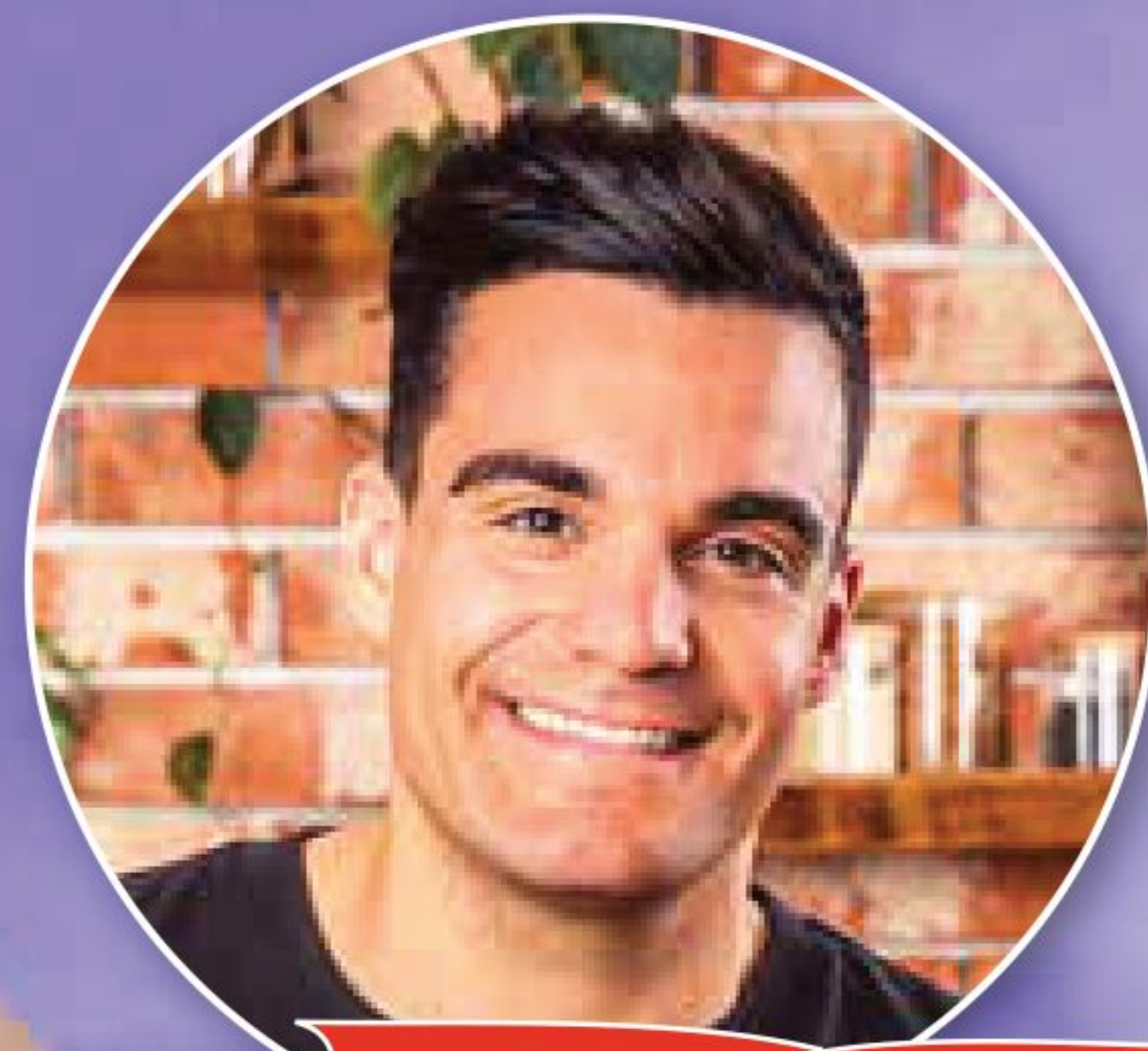


Schlank & GESUND

Ein Special von **vegetarisch**
LECKER LEICHT FRISCH *fit*



STEFANO ZARRELLA

Der Food Creator
liebt entspanntes
Kochen



DOC FELIX

Der Arzt und
Social-Media-
Star über süße
Geheimnisse



MONICA MEIER-IVANČAN

Das Model gibt
wertvolle Tipps
für die Me-Time

21 REZEPTE
für besondere Momente

Leicht & lecker in den Herbst

Inhalt



ab Seite 42

Hilft Kaffee beim Abnehmen?

Wie Kaffee unterstützen
kann, einige Pfunde wieder
zu verlieren

ab Seite 6

21 Rezepte für den gesunden Start in den Herbst



ab Seite 50

Erkenne Lebens- mittelfallen

Der Arzt und Social-Media-Star
Doc Felix würde Fruchtojoghurt
am liebsten abschaffen



ab Seite 18

Für mehr Experimentierfreude am Herd

Der Food Creator Stefano Zarrella regt dazu an, beim Kochen mehr zu improvisieren



ab Seite 38

Selfcare-Routinen schaffen

Model Monica Meier-Ivancan gibt persönliche Tipps für mehr Me-Time



BUNTE HERBSTKÜCHE MIT TCHIBO

Es wird bunt in den Töpfen! Der Herbst ist die beste Jahreszeit, um mit saisonalen und regionalen Zutaten kulinarisch kreativ zu werden.

Die neue Tchibo Kollektion hält alles dafür bereit: Clevere Küchenhelfer, hochwertige Gusseisen-Produkte und stilvolles Geschirr. Ein wunderbarer Anlass, die Lieblingsrezepte zuzubereiten und die Liebsten einzuladen. **Entdecken Sie die komplette Kollektion unter www.tchibo.de.**



GEWINNSPIEL

Gewinnen Sie einen von drei Tchibo Einkaufsgutscheinen im Wert von je 100 Euro. Schreiben Sie uns bis zum 31. Oktober 2023 eine E-Mail mit dem Betreff: „Tchibo Herbstküche“ an: gewinnen@ids-deutschland.de

Aus Liebe zum Frühstück

Aus Liebe zum besten Start in den Tag: Das Frühstück versorgt den Körper nach der Nachtpause mit Energie, regt den Stoffwechsel an und fördert die geistige Leistungsfähigkeit. Es hilft bei der Gewichtskontrolle, da es Überessen vorbeugt und bietet eine Chance, wichtige Nährstoffe aufzunehmen. Ein ausgewogenes Frühstück ist daher essentiell für einen gesunden und produktiven Tag. Und wenn es vom Herzen kommt bzw. ans Herz geht, umso besser ...





Buckwheat, Cashew & Cinnamon Granola

mit Zimtpflaumen

ZUBEREITUNG in vier Schritten

- 1** Den Ofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die trockenen Zutaten für das Granola in einer Schüssel vermischen, die flüssigen Zutaten miteinander verrühren und anschließend beides vermengen.
- 2** Die Mischung auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im Ofen auf der mittleren Schiene 25 Minuten rösten. Zwischendurch dreimal wenden. Anschließend abkühlen lassen.
- 3** Inzwischen für die Zimtpflaumen die Früchte waschen, halbieren und entsteinen. Den Ingwer schälen und fein reiben. In einem kleinen Topf 5 EL Wasser zum Kochen bringen und die Pflaumen mit den anderen Zutaten dazugeben. Die Pflaumen bei schwacher Hitze 10 bis 15 Minuten köcheln lassen, bis sie weich sind und die Flüssigkeit weitgehend verkocht ist.
- 4** Den Joghurt in eine Schale geben, eine Portion Granola darauf verteilen und die warmen Pflaumen darübergeben. Das übrige Granola in einer luftdichten Box oder einem Glas mit Schraubdeckel aufbewahren.

ZUTATEN für 1 Blech

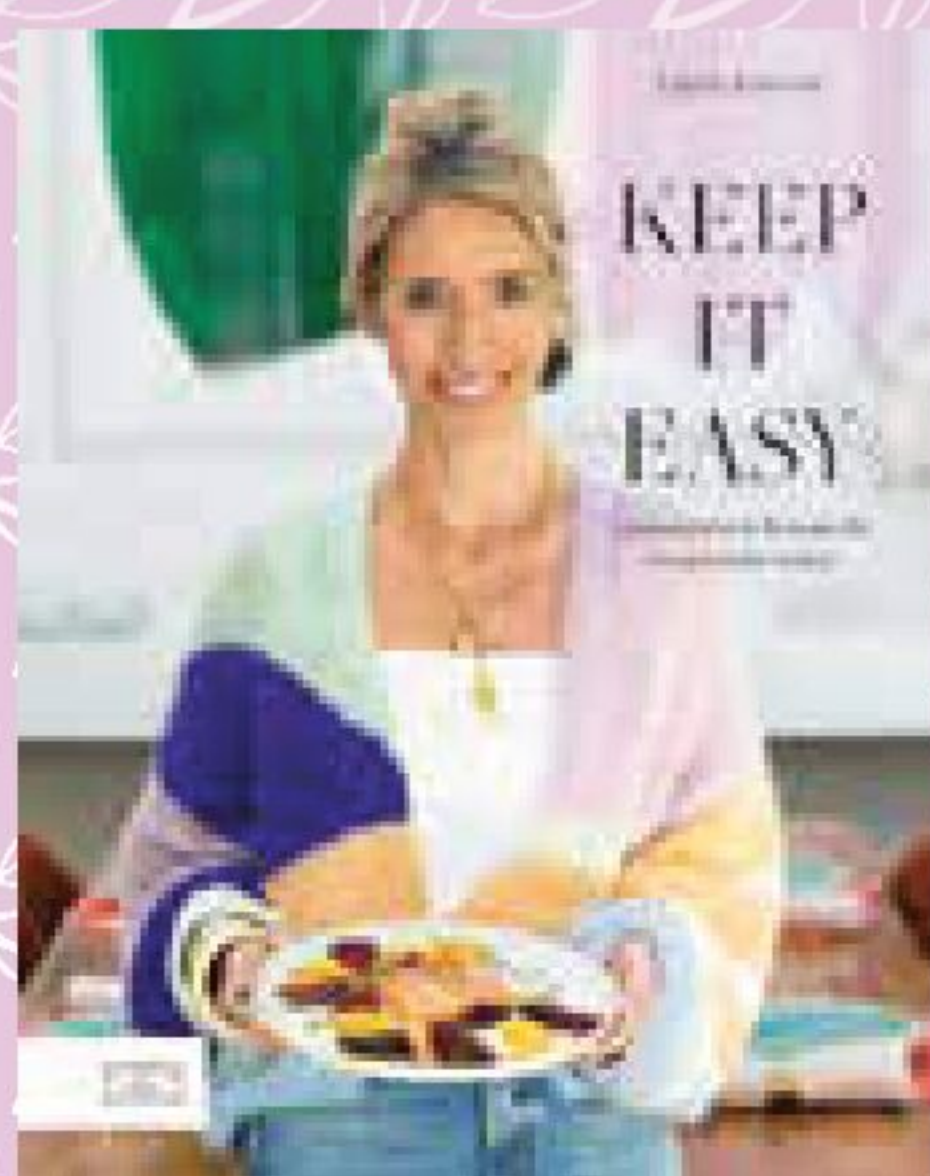
- 200 g Haferflocken (glutenfrei)
- 200 g Buchweizen
- 120 g Cashewkerne
- 100 g Kokoschips
- 100 g Kokosblütenzucker
- 3 EL Zimtpulver
- 120 ml Ahornsirup
- 80 ml Kokosöl
- 2 EL Vanilleextrakt

Zimtpflaumen

- 8 Pflaumen
- 1 haselnussgr. Stück Ingwer
- 2 EL Ahornsirup
- 1 TL Zimtpulver

Außerdem

- 200 g griechischer Joghurt oder veganer Joghurt pro Portion



Rezept aus dem Buch

KEEP IT EASY.
UNKOMPLIZIERTE REZEPTE
FÜR EIN GESUNDES LEBEN
Laura Koerver
ZS – ein Verlag der Edel Verlagsgruppe
208 Seiten, 24,99 Euro



35
Minuten
Zubereitungszeit
(ohne Abkühlen)





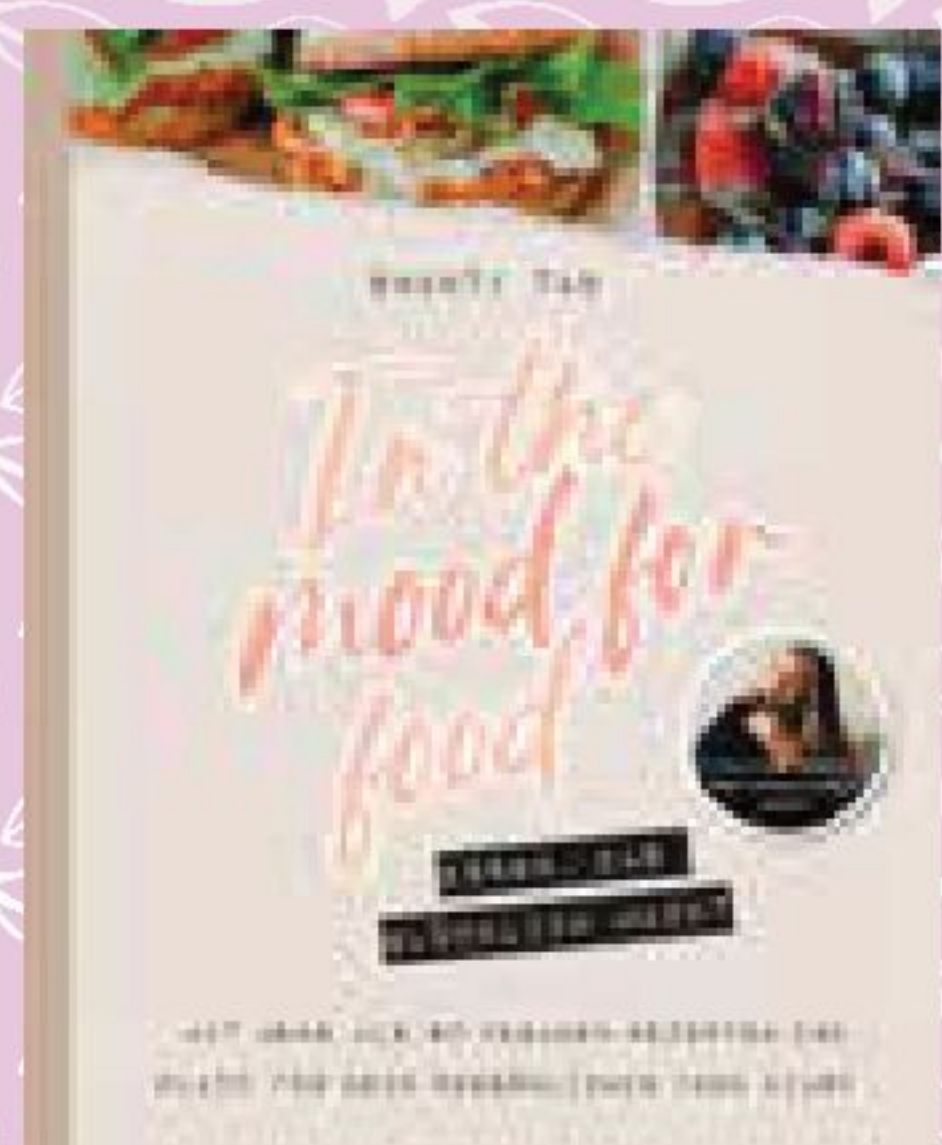
Himmlicher mit Kokos und Mandeln Frühstückreis

ZUBEREITUNG in vier Schritten

- 1** Schütte den Reis in ein Sieb und wasche ihn so lange mit Wasser, bis es klar bleibt. Dann den Reis, die Kokosmilch, den Pflanzendrink und das Salz in einen Topf geben, umrühren und auf mittlerer Stufe erhitzen.
- 2** Während der Reis langsam zu köcheln beginnt, kannst du schon mal dein Obst klein schneiden.
- 3** Die Rosinen in ein Sieb geben, abspülen und zusammen mit den Mandeln nach ca. 10 Minuten zum Reis geben und darunterühren. Der Reis sollte dabei leicht köcheln und schon einen Teil der Flüssigkeit aufgenommen haben.
- 4** Kurz bevor der Reis fertig ist, die Bananen- und Apfelstücke unterrühren, und sobald der Reis fertig ist, alles in einer Schale anrichten. Den Ahornsirup darüberträufeln und den Zimt darüberstäuben. Fertig!

ZUTATEN für 1 Portion

- 75 g Jasminreis (oder Basmatireis)
- 100 g cremige Kokosmilch (nicht lowfat, die ist einfach nur mit mehr Wasser verdünnt)
- 100 ml Pflanzendrink (deine Lieblingssorte)
- 1 Prise Salz
- 1 Banane
- 1/2 Apfel
- 30 g Rosinen
- 20 g ganze Mandeln
- 1 EL Ahornsirup
- 1 Prise Zimt



Rezept aus dem Buch

IN THE MOOD FOR FOOD.
ESSEN, DAS GLÜCKLICH MACHT
Shanti Tan
Community Editions
192 Seiten 22,- Euro

Tipp

Je früher du die Mandeln und Rosinen zum Reis gibst, desto weicher sind sie zum Schluss. Je früher du die Banane dazugibst, desto intensiver wird ihre Süße. Entscheide du, wie du es am liebsten magst.

30

Minuten

Zubereitungszeit



Hirsetaler

mit Rosinen und Nüssen

ZUBEREITUNG in vier Schritten

- 1** Für die Hirsetaler die Hirse gründlich waschen, damit sie später nicht bitter schmeckt. Dann mit 3 kleinen Tassen Wasser in einem Topf zugedeckt zum Kochen bringen. 5–10 Minuten köcheln lassen, bis das meiste Wasser von der Hirse aufgenommen wurde und sie weich ist. Stelle die Herdplatte aus und lasse den Topf auf der Restwärme stehen (etwa 10 Minuten).
- 2** Wasche den Apfel, schneide das Kerngehäuse heraus und rasple das Fruchtfleisch einer Hälfte. Du kannst den Apfel auch in kleine Stücke schneiden, wenn du es „crunchier“ haben willst. Die Banane schälen und mit der Gabel zerdrücken. Erst die Banane zur Hirse geben und verrühren, dann die Chiasamen mit Zimt, Rosinen und die Apfelraspel hinzugeben.
- 3** Die Mischung sollte nicht zu matschig oder flüssig sein, aber viel wichtiger ist, dass sie nicht zu trocken ist. Gib bei Bedarf also etwas Pflanzendrink dazu, falls die Mischung zu trocken ist, rühre einige Haferflocken hinein, falls die Mischung zu feucht ist.
- 4** In einer beschichteten Pfanne etwas Kokosöl erhitzen und jeweils 1 Esslöffel der Hirsemasse hineingeben, flach drücken und anbraten. Nach ca. 3 Minuten vorsichtig wenden, die Unterseite sollte dann goldbraun sein. Falls dir die Taler auseinanderbrechen, ist das nicht schlimm. Sie schmecken dennoch wunderbar. Ich mag sie besonders knusprig gebraten. Auf einem Teller servieren, mit Ahornsirup, der zweiten Apfelhälfte in Stücken und Nüssen garnieren oder mit etwas Nussmus toppen.

