bedeckt ca. 3 mm dünn ausrollen.

2 Die Böden auf zwei mit Backpapier belegten Blechen im vorgeheizten Ofen ca. 15 Minuten vorbacken. In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und halbieren. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Boden aus dem Ofen nehmen, mit je 1/4 Schmand bestreichen, mit 1/4 Tomaten belegen und je 20 g Parmesan darüberstreuen. Die Pizzen weitere 10 Minuten backen. Die fertigen Pizzen aus dem Backofen nehmen, jeweils mit Schinken sowie Rucola belegen und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten

Bananen-Hafer-Brot

ZUTATEN für 1 Brot (à 16 Scheiben)

- **30 g Walnusskerne**
- **3 reife Bananen**
- **150 g Apfelmus**
- **200 g kernige Haferflocken**
- **1 Pck. Backpulver**
- **100 g gemahlene Mandeln**
- **100 g gemahlene Haselnüsse**
- **1 TL Zimtpulver**
- **1/2 TL Ingwerpulver**
- **1 Prise Kardamompulver**
- **1 Prise Salz**
- **80 g weiche Butter**
- **100 ml Buttermilch**

1 Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform (Länge 25 cm) mit Backpapier auslegen. Die Walnüsse hacken. Die Bananen schälen und mit einer Gabel zu Mus zerdrücken. Bananenmus mit Apfelmus verrühren.

2 Die Hälfte der Haferflocken im Mixer mahlen. Mit den restlichen Flocken und den übrigen Zutaten, bis auf die Walnüsse, zur Bananen-Apfel-Mischung geben und alles zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig in die vorbereitete Backform geben und die gehackten Walnüsse daraufstreuen. Das Brot im vorgeheizten Ofen 50–60 Minuten backen, dann kurz abkühlen lassen. Das Brot auf ein Kuchengitter stürzen und vollständig auskühlen lassen.

ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten

GENUSSTIPP

Überreife Bananen sind die perfekte Basis für dieses Bananenbrot. Anstatt das Obst zu entsorgen, sorgt es im Gebäck für eine schöne Süße – es wird kein extra Zucker benötigt! Dazu passt ein Topping aus Frischkäse, abgeriebener Biozitronenschale und Puderxylit.

Foto: Désirée Peikert (1)

Karottensuppe mit gerösteter Sesam-Blumenkohl-Einlage

ZUTATEN für 4 Personen

- **350 g Blumenkohl**
- **8 EL Olivenöl**
- **1/2 TL Currypulver**
- **1/4 TL Zimtpulver**
- **2 Schalotten**
- **2 cm Ingwer**
- **1 Knoblauchzehe**
- **500 g Karotten**
- **150 ml Bioorangensaft**
- **800 ml Gemüsebrühe**
- **etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- **1 EL Kürbiskernöl**
- **2 EL Sesamsaat**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. 5 EL Öl mit Currypulver und Zimt vermischen. Den Blumenkohl mit dem Gewürzöl vermengen, auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen.

2 In der Zwischenzeit Schalotten, Ingwer sowie Knoblauch schälen und fein würfeln. Karotten ebenfalls schälen und in grobe Stücke schneiden. Übriges Öl in einem Topf erhitzen und alles darin andünsten. Mit Orangensaft ablöschen, die Gemüsebrühe dazugeben und die Suppe mit Muskat sowie Salz und Pfeffer würzen. Alles aufkochen und abgedeckt bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten köcheln lassen.

3 Die Karottensuppe mit dem Stabmixer fein pürieren, ggf. erneut abschmecken und auf Suppenschalen verteilen. Mit Kürbiskernöl, Sesamsaat und den gerösteten Blumenkohlröschen toppen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

DONNERSTAG

GENUSSTIPP

Verleihen Sie Ihrem Porridge mit einer selbst gemachten Gewürzmischung das i-Tüpfelchen: 1 EL Kakaopulver, 1 EL gemahlene Mandeln, 1/2 TL Ingwerpulver sowie 1 Prise Pfeffer vermischen und nach Geschmack dosieren.

Frühstück

Geraspelte Karotten verfeinern diese Porridge-Variante.

Pro Portion: 381 kcal | 11 g E | 16 g F | 51 g KH

Rübli-Porridge
SEITE 55

DONNERSTAG

Mittagessen

Knackiger Kohlsalat mit goldbraunen Bratlingen.

Pro Portion: 391 kcal | 16 g E | 20 g F | 41 g KH

Kohlsalat mit knusprigen Bohnentalern

SEITE 55

Fotos: Désirée Peikert (2)

Lachs mit Gurkensalat und Kräuterremoulade

ZUTATEN für 4 Personen

- **2 Salatgurken**
- **1 Bund Dill**
- **150 g Joghurt**
- **2 TL Biozitronensaft**
- **3 EL Weißweinessig**
- **3 Stiele Petersilie**
- **1 TL Kapern in Lake (Glas)**
- **50 g Gewürzgurken**
- **1 Ei**
- **1/2 TL mittelscharfer Senf**
- **100 ml Rapsöl**
- **100 g Schmand**
- **4 EL Olivenöl**
- **4 Lachsfilets (à etwa 100 g)**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Gurken waschen und in dünne Scheiben hobeln. Dill waschen und trocken schütteln. Die Spitzen abzupfen und hacken. Joghurt, 1 TL Zitronensaft und Essig in einer Schüssel vermengen. Gurken und Dill untermischen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren ziehen lassen.

2 Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Kapern und Gewürzgurken gut abtropfen lassen und ebenfalls fein hacken. Ei, übrigen Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer auf höchster Stufe mixen, dabei das Rapsöl langsam dazugießen. Mixen, bis die Masse eine dickcremige Konsistenz hat. Gewürzgurken, Kapern, Kräuter sowie Schmand unterrühren. Remoulade mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Servieren kalt stellen.

3 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Lachs waschen und trocken tupfen, salzen, pfeffern und in der Pfanne langsam braten. Den Fisch mit Remoulade und Gurkensalat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Rübli-Porridge

ZUTATEN für 4 Personen
- **60 g Haselnusskerne**
- **250 g Karotten**
- **180 g zarte Haferflocken**
- **800 ml Mandeldrink**
- **2 TL Zimtpulver**
- **2 TL Nussmus nach Wahl (z. B. Erdnuss- oder Cashewnussmus)**
- **1 Banane**

1 Haselnüsse nach Belieben ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten, dann herausnehmen und grob hacken. Die Karotten schälen und fein raspeln.

2 Haferflocken, Mandeldrink, Zimt, Nussmus und Karotten in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen. Den Mix ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, dabei ständig weiterrühren, damit nichts anbrennt.

3 Banane schälen und in Scheiben schneiden. Den Porridge auf Schalen verteilen, mit Nüssen und Bananenscheiben garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

GENUSSTIPP

Statt den Porridge zu kochen, können Sie die Zutaten bis auf die Banane auch am Vorabend mischen und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Morgens herausnehmen, Zimmertemperatur annehmen lassen und die Banane frisch darüberschnippeln – fertig!

Foto: Désirée Peikert (1)

Kohlsalat mit knusprigen Bohnentalern

ZUTATEN für 4 Personen
- **1 kleine rote Zwiebel**
- **240 g Kidneybohnen (Dose)**
- **240 g weiße Bohnen (Dose)**
- **1/2 Bund Petersilie**
- **120 g kernige Haferflocken**
- **2 Eier**
- **1/2 TL Kreuzkümmelsaat**
- **2 TL mittelscharfer Senf**
- **2 EL Rapsöl**
- **250 g Rotkohl**
- **350 g Wirsing**
- **1 Knoblauchzehe**
- **2 EL Tahin (Sesammus)**
- **1 Biozitrone (Saft)**
- **3 EL Olivenöl**
- **1 EL Sesamsaat**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und fein hacken. Zwiebel, Bohnen, die Hälfte der Petersilie, 90 g Haferflocken, 1 Ei, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer sowie Senf in ein hohes Gefäß geben und grob stampfen, bis eine glatte Masse entstanden ist. Mit leicht angefeuchteten Händen ca. 10 Taler daraus formen.

2 Auf einem tiefen Teller das übrige Ei verquirlen, auf einen weiteren Teller die restlichen Haferflocken geben. Die Taler erst im Ei, dann in den Flocken wenden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Taler darin rundherum goldbraun ausbacken. Inzwischen Rotkohl und Wirsing putzen, waschen und vom Strunk befreien. Beides in sehr feine Streifen schneiden oder hobeln, mit etwas Salz mischen und kräftig durchkneten.

3 Knoblauch schälen und fein hacken. Tahin, Zitronensaft, 40 ml warmes Wasser und Olivenöl in einer Schüssel glatt rühren. Knoblauch unterrühren. Die Kohlmischung mit dem Dressing vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit den Bohnentalern anrichten. Das Gericht mit der übrigen Petersilie garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

FREITAG

Kernige Dinkelbrötchen mit Schoko-Frischkäse

SEITE 59

Frühstück

Selbst gebackene Brötchen mit feinem Aufstrich.

Pro Stück mit 30 g Creme:
332 kcal | 14 g E | 8 g F
51 g KH

GENUSSTIPP

Bereiten Sie direkt die doppelte Menge der Brötchen zu und frieren Sie die übrig gebliebenen Goldstücke ein. So können Sie sie einzeln entnehmen und für ein weiteres Frühstück kurz aufbacken – schmeckt wie frisch aus dem Ofen!

Abendessen

Der geliebte Klassiker in einer Low-Carb-Variante.

Pro Portion: 407 kcal | 36 g E | 19 g F | 23 g KH

Hühnerfrikassee mit Brokkoli-Blumenkohl-„Reis“

SEITE 59

Fotos: Désirée Peikert (2)

Spinat-Hack-Suppe mit Frischkäse

ZUTATEN für 4 Personen

- **1 kg TK-Blattspinat, aufgetaut**
- **400 g Sahne**
- **800 ml Gemüsebrühe**
- **400 g Frischkäse**
- **1 TL Chilipulver**
- **2 Zwiebeln**
- **1 Knoblauchzehe**
- **2 EL Olivenöl**
- **600 g gemischtes Hack**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Spinat, Sahne, Gemüsebrühe, 300 g Frischkäse, Chilipulver sowie etwas Salz und Pfeffer in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Die Mischung abgedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen.

2 Inzwischen Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides in feine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen, das Hackfleisch darin goldbraun braten. Zwiebeln und Knoblauch kurz mit andünsten, alles mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren. Die Hackfleisch-Zwiebel-Mischung dazugeben und die Suppe erneut kurz aufkochen lassen. Die Suppe auf Suppenschalen verteilen und mit übrigem Frischkäse garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

Kernige Dinkelbrötchen mit Schoko-Frischkäse

ZUTATEN für 12 Stück

- **1 Würfel Hefe**
- **400 g Dinkelvollkornmehl**
- **350 g Dinkelmehl (Type 630)**
- **2 TL Salz**
- **1/2 Vanilleschote**
- **50 g ungesalzene Erdnusskerne**
- **3 getrocknete Softdatteln**
- **200 g Frischkäse**
- **2 TL Kakaopulver**
- **einige Sonnenblumenkerne sowie etwas Mohn- und Sesamsaat zum Bestreuen**

1 Die Hefe in 480 ml lauwarmem Wasser auflösen. Beide Mehlsorten sowie Salz dazugeben und alles kurz zu einem glatten Teig verkneten. Diesen mit einem Küchenhandtuch abdecken und etwa 45 Minuten ruhen lassen.

2 Inzwischen Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Erdnüsse in einen Multizerkleinerer geben und sehr fein mahlen. Datteln grob hacken und mit Frischkäse, Kakaopulver und Vanillemark dazugeben. Alles erneut gut durchmixen, bis eine streichfähige Masse entstanden ist. Den Aufstrich in ein Glas füllen und kalt stellen.

3 Den Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Mit angefeuchteten Händen 12 pfirsichgroße Teigstücke zu Brötchen formen und aufs Backblech setzen. Die Teiglinge mit Wasser bestreichen, nach Belieben mit Kernen und Saaten bestreuen, jeweils mittig einschneiden und im vorgeheizten Ofen ca. 10 Minuten backen. Die Ofentemperatur auf 200 °C herunterschalten und die Brötchen weitere 7–10 Minuten backen. Zwischendurch mit etwas Wasser besprühen.

4 Die Dinkelbrötchen aus dem Backofen nehmen, auf ein Kuchengitter setzen und vollständig auskühlen lassen, dann mit dem Schoko-Frischkäse servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten zzgl. 30 Minuten Ruhezeit

Hühnerfrikassee mit Brokkoli-Blumenkohl-„Reis“

ZUTATEN für 4 Personen

- **500 g Hähnchenbrustfilet**
- **1 l Gemüsebrühe**
- **2 Lorbeerblätter**
- **350 g Karotten**
- **3 Stiele Petersilie**
- **400 g Blumenkohl**
- **400 g Brokkoli**
- **1 EL Rapsöl**
- **50 g Butter**
- **50 g Mehl**
- **100 g Sahne**
- **1 TL Sojasoße**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Hähnchenfleisch trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Gemüsebrühe und Lorbeerblätter in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Das Fleisch hineingeben und ca. 15 Minuten darin garen. Inzwischen Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Dann zum Fleisch geben und 5–6 Minuten mitgaren.

2 Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Blumenkohl und Brokkoli in Röschen teilen, waschen, gut abtropfen lassen und im Blitzhacker fein zerkleinern, bis reisähnliche Raspel entstanden sind. Die Mischung in einer Pfanne im heißen Öl 8–10 Minuten dünsten und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Hähnchenfleisch und Karotten abgießen, dabei die Garflüssigkeit auffangen. Die Lorbeerblätter entfernen. Die Butter im Topf erhitzen, das Mehl darin anschwitzen. 600 ml der Garflüssigkeit, Sahne und Sojasoße unter Rühren dazugießen und alles unter Rühren aufkochen.

4 Fleisch, Karotten und Petersilie untermengen. Das Hühnerfrikassee 3–4 Minuten sanft köcheln lassen, dann mit dem Gemüse-„Reis“ auf Teller verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Foto: Désirée Peikert (1)

SAMSTAG

Mittagessen

Aromatisch und dank Cashewnussmus cremig.

Pro Portion: 558 kcal | 29 g E | 44 g F | 12 g KH

Puten-Kokos-Curry

SEITE 63

GENUSSTIPP

Statt Putenbrustfilet können Sie auch Fisch mit festem Fleisch wie Kabeljau, Dorade oder Wolfsbarsch verwenden. Das gewürfelte Fischfilet einfach in Schritt 3 zusammen mit den Champignons in das Curry geben und darin garen.

Fotos: Désirée Peikert (2)

SAMSTAG

Linsenpasta
all'arrabbiata

SEITE 63

Abendessen

Ein pikantes Nudelgericht auf Basis von roten Linsen.

Pro Portion: 337 kcal | 17 g E | 13 g F | 40 g KH

Waffeln mit Erdnusssoße
und Bananen

Frühstück

Saftig-fluffige Waffeln mit einem genialen Topping.

Pro Portion: 602 kcal | 24 g E | 38 g F | 46 g KH

Waffeln mit Erdnusssoße und Bananen

ZUTATEN für 6 Personen

- **300 g geröstete, gesalzene Erdnusskerne**
- **1 EL Rapsöl**
- **1/2 TL Erythrit**
- **2 Bananen**
- **200 g Mehl**
- **30 g Haferflocken**
- **3 TL Backpulver**
- **60 g weiche Butter zzgl. ggf. etwas mehr zum Fetten**
- **2 Eier**
- **1 Prise Salz**
- **200 ml Milch**
- **100 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser**

1 Erdnüsse, Öl und Erythrit in einen leistungsstarken Standmixer geben und alles fein pürieren. Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden.

2 Mehl, Haferflocken, Backpulver, Butter, Eier, Salz, Milch sowie Mineralwasser mit den Quirlen des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verrühren. Den Teig kurz quellen lassen. Das Waffeleisen vorheizen und ggf. fetten.

3 Aus dem Teig nach und nach Waffeln im Waffeleisen ausbacken. Die Waffeln mit Erdnusssoße und Bananenscheiben garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Puten-Kokos-Curry

ZUTATEN für 4 Personen
- **1 Zwiebel**
- **1 Knoblauchzehe**
- **2 cm Ingwer**
- **400 g Blumenkohl**
- **150 g Champignons**
- **400 g Putenbrustfilet**
- **2 EL Rapsöl**
- **400 ml Kokosmilch (Dose)**
- **200 ml Gemüsebrühe**
- **2 EL Sojasoße**
- **1 EL grüne Currypaste**
- **2 EL Cashewnussmus**
- **2 TL Currypulver**
- **30 g Cashewnusskerne**
- **3 Stiele Petersilie**
- **20 g Kokoschips**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Champignons putzen und je nach Größe vierteln oder halbieren. Das Fleisch trocken tupfen und würfeln.

2 Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Alles mit Kokosmilch ablöschen, dann Gemüsebrühe, Sojasoße, Blumenkohl, Fleisch, Salz, Pfeffer, Currypaste, Cashewnussmus und Currypulver dazugeben. Alles gut verrühren, aufkochen und abgedeckt 15–20 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

3 Die Cashewnüsse ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Champignons in den letzten 5 Minuten des Currys mitgaren. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und hacken. Das Curry auf Teller verteilen, mit Petersilie, Cashewnüssen und Kokoschips servieren.

TIPP: Für ein selbst gemachtes Cashewnussmus 400 g Cashewnusskerne in einem leistungsstarken Standmixer fein mahlen. 2 EL flüssigen Honig, 1/2 TL Salz und 2 EL Rapsöl mitmixen. Das Mus in sterile Schraubgläser füllen und innerhalb von 4 Wochen aufbrauchen.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Foto: Désirée Peikert (1)

Linsenpasta all'arrabbiata

ZUTATEN für 4 Personen
- **2 Knoblauchzehen**
- **2 Zwiebeln**
- **2 rote Chilischoten**
- **30 g schwarze Oliven, entsteint**
- **10 Stiele Oregano**
- **3 EL Olivenöl**
- **800 g stückige Tomaten (Dose)**
- **200 g Rote-Linsen-Nudeln**
- **50 g frisch geriebener Parmesan**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein würfeln. Chilischoten waschen und in Ringe schneiden. Oliven abtropfen lassen und in Scheiben schneiden. Oregano waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch, Zwiebeln und Chilis darin andünsten. Tomaten, Oliven, 2/3 des Oregano sowie Salz und Pfeffer dazugeben und aufkochen lassen. Die Soße offen bei kleiner Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Nudeln nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen. Nudeln abgießen und tropfnass mit der Soße vermengen. Das Gericht auf Teller verteilen, mit restlichem Oregano und Parmesan garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

GENUSSTIPP

Linsennudeln sind eine prima Alternative zu Hartweizennudeln. Sie bestehen aus gemahlenen Linsen und haben daher weniger Kohlenhydrate, liefern dafür aber jede Menge Eiweiß, Ballaststoffe und einige Spurenelemente wie Magnesium und Eisen. Ein optimaler Sattmacher! Linsennudeln haben einen leicht nussigen Geschmack und sind von der Konsistenz her etwas mehliger als herkömmliche Nudeln.

SONNTAG

GENUSSTIPP

Wer mag, ersetzt die Hälfte des Dinkelmehls durch gemahlene Mandeln. Das spart nicht nur ein paar Kohlenhydrate, sondern liefert wertvolle, Fette und sorgt für einen luftigen, lockeren und leicht nussigen Teig – mehr davon!

Kaiserschmarren
SEITE 67

Frühstück

Für einen gesunden und genussvollen Start in den Tag.

Pro Portion: 344 kcal | 11 g E | 13 g F | 47 g KH

Fotos: Désirée Peikert (2)

Abendessen

Eine goldbraun gebackene, herzhafte Mahlzeit.

Pro Stück: 342 kcal | 16 g E | 28 g F | 6 g KH

Spinat-Speck-Quiche

SEITE 67

Mittagessen

Fisch, Gemüse und Hirse – bunt und ausgewogen.

