

**FITTE SOMMERKÜCHE:** Spargel, Erdbeeren, Grillen



# EatSmarter!



DR. M. RIEDL



PROF. I. FROBÖSE



Z. KLIPP



R. ZACHERL



C. POLETO



T. RAUE



J. LAFER



C. RACH

**DR. MATTHIAS RIEDL**

## Die Wahrheit über die Abnehmspritze

**GROSSER REPORT**

## FIGURWUNDER EIWEISS

→ Was es alles kann:  
Fett verbrennen, Stoff-  
wechsel aktivieren und  
Muskeln aufbauen

→ Der Protein-Trick:  
So essen Sie sich  
schlank und satt



<https://worldimage.net>



Nr. 3/2024

5,50 €

Schweiz sfr 9,00

Österreich € 6,20

BeNeLux € 6,50

Spanien € 7,00

Italien € 7,00

Spaghetti mit  
Burrata, Tomaten &  
Basilikum-Minz-Pesto



# Einfach immer lecker!

Frisch im  
Kühlregal



## RAVIOLI ASPARAGI VERDE

Zutaten: 1 Packung Steinhaus  
Pasta della Nonna Burrata-  
Pomodoro, grüner Spargel,  
Mini-Mozzarella, Granatapfel-  
kerne, frisches Basilikum,  
Butter, Öl, Zucker, Salz, Pfeffer

1. Spargel schräg in Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Öl und Butter anbraten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Zwischendurch mit etwas Wasser ablöschen und verkochen lassen.
2. Pasta in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und 4 Minuten ziehen lassen.
3. Die Pasta abgießen und auf den Teller geben. Den Spargel und die Mini-Mozzarella darauf anrichten. Mit Granatapfelkernen garnieren und nach Gusto mit Basilikum toppen.



[www.steinhaus.net](http://www.steinhaus.net)

Leckere Rezepte findest du auf unserer Website, bei Facebook  
und Insta:  Steinhaus1841  steinhaus1841



*Köstlicher  
Nizza-Salat  
mit frischem  
Gemüse*





**JETZT**  
deinen Schweizer Käse  
**ONLINE**  
**BESTELLEN!**



# Das Gute leben.

Schweizer Käse.  
Gemacht, um Menschen zu verbinden.



Schweiz. Natürlich.

**Käse aus der Schweiz.**  
[www.schweizerkaese.de](http://www.schweizerkaese.de)





## Liebe Leserinnen und Leser,

mit dem Erwachen der Natur und den wärmenden Sonnenstrahlen zieht es uns wieder vermehrt nach draußen, um das Essen unter freiem Himmel zu genießen.

Es ist die Zeit, in der wir den Grill aus dem Keller holen und das Aroma von angebratenem Gemüse die Luft erfüllt.



In unserem aktuellen Magazin bieten wir Ihnen eine Vielfalt an passenden **Rezepten für den Rostgenuss** an, die ab Seite 116 zu finden sind. Neben den vegetarischen Optionen darf natürlich auch etwas **Eiweißreiches** nicht fehlen – ein **essenzieller Bestandteil** jeder Mahlzeit. Warum Proteine übrigens so wichtig sind und welche **Wunder sie für Ihre Figur** bewirken können, erfahren Sie in unserem umfassenden Report auf Seite 20. Passend dazu gibt es direkt im Anschluss ab Seite 34 schmackhafte Speisen mit diesem Zellbaustein.

Darüber hinaus möchten wir Ihnen in unserem **Einkaufsguide** ab Seite 64 wertvolle Tipps an die Hand geben, welche Produkte unbedingt in Ihren Korb gehören und wie Sie im Dschungel des Supermarktes stets die beste Wahl treffen. Denn eine optimale Lebensweise beeinflusst maßgeblich unsere Gesundheit und ein langes Leben. Apropos: In unserer **neuen Rubrik „Blue Zone“** auf Seite 164 enthüllen wir, welche Faktoren dabei wichtig sind und wie Sie an den richtigen Stellschrauben drehen, um Ihre **Lebenszeit zu gewinnen**. Unser Ernährungs-Doktor teilt seine zwölf besten Tipps für einen vitalen Lifestyle mit Ihnen.

Essen Sie Beeren und Spargel auch so gerne wie wir? Passend dazu laden wir Sie ein mit unseren **erfrischenden Erdbeerkreationen** (ab Seite 144) und **raffinierten Gerichten mit der feinen Stange** (ab Seite 106) auf eine kulinarische Reise durch den Frühling und Sommer ein. Lassen Sie sich von unseren Ideen der **Levanteküche** (ab Seite 130) verzaubern und entdecken Sie die Aromen von 1001 Nacht – hier ist garantiert für jeden Geschmack etwas dabei. Und zu guter Letzt bieten unsere **Starköchinnen und -köche** einen bunten Mix an **köstlichen Salatideen** (ab Seite 78), die Ihre Sinne verwöhnen werden.