ZUTATEN für 2 Portionen

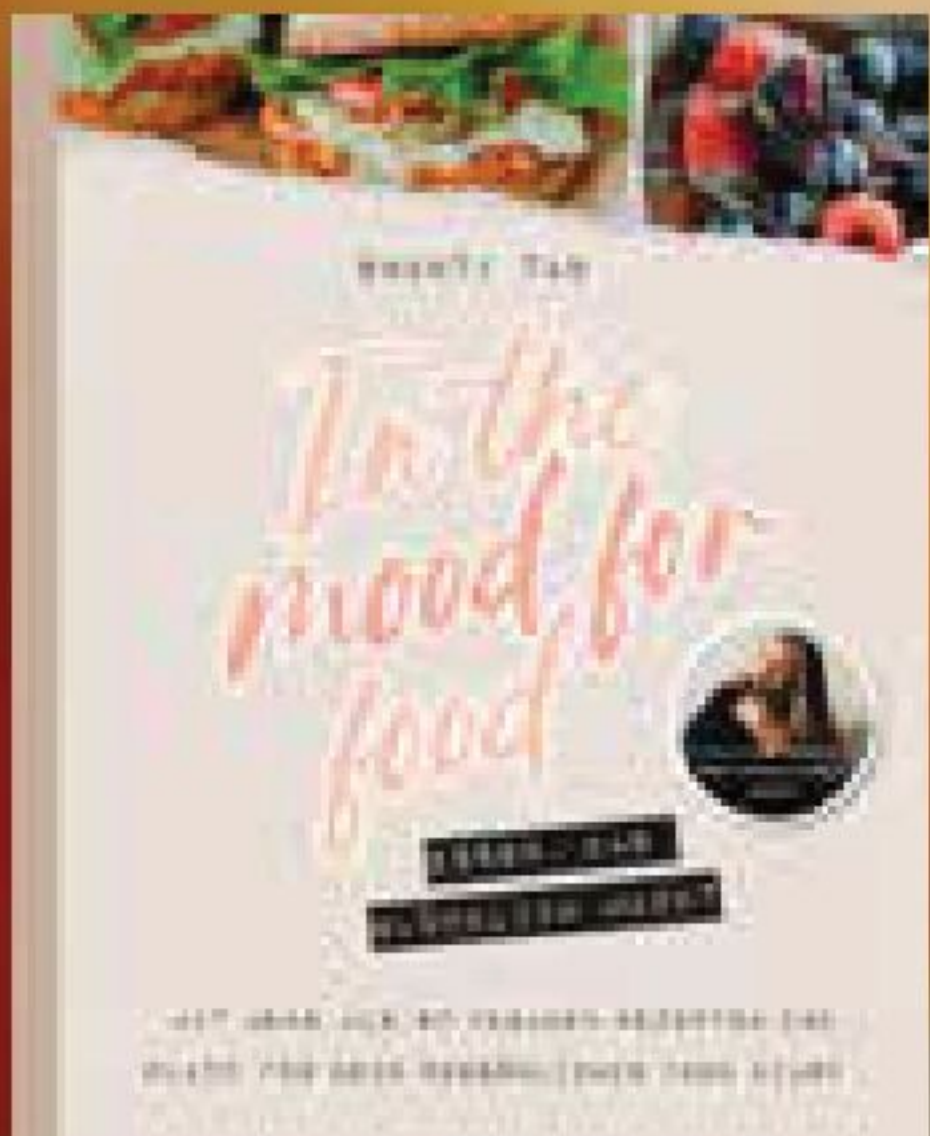
- 1 kleine Tasse Hirse (etwa 150 g)
- 1 Apfel
- 1 Banane
- 2 TL Chiasamen
- 1 TL Zimt
- 30 g Rosinen

Bei Bedarf

- 1 Schuss Pflanzendrink (deine Lieblingssorte) oder 1–2 EL blütenzarte Haferflocken

Außerdem

- 2 EL Kokosöl zum Braten
- 1–2 EL Ahornsirup zum Beträufeln (oder Nussmus zum Toppen)
- 30 g Nüsse zum Bestreuen (z.B. Walnüsse)



Rezept aus dem Buch

IN THE MOOD FOR FOOD.
ESSEN, DAS GLÜCKLICH MACHT
Shanti Tan
Community Editions
192 Seiten 22,– Euro





Haferflocken-Pfannenbrote mit Humus

ZUBEREITUNG in vier Schritten

- 1** Für den Hummus in einer Schale Meersalz und Zitronensaft vermengen. Kichererbsen hinzufügen und 3–4 Minuten stampfen. Tahina dazugeben und weitere 2 Minuten cremig stampfen.
- 2** Alle Zutaten für die Pfannenbrote im Mixer pürieren und den Teig 3 Minuten ruhen lassen.
- 3** Eine Pfanne auf mittlerer Hitze erwärmen und die Pfannenbrote sanft für 4–5 Minuten auf jeder Seite ohne Öl ausbacken.
- 4** Mit Hummus, Tomate, Gurke und Avocado toppen.

ZUTATEN für 2 Portionen

Pfannenbrote

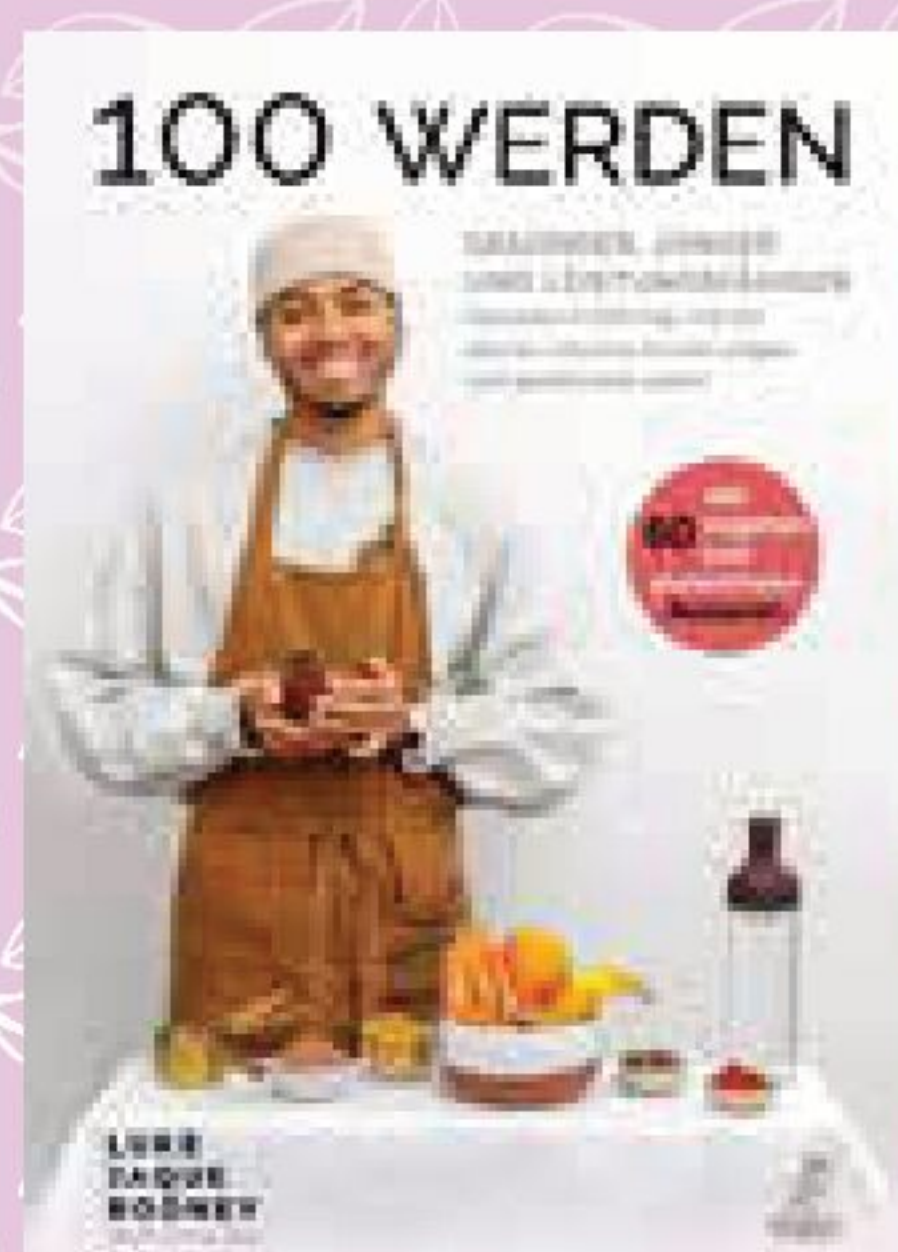
- 190 g glutenfreie Haferflocken
- 250 ml Wasser
- ½ TL Backpulver
- Meersalz nach Belieben

Hummus

- 120 g Kichererbsen
- 65 g Tahina
- 9 ml Zitronensaft
- 13 g Olivenöl
- ½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
- ½ TL Meersalz

Topping

- 80 g Gurke
- ½ Avocado
- 30 g Cherry-Tomaten



Rezept aus dem Buch

100 WERDEN – GESÜNDER, JÜNGER UND LEISTUNGSFÄHIGER. GESUNDE ERNÄHRUNG UND EIN AKTIVER LIFESTYLE FÜR EIN LANGES UND GLÜCKLICHES LEBEN
Luke Jaque-Rodney
Eulogia Verlag
200 Seiten, 24,90Euro

Tipp

Du kannst die Brote auch am Abend vorher zubereiten und im Kühlschrank lagern. Sie werden dann nur etwas weicher.

25

Minuten

Zubereitungszeit

Matcha-Date-Dream

ZUBEREITUNG in zwei Schritten

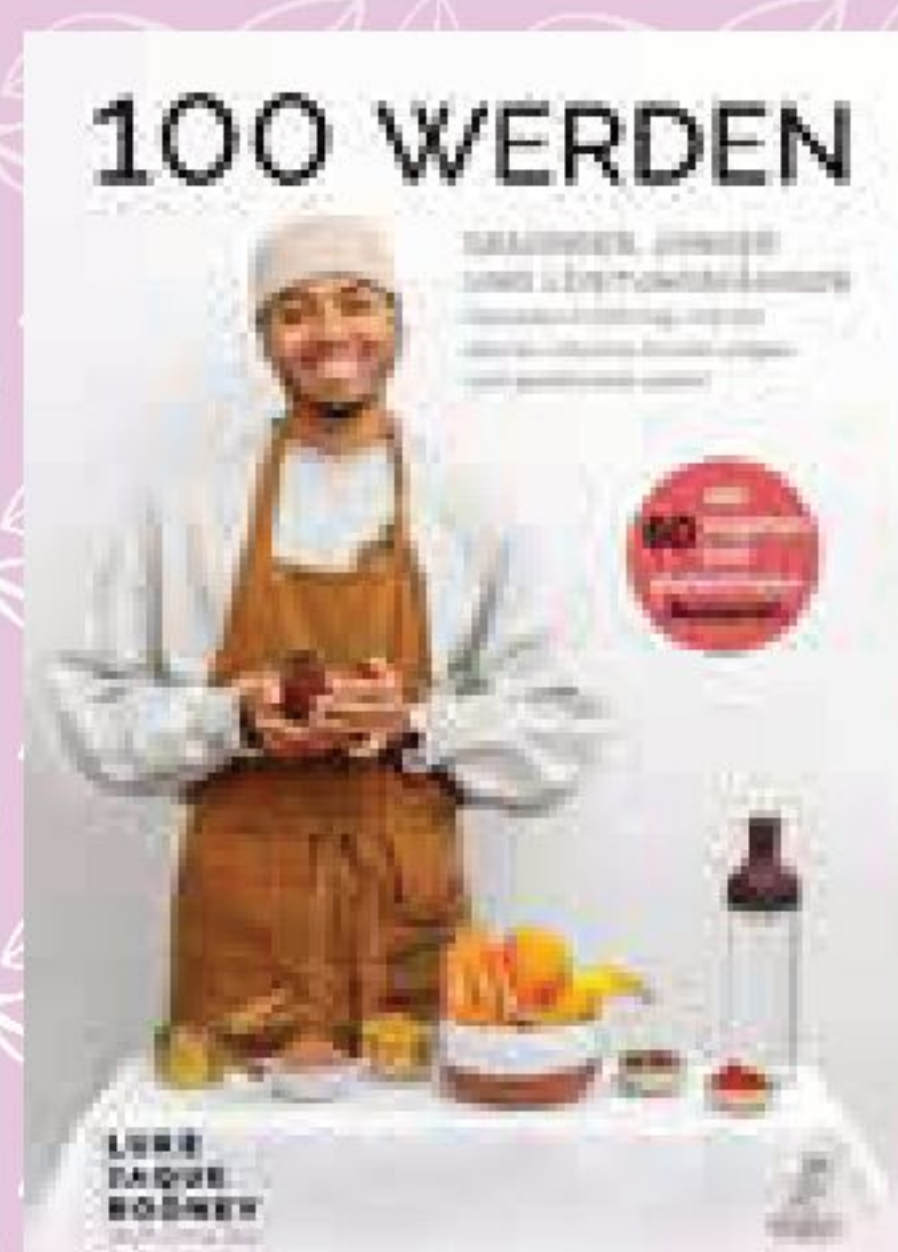
- 1 Banane mit einer Gabel zerquetschen und mit Joghurt, Yaconsirup, Matcha, Datteln und Kokoschips in einer Schale vermengen.
- 2 Mango in kleine Würfel schneiden. Den Joghurt mit Rosinen, Mango, Hanfsamen und Cashewkernen toppen.

ZUTATEN für 1 Portion

- 350 g (Soja-)Joghurt
- 1 Banane, reif
- 2 Datteln, ca. 15 g
- 1 TL Yaconsirup oder roher Honig, flüssig
- 1/2 TL Matcha
- 2 EL Kokoschips, ungeröstet

Topping

- 2 EL Rosinen
- 1/2 Mango
- 2 EL Hanfsamen
- 30 g Cashewkerne

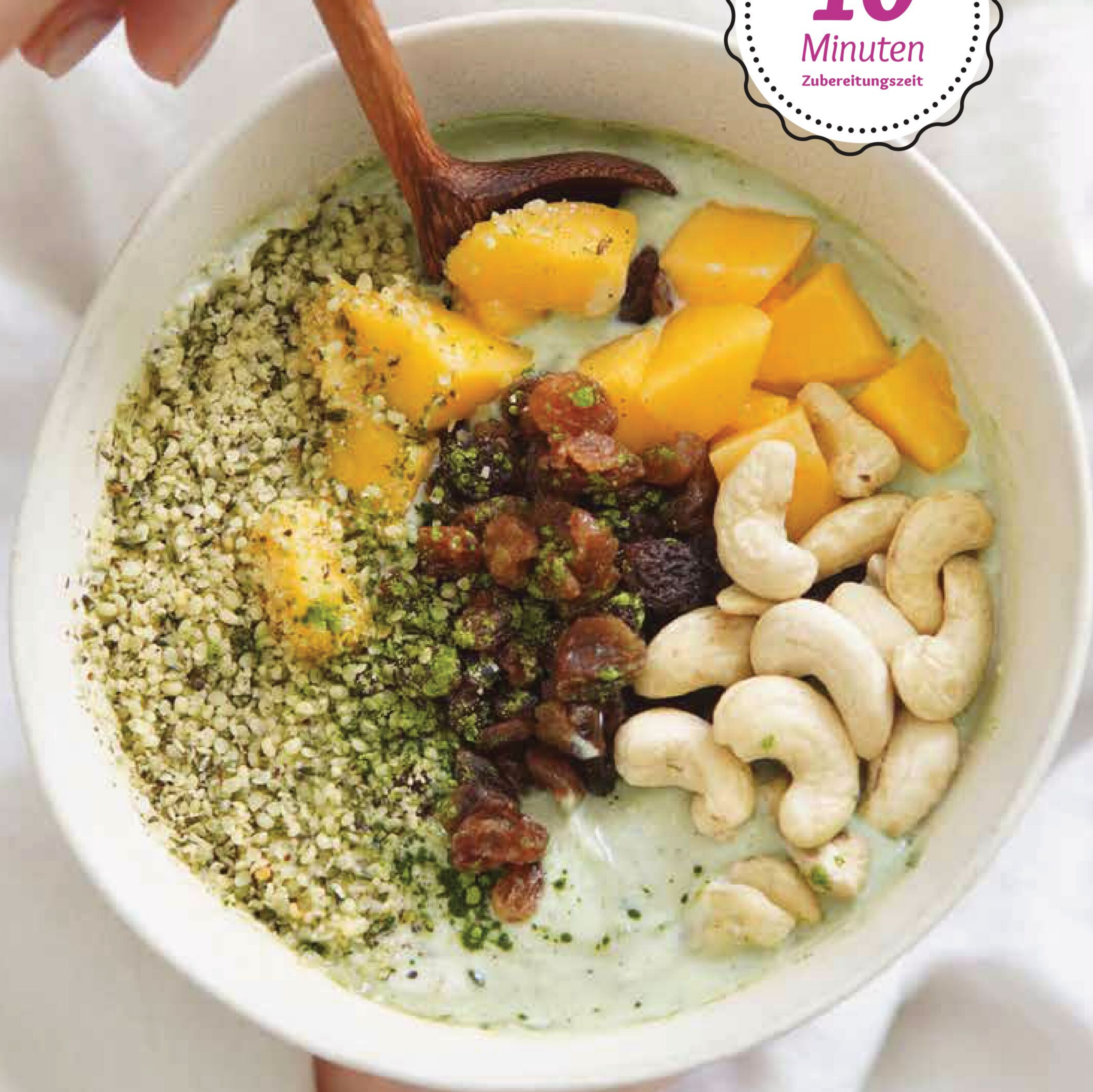


Rezept aus dem Buch

100 WERDEN – GESÜNDER, JÜNGER UND LEISTUNGSFÄHIGER. GESUNDE ERNÄHRUNG UND EIN AKTIVER LIFESTYLE FÜR EIN LANGES UND GLÜCKLICHES LEBEN
 Luke Jaque-Rodney
 Eulogia Verlag
 200 Seiten, 24,90Euro

Tipp

Ein leichtes Frühstück, wenn es mal schnell gehen muss. Matcha gibt dir langanhaltende Energie und Fokus. Er wird traditionell von Zen-Mönchen vor langen Meditationen getrunken, um die Konzentration zu steigern.



Frühstücksbagel

mit Scrambled Tofu aka veganes „Rührei“

ZUBEREITUNG in vier Schritten

- 1** Zunächst die Zwiebeln in dünne Streifen schneiden und sie auf mittlere Hitze mit etwas Öl in einer Pfanne anrösten (ca. 15–20 Minuten), bis sie goldbraun sind.
- 2** In der Zwischenzeit den Tofu gut mit einem Küchentuch abtupfen und grob mit den Händen zerbröseln. Zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und einige Minuten bei regelmäßigen Wenden anbraten, bis er goldbraun ist. Den Tofu mit Kala Namak, Kurkuma und Hefeflocken würzen.
- 3** Nun die Hitze reduzieren und den Sojajoghurt und die Petersilie unterrühren. Alles für 1-2 Minuten weiter braten lassen.
- 4** Den Bagel mit Avocado und dem Scrambled Tofu belegen. Mit den Zwiebeln toppen und optional mit Sprossen garnieren.

ZUTATEN für 2 Portionen

- 200 g KoRo Bio Tofu Natur
- ½ TL Kala Namak (für den „Ei“-Geschmack)
- ¼ TL Kurkuma
- 1 ½ EL Hefeflocken
- 2 EL Sojajoghurt
- Handvoll Petersilie, gehackt
- 2 Bagel
- 1 Avocado, in Scheiben geschnitten
- 2 gelbe Zwiebeln
- Öl zum Anbraten
- optional Sprossen als Topping



Rezept mit Bio Tofu Natur
von KoRo (koro.com)



25
Minuten
Zubereitungszeit



Traut euch!