Pro Portion: 843 kcal | 386 g E | 50 g F | 59 g KH

Lachsfilet mit Knusperbröseln und Meerrettich-Dill-Soße

Lachsfilet mit Knusperbröseln und Meerrettich-Dill-Soße

ZUTATEN für 4 Personen

- **1 Bund Dill**
- **3 Scheiben Vollkorntoastbrot**
- **2 EL mittelscharfer Senf**
- **2 EL weiche Butter**
- **4 Stücke Lachsfilet (à ca. 125 g, ohne Haut)**
- **3 EL Olivenöl**
- **250 g Hirse**
- **900 ml heiße Gemüsebrühe**
- **500 g Gemüse nach Wahl (z. B. Brokkoli, Karotte, Paprika)**
- **250 g Sahne**
- **60 g Sahnemeerrettich (Glas)**
- **5 EL Weißweinessig**
- **1 TL Johannisbrotkernmehl**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Dill waschen und trocken schütteln. Die Spitzen abzupfen und hacken. Toastbrot in einem Blitzhacker fein zerkleinern. Brotbrösel, Senf, 2 TL Dill, weiche Butter sowie etwas Salz und Pfeffer glatt rühren. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Lachsstücke waschen, trocken tupfen und auf das Blech legen, mit Öl beträufeln und die Bröselmasse darauf verteilen. Lachs im vorgeheizten Ofen 10–12 Minuten backen.

2 Hirse in der heißen Brühe ca. 10 Minuten garen. Gemüse putzen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 5–8 Minuten blanchieren.

3 Sahne, Meerrettich, Essig, Johannisbrotkernmehl, restlichen Dill, etwas Salz und Pfeffer in einen Topf geben und aufkochen. Die Mischung unter Rühren 3–4 Minuten köcheln lassen. Lachs 5 Minuten im ausgeschaltetem Ofen ruhen lassen. Gemüse abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Die Hirse ggf. abgießen. Lachs mit Gemüse, Hirse und Soße auf Teller verteilen und das Gericht servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Kaiserschmarren

ZUTATEN für 6 Personen
- **1/2 Vanilleschote**
- **2 Eier**
- **1 Prise Salz**
- **1 reife Banane**
- **300 g Dinkelmehl (Type 630)**
- **2 TL Backpulver**
- **350 ml Milch**
- **2 EL Kokosöl, geschmolzen**
- **2 EL Rapsöl**
- **200 g Früchte nach Wahl**

1 Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Die Eier trennen. Eiweiß mit Salz steif schlagen. Die Banane schälen, in Stücke schneiden und in einer Schüssel mit den Quirlen des Handrührgeräts mit den Eigelben glatt rühren. Mehl, Backpulver, Milch, Kokosöl und Vanillemark dazugeben und alles zu einem glatten Teig vermengen. Den Eischnee unterheben.

2 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Hälfte des Teigs darin verteilen. Wenn der Teig gestockt ist, diesen in vier Stücke teilen und jeweils umdrehen. Danach in mehrere kleine Stücke teilen und ausbacken. Mit der zweiten Hälfte des Teigs und dem restlichem Öl ebenso verfahren. Kaiserschmarren mit Früchten nach Wahl anrichten und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

GENUSSTIPP

Wenn Sie möglichst wenig Kohlenhydrate zu sich nehmen wollen, greifen Sie bei Obst zu bunten Beeren, Kiwis oder Aprikosen. Sie haben besonders wenig Fruchtzucker, denn auch wenn dieser natürlich ist, sorgt er trotzdem für einen Anstieg des Blutzuckerspiegels.

Foto: Désirée Peikert (1)

Spinat-Speck-Quiche

ZUTATEN für 1 Quiche (Ø 24 cm, für 12 Stücke)
- **250 g gemahlene Mandeln zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- **40 g kalte Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- **3 EL Olivenöl**
- **4 Eier**
- **einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken**
- **100 g Bergkäse**
- **75 g Sahne**
- **150 g Crème fraîche**
- **etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- **1 Knoblauchzehe**
- **2 Schalotten**
- **500 g Blattspinat**
- **150 g Speckwürfel**
- **150 g Feta**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Gemahlene Mandeln, Butter, 1 EL Öl, 1 Ei sowie 1/2 TL Salz zu einem glatten Teig verkneten. Ggf. esslöffelweise kaltes Wasser bzw. etwas mehr Mandeln einarbeiten. Teig in Frischhaltefolie wickeln und 60 Minuten kalt stellen.

2 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Springform (Ø 24 cm) fetten. Den Teig hineingeben, etwas flach drücken und am Rand hochziehen. Den Teigboden mehrfach mit einer Gabel einstechen, mit Backpapier belegen und mit Hülsenfrüchten beschweren, 10 Minuten vorbacken.

3 Inzwischen den Bergkäse fein reiben. Übrige Eier, Sahne, Bergkäse, Crème fraîche, 1 TL Salz, etwas Pfeffer sowie Muskat in einer Schüssel verquirlen. Knoblauch und Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Den Blattspinat verlesen, waschen und trocken schleudern.

4 Übriges Öl in einem Topf erhitzen. Knoblauch, Schalotten und Speck darin andünsten. Den Spinat nach und nach dazugeben, zusammenfallen lassen und unter Rühren erhitzen, bis keine Flüssigkeit mehr im Topf bleibt.

5 Den vorgebackenen Boden aus dem Backofen nehmen. Hülsenfrüchte samt Backpapier entfernen. Den Spinatmix darauf verteilen. Die Eimasse darübergießen, alles mit zerbröckeltem Feta bestreuen und die Quiche im vorgeheizten Ofen in 30–35 Minuten goldbraun backen.

ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten zzgl. 60 Minuten Kühlzeit

LIGHT-PRODUKTE

Leichte Alternativen oder Mogelpackung?

Wir sehen sie in den Regalen des Supermarkts, in der Werbung werden sie als wahre Figurwunder angepriesen: Light-Produkte versprechen uns leichten und gesunden Genuss. Aber können wir dem trauen? Wir haben alle Antworten und tolle Tipps für Sie

Leicht & lecker im Alltag

Wer seine Ernährung langfristig umstellen möchte, dem helfen Light-Produkte wenig. Mit Ernährungsformen wie Low Carb lassen sie sich beispielsweise nicht gut kombinieren, da bei Low Carb der Fokus auf Proteinen und fettreicherer Nahrung liegt. Inzwischen raten viele Ernährungsmediziner von einer fettarmen Ernährung ab, denn Fett macht lange satt und liefert wesentliche Bausteine für eine ausgewogene Ernährung. Hinzu kommt, dass Light-Produkte meist teurer sind als herkömmliche – eine kleinere Packungsgröße wird oft für den gleichen oder einen höheren Preis verkauft. Die helle Farbe der Verpackung untermalt die „Leichtigkeit" zusätzlich. All das lässt Light-Produkte hochwertig erscheinen. Diese Marketing-Tricks in der Produktaufmachung sollen dazu verleiten, die Produkte häufiger oder in größeren Mengen zu essen.

Light-Produkte unter der Lupe

Ein Produkt darf dann „light" heißen, wenn ein Inhaltsstoff (Fett oder Zucker) zu 30 Prozent weniger enthalten ist als in herkömmlichen Produkten. Außerdem muss gekennzeichnet werden, welche Eigenschaft das Produkt leicht macht, also entweder weniger Fett oder Zucker. Doch seien Sie vorsichtig, denn so mancher Begriff wie „Balance" ist nicht rechtlich geschützt, die Hersteller müssen sich also an keine Richtlinien für ihre Zutaten halten.

Warum wollen wir es „light"?

Viele Figurbewusste unter uns greifen gern zu Lebensmitteln mit reduziertem Fett- oder Zuckergehalt. Ob bei Käse, Wurst, Joghurt oder Mayonnaise – „fettreduziert", „ohne Zuckerzusatz" oder „Balance" versprechen, eine gesunde, kalorienarme Alternative zum regulären Produkt zu sein. Wer wünschte nicht, es gäbe gute Alternativen zu Dickmachern wie Cola, Chips und Keksen? In bestimmten Fällen kann der Verzehr von Light-Produkten wirklich sinnvoll sein und beim Abnehmen helfen, wenn man mit Bedacht vorgeht und stets die Nährwerte vergleicht.

Was steckt eigentlich drin?

Fett und Zucker sind Geschmacksträger. Damit Light-Produkte dennoch so aussehen und schmecken wie das Original, verwenden einige Hersteller Zusatzstoffe wie Emulgatoren, Farbstoffe, Konservierungsstoffe oder Verdickungsmittel. Aber auch Salz und bei fettreduzierten Produkten mehr Zucker kommen zum Einsatz. Diese Zusatzstoffe machen Appetit auf mehr, man isst „leicht" mal die ganze Tüte bzw. Packung leer. Durch diese Ersatzstoffe enthalten Light-Produkte oft mehr Kalorien als herkömmliche Lebensmittel. Die Light-Varianten von Joghurt, Ketchup und Keksen hingegen enthalten oft weniger Zucker als das Original. Doch weniger Zucker heißt nicht weniger süß. Auch in diesen Fällen tricksen die Hersteller und ersetzen Teile des Zuckers durch Süßstoffe. Diese stehen allerdings im Verdacht, die gesunden Darmbakterien zu reduzieren und das Diabetesrisiko zu erhöhen. Darüber hinaus sagt man dem Süßstoff Aspartam nach, krebserregend zu sein.

Welche Alternativen sind gut?

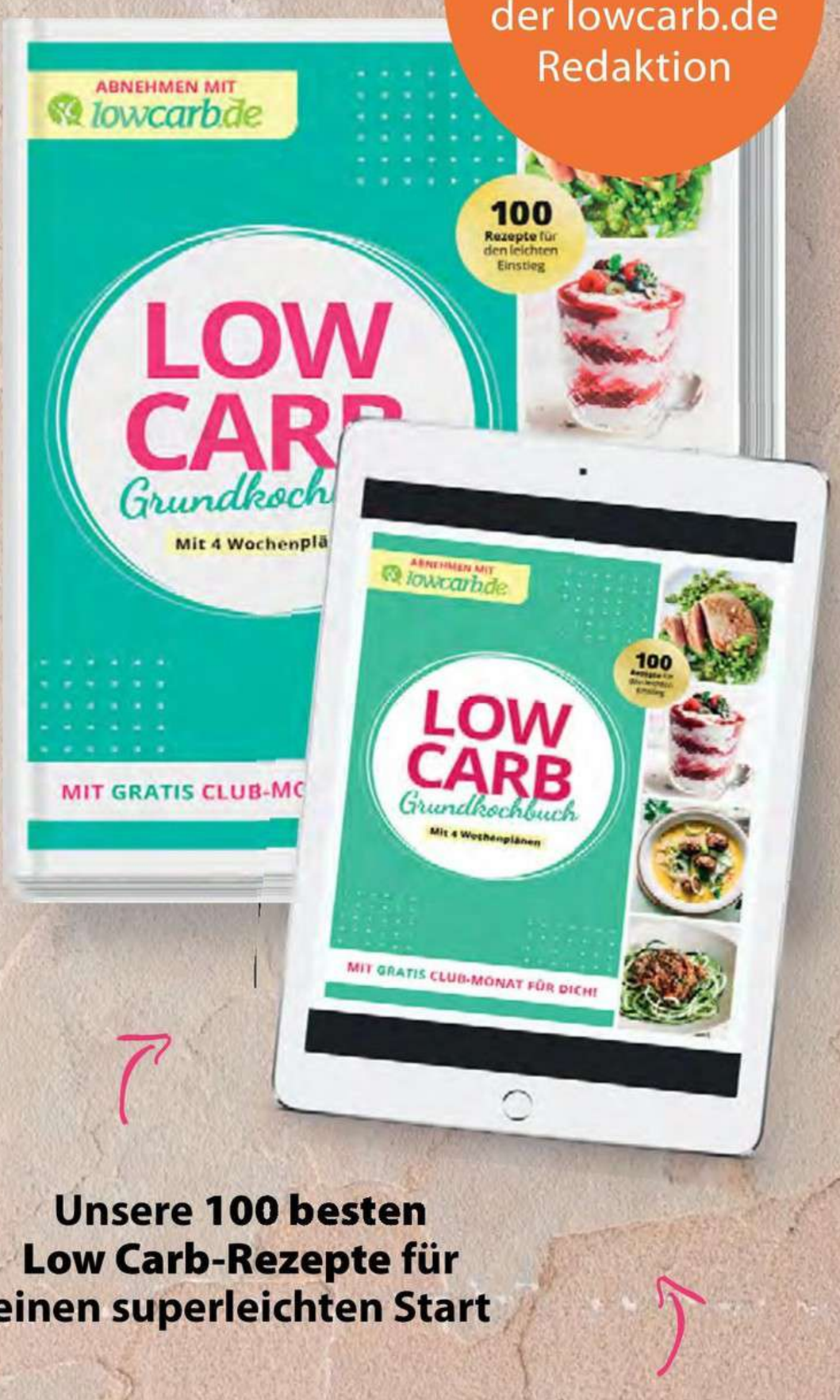
Hilfreich sind fettreduzierte Lebensmittel, wenn sie weniger Kalorien und mehr Proteine als das übliche Produkt enthalten. Um das festzustellen, ist ein Blick auf die Nährwerte nötig. Ist weniger Fett enthalten und dafür viel mehr Zucker? Dann ist es keine gesunde Alternative! Die Kalorien sind geringer, weil der Fettgehalt gesunken ist, während die restlichen Werte gleich bleiben? Dann haben Sie eine gute Alternative zum Original gefunden! Wenn Abnehmen Ihr Ziel ist, achten Sie allerdings darauf, nicht mehr von diesem Exemplar zu essen, als Sie es beim Originalprodukt tun würden, sonst nehmen Sie schnell genauso viele Kalorien oder gar mehr zu sich.

Fotos: AdobeStock/euthymia (1), Africa Studio (1), ozmen (1), Towfiqu (1)

GESUND LEBEN & LEICHT ABNEHMEN

4 übersichtliche Wochenpläne inkl. Einkaufslisten

geballtes Expertenwissen der lowcarb.de Redaktion



Unsere 100 besten Low Carb-Rezepte für einen superleichten Start

PLUS: kostenlose Club-Mitgliedschaft für einen Monat auf www.lowcarb.de

falkemedia

Fotos: Wesley_Tingey_unsplash

Ohne raffinierten Zucker *FEINES GEBÄCK*

Wer unsere acht unwiderstehlichen Kuchenlieblinge wie Donauwelle, Carrot Cake oder Apfelmuskuchen backen möchte, benötigt keinen raffinierten Zucker. Stattdessen wandern süßende Alternativen in die Teigschüssel

Apfelmuskuchen
ohne Zucker

SEITE 76

Fotos: BSH/Désirée Peikert (1) | Illustration: AdobeStock/Olha (1)

Carrot Cake mit Frischkäse-Orangen-Creme

ZUTATEN für 1 Torte (Ø 26 cm)

- **250 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- **100 g Mandelmehl zzgl. etwas mehr zum Bestreuen**
- **300 g Karotten**
- **150 g Xylit**
- **1 Prise Salz**
- **5 Eier**
- **100 g gemahlene Mandeln**
- **2 EL Weinsteinbackpulver**
- **1/2 TL Zimtpulver**
- **2 Prisen Muskatblütenpulver**
- **1 säuerlicher Apfel**
- **30 g Kokosraspel**
- **2 Bioorangen**
- **60 g Puderxylit**
- **1 TL Vanilleextrakt**
- **250 g Doppelrahmfrischkäse (zimmerwarm)**

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier auslegen, den Rand der Form mit etwas Butter einfetten und mit Mandelmehl bestreuen.

2 Karotten schälen und fein raspeln. 100 g weiche Butter mit Xylit und Salz schaumig schlagen. Nach und nach die Eier gründlich unterrühren. Karottenraspel in einer separaten Schüssel mit gemahlenen Mandeln, Mandelmehl, Backpulver, Zimt und Muskatblüte vermischen und zügig unter die Butter-Ei-Masse rühren.

3 Den Apfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in feine Würfel schneiden. Apfelwürfel und Kokosraspel unter den Teig heben, diesen in die Form füllen, glatt streichen und im vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten backen, ggf. mit Alufolie abdecken. Den Kuchen anschließend herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

4 Für die Creme die Orangen heiß abwaschen und trocken reiben. Von 1 Orange die Schale fein abreiben. Die Schale der zweiten Orange mit einem Zestenreißer in feinen Streifen abziehen. Abgeriebene Orangenschale mit 150 g weicher Butter, Puderxylit und Vanilleextrakt cremig rühren, dann den Frischkäse portionsweise unterrühren.

5 Den ausgekühlten Kuchen vorsichtig aus der Form lösen und waagerecht halbieren. Den unteren Boden auf eine Tortenplatte setzen und mit einem Drittel der Creme bestreichen. Den zweiten Boden darauflegen und die Torte ringsum mit der übrigen Frischkäsecreme einstreichen. Die Torte mit den Orangenzesten bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten

Vegane Haferflockenplätzchen ohne Zucker

ZUTATEN für 10 Stück

- **300 g Medjool-Datteln**
- **1/2 Vanilleschote (ausgelöstes Mark)**
- **100 g Hafermehl**
- **100 g Haferflocken**
- **150 g Mandelmus**
- **1/2 TL Zimtpulver**
- **1 Prise Salz**
- **50 g Zartbitterschokolade (mind. 75 % Kakaogehalt)**
- **50 g Mandelstifte**

1 Die Datteln entsteinen, dann mit Vanillemark, Hafermehl, Haferflocken, Mandelmus, Zimt, Salz und 2 EL Wasser in einen leistungsstarken Standmixer geben und alles zu einer feinen Masse pürieren. Nach Belieben die Haferflocken erst ganz zum Schluss dazugeben, sodass sie ihre Struktur behalten, dadurch bekommen die Plätzchen mehr Biss.

2 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Zartbitterschokolade grob hacken und mit den Mandelstiften unter den Teig mengen. Aus dem Teig 10 Kugeln formen, diese auf das Backblech setzen und etwas platt drücken. Die Teiglinge im vorgeheizten Ofen 10 Minuten backen. Die Plätzchen aus dem Ofen nehmen, auf ein Kuchengitter setzen und auskühlen lassen.