Head of Content Editorial & Food  
Iris Lange-Fricke

Herzlichst, Ihre Iris

*Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Alle Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.*



## THEMEN DIESER AUSGABE

- 20 **Alles über den Tausendsassa Eiweiß**
- 64 Darauf gilt es beim gesunden und klimafreundlichen Einkauf zu achten
- 74 Großes Sommergewinnspiel: Sichern Sie sich 14 erstklassige Preise
- 92 Wissenswertes über Brokkolini
- 142 Aprikose: Fakten zum samtigen Liebling

## REZEPTE

- 6 Rezeptfinder
- 12 Powerboost-Smoothie
- 34 Köstlichkeiten für den Stoffwechsel
- 78 Knackige Salatinspirationen unserer Starköchinnen und -köche
- 94 **Frisches von der Stange**
- 106 Sommerlich genudelte Kreationen
- 116 **Leckereien vom Rost**
- 130 Orientalisches Aromenspiel
- 144 **Süße Ideen mit Erdbeeren**

## LIVE SMARTER

- 56 **Ernährungsdoktor Matthias Riedl:**  
**Abnehmen mithilfe eines Piks**
- 157 So essen Sie sich schön
- 164 Geheimnisse für ein langes Leben
- 171 Food-Formel, um gut zu schlafen

## RUBRIKEN

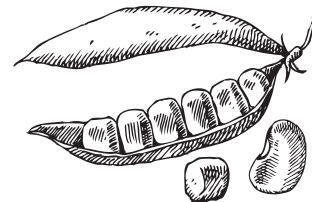
- 8 Saisonkalender
- 14 Aktuelles aus der Forschung
- 16 Kolumne: der Fitness-Doktor
- 18 Cornelia Polettos Kochschule:  
Tomatensauce
- 54 Starke Stücke
- 62 Produkt- und Branchennews
- 174 Buchtipps
- 176 Impressum
- 178 Vorschau

\* Das sind unsere Titelt Themen



## 20 Eins-a-Schlankmacher

Wir erklären, warum Proteine unverzichtbar für unseren Organismus sind und dabei helfen, das Wohlfühlgewicht zu erreichen und zu halten.



## 34

### Für eine schmale Taille

Optimal sind 20 bis 30 Gramm Eiweiß pro Mahlzeit. Dank unserer feinen Rezepte gelingt Ihnen die Zufuhr mit Leichtigkeit.

## Besser schlummern 171

Was und wie wir essen, steht in einer engen Wechselwirkung mit unserem Schlaf. Darauf kommt es an.



## 56 Was taugt die Abnehmspritze?

Sie soll im Kampf gegen lästige Pfunde helfen. Was es damit auf sich hat, verrät Ernährungsprofi Dr. Riedl.







130

### Genuss wie aus 1001 Nacht

Wie wäre es mit geröstetem Blumenkohlsalat mit Haselnüssen und Honig oder Zucchini-Pashtida?

### Farfalle mit Hähnchenbrust und Erdnüssen

106

### Wir lieben Pasta

Entdecken Sie die bunte Vielfalt von Spaghetti, Tagliatelle und Ravioli in einem neuen Gewand.



164

### Tipps für ein erfülltes und fittes Leben

EAT SMARTER spürt auf, welche Faktoren wertvolle Jahre rauben und welche verlängernd sind.

64

### Einkaufsguide

So shoppen Sie nährstoffreich, nachhaltig und gleichzeitig preiswert. Die besten Tipps von Food-Expertin Isabel Lezmi.



GEWINNSPIEL

## Trend Siebträger: Italienischen Caffè zu Hause genießen

Ein Hoch auf das Genuss-Duo „Lapressa“ von Tchibo und „Caffè Molinari“! Die elegante Siebträgermaschine bringt mit 15 bar den richtigen Brühdruck auf das Kaffeepulver und sorgt dank Pre-Infusion-Technologie für vollste Aromaentfaltung. In Kombination mit den exklusiv bei Tchibo erhältlichen Bohnen von „Caffè Molinari“ gelingt so ein perfekter Espresso. Eine Milchschaumdüse hat die „Lapressa“ übrigens auch gleich mit im Gepäck. Mehr Infos unter: [www.tchibo.de/siebtraeger](http://www.tchibo.de/siebtraeger)

Gewinnen Sie eine Tchibo „Lapressa“ Siebträgermaschine mit Kaffeevorrat von „Caffè Molinari“ im Wert von ca. 250 Euro.