Hauptsache unglaublich lecker! Der bekannte Food Creator Stefano Zarrella steht für entspanntes Kochen. Wer also gelassen am Herd steht und selbst Trends für die moderne Küche setzen möchte, bekommt hier wertvolle Tipps – und bleibt gesund

Mein Motto ist: Abwandeln ist kein Thema. Haltet euch nicht zu strikt ans Rezept, kocht entspannt! Meine Mama sagt immer, dass man beim Kochen keinen Druck haben sollte. Geht einfach locker ran. Gerade beim Kochen kann man viel ausgleichen. Anders sieht die Sache beim Backen aus, das ist etwas schwieriger: Wenn ihr da zu viel oder zu wenig von einer Zutat nehmt, kann gleich das ganze Rezept misslingen. Aber auch hier hilft es, entspannt zu bleiben und sich einfach ranzutrauen. Je öfter man es macht, desto einfacher wird's.

VOM REZEPT ABWEICHEN

Ich bin ja immer unter Strom und habe wenig Geduld für langes Kochen, und so habe ich schnell gemerkt: Ich musste von dem Gedanken wegkommen, dass nur das, was in Kochbüchern steht, richtig ist. Klar hilft es, wenn einem jemand den Weg zeigt, wenn

man sich ans Rezept hält – aber so entwickelt man sich meiner Meinung nach nicht weiter. Wenn ihr auch mal ein bisschen vom Weg abweicht, neue, eigene Methoden entwickelt, etwas alleine probiert, ja, auch mal einen Fehler macht ... dann verbessert ihr euch und lernt was daraus, weil ihr euer eigenes Ding geschaffen habt. Das schmeckt am Ende bestenfalls unglaublich lecker und ihr könnt außerdem stolz auf das sein, was ihr erreicht habt.

Ich finde, das ist immer ein mega Gefühl. Bei mir war das zum Beispiel mit den One-Pot-Gerichten so: Die kannte man noch nicht wirklich zu dem Zeitpunkt. Ich hatte auf TikTok ein paar Videos gesehen und mich dann einfach mal an einer eigenen Kreation versucht. Jetzt gehören die One-Pot-Gerichte fest zu meinem Alltag und ich könnte sie mir nicht mehr wegdenken.

IMPROVISIEREN ERLAUBT

Wenn ihr meine Rezepte nachkocht und merkt, dass es anders besser schmeckt, lasst es mich sofort wissen! 😊 Schließlich lernen wir alle voneinander. Ihr habt eine Zutat nicht – lasst sie weg (außer es ist Pasta 😊).

Ihr habt eine vergleichbare Zutat – probiert aus, wie es damit funktioniert.

Ihr habt etwas ganz anderes – testet auch das einfach mal aus und habt keine Angst vor dem Ergebnis. Ich habe zum Beispiel Avocado-Pasta nirgends als Rezept gesehen, aber zerdrückte Avocado schmeckt mir an sich schon gut, also habe ich sie einfach mit Pasta probiert – und es war ein guter Versuch!

Ich finde, wenn man Dinge kombiniert, die man eh schon gern mag, kann nur etwas Gutes dabei

herauskommen. Was immer geht: Butter, Sahne, Burrata oder Mozzarella – wenn man das in ein Gericht gibt, schmeckt eigentlich alles gut!

JEDER HERD IST ANDERS

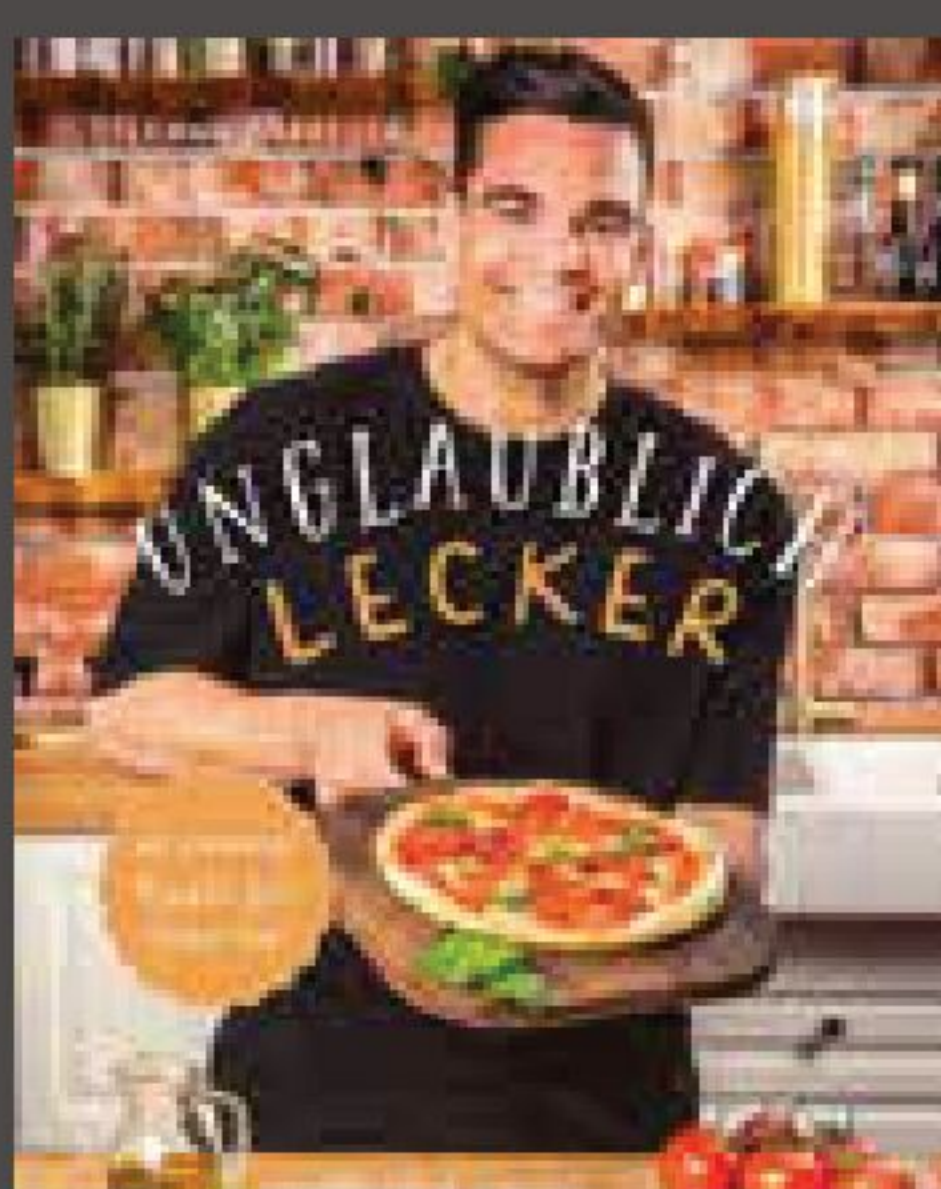
So ist es nun mal – jedes Gerät reagiert ein bisschen anders, auf dem einen Herd wird das Gericht schneller heiß, in dem einen Backofen verteilt sich die Hitze gleichmäßiger als im anderen, vielleicht hat ein Ofen keine Umluftfunktion oder keinen Grill. Alleine wenn wir bei meiner Mama backen, wird es anders als bei mir zu Hause.

Also noch mal, auch von der technischen Seite: Haltet euch nicht strikt an ein Buch (auch nicht an dieses 😊), das euren Herd nicht kennt. Achtet lieber darauf, wie eure Sauce aussieht, wie sie schmeckt, wie sie sich rühren lässt: Gefällt sie euch persönlich so? Dann ist sie perfekt!

Am Ende des Tages zählt nur: Hat es euch geschmeckt? Seid ihr glücklich? Dann ist alles völlig egal, ob das Essen 1:1 so aus gesehen hat wie auf einem Foto. Nehmt einfach alles, was nötig ist, damit ihr zufrieden seid, und lasst weg, was euch nicht schmeckt.

Vertraut auf euch

Ist der Teig ein wenig zu klebrig, gebt ein wenig Mehl hinzu, bis euch die Konsistenz gut erscheint. Ist euch die Käsekuchenmasse noch nicht süß genug, dann gebt noch etwas Süßungsmittel dazu.



Textauszug aus dem Buch


UNGLAUBLICH LECKER:
60 EINFACHE REZEPTE FÜR JEDEN TAG
Stefano Zarrella
Community Editions
Hardcover, 160 Seiten, 29,90 Euro
ISBN: 978-3-96096-224-3

**Wir bedanken uns herzlich bei
Community Editions.**

Jetzt im Handel







Gesund Mittagessen liefert Energie und Nährstoffe für den restlichen Tag. Eine ausgewogene Kombination aus Vollkorn, Protein und frischem Gemüse steigert die Leistungsfähigkeit und unterstützt das allgemeine Wohlbefinden. Bewusste Auswahl und Portionskontrolle sind dabei Schlüssel, um sich auch nach dem Mittagessen frisch und vital durchstarten zu können ...

*Garantiert
gute Laune
fürs Mittagessen*



Pasta Avocado

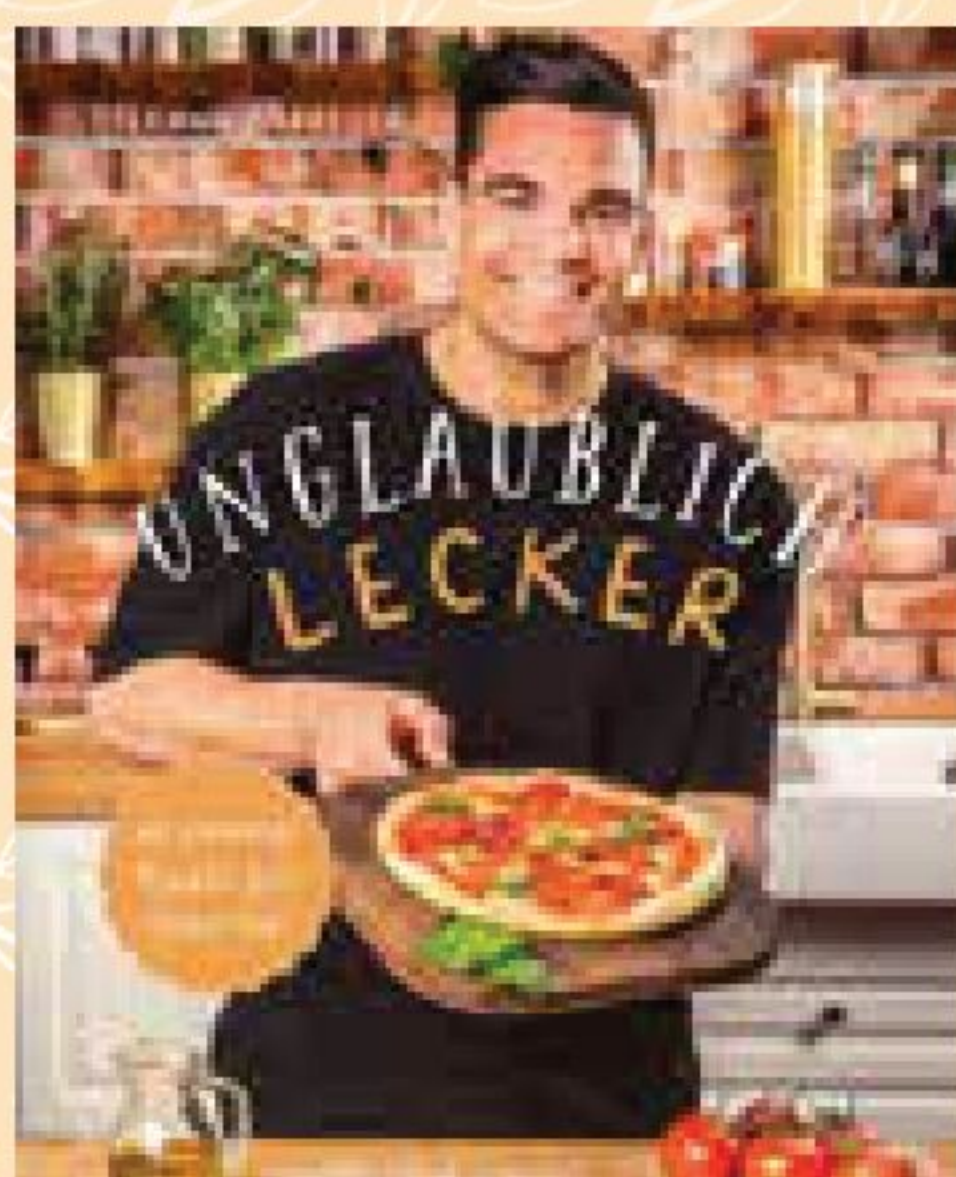
schön grün, vegan und lecker

ZUBEREITUNG in drei Schritten

- 1** Zuerst kochst du die Spaghetti nach Packungsangabe.
- 2** Während die Spaghetti kochen, bereitest du die Sauce vor: Entkerne und schäle die Avocado, schäle die Knoblauchzehen und gib beides zusammen mit den restlichen Zutaten in den Mixer der Küchenmaschine oder in ein hohes Gefäß, in dem du sie mit einem Pürierstab pürieren kannst. So lange mixen, bis eine sämige Sauce entsteht.
- 3** Nun gibst du die Sauce in eine Pfanne, erhitzt sie kurz und hebst die abgegossenen Spaghetti unter, bis sich alles gut vermischt hat. E finito!

ZUTATEN für 2 Portionen

- 250 g Spaghetti
- 1 Avocado
- 2 Knoblauchzehen
- Saft von 1/2 Zitrone
- 30 g Cashewkerne
- ein paar Basilikumblätter
- 1 EL pflanzliche Crème fraîche
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer



Rezept aus dem Buch

UNGLAUBLICH LECKER:
60 EINFACHE REZEPTE FÜR JEDEN TAG
Stefano Zarrella
Community Editions
160 Seiten, 29,90 Euro

25
Minuten
Zubereitungszeit



Glasierte Möhren auf grüner Kräutercreme

ZUBEREITUNG in sechs Schritten

- 1 Die Kräuter waschen und die Bohnen abseihen.
- 2 Alle Zutaten für die Creme in einer Schüssel cremig pürieren oder mit dem Mixer mixen. Creme zur Seite stellen.
- 3 Die Möhren schälen. Die Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Nun die Möhren hinzufügen und für ein paar Minuten in der Butter andünsten. Das Salz und den Agavendicksaft hinzufügen und alles gemeinsam kurz karamellisieren lassen.
- 4 Jetzt den Orangensaft und die Brühe über die Möhren gießen. Je nach Dicke, die Möhren so lange auf mittlerer Stufe köcheln lassen, bis sie gar sind, aber noch Biss haben. Dies dauert ca. 15–20 Min.
- 5 Die Creme auf einen Teller verstreichen und die Möhren darauf verteilen.
- 6 Die Pistazienkerne grob zerhacken und sie für ein paar Minuten ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Die Pistazienkerne mit Fleur de Sel mischen und über die Möhren streuen.



Rezept mit weißen Bio
Cannellini Bohnen in der Dose
von KoRo (koro.com)

ZUTATEN für 2 Portionen

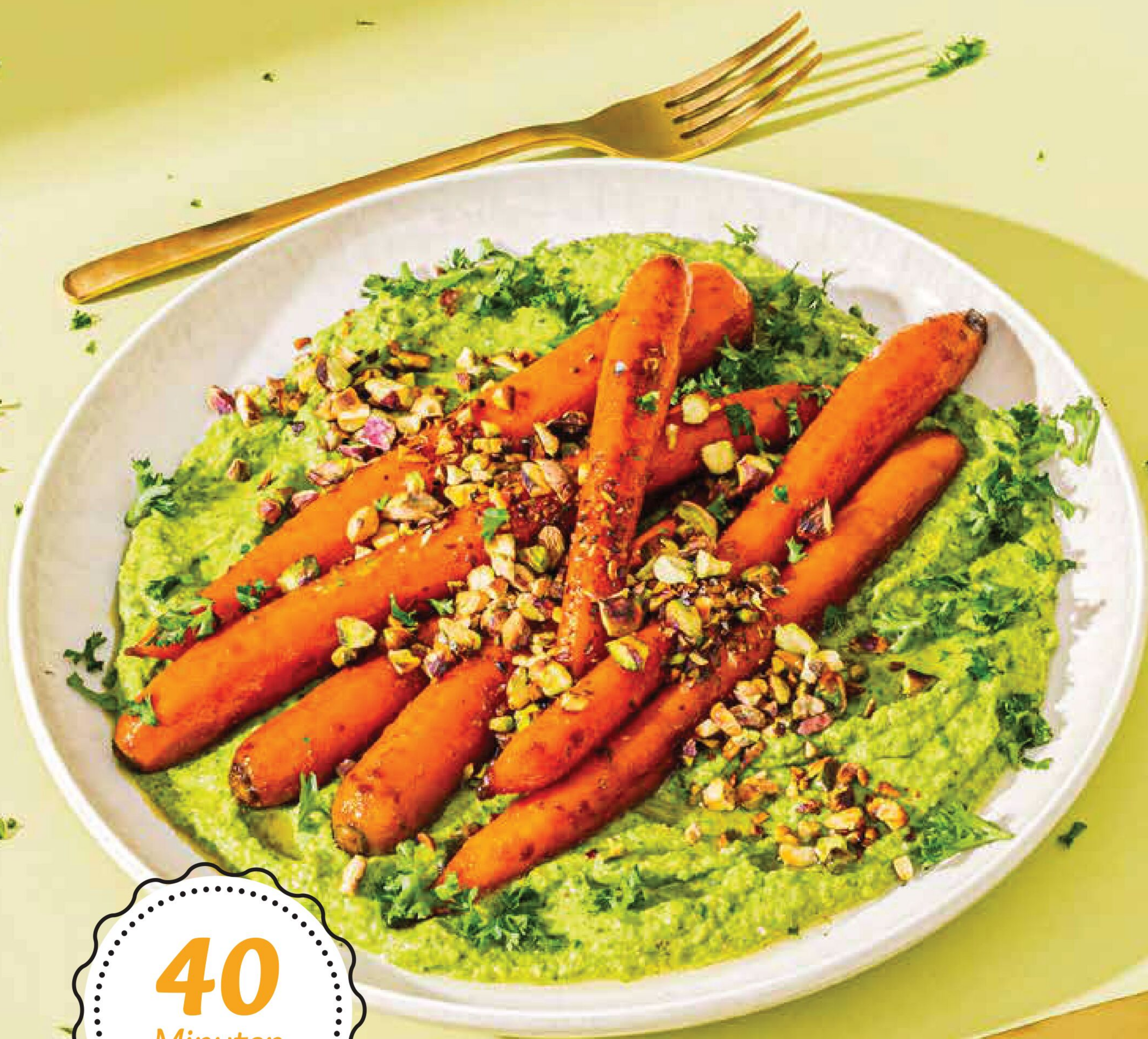
- ca. 8 Möhren
(entspricht etwa 500 g)
- 20 g Butter
- 1 Prise Salz
- 1 EL Agavendicksaft
- 70 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Orangensaft

Grüne Creme

- 1 Dose (240 g Abtropfgewicht)
KoRo weiße Bio Cannellini
Bohnen
- 1 Handvoll frischen Koriander
- 2 Handvoll frische Petersilie
- 3 EL Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone
- 1 TL Salz
- 1 EL Tahini

Topping

- 1 Handvoll KoRo Pistazien-
kerne mit Haut
- etwas Fleur de Sel



40
Minuten
Zubereitungszeit

Roasted Beets

mit Joghurt & Savoury Granola

ZUBEREITUNG in vier Schritten

- 1 Den Ofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Rosmarin waschen, trocken schütteln und die Nadeln abzupfen. Bratöl, Rosmarinnadeln, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel vermischen.
- 2 Den Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und die groben Stiele entfernen. Die Roten Beten schälen, je nach Größe vierteln oder achteln und mit dem Olivenöl-Mix marinieren. Die marinierten Stücke auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im Ofen auf der mittleren Schiene 30 bis 40 Minuten rösten, bis sie außen leicht knusprig und innen weich sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden.
- 3 Die Zutaten für das Dressing in einem Kännchen mit dem Hand-Milchaufschäumer cremig mixen.
- 4 Den Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Den Joghurt mit Orangenschale, Orangensaft und Thymianblättchen vermischen und auf einem Teller verteilen. Die Roten Beten auflegen und mit dem Rucola toppen. Großzügig mit Granola bestreuen und servieren, solange die Roten Beten noch warm sind.