TIPP: Anstelle von Zartbitterschokolade können Sie den Anteil der Mandeln erhöhen oder nach Belieben Mandeln und Schokolade durch eine grob gehackte Nussmischung (Haselnüsse, Walnüsse, Pekannüsse) ersetzen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Puddingtarte mit Streuseln

ZUTATEN für 1 Kuchen (Ø 26 cm)

- **150 g gemahlene Mandeln**
- **2 EL Kokosmehl**
- **185 g kalte Butter in Stückchen**
- **160 g Pudererythrit**
- **1 Ei**
- **1 TL Guarkernmehl**
- **40 g Mandelmehl (entölt)**
- **1/2 TL Agar-Agar**
- **1 Msp. Bourbon-Vanillepulver**
- **400 ml Milch**

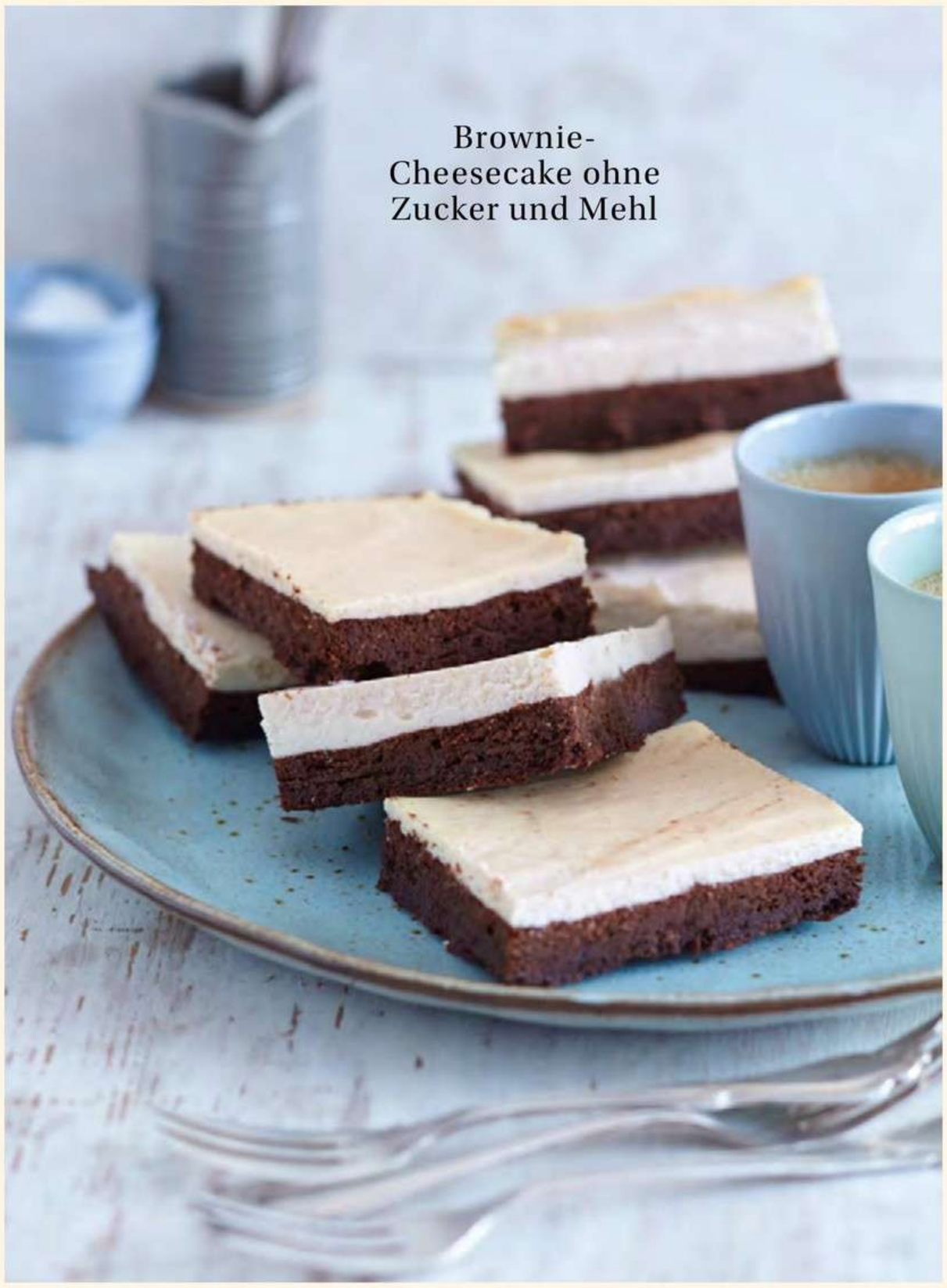
1 Für den Teig gemahlene Mandeln, Kokosmehl, 100 g kalte Butter, 100 g Pudererythrit, Ei und 1/2 TL Guakernmehl krümelig verkneten. Gut die Hälfte davon in eine Tarteform (Ø 26 cm) geben und an Boden und Rand gleichmäßig fest andrücken. Den Boden kalt stellen.

2 Für den Pudding übrige Butter in einem Topf schmelzen. Mandelmehl, übriges Pudererythrit, 1/2 TL Guarkernmehl, Agar-Agar und Vanillepulver vermischen und in den Topf geben. Die Mischung unter Rühren andicken lassen. Nach und nach die Milch dazugießen und die Mischung cremig kochen. Den Pudding auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

3 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Pudding in die Form auf den gekühlten Boden geben und glatt streichen. Alles mit den übrigen Streuseln bedecken und die Tarte im vorgeheizten Ofen in ca. 35 Minuten goldbraun backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Die Tarte aus dem Ofen nehmen, auskühlen lassen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Fotos: © StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Grossmann.Schuebel (1); BSH/Désirée Peikert (1); © StockFood/für ZS Verlag/Speck, Sabrina (1)



Brownie-
Cheesecake ohne
Zucker und Mehl

Kastenkuchen mit
Blaubeeren & Mandeln

Zucchini-Mandel-
Kuchen

Donauwelle

SEITE 76

Brownie-Cheesecake ohne Zucker und Mehl

ZUTATEN für 1 Kuchen (ca. 30 x 20 cm)
- **240 g weiche Butter**
- **230 g Xylit**
- **70 g Kakaopulver**
- **6 Eier**
- **150 g Mandelmehl (teilentölt)**
- **1/2 TL Salz**
- **2 EL Sahne**
- **250 g Quark**
- **250 g Frischkäse**
- **20 g Speisestärke**

1 Den Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Backform (ca. 30 x 20 cm) mit Backpapier auslegen. Butter mit 150 g Xylit und Kakao in einer Schüssel verquirlen. 4 Eier nach und nach unterrühren, dann Mandelmehl, Salz und Sahne einarbeiten. Den Teig in der Backform verstreichen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten backen. Teigboden herausnehmen und kurz ruhen lassen.

2 Die Ofentemperatur auf 160 °C reduzieren. Für die Käseschicht Quark mit Frischkäse und 2 Eiern verrühren. Die Speisestärke sowie 80 g Xylit einarbeiten und die Masse auf dem vorgebackenen Teigboden verstreichen. Den Kuchen in weiteren ca. 30 Minuten fertig backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Den Kuchen auskühlen lassen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten

Kastenkuchen mit Blaubeeren & Mandeln

ZUTATEN für 1 Kuchen (Länge 30 cm)
- **120 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- **200 g Blaubeeren**
- **80 g Xylit**
- **2 EL Ahornsirup**
- **1 Prise Salz**
- **1 TL Vanilleextrakt**
- **2 Eier**
- **70 g Mandelmehl**
- **50 g Lupinenmehl**
- **1 TL Backpulver**
- **80 g gemahlene Mandeln**
- **80 ml Milch**
- **1 EL Speisestärke**
- **200 g Sahne**
- **2 EL Puderxylit**
- **2–3 EL Kokoschips, geröstet**
- **1 EL abgeriebene Bioorangenschale**
- **einige Minzblättchen zum Garnieren, nach Belieben**

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Kastenform (Länge 30 cm) mit etwas Butter fetten. Die Blaubeeren verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Die weiche Butter in einer Rührschüssel mit Xylit und Ahornsirup schaumig schlagen, dann Salz und Vanilleextrakt unterrühren. Die Eier trennen. Die Eigelbe nacheinander jeweils gründlich unterrühren.

2 Mandel- und Lupinenmehl mit Backpulver und gemahlenen Mandeln vermischen und abwechselnd mit der Milch unterrühren. Eiweiß steif schlagen und portionsweise vorsichtig unterziehen. 150 g Blaubeeren in der Speisestärke wälzen und vorsichtig unterheben.

3 Den Teig in die vorbereitete Kastenform geben und glatt streichen. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen ca. 50 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Eine Stäbchenprobe machen. Den Kuchen kurz abkühlen lassen, dann aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

4 Den Kuchen auf eine Platte setzen. Die Sahne mit dem Puderxylit steif schlagen, den Kuchen damit wolkenartig bestreichen. Den Kuchen mit restlichen Blaubeeren, Kokoschips und Orangenzesten toppen. Nach Belieben mit einigen Minzblättchen garnieren und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten

Zucchini-Mandel-Kuchen

ZUTATEN für 1 Kuchen (Ø 24 cm)
- **200 g gelbe Zucchini**
- **6 Eier**
- **220 g Kokosblütenzucker**
- **1 Prise Salz**
- **1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)**
- **200 g gemahlene Mandeln**
- **100 g Mandelmehl (entölt)**
- **1 TL Backpulver**
- **1 EL Zimtpulver**
- **etwas Puderxylit zum Bestäuben**

1 Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und den Boden einer Springform (Ø 24 cm) mit Backpapier belegen. Die Zucchini waschen, putzen und fein raspeln. Die Eier trennen. Die Eigelbe in einer Schüssel mit 100 g Kokosblütenzucker, Salz, Zitronenschale und -saft schaumig schlagen.

2 Eiweiß steif schlagen, dabei den restlichen Kokosblütenzucker einrieseln lassen und alles weiterschlagen, bis ein schnittfester Eischnee entstanden ist. Mandeln, Mandelmehl, Backpulver, Zimt und Zucchiniraspel vermischen. 1/3 des Eischnees unter die Eigelbmasse heben. Dann den restlichen Eischnee daraufgeben und die Zucchinimischung darüberstreuen. Alles vorsichtig unterheben.

3 Den Teig in die vorbereitete Form geben, glatt streichen und im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken. Eine Stäbchenprobe machen. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen, vor dem Servieren mit etwas Puderxylit bestäuben.

ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten

Fotos: © StockFood/für ZS Verlag/Schütz, Anke (1); © StockFood/Great Stock! (1); © StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Kramp + Gölling (1); © StockFood/für ZS Verlag/Speck, Sabrina (1)

Apfelmuskuchen ohne Zucker

ZUTATEN für 1 Kuchen (Ø 26 cm)

- **5 Äpfel**
- **1 Biozitrone**
- **125 g weiche Butter**
- **2 Eier**
- **250 g Apfelmus (Apfelmark)**
- **200 g griechischer Joghurt**
- **50 g Ahornsirup**
- **200 g gemahlene Mandeln**
- **100 g Polentagrieß**
- **2 TL Backpulver**
- **1 TL Zimtpulver**
- **1 Prise frisch geriebene Muskatnuss**
- **1 Prise Salz**

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und den Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier belegen. Äpfel schälen, halbieren und vom Kerngehäuse befreien. Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale abreiben und die Frucht auspressen. Die Äpfel einschneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

2 Die weiche Butter schaumig schlagen. Eier nacheinander für jeweils 30 Sekunden gut unterrühren, dann Apfelmus, Joghurt und Ahornsirup ebenfalls unterrühren.

3 Die Mandeln mit den restlichen Zutaten sowie Zitronenschale vermischen und unter den Buttermix rühren. Den Teig in die Springform geben und die Äpfel darauf verteilen. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten backen. Mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen, zu dunkel zu werden. Stäbchenprobe machen. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen, dann aus der Form lösen und servieren.

TIPP: Durch den Polentagrieß im Teig erhält dieser feine Apfelkuchen einen tollen Biss.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Donauwelle

ZUTATEN für 1 Kuchen (ca. 30 x 25 cm)

- **150 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- **180 g Sauerkirschen (Glas)**
- **6 Eier**
- **1 Prise Salz**
- **190 g Xylit**
- **100 g Mandelmehl**
- **2 EL Backpulver**
- **1 1/2 TL Johannisbrotkernmehl**
- **170 ml Milch**
- **2 EL Kakaopulver**
- **200 g Sahne**
- **1 1/2 TL Speisestärke**
- **1/2 TL Vanilleextrakt**
- **100 g Zartbitterkuvertüre**
- **2 EL Kokosöl**

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Backform (ca. 30 x 25 cm) mit Butter fetten. Die Kirschen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. 3 Eier trennen. Die übrigen Eier und 3 Eiweiß mit Salz, 100 g Xylit hellcremig rühren. Mandelmehl, Backpulver und Johannisbrotkernmehl vermischen, dazusieben und unterrühren.

2 Die Hälfte des Teigs in die vorbereitete Form geben und glatt streichen. 2 EL Milch und Kakaopulver unter den restlichen Teig rühren. Diesen auf dem hellen Teig verstreichen, die Kirschen darauf verteilen. Den Kuchen im vorgeheizten Ofen ca. 40 Minuten backen. Ggf. mit Alufolie abdecken, sollte die Oberfläche drohen zu dunkel zu werden. Den Kuchen herausnehmen und in der Form auskühlen lassen.

3 Sahne mit 50 g Xylit aufkochen und beiseitestellen. Restliche Milch mit restlichem Xylit, 3 Eigelb, Speisestärke und Vanilleextrakt gut verrühren. Die Mischung zur Sahne geben, alles unter ständigem Rühren vorsichtig aufkochen und andicken lassen. Den Mix vom Herd nehmen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

4 Die weiche Butter schaumig schlagen, den abgekühlten Sahnemix löffelweise unterrühren, alles gut vermengen. Die Creme auf den ausgekühlten Kuchen streichen, diesen dann ca. 3 Stunden kalt stellen.

5 Die Kuvertüre grob hacken und mit dem Kokosöl in einer Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen, dann etwas abkühlen lassen. Den Kuchen mit dem Kuvertüremix bestreichen und ca. 60 Minuten kalt stellen. Die Donauwelle dann in Stücke schneiden und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten zzgl. 4 Stunden Kühlzeit

Fotos: AdobeStock/eskay lim (1), Daniele Depascale (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/nadisja (1)

ZUCKERALTERNATIVEN

Tipps für Süßschnäbel

In der Low-Carb-Ernährung ist die Reduzierung von Zucker extrem wichtig. Doch manchmal müssen wir uns das Leben auch versüßen. Wie gut, dass es Alternativen zum Zucker gibt!

Was ist mit Honig, Sirup & Co.?

Im Gegensatz zu herkömmlichem Haushaltszucker enthalten Bienenhonig, Ahornsirup, Agavendicksaft oder Kokosblütenzucker Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Gleichzeitig punkten sie jeweils mit ihrem natürlichen Eigengeschmack und sind zum Kochen, Backen oder zum Süßen von Getränken geeignet. Während Honig und Agavendicksaft eine stärkere Süßkraft als Haushaltszucker haben, sind Ahornsirup und Kokosblütenzucker weniger intensiv. Allerdings gilt für alle: Sie sind kohlenhydratreich und somit keine Low-Carb-Alternativen, wenn Sie Zucker in Rezepten ersetzen möchten. In sehr kleinen Mengen oder zum Abschmecken können sie aber durchaus eingesetzt werden.

Birkenzucker: Xylit

Die Zuckeralternative wird aus Birkenrinde gewonnen und ist aufgrund der einfachen Anwendung äußerst beliebt. Beim Kochen und Backen können Sie Kristallzucker einfach 1:1 durch Xylit ersetzen. Xylit löst sich schnell auf, daher eignet er sich gut für Getränke aller Art. Der Zuckerersatz schmeckt neutraler als Erythrit, dafür ist er nicht ganz so gut verträglich und sollte nur in Maßen verwendet werden. Übrigens: Xylit beugt Karies vor, weshalb er oft für Kaugummi und Zahnpasta eingesetzt wird.

Beliebtes Stevia

Stevia gehört mit zu den beliebtesten Zuckeralternativen, denn es enthält fast gar keine Kalorien oder Kohlenhydrate. Der Zucker der Steviapflanze hat eine leicht bittere Note und erinnert etwas an Lakritz. Vor allem aber schmeckt Stevia 300-mal süßer als gewöhnlicher Zucker. Das heißt für Sie: Stevia stets sehr sparsam verwenden. Am besten setzen Sie Stevia für Desserts, Getränke und zum Kochen ein. Fürs Backen fehlt das Volumen, das Zucker hat.

Erythrit und „Xucker“

Erythrit ist ein kalorienarmer Zuckerersatz, der diesem ähnlich schmeckt und etwa 70 Prozent seiner Süßkraft hat. Deswegen dosieren Sie Erythrit am besten etwas höher. Eine Mischung aus Erythrit und Xylit (s. l.) im Verhältnis 1:1 ergibt „Xucker“ – dieser eignet sich gut zum Backen. Er ist zudem leicht löslich und versüßt Getränke und Desserts. Zum Kochen von Konfitüre eignet sich Erythrit jedoch nicht, da er kristallisiert.

Künstliche Süßstoffe

Süßstoffe wie Aspartam, Saccharin und Sucralose stecken oft in Light-Produkten. Sie sind umstritten, da sie im Verdacht stehen, Nebenwirkungen auszulösen. Meist haben sie einen chemischen Beigeschmack. Zum Kochen und Backen sind Süßstoffe nicht geeignet, außerdem können sie abführend wirken. Möglichst selten oder nie verwenden.

Vegetarisch essen BLITZKÜCHE

Diese acht köstlichen vegetarischen Gerichte stehen schneller fix und fertig auf dem Tisch, als Sie Piep sagen können, denn für Salat, Nudeln, Suppen und mehr benötigen Sie jeweils nicht mehr als 35 Minuten Zubereitungszeit

Blätterteigpizza mit Ziegenfrischkäse, Roter Bete und Walnüssen

SEITE 81

Foto: Frauke Antholz (1) | Illustration: AdobeStock/bloomicon (1)

Paprika-Karotten-Suppe mit Petersilien-Croûtons

Leckere Gerichte für den Alltag

Paprika-Karotten-Suppe mit Petersilien-Croûtons

ZUTATEN für 4 Personen
- **500 g Karotten**
- **1 große mehligkochende Kartoffel**
- **2 rote Paprikaschoten**
- **6 EL Olivenöl**
- **1 Zwiebel, geschält, gewürfelt**
- **1 Knoblauchzehe, geschält, gehackt**
- **1 TL brauner Zucker**
- **600 ml heiße Gemüsebrühe**
- **2 Ciabattabrötchen in Würfeln**
- **1/2 Bund Petersilie, gehackt**
- **150 g Crème fraîche**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Karotten und Kartoffel schälen und in Stücke schneiden. Paprika waschen, putzen und ebenfalls in Stücke schneiden. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse, Zwiebel und Knoblauch darin kurz anbraten. Den Zucker darüberstreuen und kurz karamellisieren lassen. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

2 Inzwischen Brötchenwürfel, Petersilie, übriges Öl sowie etwas Salz vermischen. Die Croûtons in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten. Die Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren, die Crème fraîche unterrühren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Suppenschalen verteilen, mit den Croûtons bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

Blätterteigpizza mit Ziegenfrischkäse, Roter Bete und Walnüssen

ZUTATEN für 4 Personen
- **1 Rolle Blätterteig (Kühlregal)**
- **3 Stiele Thymian**
- **200 g Ziegenfrischkäse**
- **1 TL flüssiger Honig**
- **300 g Rote Bete (gegart und vakuumiert)**
- **60 g Walnusskerne**
- **1/2 Bund Rucola**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Blätterteig auf einem mit Backpapier belegten Backblech entrollen und mit einer Gabel mehrfach einstechen.

2 Den Thymian waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen. Ziegenfrischkäse in einer Schüssel mit Honig und Thymian glatt rühren, die Creme dann mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Die Walnüsse grob hacken.

3 Die Ziegenfrischkäsecreme auf dem Teig verstreichen, ringsum einen kleinen Rand frei lassen. Rote Bete sowie Walnüsse auf der Creme verteilen und die Pizza im vorgeheizten Ofen in 10–12 Minuten goldbraun backen.

4 In der Zwischenzeit den Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Blätterteigpizza aus dem Ofen nehmen, mit dem Rucola garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

WARENKUNDE

CRÈME FRAÎCHE: Das cremige Milchprodukt hat einen hohen Fettgehalt von mindestens 30 Prozent. Dadurch ist Crème fraîche sahniger und vollmundiger als beispielsweise Schmand (24 bis 28 Prozent Fett) oder saure Sahne (mindestens 10 Prozent Fett) und flockt beim Erhitzen nicht aus.

Fotos: Frauke Antholz (1); Getty Images/iStock/Getty Images Plus/8vFanI (1)

Ratzfatz fertig und so köstlich!

Erbsencreme-Sandwich

ZUTATEN für 4 Personen
- **2 Ciabattabrote**
- **3 EL Olivenöl**
- **200 g TK-Erbsen**
- **1 Knoblauchzehe**
- **200 g Frischkäse**
- **6 Stiele Petersilie, gehackt**
- **etwas Biozitronensaft**
- **100 g Babyspinat**
- **100 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Brote jeweils halbieren, waagerecht durchschneiden, die Schnittflächen mit dem Olivenöl bestreichen und bei mittlerer Hitze in einer heißen Grillpfanne knusprig anrösten. Gefrorene Erbsen 3–4 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren, dann abgießen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen. Frischkäse, Erbsen, Knoblauch und Petersilie in ein hohes, schmales Gefäß geben und mit dem Stabmixer pürieren. Die Creme mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden.

2 Die Brote mit der Erbsencreme bestreichen. Auf die unteren Hälften Spinat und Tomaten geben. Jeweils die oberen Ciabattahälften auflegen und die Sandwiches sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

Gnocchipfanne mit Champignons und Babyspinat

ZUTATEN für 4 Personen
- **2 Zwiebeln**
- **1 Knoblauchzehe**
- **1 rote Chilischote**
- **120 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)**
- **300 g Champignons**
- **250 g Babyspinat**
- **5 EL Olivenöl**
- **400 g Gnocchi (Kühlregal)**
- **1 Bund Petersilie**
- **1 EL Butter**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischote waschen und in feine Ringe schneiden. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Den Babyspinat verlesen, waschen und trocken schleudern.