HIER GEHT ES ZUM GEWINNSPIEL:

[www.eatsmarter.de/tchibo](http://www.eatsmarter.de/tchibo)



FOTOS: PR

Noch mehr „Kaffee-Wissen to go“ rund um den Siebträger finden Sie im Tchibo Podcast.

Jetzt bis  
**21.07.24**  
teilnehmen!



PRÄSENTIERT VON

**EatSmarter!**



# REZEPTAUSWAHL AUS DIESEM HEFT

## PROTEINKICK



**44** Linsen-Avocado-Spinat-Salat



**45** Gebratene Jakobsmuscheln



**44** Tomatensalat mit Thunfisch und Feta



**45** Ofentomaten auf Belugalinsen mit Ei



**46** Cannelloni mit Ricotta und Spinat



**46** Spicy Zucchini-Omeletts mit Tomaten



**47** Quinoasalat mit Feta und Wassermelone



**47** Tacos mit Rindfleisch und Melone



**48** Tofu-Piccata auf gelben Zucchini-Spaghetti



**48** Tomaten-Dal



**50** Bohnen-Falafel mit Hummus und Trauben



**50** Salat aus roten Linsen mit Eiern und Bohnen



**51** Tandoori-Huhn mit Cashew-Reis



**52** Ofen-Lachs auf Brokkolini und Risoni



**52** Kichererbsensalat mit grünem Gemüse

## STARKÖCHE



**80** Wassermelonen-Erdbeer-Salat



**80** Gurkenkracher-Salat



**83** Tapas-vom-Feinsten-Salat



**82** Mango-Fenchel-Salat



**85** Griechischer Salat



**86** Burrata mit Tomate, Ananas und Rucola



**87** Scharfer Halloumi mit Honigzwiebel



**89** Spanish Bowl mit Tortillas und Manchego



**90** Schwäbischer Kartoffelsalat mit Kräutern



**82** Mango-Fenchel-Salat



**91** Fenchelsalat mit Pekannuss-Tempeh

## SPARGEL



**96** Tofu mit Zuckerschoten und Spargel



**96** Spargel Primavera mit Kirschtomaten



**98** Hähnchenbrust mit weißem Spargel



**99** Quiches mit Zucchini und grünem Spargel



**105** Burger mit Rindfleisch, Ziegenfrischkäse, Erdbeeren und Spargel



**100** Spargel-Ziegenkäse-Tarte



**101** Spargel-Brunnenkresse-Suppe mit Lachs



**101** Reis mit Spargel und Zuckerschoten



**103** Pinsa mit Spargel, Avocado und Burrata



**104** Grüner Linsensalat mit Spargel



**104** Erdbeer-Spargel-Salat

## SOMMER-PASTA



**108** Spaghetti mit Burrata und Minz-Pesto



**110** Erdbeer-Garnelen-Pasta



**111** Ofengebackene Spinatrotolos in Sauce



**112** Nudeln mit Brokkoli und Parmesan



**112** Ruote mit Pesto trapanese





108 Gnocchetti-Thunfisch-Salat mit Pecorino



113 Hähnchen Milanese mit Zoodles



114 Ravioli Spoja Lorda in Tomatenfond



115 Farfalle mit Hähnchenbrust



115 Tagliatelle mit Meeresfrüchten

GRILLEN & PICKNICK



118 Tofuspieße mit Gurkensalat und Weißkohl



118 Vegane Lahmacun mit Paprika-Topping



120 Putenröllchen mit Salbei-Tomaten



121 Veganer Antipasti-Salat



122 Saiblingsfilet mit Mango-Gurken-Salat



123 Pesto-Halloumi-Spieße



123 Knuspriges Lammhack von der Grillplatte



124 Artischocken mit Paprika-Kapern-Kruste



124 Baharat-Limetten-Garnelen mit Guacamole



126 Quinoa-Muffins mit Spinat und Ricotta



132 Koftes mit Tahini-Sauce und Salsa



132 Zucchini-Pashtida



135 Zucchini-Walnuss-Kibbeh mit Gelbe-Tomaten-Tahini-Dip



134 Libanesischer Salat mit Falafel



136 Blumenkohlsalat mit Haselnüssen



137 Makrelen in Zitronensauce mit Kernen



138 Pita mit Lammfleischbällchen



139 Orientalischer Salat mit Zuckerschoten



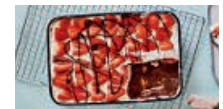
140 Lamm-Tajine mit Kartoffeln



146 Erdbeerkuchen vom Blech



146 Erdbeer-Kokos-Eis am Stiel



148 Erdbeer-Schoko-Tiramisu



149 Erdbeer-Brownies



150 Erdbeer-Chia-Pudding



150 Erdbeerwaffeln



153 Erdbeer-Frischkäsekuchen







154 Erdbeer-Crisp

ERDBEEREN

DER EAT SMARTER ICON-GUIDE

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