Rezept aus dem Buch

KEEP IT EASY.
UNKOMPLIZIERTE REZEPTE
FÜR EIN GESUNDES LEBEN
Laura Koerver
ZS – ein Verlag der Edel Verlagsgruppe
208 Seiten, 24,99 Euro

ZUTATEN für 2 Portionen

- 2 Zweige Rosmarin
- 3 El Bratolivenöl
- Meersalz und Pfeffer
- 100 g Rucola
- 2 große oder 4 kleine rote Beten

Dressing

- 3 El Olivenöl
- 1 El Rotweinessig
- 1 Spritzer Orangensaft
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Tl Honig
- Meersalz und Pfeffer

Außerdem

- 3 Zweige Thymian
- 150 g griechischer oder veganer griechischer Joghurt
- abgeriebene Schale von 1/4 Bio-Orange
- Saft von 1/2 Bio-Orange
- 4 El Savoury Granola

50
Minuten
Zubereitungszeit





Mexikanische Bowl

ZUBEREITUNG in vier Schritten

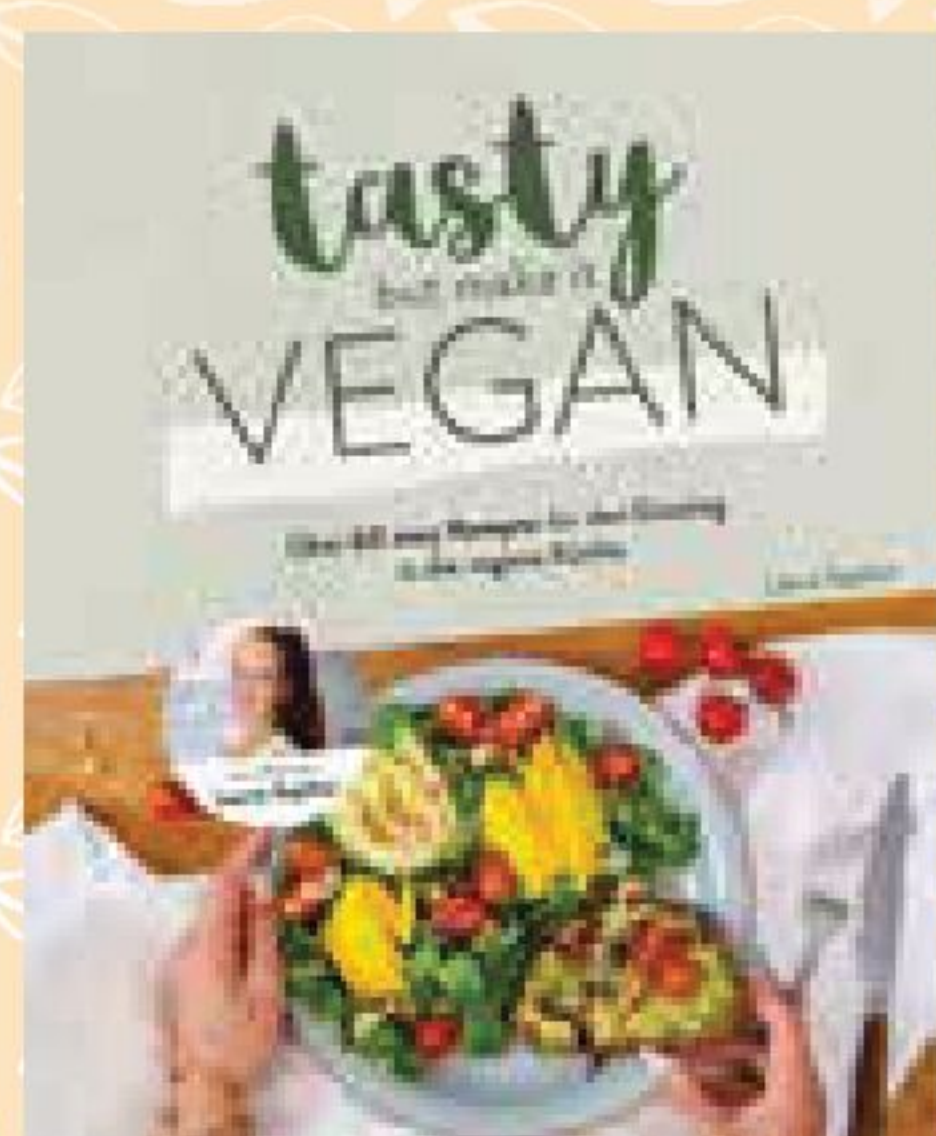
- 1** Zuerst bringst du in einem Topf 2 Tassen leicht gesalzenes Wasser zum Kochen. Wenn das Wasser kocht, gibst du den Reis dazu und garst ihn nach Packungsangabe.
- 2** In der Zwischenzeit schälst du die Zwiebel und schneidest sie in kleine Würfel. Dann gibst du sie in eine Pfanne und erhitzt sie bei mittlerer Temperatur. Nach 2 Minuten kommen die abgetropften Kidneybohnen und Maiskörner und das Tomatenmark dazu. Das Ganze muss jetzt 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln.
- 3** Währenddessen wäschst du Paprika und Tomaten und schneidest sie dann in kleine Stücke. Anschließend bereitest du nach dem Rezept auf Seite 25 die Guacamole zu.
- 4** Zum Schluss füllst du den Reis in eine Schüssel und arrangierst darauf die übrigen Zutaten, die Guacamole und die Tortillachips. Gehackte Petersilie als Topping macht sich gut dazu. Guten Appetit!

ZUTATEN für 1 Portion

- Salz
- 1 Tasse Reis
- ½ Zwiebel
- 50g Kidneybohnen aus der Dose
- 50g Maiskörner aus der Dose
- 2 EL Tomatenmark
- ½ Paprikaschote
- 5–8 Kirschtomaten
- 1 Handvoll Tortillachips
- gehackte Petersilie (optional)

Guacamole

- 1/3 Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 TL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer
- 1 Tomate
- 1 Avocado



Rezept aus dem Buch

TASTY BUT MAKE IT VEGAN.
ÜBER 60 EASY REZEPTE FÜR DEN EINSTIEG IN DIE
VEGANE KÜCHE
Laura Sophie
Community Editions
160 Seiten, 22– Euro



15
Minuten
Zubereitungszeit



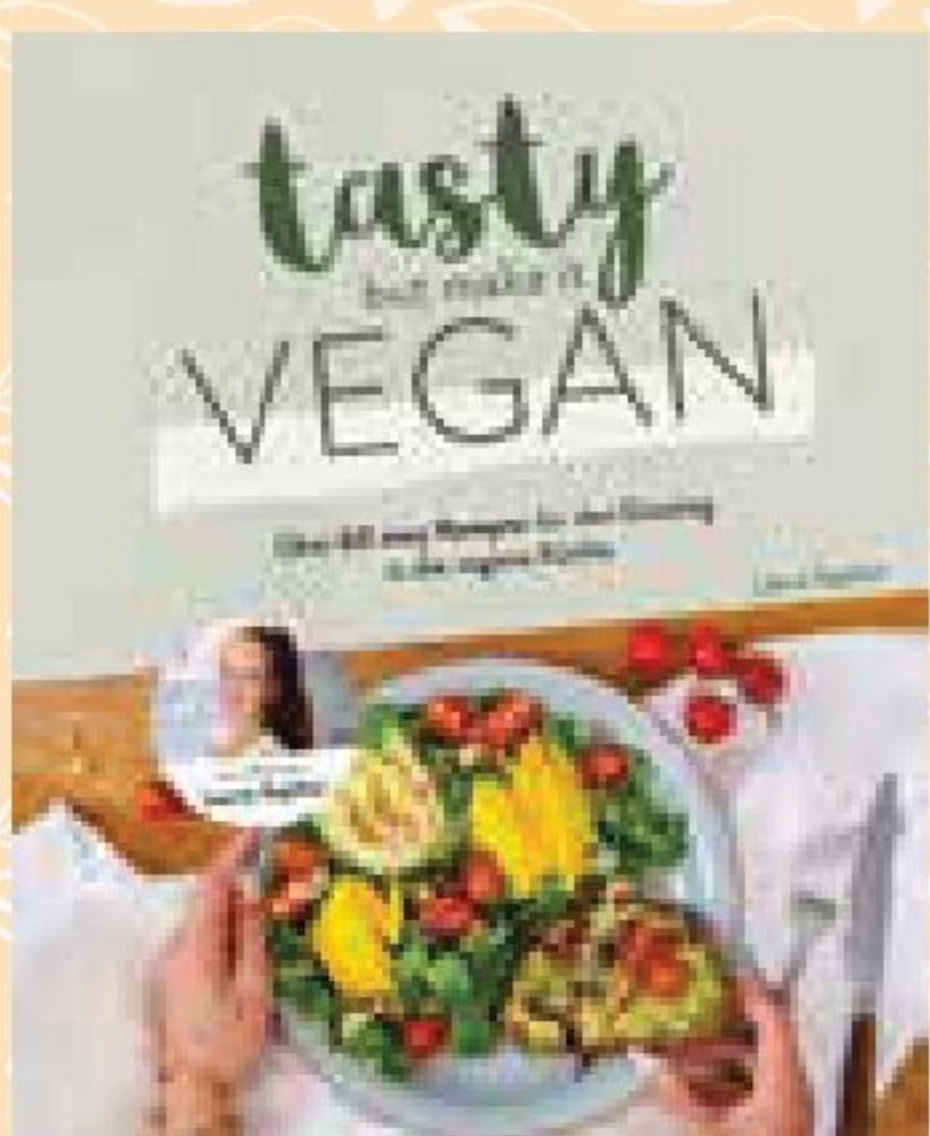
Zitronen-Pasta

ZUBEREITUNG in vier Schritten

- 1** Zuerst kochst du die Nudeln in leicht gesalzenem Wasser nach Packungsangabe.
- 2** Inzwischen erhitzt du eine große Pfanne. Gib die Pinienkerne hinein und röste sie auf mittlerer Stufe, bis sie eine leicht hellbraune Farbe annehmen. Jetzt kannst du sie auf einem Teller zur Seite stellen.
- 3** Nun gibst du das Olivenöl und die geschälten und gehackten Knoblauchzehen in die Pfanne. Wenn du sie auf niedriger Hitze ca. 2 Minuten angebraten hast, kommen die vegane Crème fraîche und die Margarine oder vegane Butter hinzu. Nur kurz erhitzen und dann den veganen Parmesan und nach und nach den Zitronensaft hinzugeben. Probiere beim Zugeben des Zitronensaftes immer wieder, bis du die für dich perfekte Menge gefunden hast. Füge anschließend noch ca. 1 Kelle Nudelwasser hinzu und lasse die Sauce noch 2 Minuten köcheln.
- 4** Zuletzt gibst du die Nudeln in die Sauce, rührst die Petersilie unter und schmeckst die Pasta mit Salz und Pfeffer ab. Jetzt noch die Kirschtomaten halbieren und zusammen mit den Pinienkernen dazugeben. Alles auf Teller verteilen und mit etwas veganem Parmesan bestreuen, wenn du magst.

ZUTATEN für 2 Portionen

- 200 g Nudeln
- Salz
- 2 EL Pinienkerne
- 1 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 2/3 Becher vegane Crème fraîche
- 1 EL Margarine oder vegane Butter
- 2 EL veganer Parmesan plus mehr zum Bestreuen
- Saft von 1/2–1/3 Zitrone
- 1 EL gehackte Petersilie
- Pfeffer
- 6 Kirschtomaten



Rezept aus dem Buch

TASTY BUT MAKE IT VEGAN.
ÜBER 60 EASY REZEPTE FÜR DEN EINSTIEG IN DIE
VEGANE KÜCHE
Laura Sophie
Community Editions
160 Seiten, 22– Euro

Tipp

Wenn du eine Bio-Zitrone verwendet hast, kannst du die Zitronenschale abreiben und als Topping oben drauf geben!

25

Minuten

Zubereitungszeit



Fancy Garden

mit Süßkartoffeln, Edamame und Erdnusssauce

ZUBEREITUNG in fünf Schritten

- 1** Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vorheizen. Die Süßkartoffeln würfeln und in eine Auflaufform geben. Mit dem Olivenöl beträufeln, dann mit Rosmarin, Thymian und der Gemüsebrühe würzen und gut vermischen. Die Form auf ein Backblech stellen. Die Baby-Möhren neben der Form auf das Blech legen und alles im vorgeheizten Ofen 15 Minuten garen.
- 2** Die Auflaufform aus dem Ofen nehmen und die Süßkartoffeln einmal wenden. Wieder in den Ofen stellen, dann auch den Brokkoli neben die Möhren auf das Backblech geben und alles weitere 15 Minuten garen.
- 3** Die Shimeji-Pilze mit einem Pinsel vorsichtig putzen.
- 4** Für die Erdnusssauce alle Zutaten mit 2–3 EL Wasser in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer 2 Minuten pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz etwas mehr Wasser hinzufügen.
- 5** Nun das Gemüse aus dem Ofen nehmen. Süßkartoffeln, Möhren, Brokkoli und Edamame auf einem Teller anrichten. Das Toastbrot toasten, mit der Avocado-creme bestreichen und die Shimeji-Pilze daraufstellen. Die Mango daneben auf den Teller legen und alles mit Granatapfelkernen und den gemischten Nüssen garnieren, mit Tajine-Gewürz bestreuen. Die Erdnusssauce separat dazu servieren.

ZUTATEN für 1 Portion

- 200 g Süßkartoffeln
- 4 EL Olivenöl
- 1 Stängel Rosmarin
- 1 Stängel Thymian
- 1 ½ TL gekörnte Gemüsebrühe
- 3 Baby-Möhren
- 3 Stangen wilder Brokkoli
- 40 g Shimeji-Pilze
- 70 g Edamame (gegart)
- 1 Scheibe Toastbrot
- 1 Portion Avocado-creme
- ½ kleine Mango

Erdnusssauce

- 80 g cremiges Erdnussmus
- 2 EL Sojasauce
- 1 ½ EL Reisessig
- 1 ½ EL Zucker
- ½ EL Sriracha
- 1 EL Sesamöl
- 1 Prise rote Chiliflocken (nach Geschmack)

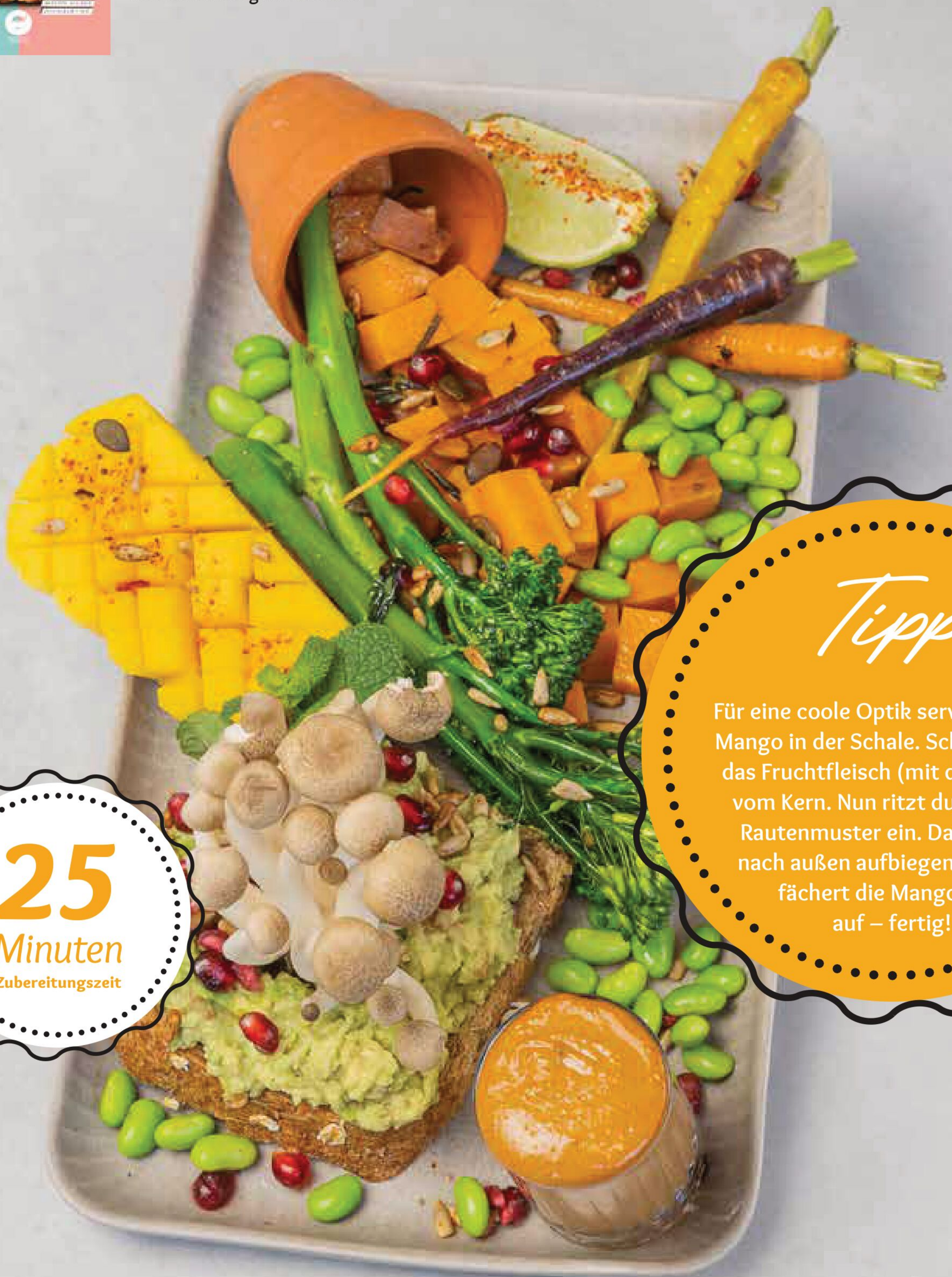
Toppings

- 2 EL Granatapfelkerne
- 1 EL gemischte Nüsse, geröstet
- 1 TL Tajine-Gewürz



Rezept aus dem Buch

I JUST CAME FOR THE FOOD.
100 #FOODPORN-REZEPTE AUS DEM INSTAGRAM-CAFÉ
Café Buur
Community Editions
224 Seiten, 29,90Euro
Erstverkaufstag: 22.09.2023



25
Minuten
Zubereitungszeit

Tipps

Für eine coole Optik servierst du die Mango in der Schale. Schneide dazu das Fruchtfleisch (mit der Schale!) vom Kern. Nun ritzt du innen ein Rautenmuster ein. Dann etwas nach außen aufbiegen, dadurch fächert die Mango sich auf – fertig!



Wassermelonen-Pizza

ZUBEREITUNG in vier Schritten

- 1** Eine Scheibe Wassermelone wie eine Pizza in acht gleich große Teile schneiden und auf einem Pizzateller anrichten. Die Mango würfeln, die Erdbeeren halbieren. Den Feta zerbröseln.
- 2** Mango, Erdbeeren, Feta, Walnüsse, Blaubeeren und Minze gleichmäßig auf der Wassermelone verteilen, sodass sie wie eine belegte Pizza aussieht.
- 3** Für die Granatapfel-Tajine-Sauce alle Zutaten in einer Schüssel miteinander verrühren.
- 4** Kurz vor dem Servieren etwas Tajine-Gewürz über die Pizza streuen und alles mit der Granatapfel-Tajine-Sauce beträufeln.