2 Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili darin kurz andünsten. Tomaten und Champignons dazugeben und in 8–10 Minuten hellbraun anbraten. 2 Minuten vor Ende der Garzeit den Spinat dazugeben und zusammenfallen lassen. Die Gnocchi nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen.

3 Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Gnocchi abgießen und abtropfen lassen, dann mit der Butter in die Pfanne geben und kurz anbraten. Petersilie dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gnocchipfanne auf Teller verteilen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

GENUSSTIPP

Gnocchi aus dem Kühlregal sind eine Allzweckwaffe, wenn die Zeit zum Kochen knapp ist. Es gibt sie mittlerweile in unterschiedlichen Sorten und sogar gefüllt. Alternativ bieten sich für dieses Gericht auch Schupfnudeln oder Spätzle aus dem Kühlregal gut an.

Gnocchipfanne
mit Champignons und
Babyspinat

Fotos: Frauke Antholz (2)

Linguine mit Oliventapenade und dicken Bohnen

Linguine mit Oliventapenade und dicken Bohnen

ZUTATEN für 4 Personen
- **400 g Linguine**
- **150 g Schafskäse**
- **400 g gepalte dicke Bohnen**
- **1 Knoblauchzehe**
- **150 g grüne Oliven, entsteint**
- **1 EL Kapern in Lake (Glas)**
- **2 Sardellen in Öl (Glas)**
- **1 TL Senf**
- **1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)**
- **3 EL Olivenöl**
- **40 g Butter**
- **50 g Semmelbrösel**
- **4 Stiele Petersilie**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Linguine nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Inzwischen den Schafskäse in Würfel schneiden. Die dicken Bohnen in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten blanchieren, dann abgießen, abschrecken und kurz abtropfen lassen. Die Bohnenkerne aus den Häutchen drücken.

2 Für die Tapenade Knoblauch schälen und hacken. Oliven, Kapern und Sardellen abtropfen lassen und in ein hohes Gefäß geben. Knoblauch, Senf, Zitronenschale und Öl dazugeben und alles fein pürieren. Die Tapenade mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Butter in einer Pfanne erhitzen, die Semmelbrösel darin goldbraun rösten, dann aus der Pfanne nehmen und kurz abkühlen lassen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Linguine abgießen und tropfnass mit Tapenade und dicken Bohnen vermengen. Die Pasta auf Teller verteilen und mit Schafskäse, Petersilie und Semmelbröseln bestreuen. Das Gericht sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

GENUSSTIPP

Anstelle von dicken Bohnen können Sie nach Belieben auch Erbsen, grüne Bohnen, Stangenbohnen oder aber Zuckerschoten für dieses Nudelgericht verwenden. Achten Sie darauf, ggf. die Garzeit anzupassen, damit das Gemüse noch knackig bleibt.

Kalte Zucchini-Joghurt-Suppe mit Zitronen-Basilikum-Croûtons

ZUTATEN für 4 Personen
- **1 Zwiebel**
- **1 Knoblauchzehe**
- **5 EL Olivenöl**
- **3 Zucchini**
- **250 g Joghurt**
- **300 ml kalte Gemüsebrühe**
- **1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)**
- **2 Ciabattabrötchen**
- **1/2 Bund Basilikum**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides in einer Pfanne in 1 EL Öl glasig dünsten, dann herausnehmen und abkühlen lassen. Die Zucchini waschen und klein würfeln. Diese mit dem Zwiebel-Knoblauch-Mix, Joghurt und Brühe pürieren. Die Suppe mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

2 Die Ciabattabrötchen in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Blättchen grob hacken und mit Zitronenschale und übrigem Öl zum Brot geben. Alles vermischen. Croûtons in einer Pfanne bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten. Die kalte Suppe mit den Croûtons bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

Fotos: Frauke Antholz (2)

Vegetarisch und besonders

Couscoussalat mit Artischocken und Granatapfel

ZUTATEN für 4 Personen

- **300 g Couscous**
- **1 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft)**
- **7 EL Olivenöl**
- **400 g Kirschtomaten**
- **150 g schwarze Oliven, entsteint**
- **400 g Artischockenherzen in Lake (Dose)**
- **1 Granatapfel**
- **3 EL heller Balsamicoessig**
- **2 EL Grenadine**
- **150 g Ricotta (alternativ Schmand)**
- **2–3 EL Milch**
- **4 Frühlingszwiebeln in Ringen**
- **2 Stiele Minze, gehackt**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Couscous in einer Schüssel nach Packungsangabe mit kochendem Wasser übergießen. Zitronenschale, -saft, 3 EL Öl sowie etwas Salz und Pfeffer untermischen. Den Couscous abgedeckt 5–8 Minuten quellen lassen, dann mit einer Gabel auflockern und abkühlen lassen.

2 Inzwischen die Kirschtomaten waschen und halbieren. Oliven und Artischocken gut abtropfen lassen. Oliven in Scheiben, die Artischocken in Viertel schneiden. Den Granatapfel halbieren und die Kerne herauslösen. Das übrige Öl mit Balsamicoessig und Grenadine verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Ricotta bzw. Schmand mit der Milch glatt rühren.

3 Den abgekühlten Couscous mit Frühlingszwiebeln, Tomaten, Artischocken, Oliven, Granatapfelkernen und Dressing locker vermengen. Den Salat mit Ricottacremeklecksen und Minze anrichten, dann servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

Käsewaffeln mit Quittenkompott

ZUTATEN für 4 Personen

- **600 g Quitten**
- **1 Biozitrone (Saft)**
- **120 g Zucker**
- **200 g Mehl**
- **1 TL Backpulver**
- **100 g Bergkäse**
- **4 Eier**
- **150 g weiche Butter zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- **100 ml Milch**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Für das Kompott die Quitten schälen, vom Kerngehäuse befreien und würfeln. Quittenwürfel mit 200 ml Wasser, Zitronensaft und Zucker in einem Topf aufkochen, dann ca. 25 Minuten sanft köcheln lassen, bis die Früchte weich sind.

2 Mehl und Backpulver in eine kleine Schüssel sieben. Den Bergkäse in eine separate Schüssel fein reiben. Eier und Butter in einer Schüssel cremig rühren. Die Mehlmischung abwechselnd mit der Milch unter die Eimischung rühren. Den Käse ebenfalls unterrühren. Den Teig salzen, pfeffern und ca. 5 Minuten quellen lassen. Das Waffeleisen vorheizen und mit etwas Butter fetten. Aus dem Teig darin portionsweise goldbraune Waffeln backen. Fertige Waffeln nach Belieben warm halten. Die Käsewaffeln mit dem Quittenkompott servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

WARENKUNDE

COUSCOUS: Die kleinen Grießkügelchen sind auf Basis unterschiedlicher Getreidesorten (z. B. Gerste oder Hirse) erhältlich, am bekanntesten und am gängigsten ist Couscous aus Hartweizengrieß. Couscous ist reich an Ballaststoffen und Proteinen.

Couscoussalat
mit Artischocken und
Granatapfel

Fotos: Frauke Antholz (2); freepik.com (1)

VEGETARISCH & VEGAN

Fleischlose und pflanzenbasierte Ernährung

Die pflanzenbasierte Ernährung ist bunt, vielfältig und gesund. Hier zeigen wir Ihnen, worauf Sie bei vegetarischer und veganer Kost achten sollten

Beliebte Fleischalternativen

Tempeh, Tofu und Sojagranulat sind beliebte Fleischalternativen aus Soja, die jedoch auch umstritten sind. Es gibt viele Mythen, dass Soja das Krebsrisiko fördert und sich negativ auf die Verdauung auswirkt. Doch stimmt das? Soja enthält sogenannte antinutritive Stoffe, die Mineralstoffe binden und so deren Aufnahme im Körper vermindern. Soja besitzt außerdem Purin, das beim Abbau Harnsäure im Körper bildet, die normalerweise ausgeschieden wird. Diese kann sich an Gelenken festsetzen und bei Gichtpatienten Folgen haben. Besonders Menschen mit Gicht sollten daher auf übermäßigen Verzehr von Sojaprodukten verzichten. Ebenso wie bei Fleisch gibt es Vor- und Nachteile. Auch Alternativen sollten daher in Maßen genossen werden. Für gesunde Menschen gilt ein täglicher Richtwert von rund 25 Gramm Sojaprotein. Am gesündesten ist der Verzehr von fermentiertem Soja z. B. in Form von Tempeh, Miso oder Sojasoße. In rohen Sojabohnen stecken nämlich Stoffe, die verhindern, dass der Körper das enthaltene Eiweiß richtig verarbeiten kann. Wie bei allen Lebensmitteln gilt daher: Die Menge macht's!

Tofu ist geronnene Sojamilch und eine gute Quelle für pflanzliches Eiweiß, Vitamin B_6 und Kalzium. Sojaprodukte wie Tofu sind gute Fleischalternativen, da sie kein Cholesterin und weniger gesättigte sowie mehr ungesättigte Fettsäuren als Fleisch enthalten. Tofu enthält außerdem viel Eisen und Mineralstoffe. Eine langjährige Ernährungsumstellung auf vegetarische Lebensmittel kann zudem den Cholesterinspiegel senken. Tofu lässt sich sehr gut panieren, schmeckt zerbröckelt in Pastasoßen, gegrillt oder gebraten zu Gemüse.

Seitan ist eine Teigmasse aus Weizen und Wasser, die in Wasser ausgewaschen wird. So wird dem Teig die Stärke entzogen, und nur das Weizeneiweiß, aus dem Seitan besteht, bleibt zurück. Seitan wird auch „Weizenfleisch" genannt, da es eine sehr ähnliche Konsistenz wie Fleisch hat. Der vegane Fleischersatz kann gegrillt, gebacken, gebraten und gekocht werden. 100 Gramm Seitan enthalten durchschnittlich 25 bis 30 Gramm Eiweiß sowie rund 2 Gramm Kohlenhydrate und 2 Gramm Fett. Seitan ist eine vollwertige Alternative für Fleisch und beinahe cholesterinfrei. Jedoch hat Seitan auch einen Nachteil: Er ist nicht für Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit geeignet! Diese sollten lieber auf andere Fleischalternativen zurückgreifen.

Tempeh wird aus dem Edelpilz der fermentierten Sojabohne hergestellt. Die schnittfeste Masse wird gern in dünne Scheiben geschnitten oder als Tempeh-Spieß gegessen. Tempeh ist frei von Cholesterin sowie reich an B-Vitaminen, ungesättigten Fettsäuren und Eisen. Er ist gut geeignet für Menschen mit einem empfindlichen Magen, da er leicht verdaulich ist. Tempeh schmeckt ebenso wie Tofu und Seitan eher neutral und wird vor dem Braten in Marinade eingelegt. So kann man den Geschmack nach Belieben variieren.

Fotos: Tina Bumann (1); freepik.com (3); Andrei_Diachenko/Shutterstock.com (1); PR (2)

Eine Frage des Tierwohls

Auf Fleisch und andere Tierprodukte zu verzichten, hat für viele Vegetarier:innen und Veganer:innen auch ethische Aspekte. Massentierhaltung, das Trennen von Kälbchen von ihren Müttern, um an die Milch zu gelangen, Tiertransporte, das Töten von Küken u. v. m. versuchen immer mehr Menschen durch den Verzicht auf tierische Lebensmittel zu boykottieren und Tiere als sensible und fühlende Wesen anzuerkennen.

Der Umweltgedanke

Der Einfluss unserer Nahrung auf die Umwelt und auf den Klimawandel rückt immer mehr in den Fokus der Öffentlichkeit. Tierische Produkte haben daran einen maßgeblichen Anteil. Beginnend bei der Abholzung von Wäldern für den Futtermittelanbau, das Verbrauchen von Wasserreserven bis hin zu den Treibhausgasen aus tierischen Verdauungsgasen. Die Produktion von tierischen Lebensmitteln schadet auf vielerlei Ebenen. Laut WWF könne eine Einsparung von neun Millionen Tonnen Treibhausgasen im Jahr erzielt werden, wenn jede:r Deutsche schon einmal wöchentlich auf Fleisch verzichtet.

Ersatzprodukte für Sahne und Milch

Pflanzliche Ersatzprodukte finden Sie mittlerweile in jedem Supermarkt. Die meisten bestehen hauptsächlich aus Wasser, Speiseöl sowie Getreide oder Nüssen als Basis. In vielen Fällen enthält vegane Sahne auch Verdickungsmittel. Sie können die im Rezept genannten Produkte 1:1 austauschen. Aus rechtlichen Gründen dürfen Hersteller diese Lebensmittel nicht als „Sahne“ oder „Milch“ bezeichnen. Sie finden sie unter Namen wie „Cuisine“, „Whip“, „Creme“ oder „Drink“, beispielsweise von Provamel oder Alnatura.

Margarine

Ob Margarine vegan ist, lässt sich nicht immer auf Anhieb erkennen. Je nach Marke und Sorte kann sie tierische Inhaltsstoffe enthalten. Achten Sie auf das „Vegan“-Siegel, dann sind Sie auf der sicheren Seite. Greifen Sie zudem am besten zu veganer Margarine ohne Palmöl. Solche Margarinen bestehen stattdessen aus Sonnenblumen-, Kokos- oder Rapsöl, so wie „Rama ohne Palmöl“. 225-g-Packung für ca. 1,30 Euro, **www.rama.com**

Käse

Aufläufe und Nudelgerichte ohne Käse sind für Sie unvorstellbar? Zum Glück gibt’s auch hier Alternativen. Sie werden aus Zutaten wie Mandeln, Cashewnüssen, Soja oder Hefeflocken hergestellt. Auch manche veganen Alternativen reifen mehrere Wochen! Die Ersatzlebensmittel haben ähnliche Schmelzeigenschaften wie Käse und sind vielfältig einsetzbar. Testen Sie zum Beispiel den „Reibegenuss“ von SimplyV. 200-g-Tüte für ca. 2,30 Euro, **www.simply-v.de**

4 fleischlose Aufstriche

Es muss nicht immer Wurst sein. Wir stellen Ihnen unsere liebsten Brotaufstriche vor – mal vegetarisch, mal vegan

Vegane „Leberwurst“

1 rote Zwiebel, 200 g Räuchertofu, 1 EL Sonnenblumenöl, 250 g Kidneybohnen (Dose), 1–2 EL Rote-Bete-Saft, 2 TL getrockneter Majoran, 1 TL gehackte Petersilie, 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver, etwas Salz und Pfeffer

Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Tofu in grobe Stücke schneiden. Beides in einem Topf in heißem Öl kurz andünsten. Inzwischen die Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen, dann mit dem Tofumix in einen leistungsstarken Standmixer geben. Rote-Bete-Saft, Majoran, Petersilie und Paprikapulver dazugeben und alles mixen, bis die gewünschte Konsistenz entstanden ist. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken und die vegane „Leberwurst“ servieren.
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zucchinipaste

3 mittelgroße Zucchini, 200 g Quark, 1 TL Senf, 5 Stiele Petersilie, etwas Salz und Pfeffer

Die Zucchini waschen, trocken tupfen, von den Enden befreien und grob raspeln. Die Raspel in ein Sieb geben, mit 1 TL Salz vermischen und ca. 15 Minuten abtropfen lassen. Inzwischen den Quark in einer Schüssel mit Senf verrühren. Die Petersilie waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen, hacken und unter den Quark rühren. Zucchiniraspel gründlich ausdrücken und ebenfalls unterrühren. Die Masse mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.
Zubereitungszeit: 30 Minuten

Selleriecreme

1 Knollensellerie, 2 EL Rapsöl, 1 TL süßer Senf, einige Schnittlauchröllchen, etwas Salz und Pfeffer

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Sellerie schälen, waschen, in Würfel schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Salzen, pfeffern, mit dem Öl beträufeln und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen, bis er gar ist. Sellerie abkühlen lassen, dann mit dem Senf sehr fein mixen. Die Selleriecreme mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Schnittlauchröllchen garnieren und servieren.
Zubereitungszeit: 50 Minuten

Bohnenaufstrich

800 g weiße Bohnen (Dose), 4 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, 1/2 Biozitrone (abgeriebene Schale und Saft), 1/2 Beet Kresse, etwas Salz und Pfeffer

Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und gründlich abtropfen lassen, dann in einem hohen, schmalen Gefäß mit dem Olivenöl und der geschälten, grob zerkleinerten Knoblauchzehe sehr fein pürieren. Zitronenschale und -saft unterrühren. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. Die Kresse unterrühren und den Aufstrich servieren.
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Vegan kochen ABENDESSEN

Wenn wir abends nach Hause kommen, darf es in der Küche gern unkompliziert und vor allem lecker zugehen. Dass dies auch wunderbar ohne Fleisch funktioniert und keinen Verzicht bedeutet, zeigen diese fünf deftigen Seelenwärmergerichte

Gemüse mit Soja-Filetstreifen in cremiger Currysoße

SEITE 94

Fotos: Getty Images/iStock/Getty Images Plus/mangpor_2004 (1); Tina Bumann (1) | Illustration: AdobeStock/angry_red_cat (1)

Vegane Bratwürstchen
mit Süßkartoffelstampf
und Salsa

Vegane Bratwürstchen mit Süßkartoffelstampf und Salsa

ZUTATEN für 4 Personen
- **1 Zwiebel**
- **1 Knoblauchzehe**
- **1 rote Chilischote**
- **500 g Tomaten**
- **5 Stiele Koriander**
- **3 EL Rapsöl**
- **2 EL Limettensaft**
- **1 TL Agavendicksaft**
- **1 kg Süßkartoffeln**
- **250 ml Pflanzendrink (z. B. Soja- oder Reisdrink)**
- **8 vegane Bratwürstchen**
- **2 EL Pflanzenmargarine**
- **etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Für die Salsa Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, dann fein würfeln. Chilischote waschen, ggf. entkernen und fein hacken. Die Tomaten waschen, halbieren und entkernen, dann fein würfeln. Den Koriander waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken.

2 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Chili darin andünsten. Tomaten, Limettensaft, Agavendicksaft, etwas Salz und Pfeffer dazugeben. Den Koriander unterrühren, den Topf vom Herd nehmen und alles bis zum Servieren durchziehen lassen.

3 Die Süßkartoffeln schälen, waschen und grob würfeln, dann im leicht gesalzenen Pflanzendrink aufkochen und abgedeckt 15–20 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Kurz vor Ende der Garzeit das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die veganen Bratwürstchen darin rundum knusprig braten.

4 Die Margarine zu den Süßkartoffeln geben und alles mit einem Kartoffelstampfer nach Belieben grob oder fein zerkleinern. Den Süßkartoffelstampf mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken, mit den veganen Würstchen und der Salsa auf Teller verteilen. Das Gericht sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 50 Minuten

Vegane Ersatzprodukte

Kaum ein Produktangebot im Supermarkt ist in den letzten Jahren so stark gewachsen wie das der Fleischalternativen. Selbst Fleisch- und Wurstwarenhersteller haben die wachsende Nachfrage der Verbraucher:innen erkannt und erweitern ihr Sortiment immer häufiger um Produkte aus Soja-, Weizen- oder Lupineneiweiß, Erbsen, Linsen oder Jackfruit.

Blumenkohlsteak mit Jerk-Gewürz, Reis und Bohnen

ZUTATEN für 4 Personen
- **1 großer Blumenkohl**
- **3 TL Jerk-Gewürzmischung (kreolische Würzmischung)**
- **3 EL Rapsöl**
- **3 EL Biolimettensaft**
- **200 g Basmatireis**
- **200 ml Gemüsebrühe**
- **200 ml Kokosmilch**
- **3 Frühlingszwiebeln**
- **250 g Kidneybohnen (Dose)**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Blumenkohl waschen und aus der Mitte 4 ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Rest anderweitig verwenden (z. B. für Blumenkohl-„Reis“, Seite 39). Die Jerk-Gewürzmischung mit Öl, 1 EL Limettensaft und etwas Salz verrühren. Die Blumenkohlscheiben beidseitig damit bestreichen, auf das Backblech legen und im vorgeheizten Ofen in ca. 40 Minuten goldbraun backen.