-  **VEGETARISCH** sind Speisen ohne Fleisch und Fisch, aber mit Eiern und Milchprodukten. Übrigens: Einige Käsearten sind nicht vegetarisch, da sie mit tierischem Lab hergestellt werden.
-  **VEGAN** bedeutet, dass diese Kreationen aus rein pflanzlichen Zutaten bestehen. Dadurch sind sie automatisch auch für die vegetarische Ernährung geeignet.
-  **GLUTENFREI** beschreibt Gerichte mit Zutaten, die den Getreidekleber von Natur aus nicht enthalten. Werfen Sie bei Fertigprodukten immer einen Blick auf die Verpackung.
-  **LAKTOSEFREI** steht für Mahlzeiten mit weniger als 0,1 Gramm Laktose pro 100 Gramm. So sind auch einige Ideen mit Hartkäse oder Butter als milchzuckerfrei deklariert.



# TOP 10 VON JUNI BIS AUGUST

Ab jetzt können Sie aus dem Vollen schöpfen. Denn zu keiner Zeit ist das Angebot an saisonalen und regionalen Schätzen größer. Hier verraten wir Ihnen unsere feldfrischen Lieblinge für die Sommermonate.

## 1 Ananastomate

Ihr fruchtiges Aroma erinnert an das namensgebende Obst. Die mehrfarbige Tomate mit wenig Säure eignet sich klasse für ein Tomaten-Carpaccio.



## 2 Artischocke

Das Gemüse überzeugt mit vielen Bitterstoffen. Diese regen die Bildung von Magensäure an. Dadurch können der Appetit gezügelt, Blähungen und ein Völlegefühl gelindert werden.



## 3 Borretsch

Vielleicht kennen Sie ihn als Zutat für Frankfurter Grüne Sauce – der charakteristische Geschmack der Blätter nach frischen Gurken macht sich auch hervorragend in Eiergerichten oder Kräuterbutter. On top ist die Blüte eine hübsche Deko.



## 4 Erdbeeren

Die roten Früchtchen liefern B-Vitamine, die zahlreiche Funktionen im Stoffwechsel ausüben. Köstliche Inspirationen finden Sie ab Seite 144.



## 5 Maulbeeren

Sie punkten mit reichlich Kalium, das wichtig ist für die Weiterleitung von Nervenimpulsen sowie für den Säure-Basen-Haushalt.



## 6 Ringelblume

Toll bei kleinen Verletzungen im Mundraum: Getrocknete Blüten mit kochendem Wasser aufgießen, ziehen lassen, abseihen und gurgeln.



## 7 Salatgurke

Peptidasen, die massig in Gurken stecken, reinigen unseren Darm. Die Enzyme helfen, die aufgenommene Nahrung in Einzelteile zu zerlegen.



## 8 Sauerkirschen

Da die Leckerbissen vor sekundären Pflanzenstoffen strotzen, schützen sie vor freien Radikalen und verlangsamen den Alterungsprozess. Mehr Beautyfoods gib es ab Seite 157.



## 10 Wachsbohnen

Besonders mild und eiweißreich: Alle, die den Geschmack des Sommers verlängern möchten, können die Hülsenfrüchte easy einlegen.



## 9 Thymian

Ätherische Öle, Gerb- und Bitterstoffe töten schädliche Keime ab. So bekämpft das aromatische Kraut Halsweh, Zahnfleischentzündungen sowie unangenehmen Mundgeruch.







# Die tolle EAT SMARTER-App wird jetzt noch besser!

Über eine halbe Million Mal wurde die neue EAT SMARTER-App im Apple- und Android-Store bisher downgeloadet. Und die User lieben sie, wie man an den Bewertungen sehen kann.

Ab September wird unsere App noch ein ganzes Stück besser. Unter dem Namen **EAT SMARTER+** bringen wir exklusive Premium-Inhalte und neue Features, die Sie für nur 2,95 € mtl. abonnieren können!

Ab September  
bekommt die  
App zusätzlich  
viele neue  
Inhalte



Das neue  
**EAT SMARTER+**  
können Sie dann  
direkt in der App  
bestellen!



# Das bringt Ihnen ein Abo von

1

EXKLUSIV

Zugriff auf **alle**  
50.000 Rezepte und  
täglich **neue Rezepte**



Premium-Abonnenten können ohne Einschränkungen auf alle unsere 50.000 Rezepte zugreifen. Und erhalten exklusiven Zugang zu unseren **neuen** Rezepten, die wir täglich in unserer App veröffentlichen.