ZUTATEN für 1 Portion

- 1 dicke Scheibe Wassermelone
- 100 g Mango
- 4 Erdbeeren
- 100 g Fetakäse
- 50 g Walnusskerne
- 50 g Blaubeeren
- etwas frische Minze

Granatapfel-Tajine-Sauce

- 50 ml Granatapfelsirup
- 50 ml Olivenöl
- 1 TL Tajine-Gewürz

Toppings

- 1 EL Tajine-Gewürz
- 4 EL Granatapfel-Tajine-Sauce



Rezept aus dem Buch

I JUST CAME FOR THE FOOD.
100 #FOODPORN-REZEPTE
AUS DEM INSTAGRAM-CAFÉ
Café Buur
Community Editions
224 Seiten, 29,90Euro
Erstverkaufstag: 22.09.2023



Tipp

Du brauchst nur etwa die Hälfte der Granatapfel-Tajine-Sauce für die Bowl. Aber es lohnt sich, sie auf Vorrat zu machen, denn die Sauce passt sehr gut zu verschiedenen Salaten und Bowls.

15

Minuten

Zubereitungszeit



Me-Time

Stressiger Alltag? Monica Meier-Ivancan, Model, TV-Persönlichkeit und Autorin, kennt das sehr gut und zeigt ihre Wege auf, um für sich selbst zu sorgen. Zudem gibt sie wertvolle Tipps, um sich dafür eigene Selfcare-Routinen zu schaffen

Viel los ist immer. Wenn ihr auf den Tag wartet, an dem alles ruhig ist und keiner was von euch will, um euch dann endlich mal in Ruhe um euch selbst zu kümmern, wartet ihr höchstwahrscheinlich vergebens. Ich finde, dass es keinen Sinn macht, sich 24/7 nur für andere aufzuopfern – egal, ob es sich um Kollegen handelt, die Familie oder Freunde. Denn dieses Verhalten führt nicht zu mehr Leistung, Erfolg

oder Freude, sondern meist nur zu Frust und Ärger. Seid ihr ständig eingespannt, sinkt eure Reizschwelle und ihr seid schneller genervt. Dann seid ihr zwar körperlich immer anwesend, aber geistig weit entfernt von eurer Topform.

Ich sag's mal mit einem Bild: Ist mein eigener Honigtopf nicht voll, kann ich auch den Menschen um mich herum nichts

Süßes geben. Es hilft, wenn ihr eure Selfcare-Routinen schafft, die ihr fest in euren Alltag eingliedert. Damit ihr euch selbst und anderen verdeutlicht, wie wichtig eure Me-Time ist. Ihr seid zwar mal kurz weg, aber ihr kommt ja wieder zurück – mit einem Topf voller Honig.

WEIL ICH ES MIR WERT BIN!

Ich bin in einem Haushalt groß geworden, in dem viele Dinge immer gleich abliefen: Frühstück, Mittagessen, Abendessen – immer schön zur selben Zeit. Als Jugendliche fand ich diese Routine sterbenslangweilig, aber später merkte ich, dass sich mein Körper förmlich nach diesen Routinen sehnt. Denn ich habe erkannt: In einer Welt, in der jeden Tag neue Unwägbarkeiten auf mich einprasseln, sind Routinen mein Sicherheitsnetz. Ob mein heißes



Textauszug aus dem Buch

JETZT BIN ICH DRAN!
DAS 3-WOCHEN-PROGRAMM FÜR MEHR ENERGIE,
WOHLBEFINDEN UND LEBENSFREUDE
Monica Meier-Ivancan
ZS – ein Verlag der Edel Verlagsgruppe
Hardcover, 176 Seiten, 22,99 Euro
ISBN: 978-3-96584-284-7

Wir bedanken uns herzlich bei ZS.

Zitronenwasser gleich nach dem Aufstehen oder die Walking-Runden mit meinem Hund – das sind inzwischen feste Bestandteile meines Alltags, die ich mir gönne. Und die mir das Gefühl geben: Das wird (oder ist) ein guter Tag! In diesem Kapitel stelle ich euch ein paar simple Selfcare-Bausteine vor, die fest zur Struktur meines

Der ist schnell zubereitet und liefert hoch konzentrierte Vital- und Nährstoffe. Ein ganz einfacher Weg, eine hohe Dosis an grünem Gemüse in die tägliche Ernährung einzubauen – auch in die der Kinder. Bei ihnen gebe ich einfach mehr Obst wie Heidel- oder Erdbeeren, Datteln und Feigen dazu, dann schmecken sie die grünen

eignen sich als Basis, Wasser natürlich auch. Brauche ich einen Extra-Energieschub, werfe ich ein paar Nüsse (z. B. Mandeln oder Cashewkerne) mit hinein. Und im Sommer sorgen Eiswürfel oder gefrorene Zutaten wie TK-Obst oder -Spinat für einen Frischekick.

KAFFEESETZ-RECYCLING IM BADEZIMMER

Um euren Tagesablauf mit gesunden Gewohnheiten zu bereichern, braucht ihr weder viel Zeit noch viel Geld. Das Einzige, was ihr braucht, ist Überzeugung: nämlich davon, wie wichtig es ist, euch regelmäßig etwas Gutes zu tun. Trinkt ihr gern Kaffee? Dann könnt ihr morgens mit einer kleinen „Hallo Wach“-Prozedur starten: Gebt den Kaffeesatz in ein Schüsselchen und mischt ihn mit 1 Tropfen Pfefferminzöl. Diese duftende Mischung nehmt ihr mit unter die Dusche und reibt eure feuchte Haut damit von den Waden bis zum Dekolleté schön ab, immer in kreisenden Bewegungen. Kaffeepulver hat einen tollen Peeling-Effekt, da müsst ihr euch kein teures Produkt irgendwo kaufen. Und das Pfefferminzöl wirkt anregend, also ein idealer Start in den Tag! Wichtig: Damit der Kaffeesatz euch nach dem Abspülen nicht die Rohre verstopft, legt unbedingt ein Sieb in den Abfluss. Wenn ihr noch ein Papiertüchchentuch darunterlegt, geht garantiert nichts durch.

Zu meinen Routinen zählt ein grüner Smoothie am Morgen

Alltags gehören. Ich plane sie fix ein, weil ich es mir wert bin. Ich habe eine Familie und einen Job, muss täglich zig Termine koordinieren und wahrnehmen. Da kann es schnell passieren, dass man zwar perfekt funktioniert, aber die eigenen Bedürfnisse zu kurz kommen. Daher rate ich euch: Achtet darauf, dass ihr in eurer persönlichen Prioritätenliste einen Platz weit oben einnehmt. Oft setzen wir uns für andere viel mehr ein als für uns selbst – schade eigentlich.

EIN GRÜNER START IN DEN TAG

Zu meinen Routinen zählt ein grüner Smoothie am Morgen.

Nährstofflieferanten gar nicht. Ihr werdet es erleben: Schon nach kurzer Zeit spürt ihr die tollen Effekte eures grünen Morgen-Smoothies! Die Haut strahlt, ihr habt mehr Energie und stärkt euer Immunsystem. Grundsätzlich gilt beim Smoothie-Mixen: Es darf gern experimentiert werden. Je grüner die Zutaten, desto besser. Aber Smoothies eignen sich auch, um Obst zu verwerten, das nicht mehr taufrisch ist. Braune Bananen schneide ich in Scheiben und friere diese zwischen Lagen aus Backpapier ein. Dann landen sie portionsweise in meinen Smoothies. Lecker! Kokoswasser oder Mandelmilch

Mit leckeren Smoothies gesund zum Wohlfühlgewicht!

Das erpse Institut für Ernährungsdiagnostik empfiehlt Genussfasten, um gesund Gewicht zu reduzieren. Zur Entschleunigung, für weniger Bauchfett und das tolle Gefühl, mehr Energie zu haben! Lust auf eine besondere Geschmacksreise und Wissen, was Fasten mit Smoothies bewirken kann? Mehr Infos und Rabatt sichern auf www.erpse-academy.com.



Hilft *Kaffee* beim *Abnehmen?*

Kaffee kann potenziell beim Abnehmen auf verschiedene Weise unterstützend wirken. Was zu beachten ist, hat unsere Redaktion zusammengefasst



Zunächst ist es wichtig zu betonen, dass Kaffee allein kein Wundermittel ist, um gesund abzunehmen. Dennoch kann er durchaus dabei unterstützen, einige Pfunde wieder zu verlieren. So geht's:

KAFFEE ALS APPETITZÜGLER

Kaffee kann den Appetit vorübergehend unterdrücken, da er die Freisetzung von Hormonen stimuliert, die das Sättigungsgefühl fördern. So fühlt man sich zwischen den Mahlzeiten weniger hungrig und isst gegebenenfalls bewusster.

KAFFEE ALS STOFFWECHSELMOTOR

Koffein in Kaffee kann den Stoffwechsel leicht ankurbeln. Eine höhere Stoffwechselrate bedeutet, dass der Körper Kalorien effizien-

ter verbrennt. Allerdings ist dieser Effekt in der Regel nicht sehr ausgeprägt und sollte nicht als Hauptstrategie für Gewichtsabnahme genutzt werden.

KAFFEE ALS POWERBOOST

Koffein kann die körperliche Ausdauer und Leistungsfähigkeit während des Trainings verbessern. Wenn man sich beim Training energiegeladener fühlt, kann man möglicherweise längere und intensivere Übungseinheiten absolvieren, was zu einem erhöhten Kalorienverbrauch beiträgt.

DON'TS

Ein übermäßiger Kaffeeconsum ist nicht ratsam. Zudem sollten kalorienreiche Zutaten (Zucker, Sirup etc.) vermieden oder in geringen Dosen eingesetzt werden.

Um gesund abzunehmen, ist es wichtig, Kaffee in Maßen zu genießen und sich auf eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung zu konzentrieren.

IST KAFFEE WIRKLICH GESUND?

Die Forschung zu den gesundheitlichen Auswirkungen von Kaffee ist vielfältig. Kaffeegenuss hat viele positive, bei übermäßigem Konsum wie bei fast allem auch potenziell negative Aspekte. In Maßen genossen, kann Kaffee Teil einer gesunden Ernährung sein.

Kaffee enthält eine Vielzahl von Antioxidantien, die dazu beitra-

gen können, Zellschäden durch freie Radikale zu reduzieren. Antioxidantien können helfen, das Risiko bestimmter Krankheiten zu verringern.

Studien zeigen, dass der regelmäßige Konsum von Kaffee mit einem verringerten Risiko für bestimmte Krankheiten in Verbindung gebracht werden kann wie zum Beispiel Typ-2-Diabetes, Parkinson-Krankheit, Alzheimer-Krankheit, Lebererkrankungen und einige Krebsarten. Außerdem wird ein moderater Kaffeekonsum mit einem geringeren Risiko für Herzerkrankungen und Schlaganfälle in Verbindung gebracht.

Koffein, der Hauptwirkstoff im Kaffee, kann die geistige Wachsamkeit, Konzentration und Reaktionszeit vorübergehend verbessern. Bei einigen Menschen führt Kaffee jedoch auch zu Schlafstörungen, Magen-Darm-Beschwerden, Koffein kann abhängig machen und zu erhöhtem Blutdruck und Cholesterinspiegel führen. Entsprechend kann die Wirkung von Kaffee von Person zu Person variieren. In der Regel gelten 3 bis 4 Tassen pro Tag als sicher für die meisten Menschen.

Natürlich lecker: Bio-Kaffee



NATÜRLICH GENIESSEN MIT DEM BIO ÄTHIOPIEN VON TCHIBO

Seine erlesenen Arabica-Kaffeebohnen werden im äthiopischen Hochland in Handarbeit 100 % ökologisch angebaut und geerntet.

Seinen aromatischen und feinblumigen Geschmack entfaltet der Premium-Kaffee in zertifizierter Bio-Qualität dank schonender Röstung. Ein Kaffee, mit dem man die Liebe zur Natur jederzeit schmecken kann. Bio Äthiopien gibt es auch als lose Bohnen unverpackt in den Tchibo Filialen, ca. 5 Euro.

WIR VERLOSEN 3 KAFFEESETS

mit dem Bio Äthiopien und Zubehör (Wert ca. 200 Euro). Sie möchten gewinnen? Schreiben Sie uns bis zum 31. Oktober 2023 eine E-Mail mit dem Betreff: „Tchibo Bio-Kaffee“ an: gewinnen@ids-deutschland.de

www.tchibo.de/bio-kaffee

Kleine Sünden für den maßvollen Genuss

Süßes Geheimnis: Naschen ist erlaubt. Denn Snacks zwischendurch können den Heißhunger verhindern und den Stoffwechsel aktivieren. Bei bewusster Auswahl und richtiger Portionsgröße wird die Gewichtskontrolle unterstützt und verhindert, dass zu dem Hauptmahlzeiten zu viel auf den Teller kommt.



Gesunde Bountys

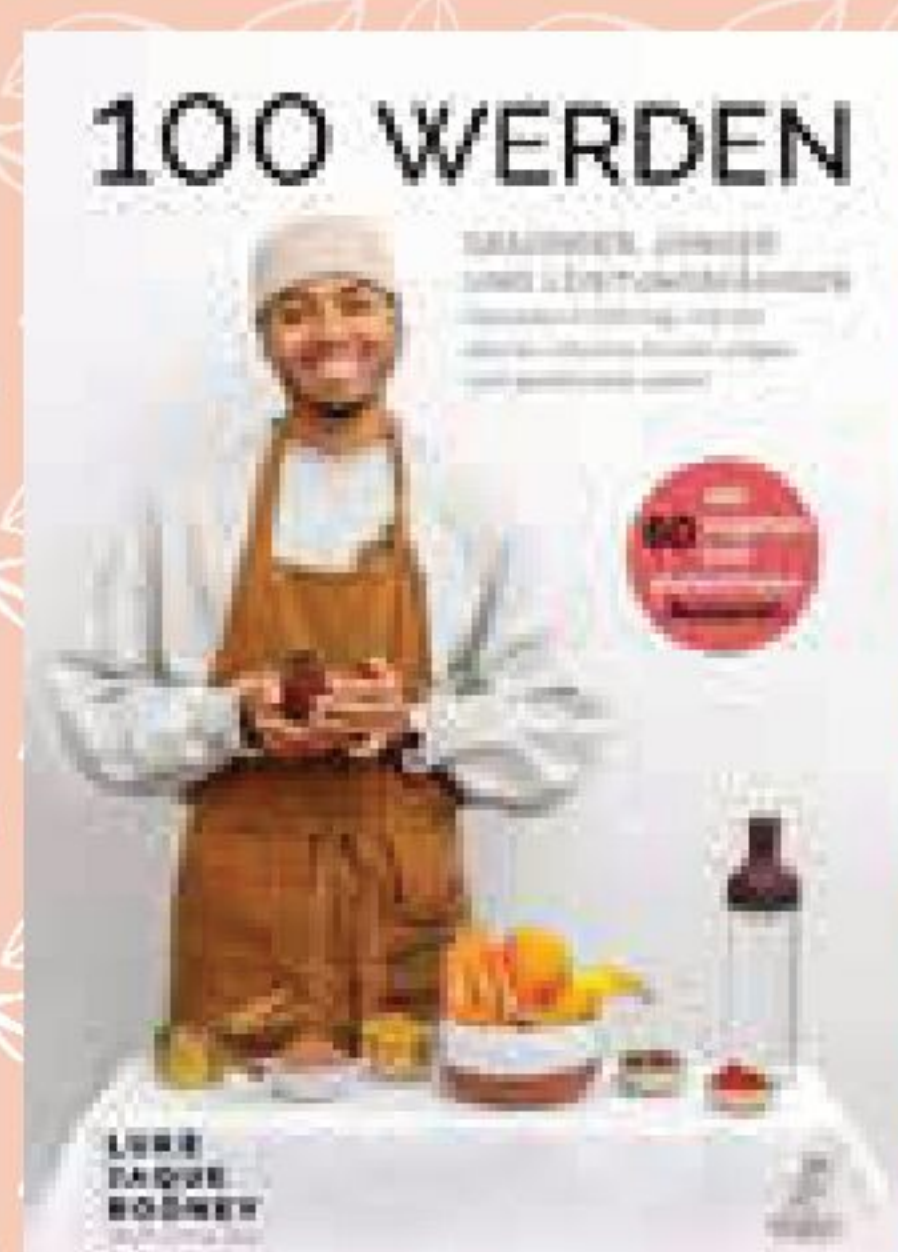
aus 3 Zutaten

ZUBEREITUNG in vier Schritten

- 1** Die Datteln entsteinen und prall mit Kokosmus füllen. Danach die Datteln fest zusammendrücken und verschließen. Die gefüllten Datteln auf ein mit Backpapier belegtes Brett oder einen Teller legen und in den Tiefkühler stellen.
- 2** Währenddessen die Schokolade in einem Wasserbad vorsichtig schmelzen. Das Wasserbad darf das Wasser nicht berühren, sondern sollte nur durch den Dampf erwärmt werden.
- 3** Die Datteln aus dem Tiefkühler nehmen und in der geschmolzenen Schokolade großzügig wenden.
- 4** Die Datteln zurück auf das Backpapier geben und für 30 Minuten im Tiefkühler fest werden lassen.

ZUTATEN für 2 Portionen

- 5 Medjool-Datteln
- 25 g Kokosmus
- 40 g Schokolade, 100 %



Rezept aus dem Buch

100 WERDEN – GESÜNDER,
JÜNGER UND LEISTUNGSFÄHIGER.
GESUNDE ERNÄHRUNG UND
EIN AKTIVER LIFESTYLE FÜR EIN
LANGES UND GLÜCKLICHES LEBEN
Luke Jaque-Rodney
Eulogia Verlag
200 Seiten, 24,90Euro



20
Minuten
Zubereitungszeit

Tip

Dunkler Kakao ist einer der besten Eisenlieferanten, die es gibt. Optimalerweise isst du zu den Bountys etwas Orange, denn das Vitamin C kann die Eisenaufnahme sogar noch verbessern.

Virgin Cherry Sour

ZUBEREITUNG in zwei Schritten

- 1** Alle Zutaten bis auf den Amarena Sirup auf Eis shaken.
- 2** In eine Cocktailschale abseihen, mit etwas Sirup und Cocktailkirschen garnieren.

Kurze Info: Der Alkoholfreie Brandstifter ist eine alkoholfreie Alternative zu Gin. Ähnlich wie sein hochprozentiges Pendant zeichnet er sich durch seine ausbalancierte Wacholder- und Blütennote aus. Feinste Aromen von Holunder, Hagebutte, Waldmeister, Gurke und Birke verleihen ihm eine besonders angenehme frische und blumige Note. Der alkoholfreie Berliner Brandstifter wird wie sein alkoholisches Pendant in einem aufwendigen Einzeldestillationsverfahren hergestellt: jedes verwendete Botanical wird separat destilliert, wodurch sich die Aromen sensorisch perfekt aufeinander abstimmen lassen. Die Komposition der einzelnen Destillate wird schließlich mit Wasser statt mit Alkohol vermischt, was den Alkoholgehalt des finalen Produkts auf fast null senkt. Eine siebenfache Filterung garantiert die Qualität und Reinheit des Produkts.