2 Inzwischen den Reis in einem Sieb waschen, gut abtropfen lassen und mit Brühe, Kokosmilch und etwas Salz in einen Topf geben. Alles aufkochen und abgedeckt in 15–20 Minuten bei kleiner Hitze gar ziehen lassen. Ggf. Wasser nachgießen.

3 Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Bohnen in das Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Zusammen mit der Hälfte der Frühlingszwiebeln 2–3 Minuten vor dem Ende der Garzeit unter den Reis mengen. Reis mit dem übrigen Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Blumenkohlsteaks anrichten und mit den übrigen Frühlingszwiebeln garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Fotos: Tina Bumann (1); © StockFood/Immediate Media/Olive (1)

Nudelsalat mit veganer Fleischwurst

ZUTATEN für 4 Personen

- **400 g Fusilli**
- **100 g TK-Erbsen**
- **1 rote Paprikaschote**
- **100 g Essiggurken**
- **200 g vegane Fleischwurst**
- **1 Bund Schnittlauch**
- **150 ml Pflanzendrink (z. B. Soja- oder Reisdrink)**
- **3 EL Biozitronensaft**
- **250 ml Sonnenblumenöl**
- **1/2 TL Agavendicksaft**
- **1 TL Senf**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Fusilli nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. In den letzten 2–3 Garminuten die tiefgekühlten Erbsen dazugeben und mitgaren. Dann alles abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Inzwischen Paprika waschen, entkernen und fein würfeln. Gurken abtropfen lassen und fein würfeln. Vegane Fleischwurst ebenfalls würfeln. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

3 Für die Mayonnaise Pflanzendrink sowie Zitronensaft in einen Standmixer geben und kurz verrühren. Alles weitermixen, dabei langsam das Öl dazugießen. So lange mixen, bis eine feste Mayonnaise entstanden ist. Agavendicksaft, Senf und etwas Salz unterrühren.

4 Die Mayonnaise mit der Nudel-Erbsen-Mischung vermengen, dann die übrigen Zutaten dazugeben und vorsichtig untermengen. Nudelsalat mit Salz und Pfeffer abschmecken und vor dem Servieren ca. 60 Minuten kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten zzgl. 60 Minuten Kühlzeit

Gemüse mit Soja-Filetstreifen in cremiger Currysoße

ZUTATEN für 4 Personen

- **250 g Vollkornreis**
- **200 g Karotten**
- **1 rote Paprikaschote**
- **1 Zucchini**
- **300 g Blumenkohl**
- **1 rote Zwiebel**
- **1 Knoblauchzehe**
- **3 EL Rapsöl**
- **1–2 EL Currypulver**
- **200 ml Kokosmilch**
- **200 ml Gemüsebrühe**
- **350 g Soja-Filetstreifen**
- **4 Stiele Koriander**
- **1 EL Speisestärke**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Vollkornreis nach Packungsangabe in reichlich kochendem Salzwasser garen. Inzwischen Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Paprika, Zucchini und Blumenkohl waschen. Paprika entkernen und würfeln, Zucchini ebenfalls in Würfel, Blumenkohl in kleine Röschen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln.

2 2 EL Öl in einem Topf erhitzen, Knoblauch und Zwiebel darin kurz andünsten. Das übrige Gemüse dazugeben und 3–4 Minuten unter Rühren mitdünsten. Mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen, dann Kokosmilch und Gemüsebrühe dazugeben. Alles einmal aufkochen und abgedeckt bei kleiner Hitze 5–6 Minuten köcheln lassen.

3 Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Soja-Filetstreifen darin rundherum bei mittlerer Hitze anbraten. Koriander waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken. Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, dann zum Gemüse geben und die Currysoße damit binden. Gebratene Soja-Filetstreifen unterrühren. Die Currysoße abschmecken und mit dem Reis auf Teller verteilen. Das Gericht mit Koriander garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Fotos: Tina Bumann (2)

Wirsingeintopf mit veganem Hack

ZUTATEN für 4 Personen

- **150 g Karotten**
- **500 g festkochende Kartoffeln**
- **1 Stange Lauch**
- **600 g Wirsing**
- **3 EL Rapsöl**
- **1 Zwiebel, geschält, gewürfelt**
- **1 Knoblauchzehe, geschält, gehackt**
- **1/2 TL edelsüßes Paprikapulver**
- **etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- **650 ml heiße Gemüsebrühe**
- **350 g veganes Hack**
- **100 g vegane Crème fraîche**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Karotten und Kartoffeln schälen, beides in mundgerechte Stücke schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Wirsing vom Strunk befreien, in Streifen schneiden und waschen. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Lauch, Karotten und Kartoffeln darin andünsten.

2 Paprikapulver, Muskat, Salz und Pfeffer dazugeben und die heiße Brühe angießen. Alles aufkochen und abgedeckt 15–20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, das vegane Hack darin scharf anbraten, dann unter den Wirsingeintopf rühren. Das Gericht abschmecken und mit etwas veganer Crème fraîche servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

LandGenuss

Lust auf das Beste vom Land?

Keine Ausgabe verpassen!

Immer ein paar Tage früher als am Kiosk

Versandkostenfreie Lieferung

Alle zwei Monate ein druckfrisches Heft

Mit einer hochwertigen Prämie

6 Ausgaben + 2 Sonderhefte für nur 37,90 € im Jahresabo

+

Artischocken Elixier von Dr. Jaglas

Ein kraftvoller, ausbalancierter Digestif auf Grundlage regionaler Artischocken mit erlesenen Bitterkräutern, Wurzeln und Blüten, u. a. Enzianwurzel, Tausendgüldenkraut, Kardamom, Ingwerwurzel, Muskat, Lavendel und Zimtrinde. **Wert: 34,95 €***

Prämien-ID: F1362

Magazin „Die 100 besten Rezepte aus Italien“

Mit diesem Sammelwerk aus den beliebtesten Klassikern der italienischen Küche sowie vielen neuen raffinierten Kreationen sind genussvolle Momente garantiert. **Wert: 9,90 €***

Prämien-ID: F1480

GRATIS

Einkaufsgutschein von ASA Selection (Wert 30 €)

ASA Selection bietet hochwertige und preisgekrönte Geschirre und Accessoires aus Keramik an. Sparen Sie mit diesem Gutschein beim Kauf Ihres neuen zeitlosen ASA Selection-Lieblingsprodukts 30 Euro. **Wert: 30,00 €***

Prämien-ID: F1475

Salatgenuss-Set von ASA Selection

Die Öl- und Essig-Flaschen aus hochwertigem Porzellan haben ein Fassungsvermögen von 0,75 l und 1,1 l und sind mit einem Stopfen verschlossen. Das Salatbesteck aus Keramik (32 cm Länge) wird durch schwarze Holzgriffe veredelt. **Wert: 55,90 €***

Prämien-ID: F1354

* Verfügbarkeit der Prämien solange der Vorrat reicht. | Fotos: AdobeStock/lkunl (1); Archiv (10); PR (4)

Jetzt versandkostenfrei bestellen: www.landgenuss-magazin.de/jahresabo
oder per Telefon unter +49 (0)711 / 72 52 291

ABO-ID: LG18ONE1

Laden im App Store
ANDROID APP BEI Google play
Jetzt „LandGenuss“ auch auf Ihrem Tablet oder Smartphone in der Kiosk-App „**falkemedia**“ lesen!

Mit guten Fetten

FEINER FISCH

Ob gedämpft, geräuchert oder unter der Salzkruste, Fisch in unterschiedlichen Sorten ist ideal für eine ausgewogene Ernährung, denn er ist eine wichtige Eiweißquelle für unseren Körper und unglaublich vielseitig zuzubereiten. Guten Appetit!

Foto: © StockFood/News Life Media (1) | Illustration: AdobeStock/v_paulava (1)

Meerforelle in Salzkruste
mit Fenchel-Apfel-Salat

SEITE 104

Zarte Fischfilets

Lachs-Ricotta-Quiche mit Quinoa

ZUTATEN für 1 Quiche (25 x 20 cm)

- **225 g Mehl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- **100 g kalte Butter in Stücken zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- **2 Eier zzgl. 1 Eigelb**
- **150 g Quinoa**
- **300 ml Gemüsebrühe**
- **200 g Blattspinat**
- **einige getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken**
- **4 Stiele Dill, gehackt, zzgl. etwas mehr zum Garnieren**
- **300 g Sahne**
- **150 g Ricotta**
- **350 g Lachsfilet, grob gewürfelt**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Mehl, kalte Butter, 1/2 TL Salz und 1 Eigelb verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie gewickelt 20 Minuten kalt stellen. Quinoa waschen und in kochender Brühe 8–10 Minuten garen. Topf vom Herd nehmen und die Quinoa ca. 15 Minuten quellen lassen. Spinat verlesen, waschen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Abgießen, abschrecken und ausdrücken.

2 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine rechteckige Tarteform (ca. 25 x 20 cm) mit höherem Rand mit Butter fetten. Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 4 mm dick ausrollen und die Form damit an Boden und Rand auskleiden. Teigboden mit einer Gabel mehrfach einstechen, mit Backpapier belegen, mit Hülsenfrüchten beschweren und im vorgeheizten Ofen 15 Minuten blindbacken. Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen, Boden abkühlen lassen. Gehackten Dill mit Sahne, Eiern, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Quinoa, Spinat, Ricotta in Klecksen und Lachs auf dem vorgebackenen Boden verteilen, den Eierguss darübergießen. Die Quiche in 35–40 Minuten goldbraun backen. Mit übrigem Dill servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 85 Minuten

Fisch-Gemüse-Päckchen aus dem Ofen

ZUTATEN für 4 Personen

- **600 g kleine neue festkochende Kartoffeln**
- **2 Karotten**
- **2 kleine Zucchini**
- **800 g festes weißes Fischfilet (z. B. Seehecht, Kabeljau)**
- **2 Biozitronen**
- **3 Stiele Dill**
- **3–4 EL Olivenöl zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- **1 Prise Piment d'Espelette**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Kartoffeln waschen und in Salzwasser in 15–20 Minuten weich garen. Karotten und Zucchini waschen, ggf. schälen und putzen. Beides in feine, 5–6 cm lange Stifte schneiden. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in 4 gleich große Portionen schneiden.

2 1 Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben und die Frucht auspressen. Dill waschen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. 4 Stücke Pergamentpapier zurechtlegen, Fisch und Gemüse mittig darauf verteilen, salzen und pfeffern. Alles mit Zitronenschale bestreuen, mit Zitronensaft und 2 EL Olivenöl beträufeln und mit der Hälfte der Dillspitzen belegen. Das Papier darüber zusammenfalten, die Päckchen an den beiden Enden jeweils gut mit Küchengarn verschließen und auf ein Blech setzen. Die Päckchen in den vorgeheizten Backofen schieben und Fisch und Gemüse ca. 15 Minuten garen.

3 Die Kartoffeln abgießen und abtropfen lassen, dann leicht andrücken und in einer mit Öl eingefetteten Auflaufform verteilen. Mit Salz, Pfeffer sowie Piment d'Espelette würzen, mit dem restlichen Öl beträufeln und im Ofen in ca. 5 Minuten goldbraun backen.

4 Die übrige Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Fischpäckchen und Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Die Päckchen öffnen und mit den gerösteten Kartoffeln auf Tellern anrichten. Alles mit den restlichen Dillspitzen garnieren und mit Zitronenscheiben servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Fisch-Gemüse-Päckchen aus dem Ofen

Fotos: © StockFood/Bauer Syndication (2)

Sanft gedämpft

Gedämpftes Fischfilet
mit Gurken-Rucola-Salat
und Zitrusfrüchten

Fotos: © StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Kramp + Gölling (1); Ira Leoni (1)

Gedämpftes Fischfilet mit Gurken-Rucola-Salat und Zitrusfrüchten

ZUTATEN für 4 Personen
- **1 Stiel Petersilie**
- **1 Stiel Basilikum**
- **150 g griechischer Joghurt**
- **1 EL Biozitronensaft**
- **4 Fischfilets (z. B. Seelachs oder Kabeljau, à ca. 180 g, ohne Haut)**
- **2 Bioorangen**
- **2 Biograpefruits**
- **1/2 Salatgurke**
- **1 Handvoll Rucola**
- **1 EL Olivenöl**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen, mit Joghurt, Zitronensaft, etwas Salz und Pfeffer fein mixen. Das Dressing abgedeckt kalt stellen. Die Fischfilets waschen und trocken tupfen.

2 Orangen und Grapefruits mit einem sehr scharfen Messer großzügig schälen, sodass auch die weiße Haut entfernt ist, und die einzelnen Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden. Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren und entkernen. Anschließend quer in feine Scheiben schneiden. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.

3 Fisch mit etwas Öl bestreichen und in einem Siebeinsatz über kochendem Salzwasser in 4–5 Minuten glasig gar dämpfen. Gurke, Zitrusfruchtfilets und Rucola auf Teller verteilen und je 1 Stück Fisch darauf anrichten. Das Gericht mit dem Dressing beträufeln und sofort servieren.

TIPP: Variieren Sie mithilfe der Kräuter die Würze im Dressing. Mit Zitronenmelisse zum Beispiel erhält das Gericht eine feinsommerliche Note.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

GENUSSTIPP

Um den Anteil an guten Fetten in diesem Gericht zu erhöhen, können Sie noch eine in Spalten geschnittene Avocado sowie nach Belieben 1 Handvoll gehackte, geröstete Haselnusskerne (alternativ Mandeln, Kürbiskerne oder Pinienkerne) zum Salat geben.

Brote mit herzhaftem Matjes-Brunnenkresse-Salat

ZUTATEN für 4 Personen
- **1 Ei**
- **200 g Matjesfilets**
- **1 rote Zwiebel**
- **1 kleiner roter Apfel**
- **1/3 Salatgurke**
- **80 g Brunnenkresse**
- **2 EL Joghurt**
- **1 EL Senf**
- **1 Spritzer Biozitronensaft**
- **4 Scheiben Schwarzbrot**
- **etwas Butter zum Bestreichen, nach Belieben**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Das Ei in etwa 10 Minuten hart kochen, dann abgießen, abschrecken und abkühlen lassen. Matjes trocken tupfen und fein würfeln. Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Den Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls sehr fein würfeln. Die Gurke waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauslösen und die Gurke in feine Würfel schneiden.

2 Brunnenkresse verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Blättchen von den Stielen zupfen und grob zerzupfen oder grob hacken. Das gekochte Ei pellen und in feine Würfel schneiden.

3 Den Joghurt mit Senf, Ei, Matjes, Zwiebel, Apfel, Gurke und Brunnenkresse vorsichtig vermengen. Den Salat mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken. Die Brotscheiben nach Belieben mit etwas Butter bestreichen und mit dem Matjessalat belegen. Die Brote servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 30 Minuten

Grünes Kartoffelpüree mit geräucherter Makrele

ZUTATEN für 4 Personen

- **600 g mehligkochende Kartoffeln**
- **etwas Salz**
- **50 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)**
- **200 g Spinat**
- **1 Bund Kerbel**
- **2 EL Butter**
- **100 g Sahne**
- **4 Räuchermakrelenfilets (ohne Haut, à 80 g)**
- **etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- **3 Stiele Dill**

1 Die Kartoffeln schälen, waschen, vierteln und in kochendem Salzwasser in ca. 25 Minuten weich garen. Inzwischen die Tomaten abtropfen lassen und würfeln. Spinat und Kerbel waschen. Etwas Kerbel zum Garnieren beiseitelegen. Butter in einem Topf erhitzen, Spinat und Kerbel darin tropfnass unter Rühren zusammenfallen lassen. Die Sahne dazugießen, alles kurz aufkochen lassen, dann den Topf vom Herd nehmen. Die geräucherten Makrelenfilets aus dem Kühlschrank nehmen.

2 Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und mit einer Kartoffelpresse oder dem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten. Die Spinat-Kerbel-Mischung fein pürieren und unter das Kartoffelpüree rühren. Das Püree dann mit Salz und Muskat abschmecken.

3 Den Dill waschen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen. Das grüne Kartoffelpüree mit den geräucherten Makrelenfilets auf Tellern anrichten und mit den Tomatenwürfeln bestreuen. Das Gericht mit dem restlichen Kerbel und dem Dill garnieren und sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 45 Minuten

Meerforelle in Salzkruste mit Fenchel-Apfel-Salat

ZUTATEN für 4–6 Personen

- **3 Eiweiß**
- **2 kg grobes Meersalz**
- **1 Meerforelle, küchenfertig**
- **2 Biozitronen zzgl. 2 EL Biozitronensaft**
- **500 g Fenchel mit Grün**
- **etwas Zucker**
- **2 säuerliche grüne Äpfel**
- **1 rote Zwiebel**
- **4 EL Olivenöl**
- **1 EL körniger Senf**
- **etwas Petersilie zum Garnieren**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Das Eiweiß in einer großen Schüssel steif schlagen und das grobe Salz gründlich untermengen. Die Meerforelle innen und außen waschen und trocken tupfen. Die Zitronen heiß abwaschen und trocken reiben, dann in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte davon in die Bauchhöhle des Fischs geben, die übrigen Scheiben beiseitestellen. Die Hälfte der Salzmasse auf dem Backblech ausbreiten. Den Fisch darauflegen und mit der übrigen Salzmasse rundum gut bedecken, bis er vollständig damit umschlossen ist. Den Fisch im vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten backen.

2 Fenchel waschen, putzen und in feine Scheiben hobeln, das Grün beiseitelegen. Die Fenchelscheiben mit Salz und etwas Zucker vermischen. Die Äpfel waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Olivenöl, Zitronensaft und Senf mit Salz und Pfeffer verquirlen, mit Zwiebel und Äpfeln zum Fenchel geben. Alles gut vermengen. Fenchelgrün kleiner zupfen und auf dem Salat verteilen. Den Fisch aus dem Backofen nehmen, die Kruste aufbrechen. Den Fisch mit Zitronenscheiben und Petersilie garnieren und mit dem Fenchel-Apfel-Salat servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 70 Minuten

GUTE & „BÖSE“ FETTE

Wie lassen sie sich unterscheiden?

Unser Körper benötigt Fett, um zu funktionieren. Wir fassen zusammen, welches Ihnen guttut und welches Sie nur in Maßen genießen sollten

Warum brauchen wir Fett?

Fett zählt, genau wie Kohlenhydrate und Eiweiß, zu unseren Hauptnährstoffen. Wir brauchen es, damit unser Körper richtig funktioniert – er benötigt es beispielsweise für den Stoffwechsel und zur Energiegewinnung. Gewisse Vitamine (E, D, K und A) können nur mithilfe von Fett verwertet werden, ohne es würden sie ungenutzt wieder ausgeschieden werden.

Lieber darauf verzichten?

Nein, auf gar keinen Fall! Unser Körper braucht Fett für seine Stoffwechselvorgänge. Streichen wir es dauerhaft von unserem Speiseplan, kann das gesundheitliche Folgen haben, zum Beispiel verzögertes Wachstum, Nieren- und Leberschäden oder auch Störungen des Nervensystems.

Fotos: © StockFood/Gräfe & Unzer Verlag/Kramp + Gölling (1); AdobeStock/colnihko (1), Kawee (1); freepik.com (1)

Zugreifen	*Maßvoll genießen*
Avocado	Blätterteig
Hering	Chips
Lachs	Cremetorten
Makrele	Fertigprodukte
Thunfisch	fettiges Fleisch
Nüsse	gehärtete Fette
Leinsamenöl	Mayonnaise
Olivenöl	Frittiertes, z. B. Pommes
Rapsöl	Sahne
Sesamöl	Schmalz
Sonnenblumenöl	Wurst
Weizenkeimöl	fetthaltiger Käse

Wie viel Fett ist okay?