2

NEU

10.000 Rezepte  
**zum Abnehmen**

Sie wollen endlich abnehmen?  
Da haben wir etwas für Sie.  
Über 10.000 **kalorien-reduzierte Rezepte**, mit denen Sie garantiert Gewicht verlieren.  
Nur für Premium-User.

3

NEU

Unsere genialen  
**SmartBooks**

Ganz neu in der App ist ein großer Wissensteil. Premium-User können hier unsere SmartBooks lesen, in denen unsere Experten **Schritt für Schritt Anleitungen** geben, wie Sie gesünder leben können.



4

NEU

Unser langersehnter  
**Wochenplaner**



Viele User wünschen sich seit langem von uns einen Wochenplaner, in den man Rezepte **bis zu 4 Wochen im Voraus** eintragen und so besser planen und shoppen kann. Den Wochenplaner gibt es exklusiv für Premium-User.

5

MEIN KOCHBUCH  
**Unbegrenzte**  
Speichermöglichkeit

Wir haben die Speichermöglichkeit für die „Mein Kochbuch“-Funktion erweitert. Premium-User können jetzt unbegrenzt Lieblingsrezepte in „Mein Kochbuch“ speichern.



# EAT SMARTER+

Ab  
September

6

## LEARN FROM THE BEST

Tipps von Dr. Riedl,  
Prof. Froböse & Co



Dr. Riedl



Prof. Froböse

Dr. Riedl ist Deutschlands bekanntester Ernährungs-Mediziner, Prof. Froböse Deutschlands führender Fitness-Experte. Beide sind langjährige EAT SMARTER-Experten und geben Premium-Usern jede Woche **ihre besten Tipps**.

7

## EINMALIG

Über 1.000 Rezepte  
gegen/bei Krankheiten

Premium-User finden in der neuen App Rezepte, die sich bei/zur Vorbeugung bestimmter Krankheiten wie Arthrose, Bluthochdruck, Diabetes, Migräne, Reizdarm und Krebs eignen.

8

## INTERAKTIV

200 Infografiken  
zu Lebensmitteln

Vielfach kopiert, aber nie erreicht: unsere Infografiken über den **gesundheitlichen Nutzen** von über 200 Lebensmitteln! Premium-User können diese Infografiken auf einer neuen großen Übersichtsseite abrufen.



9

## ZUM STÖBERN

Digitales  
Zeitschriften-Archiv



Die preisgekrönte Zeitschrift von EAT SMARTER ist fast 10 Jahre alt. In der App können Sie die **50 letzten Ausgaben** durchblättern – und lesen, lesen und lesen.

10

## ANGENEHM

Keine Werbung  
in der App



Nur Digital-Abonnenten erhalten die App und die Website **ohne störende Werbung** (ausgenommen ist Eigenwerbung für EAT SMARTER).









# FARBENFROHER POWERBOOST- SMOOTHIE

*Der Sommer steht in den Startlöchern und wir können uns auf sonnige Tage freuen! Da kommt dieser erfrischende Smoothie gerade richtig! Er strotzt voller Nährstoffe und versorgt den Körper an heißen Tagen mit ausreichend Wasser, Mineralien sowie Vitaminen.*

## Pure Vitalität im Glas:

- **Hydratationsförderer:** Melone und Kokoswasser sind nicht nur kalorienarm, sondern auch reich an Wasser und Elektrolyten, die den Flüssigkeitshaushalt ausbalancieren.
- **Zellschützer:** Leinöl punktet mit Omega-3-Fettsäuren, während rote Beeren und Rote Bete voller sekundärer Pflanzenstoffe stecken. Diese Kombi wirkt entzündungshemmend und kann Alterungsprozesse verzögern.
- **Immunbooster:** Rote Bete, Beeren und Zitrone enthalten viel Vitamin C und stärken damit die Widerstandsfähigkeit des Körpers.
- **Verdauungshelfer:** Die ätherischen Öle der Minze und des Ingwers zusammen mit den Ballaststoffen aus den Beeren steigern den Stoffwechsel und bringen den Darm in Schwung.

## Melonen-Rote-Bete-Smoothie

🕒 10 MIN 🌱 🌾 🚫 🚫

**FÜR 4 GLÄSER (À 200 ML):**

- |   |                              |
|---|------------------------------|
| <b>1 Stück Wassermelone (400 g)</b>                       | <b>½ Bio-Zitrone</b>         |
| <b>1 Rote-Bete-Knolle (125 g)</b>                         | <b>1 Stück Ingwer (10 g)</b> |
| <b>1 Handvoll Minzeblätter</b>                            | <b>150 ml Kokoswasser</b>    |
| <b>200 g rote Beeren (z. B. Erdbeeren oder Himbeeren)</b> | <b>1 El Leinöl</b>           |

**1** Wassermelone und Rote Bete schälen. Von der Wassermelone 4 dünne Scheiben zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Wassermelone und Rote Bete in Stücke schneiden. Minze und Beeren putzen und waschen. Zitrone auspressen. Ingwer schälen und fein reiben.