Rezept von berlinerbrandstifter.com
mit Brandstifter Alkoholfrei

ZUTATEN für 1 Glas

- 6 cl Brandstifter Alkoholfrei
- 1,5 cl Zuckersirup
- 4 cl Kirschsafft
- 2 cl Limettensaft
- Amarena Sirup
- Eiweiß

5
Minuten
Zubereitungszeit



Gesund essen

Was kann an einem Fruchtojoghurt schlecht sein? Welche Rolle Zucker dabei spielt und wie du vermeidest, in Lebensmittelfallen zu tappen, erklärt der als Doc Felix vor allem in Social Media bekannte Arzt und Ernährungsexperte Felix M. Berndt

ERKENN LEBENSMITTELFALLEN

Jetzt kommt mein Lieblingsbeispiel von einem Lebensmittel, bei dem viele denken, sie würden sich doch etwas Gutes tun – das Gegenteil ist aber der Fall: Fruchtojoghurt. So ein Fruchtojoghurt ist voller Zucker. Und nicht voll mit Frucht! Was kann man stattdessen essen? Lieber Naturjoghurt, Natur-Skyr oder Quark in den Einkaufswagen packen und dann selbst Früchte reinschnippeln. Himbeeren, Ananas oder Mangos sind ja von sich aus schön süß. Das liegt daran, dass sie natürlich auch Zucker enthalten, aber erstens in viel geringeren Mengen als verarbeitete Lebensmittel, und zweitens sind Früchte zusätzlich voller wertvoller Bestandteile wie Ballaststoffe und Vitamine.

Wer es noch süßer braucht, greift am besten zu einem der unzähligen kalorienarmen Geschmackspulver, Süßstoffe oder Süßungsmitteln, die mittlerweile im Supermarkt angeboten werden. Mit denen kannst du tolle Kreationen zaubern. Ich kenne ein Pulver, das schmeckt sogar nach Fruchtzwergen!

Honig und Agavendicksaft sind übrigens keine idealen Alternativen, wenn du Zucker sparen möchtest, das solltest du dir klar machen. Honig ist zwar ein Naturprodukt, allerdings besteht er zu etwa 80 Prozent aus Zucker. Er hat daher auch einen erheblichen Einfluss auf den Blutzuckerspiegel und auf Karies. Geschmacklich allerdings ist er etwas süßer als

Zucker, deshalb braucht man weniger, um den gleichen Grad an Süße zu erreichen. Und: Anders als purer Zucker beinhaltet Honig immerhin zusätzlich viele Vitamine und Mineralien (unter anderem Vitamin C, Vitamin B1, Vitamin B2-komplex, Magnesium, Calcium und Kalium), die positiv auf unseren Körper wirken. In Maßen ist Honig also absolut okay.

Agavendicksaft kennt man als vegane Alternative zu Honig. Die Agave ist eine Kaktusart, deren Saft abgefangen und zu Dicksaft gekocht wird. Er hat ebenfalls eine höhere Süßkraft als Zucker, weil er zu 70 bis 90 Prozent aus Fruchtzucker besteht: 100 Gramm Agavendicksaft ent-





Warum
solltest du
etwas essen,
das schlechter
schmeckt,
mehr Zucker
enthält, weniger
Nährstoffe,
aber dafür
teurer ist?

sprechen demzufolge etwa 125 Gramm raffiniertem Zucker. Man braucht also wie beim Honig weniger davon, Agavendicksaft hat aber dennoch insgesamt viele Kalorien und fördert Diabetes, Übergewicht – und natürlich auch Karies. Die klassischen Probleme des Zuckers sind hier also ebenfalls angelegt. Deshalb sollte man auch damit sparsam umgehen. Also: Naturjoghurt, frisches Obst, eventuell Haferflocken und Geschmackspulver. Fertig ist ein tolles Gericht. Da ist wenig Zucker drin, dafür viele Vitamine, Proteine und Calcium, und es schmeckt sogar noch leckerer als Fruchtjoghurt. Wirklich, der sollte aus meiner Sicht verboten werden. Warum solltest du etwas essen, das schlechter schmeckt, mehr Zucker enthält, weniger Nährstoffe, aber dafür teurer ist?

Eine weitere Falle ist das Kaufen von Obst, das man nie isst. Lange war ich selbst ein Spezialist darin, ein richtiger Alibi-Obstkäufer: Ich kaufte Äpfel und legte sie zu Hause hübsch in eine Schale. Dann sagte ich allen: „Schau doch mal, ich habe Obst in der Küche stehen“ – und fühlte mich richtig gut dabei. Das Traurige ist aber, dass ich die Äpfel dann nicht anrührte. Die blieben da liegen, bis sie schlecht wurden und weggeworfen werden mussten. Und dann stiefelte ich los und kaufte neue. Ich hatte dabei zwar ein gutes Gefühl, weil ich günstiges Obst aus der Region kaufte, aber

das bringt natürlich gar nichts. Viel besser wäre es, wenn wir alle nur das Obst kaufen würden, das wir auch wirklich essen. Notfalls auch Ananas, Trauben oder Beeren. Die sind dann vielleicht etwas teurer als der Apfel. Aber dafür schmeißen wir sie nicht weg.

ISS ÜBERWIEGEND GESUND

Ich habe eine richtig gute Nachricht: Bei gesunder Ernährung muss man nicht mal die 100 Prozent schaffen. Wenn du es hinkriegst, dich zu 80 Prozent gesund zu ernähren, dann kannst du mit den restlichen 20 Prozent eigentlich machen, was du willst – zum Beispiel ungesunde Sachen wie Fastfood essen und Süßkram naschen. Und das ohne schlechtes Gewissen! Diese 80-zu-20-Regel habe ich für mich aufgestellt. Die ist nicht wissenschaftlich erforscht, aber für mich persönlich ein guter Richtwert, um überwiegend gesund zu essen. Probier das doch mal aus!

Viele Menschen haben ja gleich ein schlechtes Gewissen, wenn sie nur mal an einem Glas Wein riechen oder Zucker auch nur angucken. Dabei bekommt man davon nicht gleich Diabetes! Ich würde dir aber empfehlen, deinen persönlichen Einflussbereich möglichst groß zu halten. Wenn du zu Hause bist, lebst du nach den 80 Prozent – ernährst dich also natürlich, frisch und gesund. Und wenn du mit deinen

Freundinnen und Freunden ausgehst, machst du dir keinen Kopf um die Ernährung. So lautet auch meine persönliche Regel: Zu Hause möglichst gesund. Anderswo ist mir alles egal. Das funktioniert sehr gut, allerdings nur, wenn man nicht zu häufig auswärts isst. Was bei mir aber nicht der Fall ist. Wenn du jedoch viel unterwegs bist, musst du natürlich Systeme schaffen, damit du dich auch unterwegs zu 80 Prozent gesund ernähren kannst, zum Beispiel eben durch Meal Prepping oder

indem du gesunde Restaurants auswählst oder zumindest immer viel Salat und Gemüse bestellst. Wichtig ist, so viele unverarbeitete Lebensmittel wie möglich und viel Obst und Gemüse zu essen sowie aufs Rauchen ganz und auf Alkohol (mit wenigen Ausnahmen) zu verzichten.

BLEIB EXPERIMENTIERFREUDIG

Die Art und Weise unserer Ernährung hat viel mit unserem Elternhaus zu tun. Es geht natürlich schon in der Kindheit los: Das



Bester Kaffeegenuss trifft trendiges Design

57,3% der Deutschen können laut Tchibo Kaffeereport auf Kaffee nicht verzichten. Gut, dass die Qbo ESSENTIAL von Tchibo dank patentierter PressBrew™ Technologie besonders aromatischem Kaffee und beste Crema auf Knopfdruck zaubert. Dank ihrer kompakten Maße und ihres elegant-minimalistischen Designs ist sie sogar in kleinen Küchen ein echter Hingucker. Feine Kaffees gibt's zudem in klimaneutralen und recyclebaren Cubes aus 70% nachwachsenden Rohstoffen.

Die Kapselmaschine gibt's in vier stylischen Farben ab ca. 70 Euro, die Kapseln ab ca. 3 Euro.

Überall bei Tchibo und unter www.tchibo.de/qbo

Kind ist satt. Die Eltern sagen ihm, dass es aufessen soll. Denn nur so gibt es am nächsten Tag schönes Wetter. Was ist das eigentlich für ein Quatsch? Oder aber es wird mit dem Nachtisch gelockt: Wenn du aufgeessen hast, kriegst du noch ein Eis. Dabei sollte man doch eigentlich früh genug lernen, nicht weiterzuessen, wenn man keinen Hunger mehr verspürt.

In uns stecken aber nicht nur diese Ernährungsglaubenssätze von früher. Wir ernähren uns häufig auch einfach so (natürlich nicht alle Menschen!), wie unsere Eltern uns das vorgemacht haben – und kaufen genau dieselben Produkte. Darum sollten wir uns im Supermarkt genau beobachten. Meine beste Freundin hat mich mal bei mir zu Hause besucht. Da habe ich gerade eine Schale Heidelbeeren gefuttert. Sie meinte dann, dass sie die noch nie in ihrem Leben pur gegessen hätte, sondern sie nur als Marmelade, in Kuchen oder Muffins kennen würde. Dazu müsst ihr Folgendes wissen:

Sie und ich haben als Jugendliche Pringles-Chips geliebt. Wir hatten so einen richtigen Spleen und sammelten aus jedem Land die verschiedenen Sorten, die es in Deutschland nicht zu kaufen gab. Immer wenn ich im Urlaub war, habe ich ihr eine Dose Pringles mitgebracht – und sie mir umgekehrt genauso. Diese Tradition führe ich bis heute fort, letztes habe ich auf Mallorca eine völlig schräge Sorte gefunden: Seetang! Sie hat sich wahnsinnig gefreut. Also aufgrund der Geste, die Chips schmeckten eher seltsam. Halt nach Seetang ...

Jedenfalls frage ich mich schon, wie es eigentlich sein kann, dass so viele von uns sich einerseits offensichtlich für Lebensmittel interessieren und beispielsweise Süßigkeiten von überall auf der Welt importieren, auf der anderen Seite aber Obstsorten nicht kennen. Uns fehlt immer häufiger der Bezug zu den Lebensmitteln. Wir kaufen die abgepackten und verarbeiteten Produkte, die im

Supermarkt angeboten werden. Mit den ursprünglichen Lebensmitteln haben sie gar nicht mehr viel zu tun.

Mein Tipp ist daher: Bleib experimentierfreudig – und ahm ernährungstechnisch nicht zwanghaft das Leben deiner Eltern nach. Wenn da nie Passionsfrucht oder Mango auf dem Tisch standen, dann probier das unbedingt mal aus. Und nimm dir bei jedem Einkauf vor, mal ein Stück Obst oder Gemüse mitzunehmen, das du nicht kennst. Denn wenn du immer die gleichen Sachen einkaufst, wirst du einiges verpassen, was die Welt der frischen Lebensmittel dir und deiner Gesundheit zu bieten hat.

Und noch was: Solltest du einen Balkon oder Garten haben, dann versuch doch vielleicht sogar mal, Erdbeeren oder Tomaten anzubauen oder Kräuter selbst zu ziehen – das geht sogar auf der Fensterbank. Das Erlebnis, dein Essen zu pflanzen, es wachsen zu sehen und dann zu ernten, kann ein richtiger Gamechanger sein! Auch wenn es nur Kresse oder Schnittlauch ist, die du dir über dein Essen streust. Als wärst du Jamie Oliver höchstpersönlich. Es wertet einfach jede Mahlzeit auf, wenn man sie mit frischen Kräutern garniert. Sieht sofort aus wie auf Instagram.



Textauszug aus dem Buch

DOC FELIX – FEEL GOOD.
GESUND, ENTSPANNT UND GLÜCKLICH –
ICH ZEIG DIR, WIE ES GEHT
Felix M. Berndt, Kira Brück
dtv, Paperback, 224 Seiten, 17,– Euro
ISBN: 978-3-423-26360-3

Wir bedanken uns herzlich bei dtv.



Der leckere Start in einen schönen Abend

Was man abends am besten isst? Das ideale gesunde Abendessen sollte leicht verdaulich sein und aus einer Mischung von Proteinen, gesunden Fetten und Gemüse bestehen. Es empfiehlt sich, auf schwere Kohlenhydrate zu verzichten, um einen ruhigen Schlaf zu fördern. Frisches Gemüse, mageres Fleisch oder pflanzliche Proteine, ergänzt durch eine moderate Fettquelle wie Avocado oder Olivenöl, bieten eine ausgewogene Mahlzeit, die sättigt, ohne zu belasten.



Kürbis

in Sesam-Ingwer-Dressing

ZUBEREITUNG in vier Schritten

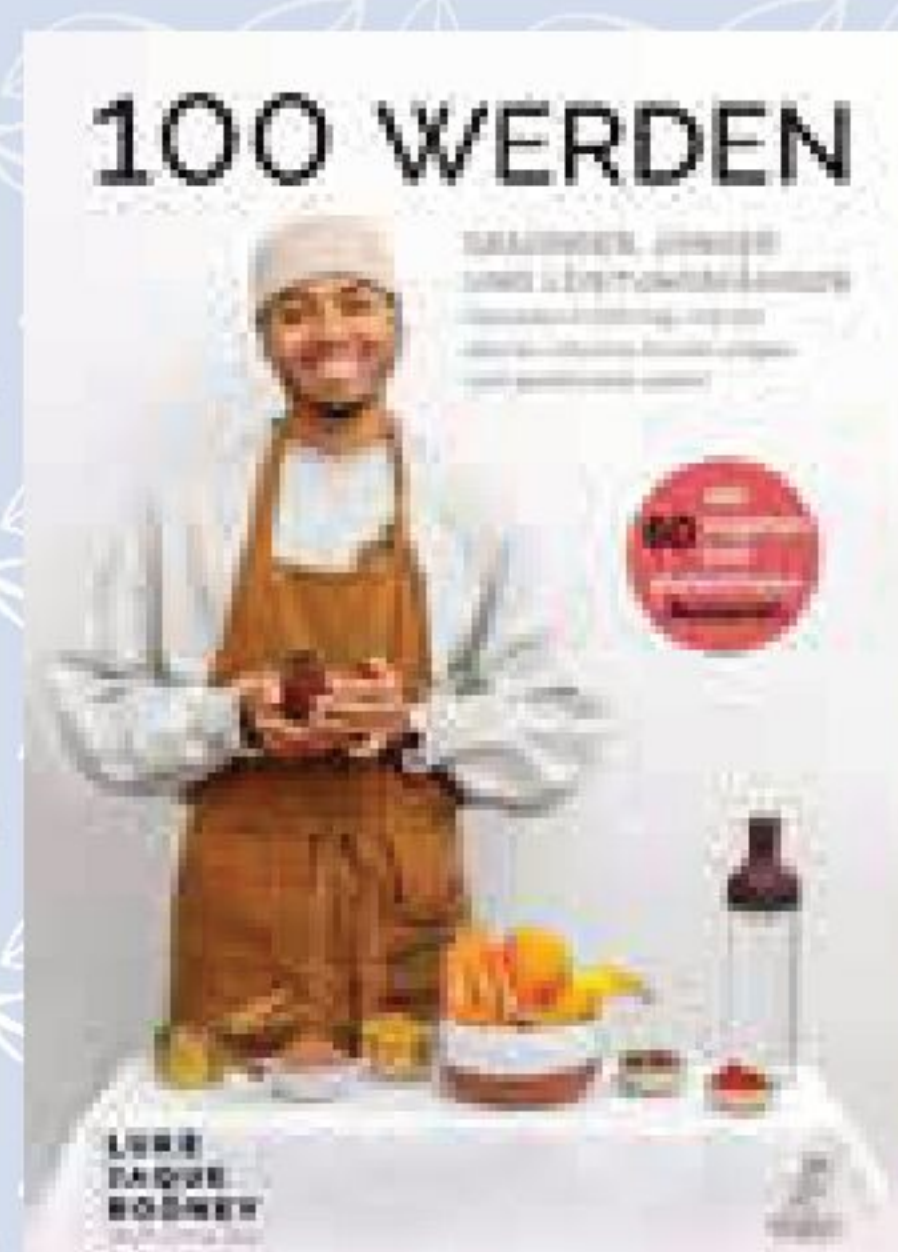
- 1** Für das Dressing Knoblauchzehen, Ingwer und Chili fein hacken. Mit allen anderen Zutaten für das Dressing in einer Schale gründlich vermengen und beiseitestellen.
- 2** Den Hokkaido-Kürbis in mundgerechte Würfel schneiden und für ca. 11 Minuten dampfgaren, bis er die gewünschte Konsistenz erreicht hat. In den letzten 3 Minuten die Erbsen dazugeben und warm werden lassen.
- 3** Kürbis und Erbsen kräftig salzen, Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden und mit den Cashewkernen zur Kürbis-Erbsen-Mischung dazugeben.
- 4** Alles mit dem Dressing vermengen und anrichten.

ZUTATEN für 2 Portionen

- 1 Hokkaido-Kürbis, ca. 700 g brutto bzw. 500 g netto
- 120 g Erbsen, tiefgekühlt
- 1 Stange Lauchzwiebeln
- 33 g Cashewkerne

Dressing

- 2 Knoblauchzehen
- 1/2 TL Ingwer
- 1/2 mittelgroße rote Chili
- 48 g weißes Mandelmus, Rohkostqualität
- 12 ml Sojasoße, Tamari
- 1/2 TL Curry
- 18 g Sesamöl, geröstet
- 1 TL Zitronensaft
- 6 g Yaconsirup oder roher Honig
- Meersalz nach Belieben



Rezept aus dem Buch

100 WERDEN – GESÜNDER,
JÜNGER UND LEISTUNGSFÄHIGER.
GESUNDE ERNÄHRUNG UND
EIN AKTIVER LIFESTYLE FÜR EIN
LANGES UND GLÜCKLICHES LEBEN
Luke Jaque-Rodney
Eulogia Verlag
200 Seiten, 24,90Euro



Blumenkohl

in Mandel-Curry-Soße

ZUBEREITUNG in fünf Schritten

- 1** Mandelmus, Kokosmilch, Zwiebelpulver, Curry und Meersalz für die Soße im Mixer vermengen und beiseitestellen.
- 2** Den Blumenkohl für ca. 8–10 Minuten bissfest dampfgaren und nach Belieben salzen. Währenddessen den Tempeh in kleine Würfel schneiden und Basilikum feinhacken.
- 3** Herdplatte ausschalten und den Blumenkohl in den warmen Topf geben, dann die Soße hinzufügen. Den Blumenkohl gründlich mit der Soße vermengen, dann Tempeh, schwarzen Pfeffer und Basilikum hinzufügen.
- 4** Den Blumenkohl bei geschlossenem Deckel auf der ausgeschalteten, noch warmen Herdplatte 10 Minuten ziehen lassen, sodass er sich mit der Soße verbinden kann.
- 5** Anrichten und mit extra Basilikum, Pfeffer und Olivenöl toppen.