1 Gramm Fett hat 9 Kalorien, Eiweiß und Kohlenhydrate haben hingegen nur 4 Kalorien pro 1 Gramm. Das heißt, dass wir mit Fett unseren Kalorienbedarf erheblich schneller decken. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, dass Fett bei einem Erwachsenen 25 bis 30 Prozent des Kalorienbedarfs ausmachen sollte. Bei einem täglichen Bedarf von 2000 Kalorien wären das etwa 70 Gramm. Essen wir auf Dauer jedoch zu viel davon, lagert der Körper es an Stellen ein, an denen wir es nicht benötigen. Die Folge: Das eigentlich nützliche Fett kann Herz, Leber und Bauchspeicheldrüse belasten und zu Erkrankungen führen.

Welches Fett ist gut und welches nicht?

Ungesättigte Fettsäuren
Die ungesättigten Fettsäuren helfen unserem Körper, fettlösliche Vitamine zu verarbeiten. Sie wirken sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus und schützen Herz und Gefäße. Gute Lieferanten sind pflanzliche Öle, Avocados und Nüsse. Unter diesen Begriff fallen auch Omega-3- sowie Omega-6-Fettsäuren. Sie sind essenziell, das heißt, sie sind lebensnotwendig, aber der Körper kann sie nicht selbst herstellen. Sie stecken in großer Menge beispielsweise in Lachs und Makrelen, in Lein- und Hanföl sowie in Nüssen.

Gesättigte Fettsäuren
Gesättigte Fettsäuren dienen als Energielieferanten. Wenn wir jedoch zu viele zu uns nehmen, kann sich das negativ auf unsere Gesundheit auswirken und den Cholesterinspiegel erhöhen. Gesättigte Fettsäuren finden wir unter anderem in tierischen Lebensmitteln wie Butter, Milchprodukten, Fleisch und Wurst.

Transfette
Transfette sind das Ergebnis, wenn ungesättigte Fettsäuren industriell gehärtet werden, um aus den flüssigen schmierfähige Fette zu machen. Sie entstehen auch, wenn Öl lange sehr stark erhitzt wird, z. B. beim Frittieren. Transfette sind für unseren Körper unbrauchbar und schlecht für die Gesundheit. Daher gilt: Transfette vermeiden! Sie verstecken sich u. a. in Fertigprodukten, Süßigkeiten und Chips.

Fleischgenuss *LOW CARB*

Auch Fleischfans können sich ausgewogen ernähren, zum Beispiel mit unseren Gerichten, die wenige Kohlenhydrate und dafür Lamm, Kassler, Hähnchen oder Rindfleisch enthalten. Probieren Sie es aus!

Lammlachs mit
Blumenkohlsalat

SEITE 113

Fotos: © StockFood/Bauer Syndication (1) | Illustration: AdobeStock/IWOZON (1)

Lammfilets mit cremigem Spitzkohlsalat

SEITE 113

Für die ganze Familie

Fotos: © StockFood/für ZS Verlag/Timmann, Claudia (1); © StockFood/Arras, Klaus (1)

Hackauflauf mit
Blumenkohlhaube

SEITE 113

Scharfer Kohleintopf mit Kassler

SEITE 114

Perfekt kombiniert

Hähnchensalat mit
Joghurt-Senf-Dressing

SEITE 114

Fotos: Frauke Antholz (1); Carsten Maier & Farina Terhaag (1)

Gegrilltes Rinderfilet mit Mandel-Minz-Soße

Gegrilltes Rinderfilet mit Mandel-Minz-Soße

ZUTATEN für 4 Personen

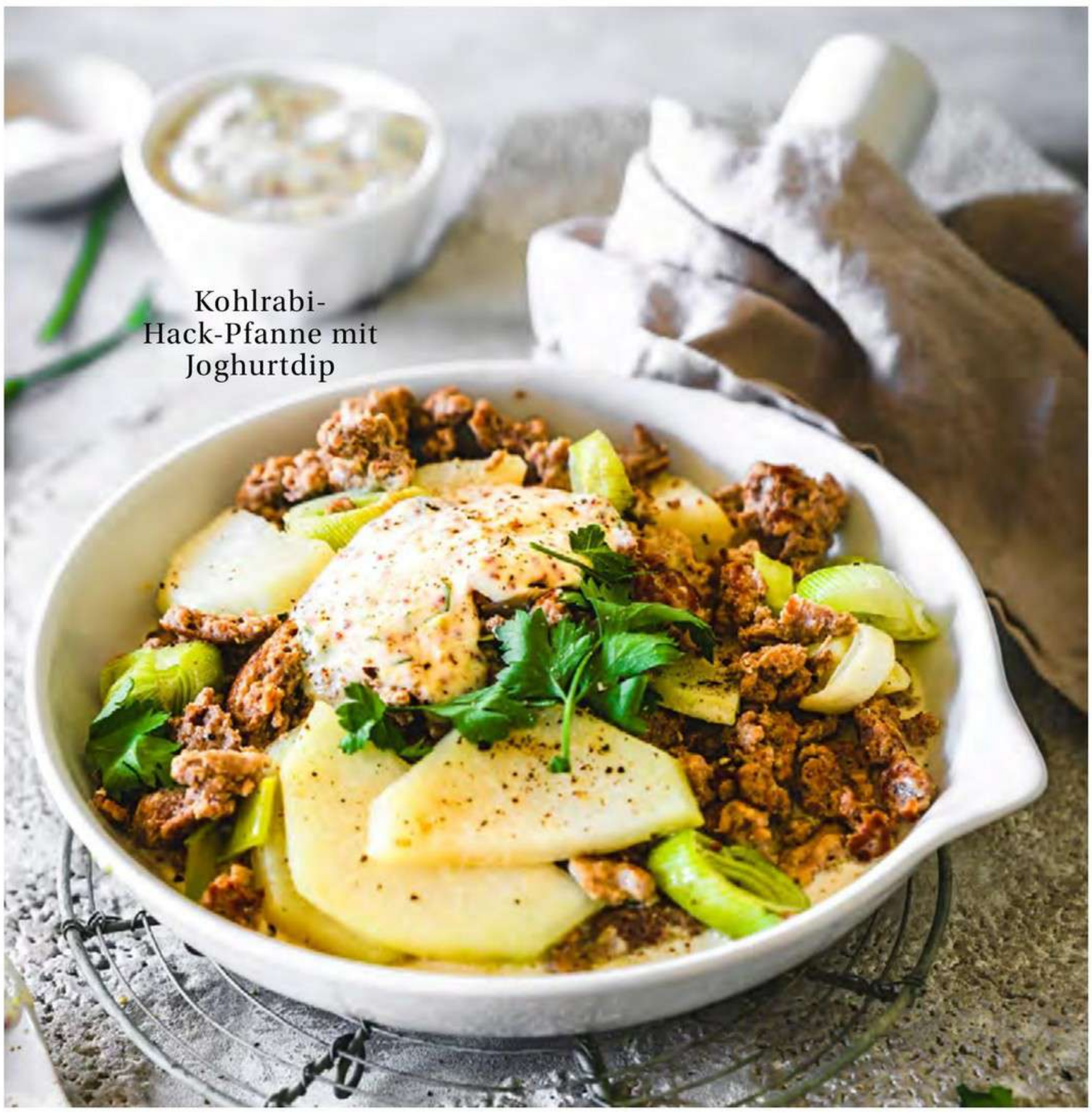
- **800 g Rinderfilet (küchenfertig)**
- **4 EL Olivenöl zzgl. etwas mehr zum Fetten**
- **2 Sardellen in Öl (Glas)**
- **80 g Mandelblättchen**
- **2 Knoblauchzehen**
- **1 Bund Minze**
- **1–2 EL Biozitronensaft**
- **50 g Rucola**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Den Grill anheizen. Fleisch trocken tupfen und rundherum mit Salz und Pfeffer würzen. Auf den geölten, heißen Grillrost legen und bei geschlossenem Deckel 15–20 Minuten garen (Kerntemperatur für rosa ca. 55 °C), zwischendurch regelmäßig wenden.

2 Inzwischen die Sardellen abtropfen lassen und wie Mandelblättchen und geschälten Knoblauch hacken. Minze waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und ebenfalls hacken. Alles mit Öl und Zitronensaft vermengen und die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern.

3 Das Rinderfilet vom Grill nehmen und 5–10 Minuten ruhen lassen, anschließend in breite Scheiben schneiden. Das Fleisch mit Rucola und Soße anrichten und das Gericht sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten



Kohlrabi-Hack-Pfanne mit Joghurtdip

Kohlrabi-Hack-Pfanne mit Joghurtdip

ZUTATEN für 4 Personen

- **1 Stange Lauch**
- **800 g Kohlrabi**
- **3 EL Rapsöl**
- **500 g gemischtes Hack**
- **125 ml Gemüsebrühe**
- **200 g Sahne**
- **1/2 Bund Petersilie**
- **300 g Joghurt**
- **1 EL körniger Senf**
- **1 TL flüssiger Honig**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Kohlrabi putzen, schälen und halbieren, dann in Scheiben schneiden.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen, Hack darin rundherum goldbraun und krümelig anbraten. Lauch und Kohlrabi kurz mit anbraten. Brühe und Sahne dazugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und unter gelegentlichem Rühren 8–10 Minuten köcheln lassen.

3 In der Zwischenzeit die Petersilie waschen und trocken schütteln. Blättchen von den Stielen zupfen und hacken. Joghurt mit Senf, Honig, Petersilie sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren. Die Kohlrabi-Hack-Pfanne mit dem Dip servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Lammlachs mit Blumenkohlsalat

ZUTATEN für 4 Personen

- **400 g Lammlachs**
- **1/2 TL Korianderpulver**
- **1/2 TL Kreuzkümmelpulver**
- **2 EL Rapsöl**
- **400 g Blumenkohl**
- **1 Salatgurke**
- **200 g Radieschen**
- **2 Stiele Minze**
- **50 g Walnusskerne**
- **1 Schalotte**
- **1 Prise Xylit**
- **4 EL Weißweinessig**
- **4 EL Olivenöl**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Backofen auf 100 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Lammlachs trocken tupfen und mit Salz, Pfeffer, Koriander und Kreuzkümmel würzen, dann in einer Pfanne im heißen Öl rundherum anbraten. Auf dem Rost im vorgeheizten Ofen (Fettpfanne darunter) in ca. 20 Minuten rosa gar ziehen lassen.

2 Blumenkohl waschen, abtropfen lassen und in der Küchenmaschine kurz mixen, sodass kleine, reisähnliche Raspel entstehen. Gurke und Radieschen waschen, putzen und beides in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen von den Stielen zupfen. Die Walnüsse grob hacken.

3 Für das Dressing Schalotte schälen und fein würfeln. Mit Xylit, Essig und Olivenöl verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Lammfleisch aus dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und in Scheiben schneiden, dann mit den übrigen Zutaten in einer Schüssel locker vermengen. Das Gericht auf Teller verteilen, mit dem Dressing beträufeln und sofort servieren.

TIPP: Statt Lammlachs können Sie z. B. auch Rumpsteak verwenden.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Lammfilets mit cremigem Spitzkohlsalat

ZUTATEN für 4 Personen

- **500 g Lammlachs**
- **1 Handvoll Kräuter (Thymian, Rosmarin)**
- **3 Knoblauchzehen**
- **150 ml Olivenöl**
- **600 g Spitzkohl**
- **2 Stangen Staudensellerie**
- **1 rote Zwiebel**
- **2 Stiele Petersilie**
- **1 Eigelb**
- **2 TL Dijonsenf**
- **1 TL Biozitronensaft**
- **75 ml Buttermilch**
- **2 TL Apfelessig**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Lammlachs trocken tupfen und in eine flache Schale legen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, Blättchen bzw. Nadeln abzupfen und hacken. Knoblauch schälen und hacken. Kräuter und Knoblauch mit 30 ml Öl verrühren, mit Pfeffer würzen, über das Fleisch gießen und mit den Händen einarbeiten. Das Fleisch ca. 30 Minuten marinieren.

2 Inzwischen vom Spitzkohl die äußeren Blätter entfernen, den Kohl vierteln und vom Strunk befreien. Kohl auf der Gemüsereibe fein hobeln. Staudensellerie putzen, waschen und ebenfalls fein hobeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

3 Für die Mayonnaise Eigelb mit Senf, Zitronensaft sowie 1 Prise Salz in einem hohen, schmalen Gefäß mit dem Stabmixer mixen. Dabei das restliche Öl nach und nach in einem dünnen Strahl so lange untermixen, bis eine dicke Creme entstanden ist.

4 Die Mayonnaise in einer Schüssel mit Buttermilch und Essig verrühren, das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kohl, Sellerie, Zwiebel und Petersilie untermischen.

5 Das Lammfleisch samt Marinade ohne Zugabe von Fett in einer heißen Pfanne auf jeder Seite 3–4 Minuten scharf anbraten. Aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und 5 Minuten ruhen lassen, dann mit Salz und Pfeffer würzen, in Scheiben schneiden und mit dem Spitzkohlsalat auf Teller verteilen. Das Gericht sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

Hackauflauf mit Blumenkohlhaube

ZUTATEN für 4 Personen

- **1 Zwiebel**
- **1 Knoblauchzehe**
- **250 g Champignons**
- **500 g gemischtes Hack**
- **1 EL Rapsöl**
- **1 EL Tomatenmark**
- **250 g passierte Tomaten (Dose)**
- **250 ml Fleischbrühe**
- **1 TL edelsüßes Paprikapulver**
- **400 g Blumenkohl**
- **100 g Crème fraîche**
- **1 Ei**
- **etwas frisch geriebene Muskatnuss**
- **40 g frisch geriebener Parmesan (alternativ geriebener Emmentaler)**
- **2 Stiele Petersilie**
- **etwas Salz und Pfeffer**

Fotos: © StockFood/Great Stock! (1); Tina Bumann (1)

1 Zwiebel und Knoblauch schälen, beides in feine Würfel schneiden. Champignons putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Das Hackfleisch in einer Pfanne im heißen Öl krümelig anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Champignons dazugeben und alles goldbraun braten. Tomatenmark untermischen, dann Tomaten und Brühe dazugeben. Alles mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen und 10 Minuten köcheln lassen.

2 Inzwischen Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen, dann in kochendem Salzwasser 8–10 Minuten garen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Blumenkohl abgießen, abtropfen lassen und fein pürieren. Kurz abkühlen lassen, dann Crème fraîche und Ei untermischen. Das Püree mit Salz und Muskat würzen.

3 Die Hackfleischmischung in eine hohe, ofenfeste Form füllen und mit dem Blumenkohlpüree bedecken. Alles mit dem Parmesan (alternativ Emmentaler) bestreuen und im vorgeheizten Backofen in 25–30 Minuten goldbraun backen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Auflauf aus dem Ofen nehmen und kurz ruhen lassen, dann mit Petersilie bestreuen und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 75 Minuten

Scharfer Kohleintopf mit Kassler

ZUTATEN für 4 Personen

- 200 g Knollensellerie
- 1 Zwiebel
- 1/2 Weißkohl
- 1 rote Chilischote
- 2 Stiele Liebstöckel
- 3 EL Butter
- 1/2 EL Kümmelsaat
- 1 EL edelsüßes Paprikapulver
- 1/2 EL getrockneter Majoran
- 1,5 l heiße Gemüsebrühe (alternativ Fleischbrühe)
- 2 Scheiben Kasslerlachs
- etwas Salz und Pfeffer

1 Sellerie schälen, waschen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Kohl waschen, putzen, vom Strunk befreien und in dünne Streifen schneiden. Die Chilischote waschen, halbieren und entkernen. Liebstöckel waschen und trocken schütteln.

2 1 EL Butter in einem großen Topf schmelzen. Zwiebel, Kohl und Chili sowie Kümmel, Paprika und Majoran dazugeben und alles kräftig anbraten. Beginnt das Gemüse zu bräunen, Selleriewürfel hineingeben und alles mit der heißen Gemüsebrühe ablöschen. Liebstöckel dazugeben, den Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen und abgedeckt ca. 40 Minuten sanft köcheln lassen.

3 In der Zwischenzeit das Kassler in Würfel schneiden. Im heißen Eintopf 10–15 Minuten ziehen lassen. Den Liebstöckel aus dem Eintopf entfernen. Diesen mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann auf Suppenteller verteilen und das Gericht sofort servieren.

TIPP: Statt Kassler können Sie für diesen deftigen Eintopf auch Wiener Würstchen verwenden. Diese entweder in Scheiben geschnitten oder im Ganzen zum Eintopf geben und kurz darin erhitzen.

ZUBEREITUNGSZEIT 65 Minuten

Hähnchensalat mit Joghurt-Senf-Dressing

ZUTATEN für 4 Personen

- 600 g Hähnchenbrustfilet
- 4 EL Olivenöl
- 100 g Frühstücksspeck in dünnen Scheiben
- 4 Eier
- 3 Romanasalatherzen
- 2 Avocados
- 1 EL Senf
- 2 EL Joghurt
- 1 EL Weißweinessig
- 80 g frisch geriebener Parmesan
- etwas Salz und Pfeffer

1 Hähnchenbrustfilets trocken tupfen. Grillpfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, 1 EL Olivenöl hineingeben und die Hähnchenbrustfilets darin von jeder Seite jeweils 1–2 Minuten braten. Deckel auflegen und die Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren. Das Hähnchenfleisch in ca. 10 Minuten garen. Den Herd ausschalten, Deckel nicht abnehmen und das Fleisch weitere 10 Minuten ziehen lassen. Hähnchen vor dem Servieren in Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Inzwischen den Frühstücksspeck in einer Pfanne in 1 EL Öl bei kleiner Hitze in ca. 7 Minuten kross braten. Die Eier anpiken und 6–7 Minuten in sprudelndem Wasser kochen, dann abgießen, abschrecken und pellen.

3 Den Strunk der Römersalatherzen entfernen, die Blätter waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Avocados halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale heben und in breite Scheiben schneiden.

4 Für das Dressing übriges Öl, Senf, Joghurt und Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Römersalat mit dem Dressing vermengen und auf Teller verteilen. Eier halbieren und mit Parmesan, Hähnchen, Speck und Avocado auf den Salat setzen. Den Salat mit Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

TIPP: Die einzelnen Komponenten dieses Salats können Sie gut im Voraus zubereiten und erst kurz vor dem Servieren miteinander vermengen. Dabei bleibt es Ihnen überlassen, ob Sie Hähnchen und Speck nach dem Braten warm oder ausgekühlt mit den anderen Salatzutaten kombinieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 35 Minuten

SCHWEINEHUND

Zeigen Sie ihm die kalte Schulter!

Er meldet sich vor allem dann, wenn wir uns in Verzicht üben wollen. Hier finden Sie unsere Tipps, wie Sie ihm gegenüber stark bleiben

Keine Zeit für Sport und Kochen?

Wer kennt das nicht. Dennoch: Wer etwas ändern möchte, der findet die Zeit für gesunde Ernährung und Sport. Es müssen nicht zwei Stunden im Fitnessstudio sein. Ein 10-Minuten-Work-out ist der perfekte Start, denn ein paar Minuten sind besser als keine Bewegung! Für das tägliche Kochen: Meal Prep hilft. Kochen Sie gleich mehr von dem, was Ihnen gut schmeckt, und kaufen Sie größere Mengen dafür ein.

Nicht hungern!

Hungern macht unglücklich und stresst Körper und Seele. Durch den Essensverzicht werden schnell Fressattacken ausgelöst, mit denen man verzweifelt versucht, den großen Hunger zu stillen. Dies lässt sich leicht vermeiden, indem man regelmäßig isst.

Klare Ziele

Eine klare Zielsetzung ist der ideale Antrieb, um sich immer wieder bewusst zu machen, was man erreichen will. Heften Sie ein Bild von einem Outfit, das Sie gern (wieder) tragen würden, oder ein Foto, auf dem Sie sich besonders gern mögen, an den Spiegel.

Erfolge feiern

Es gibt Tage, da braucht man einfach Seelentröster wie Schokolade oder ein süßes Dessert. Das ist völlig in Ordnung. Schauen Sie nicht auf jeden einzelnen Tag, sondern blicken Sie etwas weiter zurück. Von welchem Punkt sind Sie gestartet? Was haben Sie schon alles erreicht? Welche schlechten Gewohnheiten haben Sie bereits ganz abgelegt? Seien Sie stolz auf sich!