**2** Alle Zutaten bis auf die Minze mit Kokoswasser und Leinöl in einen Standmixer geben und sehr fein pürieren. Smoothie in 4 Gläser füllen und mit der vorbereiteten Minze und Wassermelonenscheiben garnieren.

**TIPP** Die Wassermelonenscheiben können vor dem Mixen eingefroren werden, damit der Smoothie noch erfrischender wird.





# AKTUELLES AUS DER FORSCHUNG

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



JANUAR 2024, UNIVERSITY OF EXETER, UK

## Zukunftsfood senkt Cholesterinspiegel

Quorn ist ein industriell hergestelltes Lebensmittel, das aus den fermentierten Bestandteilen von Schlauchpilzen gewonnen wird. Ersetzte dieses mykoproteinreiche Produkt Fleisch und Fisch über einen Zeitraum von

vier Wochen, kam es bei Studienteilnehmenden zu einer Senkung der zirkulierenden Cholesterinkonzentration. Darüber hinaus verbesserte die Intervention auch andere kardiometabolische Marker.



FEBRUAR 2024, SCHOOL OF MEDICINE AT UCLA, USA

## Yoga regeneriert und steigert die Gehirnpower

Dass unser Oberstübchen bewusst fit gehalten werden kann, wissen die meisten. Doch überraschende Erkenntnisse liefert eine neue Studie. In dieser führte Kundalini Yoga im Vergleich zu Gedächtnistraining zu einer signifikanten Verbesserung der subjektiven kognitiven Beeinträchtigung

bei über 50-jährigen Frauen. Dies liegt laut der Forschenden daran, dass die Yogapraxis bei Menschen mit einem Risiko für die Entwicklung der Alzheimerkrankheit mehrere Vorteile für das Erinnerungsvermögen hat, einschließlich der Wiederherstellung neu-



ronaler Pfade, der Verhinderung des Abbaus von Gehirnmasse und sogar der Umkehrung von alters- und entzündungsbedingten Biomarkern. Verbesserungen, die durch Standard-Gedächtnistrainingsübungen nicht beobachtet wurden.



JANUAR 2024, UNIVERSITY OF VIRGINIA, USA

## Kleine Helferlein für schwierige Phasen

Das Darmmikrobiom besteht aus Bakterien, Pilzen und Viren, die den Verdauungstrakt besiedeln und empfindlich auf Umwelteinflüsse reagieren. Eine Störung der Milchsäure produzierenden Bakterien kann wiederum zu Befindlichkeitsstörungen sowie Stress führen. Das bestätigte eine neue Studie an Mäusen, die zeigte, dass die Verabreichung verschiedener Milchsäurearten die belastenden Effekte verbessern und depressives und ängstliches Verhalten verhindern können. Wurden den Mäusen bestimmte Milchsäurebakterien entzogen, reagierten sie dagegen sensibler auf Umweltstress. Dies deutet darauf hin, dass die genialen Winzlinge – unabhängig von einem mikrobiellen Ungleichgewicht im Darm – uns vor den Auswirkungen von externen Stressfaktoren wie Stimmungstiefs schützen.