ZUTATEN für 2 Portionen

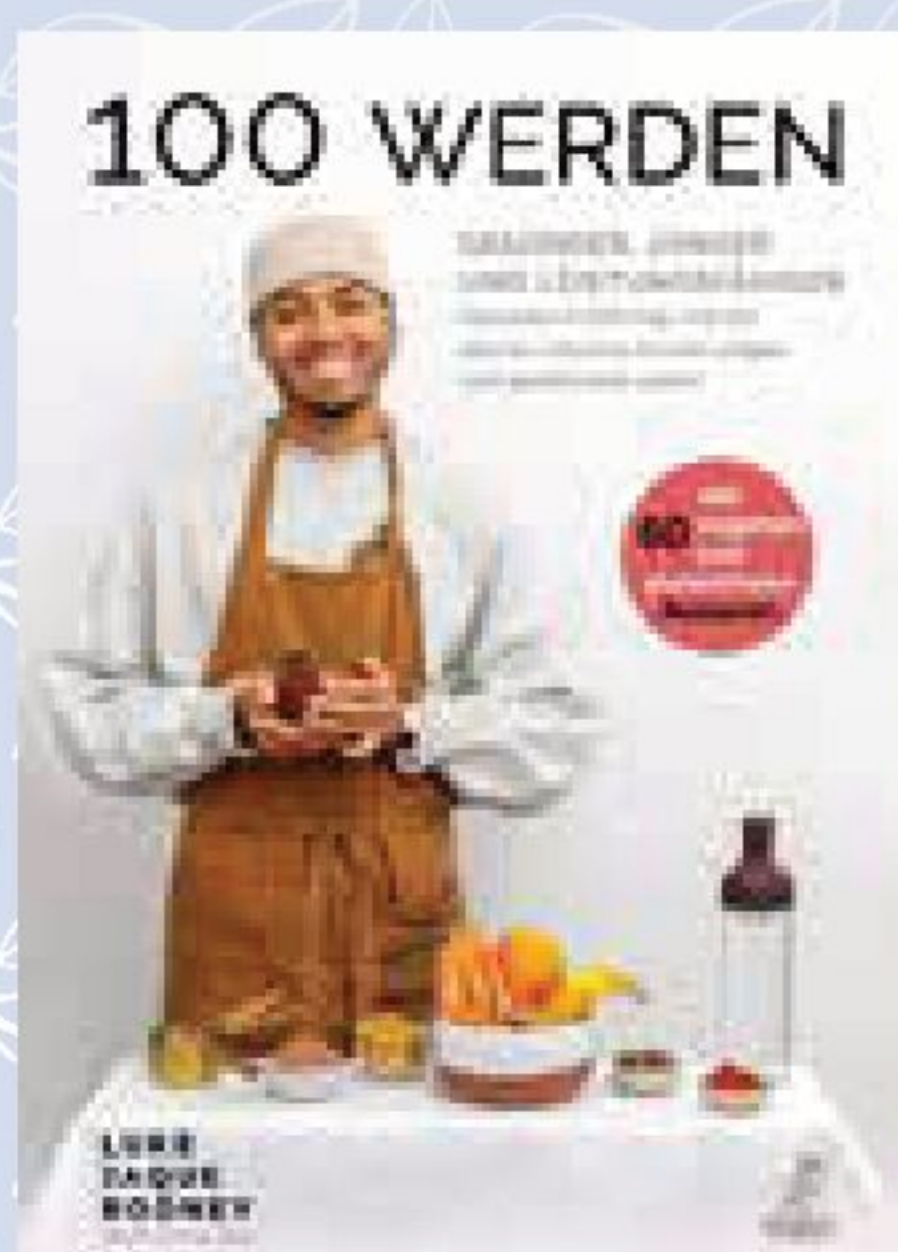
- 1 mittelgroßer Blumenkohl

Soße

- 40 g braunes Mandelmus, Rohkostqualität
- 200 ml Kokosmilch
- 1 TL Zwiebelpulver
- 1 TL Curry, gehäuft
- $\frac{3}{4}$ TL Meersalz

Topping

- 200 g Tempeh, optional Tofu
- $\frac{1}{2}$ Bund Basilikum
- 3 EL Olivenöl
- Schwarzer Pfeffer



Rezept aus dem Buch

100 WERDEN – GESÜNDER,
JÜNGER UND LEISTUNGSFÄHIGER.
GESUNDE ERNÄHRUNG UND
EIN AKTIVER LIFESTYLE FÜR EIN
LANGES UND GLÜCKLICHES LEBEN
Luke Jaque-Rodney
Eulogia Verlag
200 Seiten, 24,90Euro

Tipp

Beim Tempeh probierst du dich am besten durch. Im Bioladen gibt's wirklich leckere Sorten, teilweise auch sojafrei. Alternativ kannst du hier auch Räuchertofu nehmen.

30

Minuten

Zubereitungszeit



Buchweizen- Carbonara

mit Cashew-Curry-Creme

ZUBEREITUNG in fünf Schritten

- 1** Buchweizen-Spaghetti nach Packungsanweisung kochen und zum Schluss für 2 Minuten die Erbsen hinzufügen, sodass sie auftauen können.
- 2** 230 ml Pastawasser entnehmen und mit Cashewmus, Sojasoße, Zitronensaft, Curry, Paprikapulver, Hefeflocken, Oregano und Meersalz vermengen.
- 3** Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Kräuterseitlinge und Räuchertofu für 3 Minuten in 2 TL Kokosöl anbraten. Knoblauchzehen fein hacken, hinzufügen und 1 Minute mitbraten.
- 4** Herdplatte runterdrehen und die Soße sowie die Pasta-Erbsen-Mischung in die Pfanne geben. Alles auf sehr niedriger Stufe 5–10 Minuten ziehen lassen.
- 5** Die Pasta mit Basilikum, schwarzem Pfeffer und Olivenöl toppen.

ZUTATEN für 2 Portionen

- 250 g Buchweizen-Spaghetti, optional andere glutenfreie Spaghetti oder Vollkornspaghetti
- 150 g Erbsen, tiefgekühlt
- 60 g Kräuterseitlinge, optional braune Champignons
- 120 g Räuchertofu
- 4 Knoblauchzehen

Carbonara

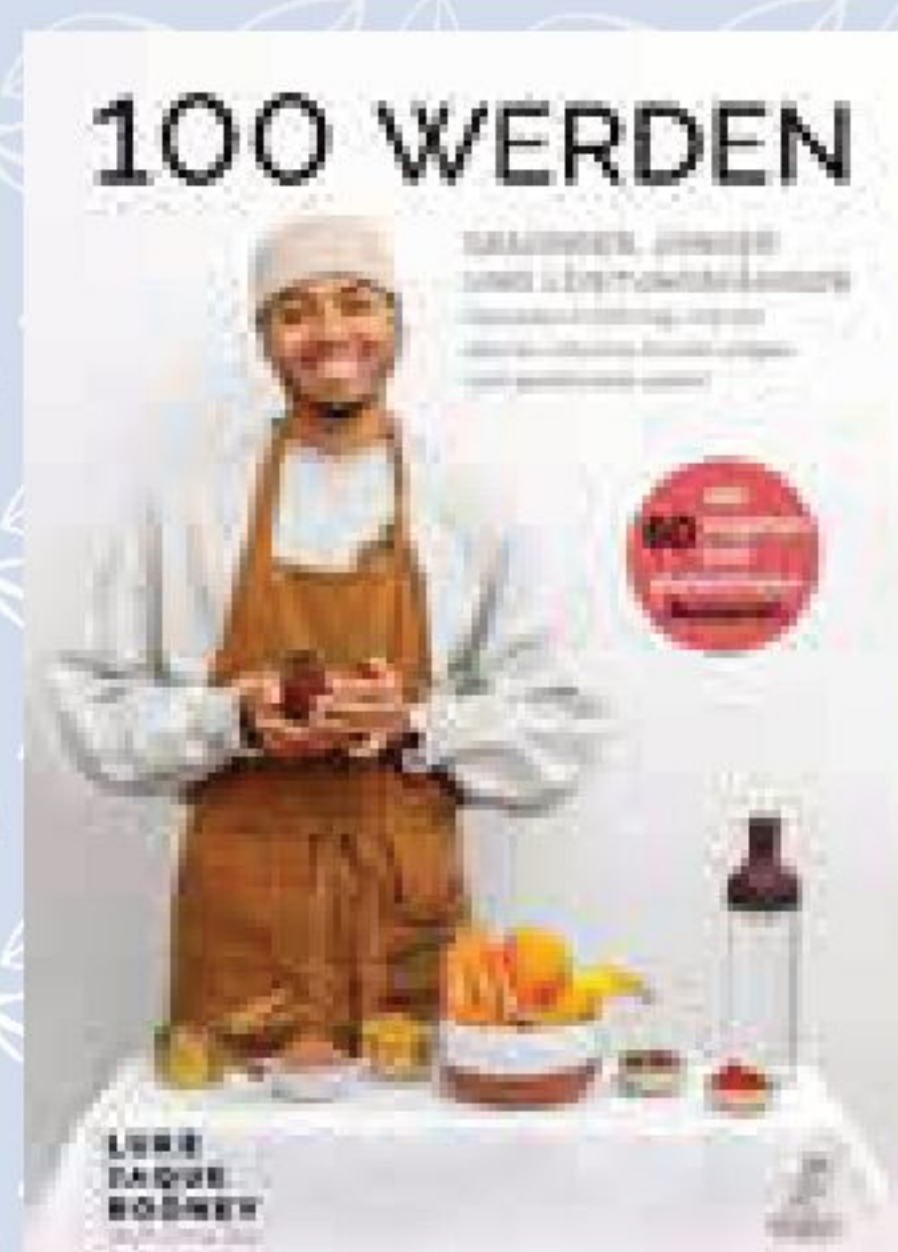
- 50 g Cashewmus, Rohkostqualität
- 12 ml Sojasoße
- 2 TL Zitronensaft
- ½ TL Curry
- ½ TL Paprikapulver
- 2 EL Hefeflocken
- 1 TL Oregano
- ½ TL Meersalz
- 230 ml Pastawasser

Topping

- ½ Bund Basilikum
- 2 EL Olivenöl
- Schwarzer Pfeffer

Zum Braten

- 2 TL Kokosöl



Rezept aus dem Buch

100 WERDEN – GESÜNDER, JÜNGER UND LEISTUNGSFÄHIGER. GESUNDE ERNÄHRUNG UND EIN AKTIVER LIFESTYLE FÜR EIN LANGES UND GLÜCKLICHES LEBEN
 Luke Jaque-Rodney
 Eulogia Verlag
 200 Seiten, 24,90Euro



35

Minuten

Zubereitungszeit

Green fried rice & salmon bowl

ZUBEREITUNG in fünf Schritten

- 1** Den Vollkornreis waschen und etwa 40 Minuten in Wasser garen. In ein Sieb abgießen, gut abtropfen und trocknen lassen. Den Lachs waschen, trocknen, auf Gräten prüfen und in 2 Portionsstücke schneiden.
- 2** Den Ofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Den Brokkoli waschen, putzen und in Röschen teilen. Die Zucchini waschen, längs halbieren und in Halbmonde schneiden. Die Brokkoliröschen auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit Bratöl bestreichen, mit Meersalz würzen und im Ofen auf der mittleren Schiene 10 Minuten rösten. Die Zucchini dazugeben, ebenfalls mit Öl bestreichen und mit Salz bestreuen. Gemeinsam weitere 15 Minuten rösten.
- 3** Die Zutaten für das Dressing mit 4 EL Wasser in der Mini-Küchenmaschine oder im Hochleistungsmixer etwa 1 Minute cremig mixen. Für den Reis die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Das Ghee in einer großen Pfanne erhitzen und die Frühlingszwiebel darin anschwitzen. Den Reis hinzufügen und bei mittlerer bis starker Hitze etwa 5 Minuten anbraten, dann wenden und weitere 5 Minuten braten. Diesen Vorgang wiederholen, bis der Reis schön knusprig ist.
- 4** In einer kleinen Pfanne das Avocadoöl erhitzen, den Lachs hineingeben, mit Zitrone, Salz und Pfeffer würzen und von beiden Seiten je etwa 5 Minuten anbraten.
- 5** Das Gemüse aus dem Ofen mit etwa zwei Drittel des Dressings unter den gebratenen Reis mischen, in Schalen oder auf Teller geben, den Lachs darauf anrichten und mit dem Rest des Dressings beträufeln.

ZUTATEN für 2 Portionen

- 250 g Rundkorn-Vollkornreis
- 300 g Lachsfilet
- 1 Brokkoli
- 2 Zucchini
- 3 EL Bratolivenöl
- Meersalz
- 5 EL Ghee
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 EL Avocadoöl
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Pfeffer

Dressing

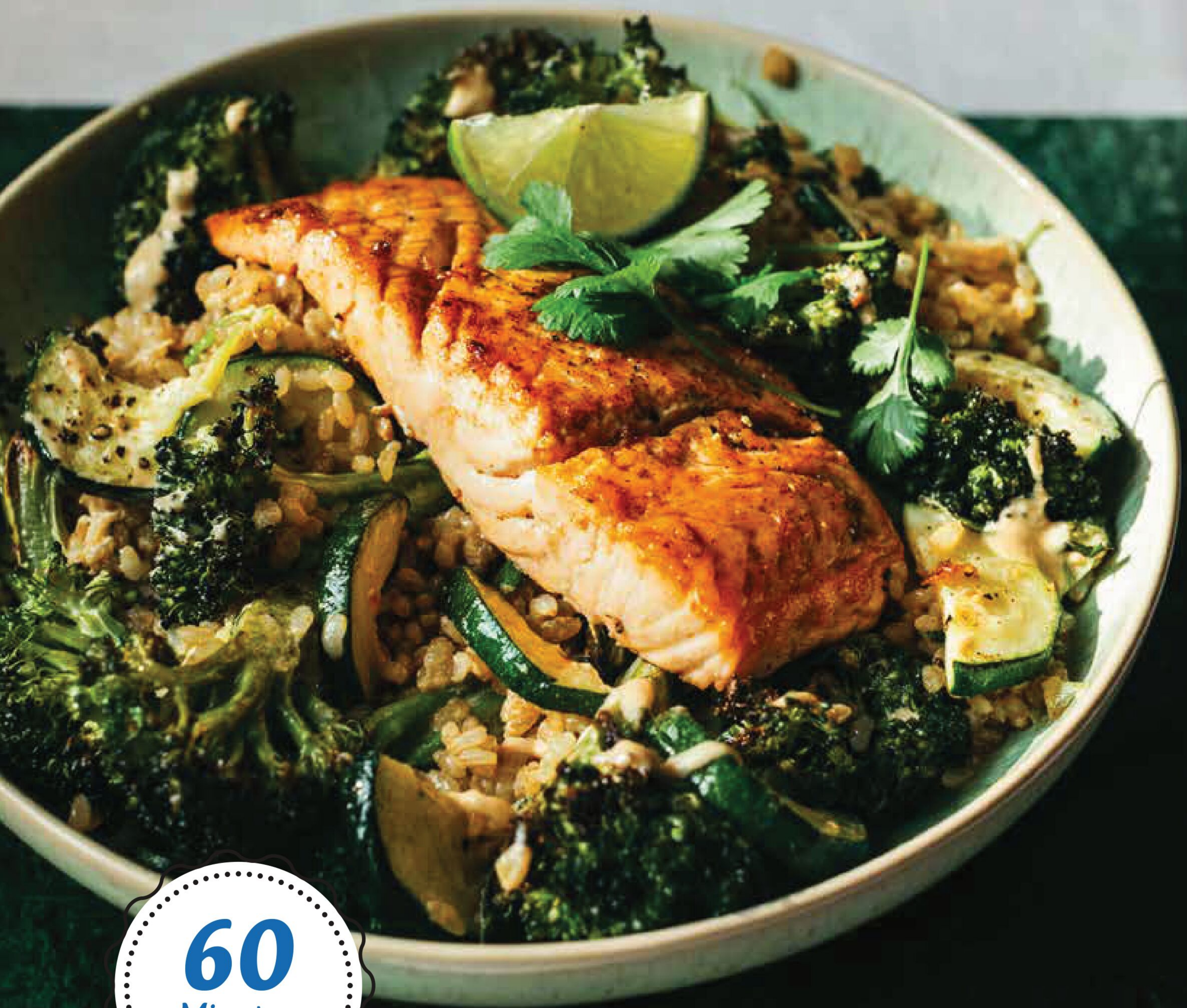
- 4 EL Sesamöl
- 4 EL weißes Tahin
- 2 TL helle Misopaste
- Saft von 2 Limetten
- Meersalz

Rezept aus dem Buch

KEEP IT EASY.
UNKOMPLIZIERTE REZEPTE
FÜR EIN GESUNDES LEBEN

Laura Koerver

ZS – ein Verlag der Edel Verlagsgruppe
208 Seiten, 24,99 Euro



60

Minuten

Zubereitungszeit



Veganes Hühnerfrikassee

ZUBEREITUNG in drei Schritten

- 1** Die Pilze gut putzen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Die Möhre schälen und in Scheiben schneiden. Die Butter in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Filetstücke zugeben und rundherum braun anbraten. Pilze und Möhren zugeben und mitbraten. Mit Weißwein und Gemüsebrühe ablöschen, Lorbeerblätter zufügen und ca. 12 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.
- 2** Die Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Kapern abgießen. Die Spargelstangen in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Spargel, Erbsen, Kapern, 1 EL Zitronensaft und 1 TL Zitronenabrieb zum Gemüse zufügen und alles mit Sahne aufgießen. Bei kleiner Hitze 5 Minuten köcheln lassen.
- 3** Die Lorbeerblätter entfernen und das Frikassee mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Das Frikassee mit gehackter Petersilie bestreuen.

ZUTATEN für 4 Portionen

- 300 g Pilze
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 2 EL vegane Butter-Alternative
- 170 g vegane Filetstücke nach Hähnchen-Art
- 150 ml trockener Weißwein
- 350 ml Gemüsebrühe
- 2 Lorbeerblätter
- ½ Bio-Zitrone
- 1 Glas Kapern (90 g Abtropfgewicht)
- 4 Stangen weißer Spargel (aus dem Glas)
- 75 g TK-Erbsen
- 250 g vegane Sahne-Alternative (z. B. Hafer-, Cashew- oder Sojacreme-Cuisine)
- frisch geriebene Muskatnuss
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 Stängel frische Petersilie



Rezept aus dem Buch

EINFACH PERFEKT UNPERFEKT.
50 VEGANE REZEPTE, DIE SATT
UND GLÜCKLICH MACHEN
Charlotte Weise
Community Editions
160 Seiten, 22,- Euro

Tipp

Zum Frikassee esse ich am liebsten Reis. Statt Spargel aus dem Glas kannst du auch frischen Spargel verwenden. Dafür den Spargel schälen, die Enden knapp abschneiden und die Stangen in kleinere Stücke schneiden. Einen Topf mit etwas Wasser, 1 Prise Salz und Zucker aufkochen, die Spargelstücke zugeben und ca. 10 Minuten garen. Anschließend wie oben beschrieben weiterverwenden.

40

Minuten

Zubereitungszeit



Nudelauflauf mit Kürbissauce

ZUBEREITUNG in fünf Schritten

- 1** Den Backofen auf 190 °C (Umluft) vorheizen. Den Kürbis schälen, halbieren, entkernen und in Würfeln schneiden. Einen Topf mit ausreichend Wasser aufsetzen und den Kürbis darin in ca. 15 Minuten weich kochen. Derweil den Saft der Zitrone auspressen.
- 2** Den gegarten Kürbis abgießen und zurück in den Topf geben. Haferdrink, Zitronensaft, 2 EL Öl und Hefeflocken zugeben und alles mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3** Die Pasta in ausreichend Salzwasser nach Packungsanweisung al dente kochen. In der Zwischenzeit kannst du schon die Tomaten waschen und halbieren, den Knoblauch schälen und fein hacken und die Kräuter waschen, trocken schütteln und, bis auf wenige Blättchen für die Deko, ebenfalls fein hacken.
- 4** Die gegarten Penne abgießen und in eine Schüssel geben. Tomaten, Knoblauch, gehackte Kräuter und Kürbissauce dazugeben, alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5** Eine Auflaufform (ca. 20 × 30 cm) mit dem restlichen Öl einfetten. Die Kürbis-Pasta hineingeben, mit veganem Reibekäse bestreuen und im heißen Ofen (mittlere Schiene) ca. 20 Minuten überbacken. Wenn der Käse goldbraun ist, kannst du den Auflauf aus dem Ofen nehmen und vor dem Servieren noch mit frischen Kräutern bestreuen.