Auf Teamwork setzen

Suchen Sie jemanden, der die gleichen Ziele verfolgt. Sei es abnehmen, mehr Sport treiben oder Stress reduzieren. Mit einem Partner ist man immer motivierter und hält somit automatisch länger durch. Treffen Sie eine Vereinbarung, wie oft Sie sich in der Woche über Ihre Erfolge austauschen, wie Sie sich bei Rückschlägen unterstützen können, und setzen Sie sich realistische Ziele.

Schritt für Schritt

Anstatt nach einem langen Tag direkt auf das Sofa zu fallen, gönnen Sie sich noch ein wenig Bewegung. Einfach zwei Stationen vorher aus dem Bus aussteigen, den Tisch hübsch für das Abendessen decken oder für die nächsten Tage vorkochen – schon sind Sie aktiv.

Gewohnheiten ändern

Jeder hat für seine Wocheneinkäufe seinen Lieblingsladen um die Ecke. Schauen Sie über den Tellerrand hinaus und besuchen Sie andere Supermärkte, Bioläden oder Tante-Emma-Läden. Am meisten Spaß macht das Bummeln über den Wochenmarkt.

Spaß am Sport

Bewegung sollte keine Qual sein, sondern guttun und motivieren, am Ball zu bleiben. Suchen Sie sich eine Sportart, die Ihnen wirklich Spaß macht. Ob Schwimmen, Gymnastik, Tennis oder Tanzen – Hauptsache, Sie fühlen sich wohl und gehen mit Freude zur Sportstunde.

Hilfe, ich bin schwach geworden!

Kein Weltuntergang. Jeder sollte sich ab und zu etwas gönnen und auf einem Familienfest oder im Restaurant das essen, worauf er Lust hat. Wichtig ist es, am nächsten Tag das Ziel wieder im Blick zu haben. Relevant sind die Wochenkalorien und nicht jeder einzelne Tag. Wenn Sie z. B. an sechs Tagen in einem Defizit von 200 Kalorien sind und an einem Tag 500 Kalorien über Ihrem Bedarf liegen, haben Sie immer noch ein Wochendefizit von 700 Kalorien und verlieren Gewicht.

Fotos: freepik.com (2)

Bekömmliches ZUM BRUNCH

Tischen Sie für Ihre Gäste nur das Beste auf: Bei diesen Rezepten für ein gemütliches Zusammenkommen haben wir ein besonderes Augenmerk auf gute Verträglichkeit gelegt – da ist für jeden etwas dabei!

Goldene Häppchen

Foto: Anna Gieseler (1) | Illustration: AdobeStock/yoriko katayama (1)

Linsen-Hirse-Bällchen
mit Joghurtdip

SEITE 122

Cremiges Suppenglück

Alleskönnersuppe

Alleskönnersuppe

ZUTATEN für 6 Personen

- **1 Zwiebel**
- **20 g Ingwer**
- **200 g Staudensellerie**
- **750 g Karotten**
- **3 EL Rapsöl**
- **800 ml heiße Gemüsebrühe**
- **4 Stiele Koriander**
- **1 Biolimette**
- **100 g Sojasahne**
- **1 TL Currypulver**
- **1/2 TL Kreuzkümmelpulver**
- **1/2 TL edelsüßes Paprikapulver**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Zwiebel und Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden. Den Sellerie waschen, putzen, ggf. entfädeln und in Stücke schneiden. Die Karotten schälen und ebenfalls in Stücke schneiden.

2 Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Ingwer darin andünsten. Das Gemüse dazugeben und mitdünsten, dann die heiße Gemüsebrühe dazugießen. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze 15–20 Minuten köcheln lassen.

3 Koriander waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und hacken. Limette heiß abspülen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben und die Frucht auspressen. 1 EL Schale und 2 EL Saft mit der Sojasahne sowie den Gewürzen in den Topf geben und alles mit dem Stabmixer pürieren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Koriander bestreut servieren.

TIPP: Die Suppe heißt „Alleskönnersuppe“, da sie alle gängigen Ernährungskriterien erfüllt. Sie ist vegan, laktose- und glutenfrei, low-fat und low-carb und hat sogar nur wenige Kalorien. Perfekt also für ein Büfett mit unterschiedlichsten Gästen.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

Fruchtiger Rohkostsalat

ZUTATEN für 6 Personen

- **50 g Rauchmandeln**
- **300 g Karotten**
- **500 g Rote Beten**
- **300 g Äpfel**
- **2 EL Biozitronensaft**
- **2 Stiele Petersilie**
- **2 Stiele Koriander**
- **4 EL Olivenöl**
- **2 EL heller Balsamicoessig**
- **200 g Feldsalat**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Die Mandeln fein hacken. Karotten sowie Rote Beten schälen und auf dem Küchenhobel oder in der Küchenmaschine raspeln, dabei am besten mit Küchenhandschuhen arbeiten. Äpfel waschen, vom Kerngehäuse befreien und ebenfalls raspeln. Sofort mit dem Zitronensaft beträufeln.

2 Petersilie und Koriander waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen und fein hacken. Öl und Essig mit etwas Salz und Pfeffer sowie den Kräutern verquirlen. Mit geraspeltem Gemüse und Äpfeln vermengen.

3 Feldsalat verlesen, putzen, waschen und trocken schleudern. Zusammen mit der Rohkostmischung in eine große Schüssel geben, grob vermengen und mit Rauchmandeln garniert servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 25 Minuten

WARENKUNDE

ROTE BETEN: Nicht nur optisch sind die Knollen wahre Hingucker, auch ihre wertvollen Inhaltsstoffe können sich sehen lassen! Eisen und Folsäure unterstützen die Blutbildung; der sekundäre Pflanzenstoff Betanin geht gegen freie Radikale im Körper vor und wirkt entzündungshemmend. Rote Beten sind zudem sehr vielseitig ob roh im Salat, im Ganzen im Ofen gebacken, gekocht oder sauer eingelegt. Selbst die zarten Blättchen sind essbar und schmecken gut als Salat.

Fotos: Anna Gieseler (2); freepik.com (1)

Kernige Brotkugeln

Laugenkonfekt mit Frischkäsedip

Beeren-Schichtdessert

Laugenkonfekt mit Frischkäsedip

ZUTATEN für 6 Personen
- **100 ml Milch**
- **1 TL Zucker**
- **1/2 Würfel Hefe**
- **500 g Dinkelvollkornmehl**
- **30 g weiche Butter**
- **3 EL Natron**
- **je 1–2 EL Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Leinsamen**
- **50 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas)**
- **3 Stiele Thymian**
- **400 g körniger Frischkäse**
- **1/2 TL rosenscharfes Paprikapulver**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Milch, 150 ml Wasser und Zucker lauwarm erwärmen. Die Hefe hineinbröckeln und darin auflösen. Mehl mit 1 EL Salz vermischen, Hefemix sowie Butter dazugeben. Alles 2 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Mithilfe eines Teelöffels Portionen abstechen und zu walnussgroßen Kugeln formen.

2 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. In einem großen Topf 1,5 l Wasser mit dem Natron aufkochen. Die Teigkugeln portionsweise mit einer Schaumkelle in den heißen Sud geben und darin ca. 30 Sekunden ziehen lassen. Zwischendurch wenden. Mit der Schaumkelle herausheben, gut abtropfen lassen. Auf mit Backpapier belegte Bleche verteilen, mit Kernen und Leinsamen bestreuen. Das Laugenkonfekt blechweise in 15–20 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun backen, dann auf ein Kuchengitter setzen und auskühlen lassen.

3 Tomaten gut abtropfen lassen und hacken. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen hacken. Frischkäse mit Tomaten und Thymian verrühren. Den Dip mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken und zum Laugenkonfekt servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 80 Minuten

Beeren-Schichtdessert

ZUTATEN für 6 Gläser (à 290 ml)
- **600 g TK-Beerenmischung**
- **50 g gemischte Nusskerne**
- **50 g kernige Haferflocken**
- **65 g flüssiger Honig**
- **1 EL Erdnussmus**
- **1/2 TL Zimtpulver**
- **200 g Haferkekse**
- **1 Vanilleschote**
- **1 kg Quark**

1 Die Beerenmischung in einem Sieb auftauen und abtropfen lassen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Nüsse fein hacken und mit Haferflocken, 20 g Honig, Erdnussmus sowie Zimt in einer Schüssel gut verrühren. Die Nussmischung auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen in ca. 8 Minuten goldbraun backen. Dann herausnehmen und abkühlen lassen.

2 Die Haferkekse zerbröckeln. Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauslösen. Quark, Vanillemark sowie restlichen Honig in einer Schüssel glatt rühren.

3 Abwechselnd Quarkcreme, aufgetaute Beeren und Keksbrösel in die Gläser schichten, dabei mit der Quarkcreme abschließen. Das Dessert nach Belieben bis zum Servieren kalt stellen. Den ausgekühlten gebackenen Nusscrunch grob zerbröckeln und als letzte Schicht auf das Dessert geben. Das Dessert sofort servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 40 Minuten

WARENKUNDE

BEEREN: Ob in der Saison frisch vom Feld oder später aus der Tiefkühltruhe – Erdbeeren, Johannisbeeren, Blaubeeren & Co. nascht jeder gern! Und das zu Recht: Sie stecken voller Vitamine, Ballaststoffe und haben durch ihren geringen Fruchtzuckergehalt sehr wenige Kalorien. Die sekundären Pflanzenstoffe, die für die bunte Farbe sorgen, wirken antioxidativ und können Krebs vorbeugen.

Fotos: Anna Gieseler (2); freepik.com (1)

Zuckerarme Kekswürfel

ZUTATEN für 12 Stück

- **etwas Kokosöl zum Fetten**
- **240 g Kichererbsen (Dose)**
- **1 Vanilleschote**
- **1 reife Banane**
- **75 g Erdnussmus**
- **60 ml Ahornsirup**
- **25 g Mandelmehl**
- **1/2 TL Backpulver**
- **etwas Salz**
- **80 g Zartbitter-Schokotropfen**

1 Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine rechteckige Backform (ca. 26 x 17 cm) oder Auflaufform mit Kokosöl einfetten.

2 Kichererbsen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Die Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark herauslösen. Banane schälen und grob in Stücke schneiden. Mit den restlichen Zutaten, bis auf die Schokotropfen, in einen Standmixer geben und alles zu einer glatten Masse pürieren.

3 60 g der Schokotropfen unter den Teig heben. Den Teig in die Form geben und glatt streichen. Die restlichen Schokotropfen darauf verteilen. Teig im vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten backen, dann herausnehmen und in der Form auf einem Kuchengitter kurz abkühlen lassen. Das Gebäck in 12 Würfel schneiden und servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 60 Minuten

WARENKUNDE

KICHERERBSEN: Aufgrund ihres hohen Gehalts an pflanzlichem Eiweiß sind Kichererbsen besonders bei Vegetarier:innen beliebt. Sie liefern außerdem Nährstoffe wie Magnesium, Kalzium, Phosphor und Eisen, dabei ist der jeweilige Gehalt bei getrockneten Hülsenfrüchten etwas höher als bei denen aus der Dose. Tipp: Sie können die Flüssigkeit aus der Dose aufgeschlagen als Eischnee-Ersatz verwenden.

Linsen-Hirse-Bällchen mit Joghurtdip

ZUTATEN für ca. 20 Bällchen

- **100 g Tellerlinsen**
- **1 Zwiebel**
- **1 Knoblauchzehe**
- **1 Karotte**
- **100 g rote Paprikaschote**
- **2 EL Rapsöl zzgl. etwas mehr zum Verarbeiten**
- **150 g Goldhirse**
- **80 g glutenfreie Haferflocken**
- **3 TL Flohsamenschalen**
- **250 ml Gemüsebrühe**
- **1/2 TL Ras el-Hanout**
- **1/2 TL Kreuzkümmelpulver**
- **350 g Joghurt**
- **3 Stiele Petersilie, gehackt**
- **2 Stiele Koriander, gehackt**
- **etwas Salz und Pfeffer**

1 Tellerlinsen am Vortag in reichlich Wasser einweichen. Am Folgetag abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen. Zwiebel, Knoblauch und Karotte schälen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln, Karotte fein raspeln. Paprika waschen, entkernen und ebenfalls fein würfeln oder raspeln. Öl in einem Topf erhitzen, das Gemüse darin andünsten. Linsen, Hirse, Haferflocken, Flohsamenschalen und Brühe dazugeben, alles bei kleiner Hitze 15–20 Minuten köcheln lassen, zwischendurch rühren. Mix vom Herd nehmen, mit Ras el-Hanout, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen und 15 Minuten abgedeckt quellen und dabei leicht abkühlen lassen.

2 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Mit leicht geölten Händen walnussgroße Bällchen aus der Masse formen. Diese auf mit Backpapier belegten Blechen verteilen, in 15–20 Minuten goldbraun backen. Den Joghurt in einer Schüssel mit den gehackten Kräutern verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Hirsebällchen kurz abkühlen lassen, jeweils 3–4 davon auf Spieße stecken und mit Dip servieren.

ZUBEREITUNGSZEIT 90 Minuten
zzgl. 8 Stunden Ruhezeit

Fotos: Anna Gieseler (1); freepik.com (3); PR (3)

WELLNESS IM ALLTAG

Finden Sie inneren Frieden

Ob Schreibtisch- oder Knochenjob, Körper, Geist und Seele sind Grenzen gesetzt.
Wir verraten die besten Tipps zum Innehalten und Auftanken

10 Top-Tipps für kleine Wellnessmomente

- Halten Sie inne und lauschen Sie dem, was Sie gerade hören können.
- It's teatime. Gönnen Sie sich einen Ruhemoment mit Ihrem Lieblingstee.
- Schließen Sie Ihre Augen und massieren Sie Kopf, Stirn und Schläfen.
- Machen Sie drei tiefe Atemzüge. Nehmen Sie die Ein- und Ausatmung wahr.
- Ein Fußbad bringt wohltuende Wärme und belebt beanspruchte Beine.
- Eine dufte Sache sind ätherische Öle. Versprühen Sie Ihren Lieblingsduft.
- Schuhe an und einfach raus. Frische Luft ist eine unvergleichliche Wohltat.
- Recken und strecken Sie sich. Das aktiviert und belebt den Körper.
- Lieblingsmusik anschalten, Augen schließen und lauschen oder tanzen.
- Glücksmomente festhalten. Dazu am Abend die positiven Erinnerungen des Tages in einem Buch niederschreiben.

Meditation

Meditation wirkt sich positiv auf unser Wohlbefinden aus und kann Stress minimieren. Regelmäßig praktiziert, lassen die gezielten Geistesübungen zu mehr Ruhe und Gelassenheit finden. Einen guten Einstieg bietet der kostenlose Basiskurs der Meditationsapp „7Mind". Sich täglich Zeit fürs Meditieren zu nehmen, ebnet den Weg zu mehr Achtsamkeit, erholsamem Schlaf und weniger Stress.

Sauna

Das Saunieren ist eine Wohltat für Körper und Geist. Neben dem entspannenden Effekt hat das Schwitzbad vor allem gesundheitliche Auswirkungen, da es den Körper reinigt, das Hautbild verbessert und das Immunsystem stärkt. Temperaturen zwischen 80 und 100 °C führen zu einer Schwitzphase (künstliches Fieber), die die Immunzellen aktiviert und das Abwehrsystem stärkt. Das anschließende Kaltbad entspannt die Muskulatur. Schon gewusst? Die finnische Saunakultur zählt zum Immateriellen Kulturerbe der UNESCO.

Pilates

Dieses ganzheitliche Körpertraining spricht durch spezielle Übungen gezielt die tief liegenden und meist schwächeren Muskelgruppen an. Dabei steht die Kräftigung der Muskulatur von Beckenboden, Bauch und Rücken im Fokus. Pilates ist ein sanftes Körpertraining, das neben Kraftübungen und Stretching auch gezielte Atemübungen umfasst. Die Stabilisierung des „Power House", damit ist die Stützmuskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint, bildet den Kern des wohltuenden und effektiven Trainings.

LEKTÜRETIPP

Die Haut ist unser zartestes Organ und verdient liebevolle Pflege. Das Buch „Natur für deine Haut" von Mareike Peters bietet fundiertes Wissen zu Hauttypen, ihren Bedürfnissen und der richtigen Pflege. Es hilft Ihnen, Ihre Haut besser kennenzulernen und Ihre persönliche Naturkosmetikserie zu entwickeln.
GU Verlag, 22 Euro

Kleine Kraftwunder *VITAMIN-SHOTS*

Diese sieben Energie-Shots haben es in sich! Randvoll mit guten Inhaltsstoffen, stärken sie Ihr Immunsystem. Wir haben Ingwer, Rote Bete, Grapefruit & Co. köstlich kombiniert und verraten, wie sie Ihnen jede Menge Power liefern

Die starken sieben

Blitzschnell fertig

Dank Zubereitung im leistungsstarken Standmixer sind die gesunden Minidrinks fix gemixt – einfach ideal zum Start in den Tag.

Sellerie-Apfel-Shot
SEITE 127

Staudensellerie & Apfel

Der eine frisch, der andere knackig und süß – Staudensellerie und Apfel sind ein tolles Duo. Sellerie glänzt mit einem sehr niedrigen Kalorien- und Fettgehalt, die Stangen stecken auch voller Nährstoffe, die roh super erhalten bleiben! Ihre Bitterstoffe regen die Verdauung an, wirken entwässernd und machen rundherum fit. Äpfel sind ebenfalls reich an Nährstoffen und stärken durch ihre Vitamine die Abwehrkräfte. Ihr Ballaststoffanteil hält den Blutzucker konstant und verringert Heißhungerattacken.

Fotos: Getty Images/iStock/Getty Images Plus/mangpor_2004 (1); Anna Gieseler (2); freepik.com (2) | Illustration: AdobeStock/nataliahubbert (1)

Tomaten-Chili-Shot

Grapefruit-Shot

Haltbarkeit

Die hier vorgestellten Shots sind in einer gut verschlossenen Glasflasche im Kühlschrank mindestens fünf Tage haltbar, wir empfehlen Ihnen aber ein rasches Verbrauchen – idealerweise am selben oder am nächsten Tag, da die Vitamine durch Licht und Sauerstoff zerstört werden können.

Auf Ihre Gesundheit!

Orangen-Kurkuma-Shot

Tomaten-Chili-Shot

ZUTATEN für 5 Shots (à 50 ml)
- **2 rote Chilischoten**
- **1 Knoblauchzehe**
- **200 ml Tomatensaft**
- **1 TL getrockneter Oregano**
- **etwas Salz und Pfeffer**

Chilischoten waschen, entkernen und grob zerteilen. Knoblauch schälen und ebenfalls grob zerteilen. Beides in einem leistungsstarken Standmixer zerkleinern. Tomatensaft, Oregano, Salz und Pfeffer dazugeben und alles ca. 1 Minute fein mixen. Steril abfüllen und kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten

Chili

Feuer frei: Verantwortlich für die Schärfe der Schote ist der Stoff Capsaicin. Er bewirkt das typische Brennen im Mund. Um diesen Reiz zu lindern, schüttet unser Körper Adrenalin und Endorphine aus – die Laune steigt! Und nicht nur das: Chili bringt den Kreislauf in Schwung, denn Capsaicin regt die Durchblutung an und heizt dem Körper von innen ein. Das hilft übrigens auch gegen kalte Füße. Die kleine oder große Schote wirkt zudem antibakteriell und bei Erkältungen schleimlösend.

Orangen-Kurkuma-Shot

ZUTATEN für 8 Shots (à 50 ml)
- **50 g Kurkuma**
- **4 Bioorangen (Saft)**
- **30 g Ahornsirup**
- **2 Prisen Pfeffer**

Kurkuma schälen und grob zerteilen, in einem leistungsstarken Standmixer zerkleinern. Orangensaft, Ahornsirup, 100 ml Wasser und Pfeffer dazugeben und alles 1 Minute fein mixen. Steril abfüllen und kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT 5 Minuten

Orange & Kurkuma

Frucht trifft auf leichte Schärfe.