FEBRUAR 2024, BEIJING TSINGHUA  
CHANGGUNG HOSPITA, CHINA

## GENDER FITNESS KANN DIE LEBENSDAUER BEEINFLUSSEN



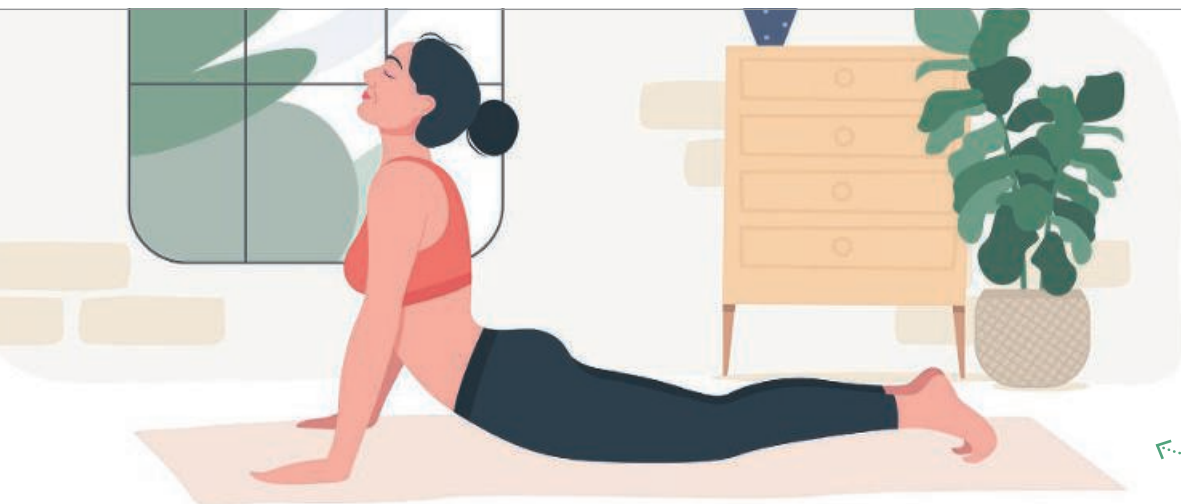
Frauen, die regelmäßig körperlich fit sind, haben ein um 24 Prozent geringeres Gesamtsterblichkeitsrisiko als inaktive Ladies. Bei sportlichen Männern ist das Risiko gegenüber Couch-Potatos nur um 15 Prozent reduziert. Weibliche Personen müssen demnach mehr Sport treiben als männliche, um eine ähnliche Lebenserwartung zu erreichen. Diese Informationen untermauern nicht nur die Relevanz regelmäßiger Work-outs, sondern auch die Notwendigkeit einer geschlechtsspezifischen Gesundheitsvorsorge.



## NOCH BESSER INFORMIERT

Weitere spannende Erkenntnisse finden Sie unter: [www.eatsmarter.de/studien](http://www.eatsmarter.de/studien)

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



*Obendrein können die fließenden Bewegungen auch Körper und Seele entlasten und befreiend auf Sie wirken.*

### ZAHL DES MONATS

# 57.000

**Aprikosen** wurden 2021/22 in Deutschland insgesamt verbraucht. Einige unschlagbare Gründe, warum auch Sie öfter bei dem Steinobst zugreifen sollten, lesen Sie auf Seite 144.

MÄRZ 2024, UNIVERSITY OF NORTH CAROLINA AT CHAPEL HILL, USA

## Traditionstee verringert Fettansammlungen

Kombucha ist ein speziell fermentierter Tee, der für Vorteile wie den Schutz vor Diabetes und Übergewicht bekannt ist. Diese werden den enthaltenen probiotischen Mikroben zugeschrieben. Neue Erkenntnisse bestätigen nun diese geniale Wirkung des Getränks. Grund dafür ist, dass die darin enthaltenen Minis den Darm besiedeln und dadurch den Stoffwechsel beeinflussen, was zur Reduktion der Fettmasse führt. Die Ergebnisse belegen die positiven Effekte von Kombucha und unterstreichen die Bedeutung des Getränks für vielfältige Gesundheitsansätze.





# MUSKELN STATT BAUCHFETT

Übermäßige Polster in der Körpermitte sind ein versteckter Krankmacher – zumindest wenn es sich um viszerales Fett handelt, das sich um die inneren Organe legt. Ich erkläre, welche gutgemeinten Ratschläge Sie ohne Bedenken ignorieren können, um es loszuwerden und mit welchen Tricks Sie den Widersacher wirklich wegschmelzen.

**D**ie Veranlagung zu Übergewicht steckt tief verwurzelt in unseren Genen. Denn nur mit Fettdepots können wir Hungersnöte überstehen und als Menschheit überleben – ein genialer Schachzug der Evolution. Problematisch wird es jedoch, wenn sich Extrapfunde als Bauchfett manifestieren. Dieses lagert sich an die Organe in der Bauchhöhle an, bis hoch zur Lunge und dem Herzen. Da dieses viszerale Fett hormonell aktiv ist und krankmachende Botenstoffe freisetzt, verursacht es eine Entzündung, die sich auf den ganzen Organismus auswirkt. Mit



**Prof. Dr. Ingo Froböse**

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

gravierenden Folgen für den Stoffwechsel und die Gesundheit: Das Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes Typ 2, Alzheimer und Krebs zu erkranken, steigt. Was können wir selbst in die Wege leiten, um die heimliche Gefahr zu bannen?