ZUTATEN für 4 Portionen

- 1 Butternuss-Kürbis
- 1 Zitrone
- 100 ml Haferdrink
- 3–4 EL Olivenöl
- 1 EL Hefeflocken
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 300 g Penne
- 300 g Kirschtomaten
- 3 Knoblauchzehen
- ½ Bund frische Kräuter (z. B. Oregano oder Petersilie)
- 150–200 g vegane Reibekäse-Alternative



Rezept aus dem Buch

EINFACH PERFECT UNPERFEKT. 50 VEGANE REZEPTE, DIE SATT UND GLÜCKLICH MACHEN

Charlotte Weise

Community Editions

160 Seiten, 22,- Euro



Lesen & genießen

Lesen fördert die mentale Gesundheit, steigert die Konzentrationsfähigkeit und reduziert Stress reduziert. Und es macht vor allem Spaß. Wir haben ein paar Buchtipps aus verschiedenen Genres zusammengestellt.



DIE KUNST, MIT SEINER SEELE ZU SPRECHEN

Eine Einladung, mit der Rettung der Welt bei uns selbst zu beginnen: Wenn wir das Lebendige in uns achten, entwickeln wir einen Sinn für das Leben um uns herum. Wenn wir uns mit dem Leben verbunden fühlen, sind wir weniger verführbar, es zu konsumieren. Und wenn wir weniger abgelenkt sind, haben wir mehr Zeit für das, was uns wirklich glücklich macht: Beziehungen, Naturerfahrungen und inneres Wachstum. Wie uns das gelingen könnte, zeigt Ariadne von Schirach in ihren Glücksversuchen. Ein ebenso kluger wie humorvoller Kompass für antike und zeitgenössische Glücksvorstellungen, der zum Selbstversuch inspiriert.

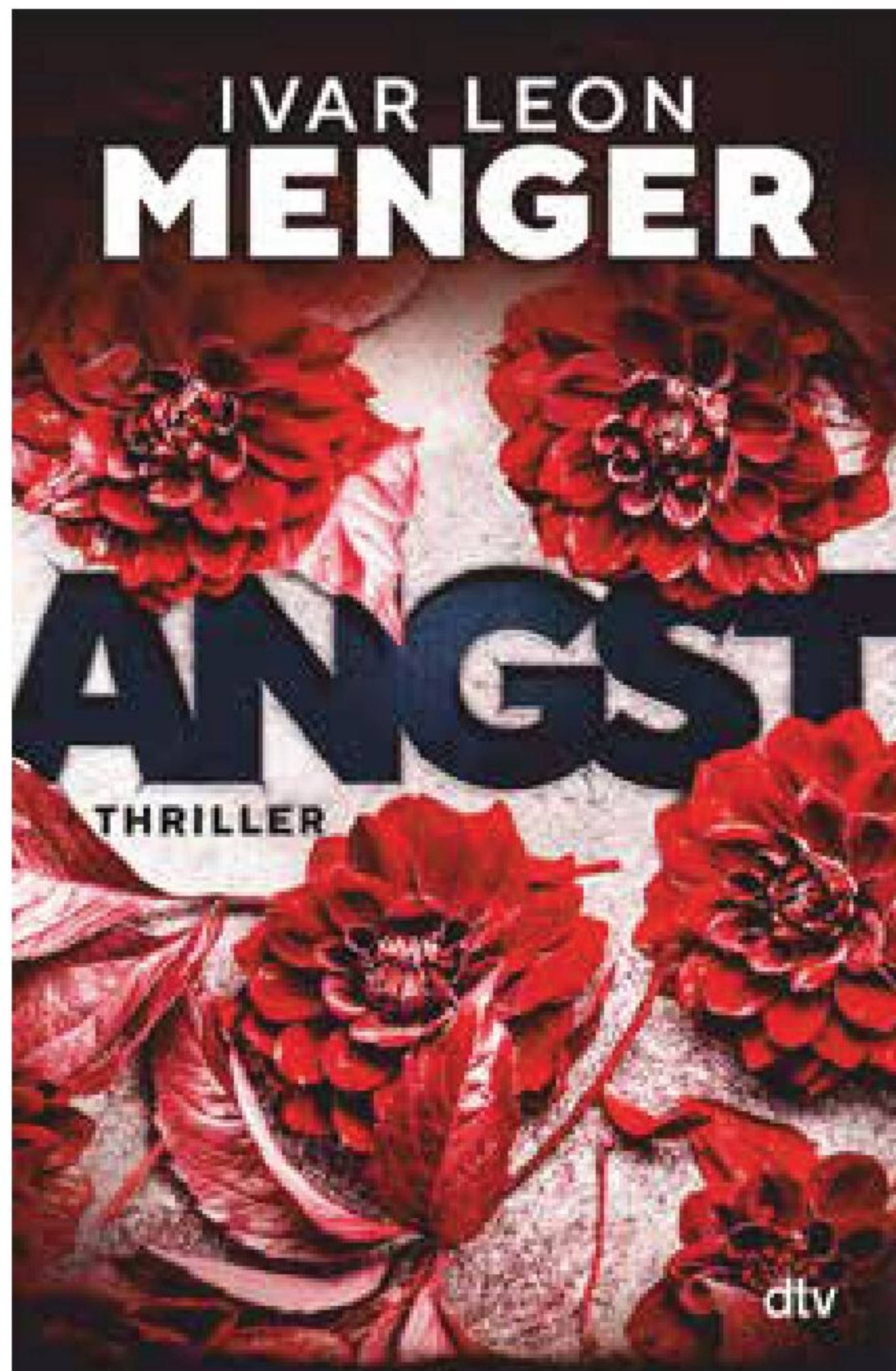
GLÜCKSVERSUCHE.
VON DER KUNST, MIT SEINER SEELE ZU SPRECHEN
Ariadne von Schirach
Tropen, 288 Seiten, 12,– Euro



WIE DIE KUNST DIE WELT ERSCHAFFEN HAT

Dürer hat einen künstlerischen Kosmos hinterlassen. Was es heißt, die Wirklichkeit in ihrer Fülle und Tiefe anzuschauen, zu erfassen und zu verstehen, leuchtet in seinen Kunstwerken bis heute auf. Hypermodern erschien seinen Zeitgenossen der berühmteste Künstler Nordeuropas – und absolut modern ist Albrecht Dürer auch heute noch. Ein Buch, das überrascht und begeistert. Garantiert nicht nur für Dürer-Fans.

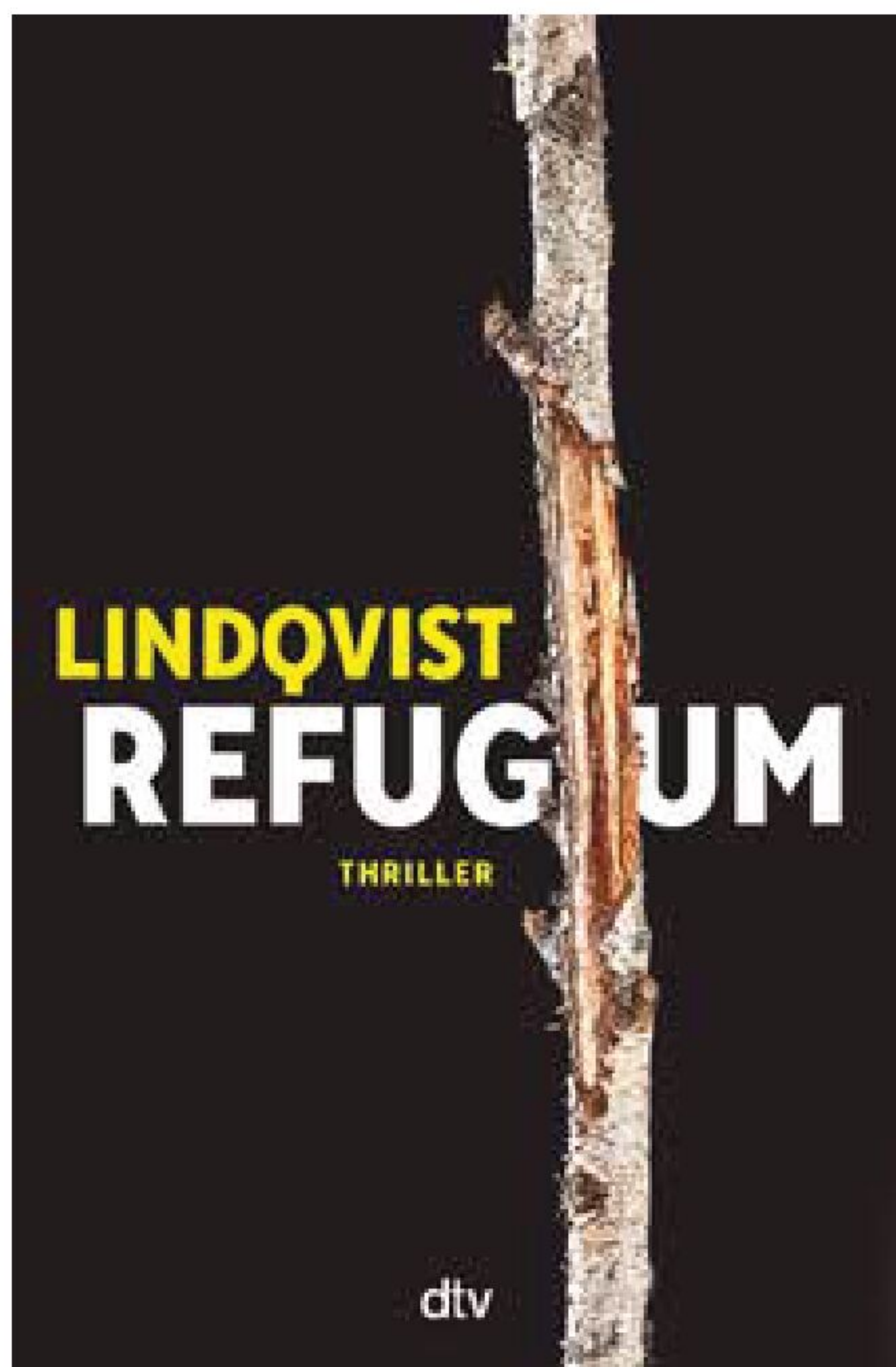
ALBRECHT DÜRER UND DER WAL.
WIE DIE KUNST DIE WELT ERSCHAFFEN HAT
Philip Hoare
Klett-Cotta, 320 Seiten, 30,– Euro



DU WIRST GANZ MIR GEHÖREN!

Irgendetwas an Viktor stimmt nicht, das spürt Mia schon bei ihrem ersten Date im Edelrestaurant auf dem Dach des Kanzleramts. In den Tagen darauf geschehen merkwürdige Dinge, die sich irgendwann nicht mehr mit dem Zufall erklären lassen. Mias anfängliche Beunruhigung weicht einer lähmenden Angst. Doch dann beschließt sie, den Spieß umzudrehen. Ein tödliches Spiel beginnt ...

ANGST
Ivar Leon Menger
dtv, 448 Seiten, 16,– Euro



START DER BESTSELLER-TRILOGIE

Ursprünglich sollte Kim Ribbing, der die Spuren eines tiefen Traumas in sich trägt, die ehemalige Polizistin Julia Malmros bei Recherchen unterstützen. Doch dann erschüttert ein Verbrechen das sommerliche Leben in den Schären. Nicht weit von Julias Ferienhaus werden die Gäste eines Mitsommerfests grausam hingerichtet. Nur Astrid Helander, der Tochter der Familie, gelingt es, sich zu retten. Aber das junge Mädchen ist verstummt. Für Julia ist die Zeit gekommen, zu handeln.

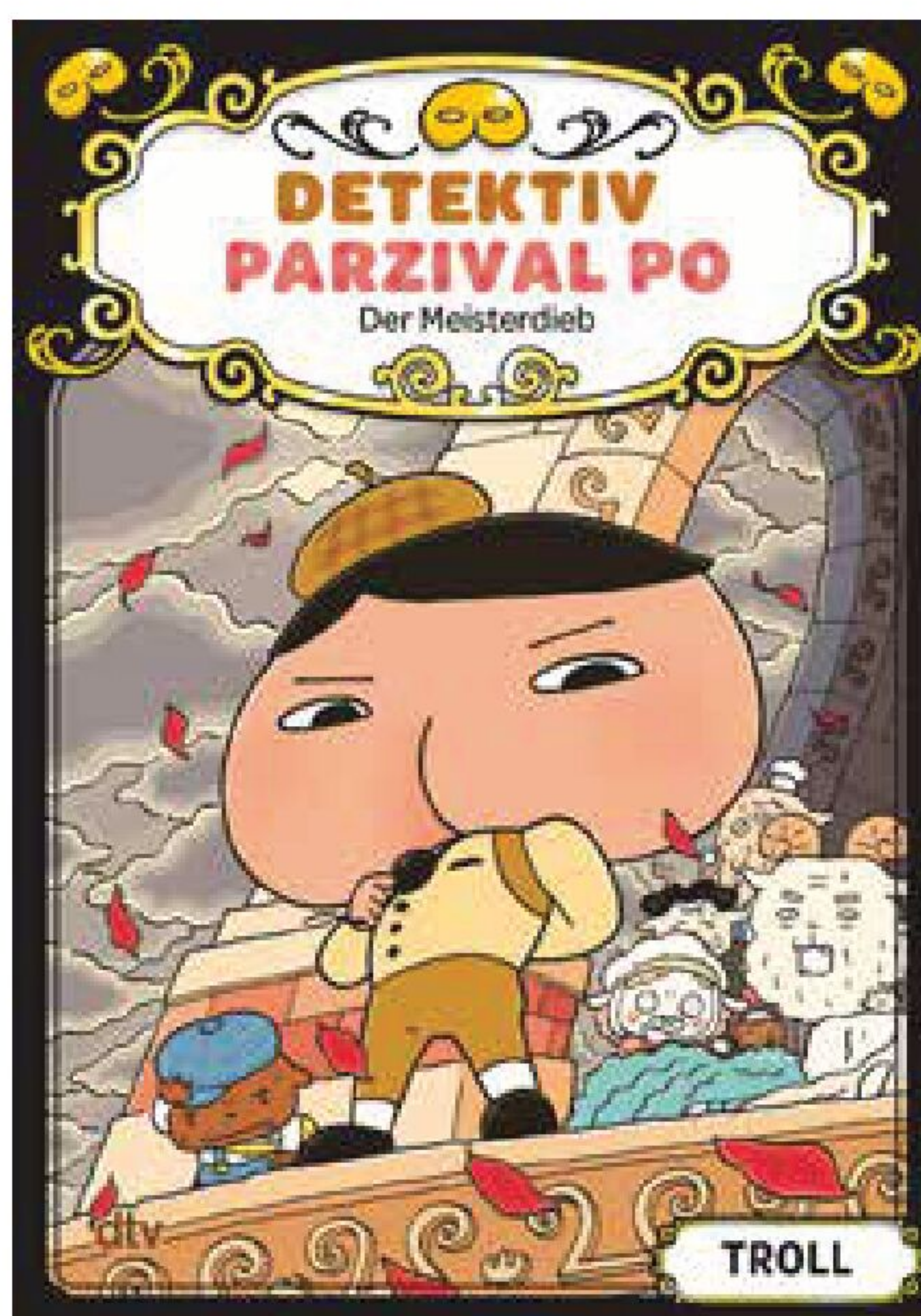
REFUGIUM
John Ajvide Lindqvist
dtv, 528 Seiten, 24,– Euro



DER TIERARZT, DEM DRACHEN VERTRAUEN

Als Edies Eltern sie für die Ferien nicht vom Internat abholen, schickt man sie zu ihrem seltsamen Onkel. Der ist Tierarzt und betreibt seine Praxis in einem abgelegenen Teil eines großen Waldes. Schnell wird Edie klar, dass die Tiere, die ihr Onkel behandelt, außergewöhnlich sind: Es sind nämlich mythische Tiere. Zu seinen Patienten gehören unter anderem ein Pegasus und Einhörner. Und das ist nicht die einzige Überraschung: Edie stellt fest, dass sie mit Tieren telepathisch kommunizieren kann. Mit dieser seltenen Gabe ist sie für ihren Onkel von unschätzbarem Wert. Als ein Hilferuf aus dem Himalaya sie erreicht – wo eine Yeti-Familie an einer mysteriösen Krankheit leidet –, machen sich die beiden auf eine abenteuerliche Rettungsaktion ...

DIE GESELLSCHAFT DER GEHEIMEN TIERE
 Luke Gamble
 dtv, 368 Seiten, 16,– Euro



EIN PO FÜR ALLE FÄLLE

Zwei neue Fälle für Detektiv Parzival Po – zum Mitraten und Rätseln: Der Meisterdieb U hat angekündigt, einen berühmten Diamanten zu rauben. Und im zweiten Fall findet Parzival Po heraus, wer ein geheimes und höchst verbotenes Süßigkeitendepot angelegt hat. Wer von dem japanischen Meisterkrimi nicht genug bekommen kann: es gibt noch drei weitere Bände.

DETEKTIV PARZIVAL PO (4) – DER MEISTERDIEB
 Troll
 dtv, 96 Seiten, 13,– Euro

Impressum

„Schlank & gesund“

erscheint mind. 2x im Jahr bei

Grüner Verlag Green Media GmbH Verlagsgesellschaft,
Klostergut Fremersberg, 76530 Baden-Baden

Geschäftsführer: Peter Wolf

Verlagsleiter: Marko Petersen
petersen@ids-deutschland.de

HUP GmbH / REBLZ und Partner

Redaktionsleitung & Text: Boris Udina

Grafik: Silvia Murauer

Bildnachweis Cover:

KoRo Handels GmbH/Hector Bermudez Valdez,
31 Media GmbH/Ben Fuchs, Heike Herden, Johannes Krahforst

„Schlank & gesund“ wird vermarktet von

Grüner Verlag Green Media GmbH Verlagsgesellschaft

Anzeigenleitung: Marko Petersen

(verantwortlich für Anzeigen),

Grüner Verlag Green Media GmbH

Verlagsgesellschaft,

Klostergut Fremersberg,

76530 Baden-Baden

Vertrieb: Digital über Readly

V für mich VEGAN

im Abo



8

Hefte + Multi-Zerkleinerer

für nur **47,20€**



Meine Abo-Vorteile:

1. Multi-Zerkleinerer gratis
2. kein Heft verpassen
3. keine Versandkosten

Multi-Zerkleinerer von GRAEF

Zu Ihrem „Vegan für mich“-Abo schenken wir Ihnen den Multi-Zerkleinerer von GRAEF: Darf es eine wärmende Suppe sein, eine raffinierte Sauce, eine cremige Vinaigrette, ein leckeres Pesto oder ein herzhafter Brotaufstrich? In diesen und vielen weiteren Fällen ist der Zerkleinerer CH 500 ein fleißiger Küchenassistent. Mit seinen vier Edelstahlklingen kriegt er alle Zutaten im Handumdrehen klein, seien es Kräuter, Obst, Gemüse oder gar Nüsse.

Weitere Informationen zum Multi-Zerkleinerer gibt's hier:
www.graef.de/de/multi-zerkleinerer

Jetzt bestellen
+ Vorteile sichern

Tel: 040 – 236 703 861

www.vegan-fuer-mich.de/abo

E-Mail: vegan@primaneo.de



familie&co family weekly



Tipps und Tricks
rund um die Familie –
ganz einfach jeden
Donnerstag für Dich als
E-Mail



**fundierte
Expertenwissen**
direkt aus der Redaktion
von „familie&co“



Jede Woche
extra **viele
Gewinnspiele**
u. v. m.



Melde Dich jetzt zum
kostenlosen **family weekly**
von „familie&co“ an und
verpasse keine News für
Deine Familie oder unsere
tollen Gewinnspiele!

*Einfach scannen
und los gehts!*



familieundco.de

Und alles
GRATIS
– so muss
es sein!