Dieses farbenfrohe Duo macht Magen und Knochen fit! Kurkuma hilft dabei, die Verdauung zu verbessern, fördert die Fettverdauung in Magen und Darm und verhindert dadurch Völlegefühl. Somit werden Speisen und Getränke sehr bekömmlich. Die gelbe Wurzel gehört zur Familie der Ingwergewächse, schmeckt aber nicht so scharf wie Ingwer, sondern eher mildwürzig und leicht bitter. Orangen punkten mit einem ordentlichen Magnesiumgehalt, der die Dichte und Stabilität der Knochen verbessert. Ihr Saft stärkt außerdem das Immunsystem.

Grapefruit-Shot

ZUTATEN für 13 Shots (à 50 ml)
- **30 g Ingwer**
- **500 g Biograpefruitfruchtfleisch**
- **1 Biolimette (Saft)**
- **170 g Birne in Stücken**

Ingwer schälen, grob zerteilen und in einem leistungsstarken Standmixer zerkleinern. Grapefruit, Limettensaft, Birne und 150 ml Wasser dazugeben und alles 1 Minute fein mixen. Ein Sieb mit einem Passiertuch auslegen, eine Schüssel darunterstellen und den Mix durch das Tuch gießen. Das Tuch gut ausdrücken, den Mix dann steril abfüllen und kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

Grapefruit

Exotischer Schlankmacher: Grapefruit – von orangerot bis pink – ist rundum gesund. Die Zitrusfrucht liefert wirksame Ballaststoffe wie Carotinoide und Pektine sowie Vitamin C, die unseren Stoffwechsel kräftig ankurbeln und sich zudem positiv auf den Blutzucker- und Cholesterinspiegel auswirken. Die Südfrucht ist darüber hinaus fett- sowie kalorienarm und unterstützt dabei, dem Winterspeck an die Reserven zu gehen. Denn neben Ballaststoffen, die lange satt machen, enthält Grapefruit Bitterstoffe, die wiederum dazu beitragen, dass man weniger Kalorien aufnimmt.

Sellerie-Apfel-Shot

ZUTATEN für 10 Shots (à 50 ml)
- **150 g Staudensellerie**
- **300 g grüne Äpfel**
- **1 Stiel Minze**

Sellerie waschen, putzen und ggf. entfädeln. Äpfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Beides in einem leistungsstarken Standmixer zerkleinern. 150 ml Wasser dazugeben, alles 1 Minute mixen. Minze waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und alles 1 weitere Minute mixen. Ein Sieb mit einem Passiertuch auslegen, eine Schüssel darunterstellen und den Mix durch das Tuch gießen. Das Tuch gut ausdrücken, den Mix dann steril abfüllen und kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT 15 Minuten

Fotos: Anna Gieseler (3); freepik.com (4)

Karotten-Sanddorn-Shot

ZUTATEN für 8 Shots (à 50 ml)
- **150 g Karotten in Stücken**
- **150 g Sanddornsaft**
- **1 Bioorange (Saft)**

Karotten in einem leistungsstarken Standmixer zerkleinern. Sanddorn- und Orangensaft dazugeben und alles 1 Minute fein mixen. Ein Sieb mit einem Passiertuch auslegen, eine Schüssel darunterstellen. Den Mix durch das Tuch gießen. Das Tuch gut ausdrücken, den Mix dann steril abfüllen und kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten

Karotte & Sanddorn

Ein goldiges Powerpaar! Karotten und Sanddorn gelten als heimische Superfoods. Die knackigen Rüben und die kleinen Beeren erhalten dank reichlich Carotinoiden die Arterien geschmeidig, stärken Immun- und Nervensystem und sorgen für einen niedrigen Cholesterinspiegel im Blut. Haut und Haaren tun sie ebenfalls gut. Sanddorn punktet vor allem mit zehnmal mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte und wirkt Müdigkeit entgegen. Sie bekommen Sanddorn meist als gepressten Saft im Reformhaus – am besten zuckerfreie Sorten wählen.

Blaubeer-Rote-Bete-Shot

ZUTATEN für 12 Shots (à 50 ml)
- **1 Rote-Bete-Knolle (ca. 120 g), gegart**
- **125 g Blaubeeren**
- **250 g Schwarze-Johannisbeeren-Nektar**
- **1 Biolimette (Saft)**

Rote Bete grob zerteilen (dabei Küchenhandschuhe tragen). Blaubeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Beides in einen leistungsstarken Standmixer geben und zerkleinern. Nektar und Limettensaft dazugeben und alles 1 Minute fein mixen. Steril abfüllen und kalt stellen.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten

Rote Bete & Blaubeeren

Volle Kraft voraus: Ihre dunkle Farbe verdanken Rote Bete und Blaubeeren den natürlichen Farbstoffen, die antioxidative Eigenschaften besitzen. Die Pflanzenstoffe wirken unter anderem entzündungshemmend und gegen sogenannte freie Radikale, die unsere Körperzellen schädigen. Zudem bremsen sie die Hautalterung. Mit ihrem hohen Anteil an Mineralstoffen wie Eisen fördern Rote Bete und Blaubeeren die Blutbildung, machen fit und wirken kräftigend.

Saurer Ingwer-Shot

ZUTATEN für 8 Shots (à 50 ml)
- **70 g Ingwer**
- **3 Biozitronen (Saft)**
- **30 g Akazienhonig**

Ingwer schälen, grob zerteilen und in einem leistungsstarken Standmixer zerkleinern. Zitronensaft und Honig dazugeben und alles 1 Minute fein mixen. Ein Sieb mit einem Passiertuch auslegen, eine Schüssel darunterstellen und den Mix durch das Tuch gießen. Das Tuch gut ausdrücken, den Mix dann steril abfüllen und kalt stellen.

TIPP: Wer mag, kann anstelle von Akazien- auch Manukahonig verwenden. Ihm wird nachgesagt, das Immunsystem zu schützen und Erkältungen zu lindern.

ZUBEREITUNGSZEIT 10 Minuten

Ingwer

Ingwer wirkt schmerzlindernd und entzündungshemmend zugleich. Die enthaltenen Scharfstoffe der Knolle wärmen von innen. Vor allem morgens mobilisieren sie die körpereigenen Kräfte. Dank der ätherischen Öle sorgt Ingwer schnell für gute Laune, macht wach und fördert die Konzentration. Dadurch werden das Herz-Kreislauf-System und der Stoffwechsel in Schwung gebracht. Ein Shot sorgt für einen richtigen Energy-Boost und fungiert als Wachmacher. Unser Tipp: Die meisten im Handel erhältlichen und oft sehr teuren fertigen Ingwer-Shots enthalten kaum Ingwer, sondern bestehen überwiegend aus Apfelsaft und zusätzlichem Zucker. Also lieber die hochwertigen Knollen kaufen, und nichts wie ran an den Mixer!

Fotos: freepik.com (4); AdobeStock/Hendrik (1); Anna Gieseler (3)

Karotten-Sanddorn-Shot

Blaubeer-Rote-Bete-Shot

Mit tollem Schärfekick

Schadstoffarmer Genuss

Achten Sie darauf, nur unbehandelte bzw. Biozutaten für unsere Energie-Shots zu verwenden, damit Sie Ihrem Körper ausschließlich gute Nährstoffe zuführen und kein pestizidbelastetes Obst oder Gemüse im Mixer landet. Auf das vorherige Waschen dennoch nicht verzichten!

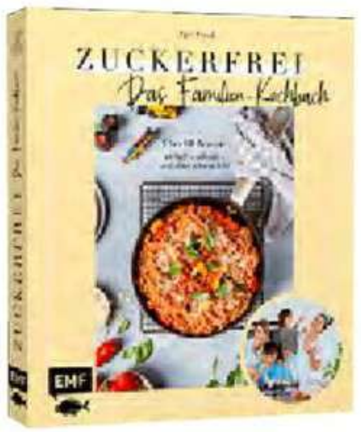
Saurer Ingwer-Shot

BUCHTIPPS

Unsere Lektüreempfehlungen rund um die gesunde und genussvolle Ernährung

GESUNDBRUNNEN

Regionale und bodenständige Küche ist Alexander Herrmanns Steckenpferd. „Weil's einfach gesünder ist", ist eine Hommage an Oma Herta und ihre intuitive Vorliebe für Superfoods. ***Dorling Kindersley Verlag, 24,95 Euro***



LEBENSHUNGRIG

Dass Zucker ungesund ist, weiß ein jedes Kind. Dass das Leben auch ohne Zucker einfach lecker schmeckt, zeigen Alex und Feli von „Epi-Food" in ihrem Buch „Zuckerfrei – Das Familienkochbuch". ***EMF Verlag, 22 Euro***

NAMASTÉ

Mit einer Kombination aus Atemtechniken, körperlichen Übungen und Entspannungseinheiten macht „Die kleine Yoga-Schule" den Weg frei zu mehr Gelassenheit, Körperbewusstsein und Konzentration. Ideal für Einsteiger geeignet.
Dorling Kindersley Verlag, 12,95 Euro

NIE MEHR SAUER

Monica Meier-Ivancan gibt im Buch „Meine wunderbare Basenküche" persönliche Einblicke in ihre Umstellung auf eine basische Ernährung und das körperliche Wohlgefühl, das sich damit einstellte. Ein animierendes Buch, das zum Nachmachen motiviert.
ZS Verlag, 22,99 Euro

WEGWEISER

Für alle, die sich im Diätendschungel verloren fühlen, bietet Ernährungsexperte Dr. Matthias Riedl Abhilfe. In „Der ultimative Schlankheitscode" gibt er einen Überblick über verschiedene Ernährungsformen und hilft, die individuell passende zu finden.
GU Verlag, 24 Euro

LandGenuss
www.landgenuss-magazin.de

IMPRESSUM

„LandGenuss" ist eine Publikation aus dem Hause falkemedia. Diese Spezialausgabe widmet sich dem Thema „Gesundheit".

Verlag
falkemedia GmbH & Co. KG
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel
Tel. +49 (0) 431 / 200 766-0
Fax +49 (0) 431 / 200 766-50
E-Mail: info@landgenuss-magazin.de

Herausgeber
Kassian Alexander Goukassian (v. i. S. d. P.)

Chefredakteurin
Amelie Flum (a.flum@falkemedia.de)
Redaktion (redaktion@landgenuss-magazin.de)
Henrieke Wölfl, Janika Ewers, Marion Feldhaus, Bruntje Thielke, Nicole Benke, Hanna Schliemann, Vivien Koitka, Svenja Rudolf, Vera Schubert, Charlotte Heyn

Grafik und Bildbearbeitung
Doro Padilla, Sara Wegner, Jasmin Gäding, Nele Witt

Fotografen dieser Ausgabe
Ira Leoni, Frauke Antholz, Anna Gieseler, Kathrin Knoll, Tina Bumann, Alexandra Panella, Désirée Peikert

Schlusslektorat
Gabi Hagedorn

Abonnementbetreuung
abo@landgenuss-magazin.de, Tel. +49 (0) 711 / 7252-291
falkemedia Abo-Service, Postfach 810640, 70523 Stuttgart

Mitglied der Geschäftsleitung & Leitung Marketing
Wolfgang Pohl (w.pohl@falkemedia.de)

Anzeigenleitung
Franziska von Unruh (f.vonunruh@falkemedia.de)
Mediaberatung
Silja Aicher (s.aicher@aichermediakontor.de),
Tel. +49 (0) 40 / 87 07 44 41, mobil: +49 (0) 172 / 175 61 04
Sascha Eilers (s.eilers@falkemedia.de),
mobil: +49 (0) 151 / 53 83 44 12
Martin Wetzel (Martin.Wetzel@brmedien.de),
Tel. + 49 (0) 2241 / 1774-14, Fax +49 (0) 2241 / 1774-20

Anzeigendisposition
Dörte Schröder (d.schroeder@falkemedia.de),
Tel. +49 (0) 431 / 200 766-12

Anzeigenpreise
siehe Mediadaten 2022 unter
www.landgenuss-magazin.de/Mediadaten

Produktionsmanagement/Druck
impress GmbH, www.glatzgroup.de/impress

Vertrieb
DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG
Meßberg 1, 20086 Hamburg
Vertriebsleitung
Hans Wies, DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG
(Hans.Wies@dermedienvertrieb.de)

Bezugsmöglichkeiten
Abonnement, Zeitschriftenhandel, Buchhandel, Bahnhöfe, Flughäfen, falkemedia-Shop (www.falkemedia-shop.de)

Einzelpreis der regulären Ausgabe: 4,99 Euro
Einzelpreis dieser Spezialausgabe: 5,90 Euro
Jahresabonnement: 37,90 Euro
Europäisches Ausland zzgl. 7,20 Euro Porto
In den Preisen sind die Mehrwertsteuer und Zustellung enthalten. Bezogen auf 8 Ausgaben im Jahr. Der Verlag behält sich die Erhöhung der Erscheinungsfrequenz vor.

Manuskripteinreichung
Manuskripte jeder Art werden gerne entgegengenommen. Sie müssen frei von Rechten Dritter sein. Mit der Einsendung gibt der Verfasser die Zustimmung zum Abdruck des Manuskriptes auf Datenträgern der Firma falkemedia. Ein Einsenden garantiert keine Veröffentlichung. Honorare nach Vereinbarung oder unseren AGB. Für unverlangt eingesandte Manuskripte übernimmt der Verlag keine Haftung.

Urheberrecht
Alle hier veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Reproduktionen jeglicher Art sind nur mit Genehmigung des Verlages gestattet.

Haftungsausschluss
Für Fehler im Text, in der Anwendung oder bei Nichtgelingen wird keine Haftung übernommen.

Datenschutz
Jürgen Koch (datenschutzanfrage@falkemedia.de),
falkemedia GmbH & Co. KG, Abt. Datenschutz,
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel

Bei falkemedia erscheinen außerdem die Publikationen mein ZauberTopf, So is(s)t Italien, Healthy Life, Mein LandRezept, Mac Life, BEAT, DigitalPHOTO, KIELerLEBEN und BÜCHERmagazin.

© falkemedia, 2022 | www.falkemedia.de | ISSN 2192-2756

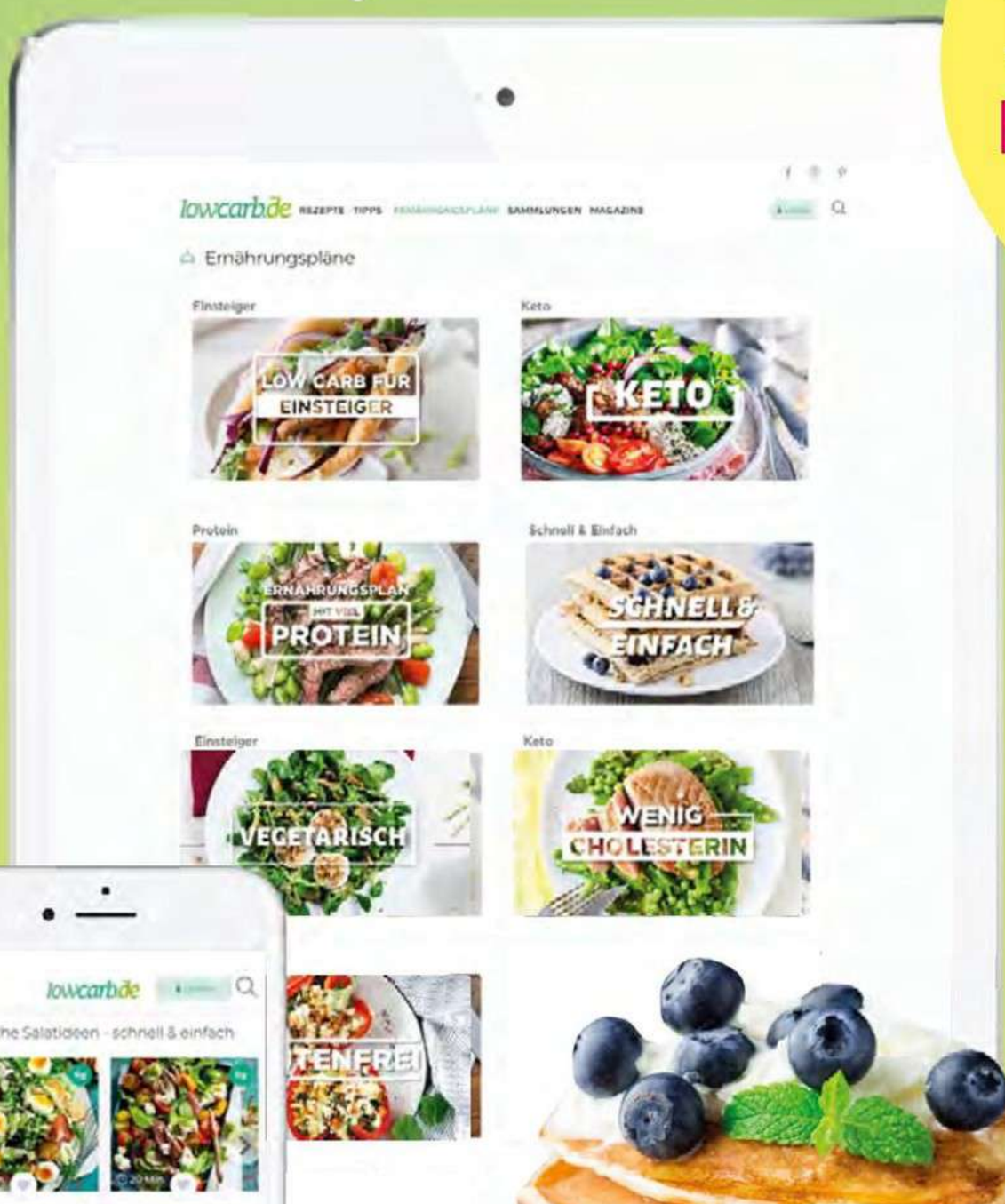
Fotos: PR (5); Archiv (3)

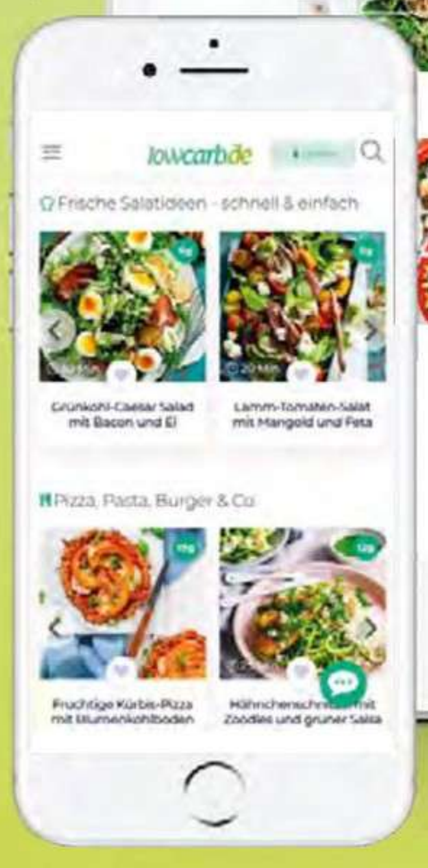
lowcarb.de

DEINE WOCHENPLÄNE

Lecker und einfach!

14 TAGE KOSTENLOS!





VERLANGEN NACH SÜSSIGKEITEN SINKT AUF 0 %

MEHR SELBSTBEWUSSTSEIN, WOHLBEFINDEN UND ENERGIE!

WUNSCHGEWICHT MIT LEICHTIGKEIT ERREICHEN

COACHING-TIPPS NACH AKTUELLEM STAND DER WISSENSCHAFT

Fotos: www.gettyimages.de/iStock/Getty Images Plus/IrisImages (1)

KOMM IN DEN LOW CARB CLUB! JETZT ANMELDEN – LOWCARB.DE/CLUB

Einfach GESÜNDER

Mit jedem der 101 Rezepte für Thermomix® erlebt ihr,
wie leicht es ist, mit guten, regionalen Zutaten natürlich zu kochen.
Tut euch und eurem Körper Gutes!

**JETZT NEU!
DAS SPEZIAL
NUR € 9,99**

HINWEIS Bei Thermomix®, TM5® und Varoma® handelt es sich um eingetragene Marken von Vorwerk.
Es bestehen keine geschäftlichen Beziehungen zu Vorwerk. | Fotos: iStock / Getty Images Plus / klenova (1); Archiv

www.zaubertopf-shop.de