*Vergessen Sie den Kampf gegen das Fett, den werden Sie mit Gewissheit verlieren. Bauen Sie lieber Ihre Muskulatur auf.*

Es bringt nichts, Kilokalorien einzusparen und Ihren Metabolismus in einer Art von Schlafmodus herunterzufahren. Dadurch gewinnt das Körperfett nur noch mehr an Oberhand. Viel cleverer ist es, die aktive Zellstruktur, sprich Muskelmasse, in ihrer Tätigkeit und ihrem Wachstum zu fördern. Neben einer ausgewogenen Ernährung gilt diese als stärkster Gegenspieler zur Fettmasse und hilft, sich schlanker, fitter und energiegeladener zu programmieren. Um von den Kraftpaketen zu profitieren,

ist tägliche Bewegung unerlässlich. Sie ruft heilsame Prozesse hervor und wirkt wie ein Katalysator auf den Fettabbau. Dabei gilt: Es darf Spaß machen! Wählen Sie eine Sportart, die Sie mit positiven Gefühlen verknüpfen. Ich empfehle Ihnen jeden zweiten Tag Muskeltraining und zwei mal die Woche Ausdauertraining, das sie an Ihre Grenzen bringt, aber nicht darüber hinaus. Fühlen Sie sich subjektiv unterfordert, stimmt die Intensität und Sie behalten sich Ihre Freude bei.

*Der Alltag ist eine wunderbare Trainingsstätte: Im Garten auspowern, den Einkauf selbst tragen oder zum Abschalten in den kühlen Badesee springen.*

Besonders gut für den Erhalt der Muckis eignen sich Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, etwa die Planke, Seitstütz oder Kniebeugen. Diese können Sie mit Ausdauertraining wie Walken, Joggen und Radfahren ergänzen. Yogasequenzen, zum Beispiel der Sonnengruß, dienen zum Auf- und Abwärmen. Haben Sie sich erst einmal an dieses Aktivitätslevel gewöhnt, möchten Sie es nicht mehr missen.



In seinem neuen Buch „Anti-Bauchfett-Formel“ stellt Gesundheitsexperte Ingo Froböse sein ultimates 30-Tage-Fitnessprogramm gegen Bauchfett vor. Riva, 208 Seiten, 20 Euro







Im Sommer  
bringt es Spaß,  
gemeinsam mit  
den Freunden  
im Wasser aktiv  
zu werden.





# HIER SEHEN WIR ROT

Eine schmackhafte **Tomatensauce** ist aus der italienischen Küche nicht wegzudenken. Worauf es bei diesem Klassiker ankommt und warum er so gesund ist, erfahren Sie hier.

Durch natives Olivenöl wird die Sauce mit Vitalstoffen und viel Aroma verfeinert.



## TRADITION PUR

Die fruchtige Sauce, auch bekannt



als „Sugo al Pomodoro“, besteht aus wenigen hochwertigen Zutaten: Tomaten, Olivenöl, Knoblauch, Zwiebeln und Basilikum. Alles wird zusammen langsam mindestens 45 Minuten auf kleiner Flamme gekocht, um das Aroma zu intensivieren. Am Ende veredeln weitere Kräuter die Sugo.

## NUR DAS BESTE

Für den authentischen Geschmack eignen sich fleischige Sorten wie San-Marzano Tomaten. Sie sind süß und haben wenig Säure, was der Sauce eine ausgewogene Note verleiht. Alternativ schmecken auch Roma- oder Kirschtomaten.



## MEIN TIPP

Um die Säure der beliebten mediterranen Köstlichkeit weiter zu reduzieren und die Süße noch ein wenig herauszukitzeln, können Sie während der Zubereitung einige Tropfen Honig oder etwas Ahornsirup hinzufügen. So wird der Geschmack runder und facettenreicher.



## LECKERER ZELLSCHÜTZER

Der Star ist reich an den Antioxidantien Vitamin C und Lycopin. Letzteres ist ein Carotinoid, welches das Risiko von Herzkrankungen und bestimmten Krebsarten senken kann. Es schützt die Körperzellen vor schädlichen Einflüssen von freien Radikalen. Besonders in hohen Mengen kommt es in gegarten und getrockneten Tomaten sowie Tomatenmark vor.



## ALLROUNDER

Sie ist vielseitig einsetzbar und mundet als Krönung für Gerichte wie Pasta, Pizza, Fleisch- und Fischspeisen sowie als Dip für Brot. Frisch hält sie luftdicht verschlossen bis zu einer Woche im Kühlschrank. Für eine längere Haltbarkeit bis zu mehreren Monaten kann sie eingeweckt oder eingefroren werden.



# Bio-Jogurt – ein Naturtalent

**Ob pur, als Dip oder cremige Komponente in verschiedensten Gerichten – Bio-Naturjogurt überzeugt mit einem unverwechselbaren Geschmackserlebnis und seiner vielfältigen Verwendbarkeit in der Küche. Aber auch dank verschiedener Gesundheitsaspekte ist er ein gern gesehener Dauergast im Kühlschrank.**

**Im Gespräch mit  
Jogurt-Experte  
Andreas Bertsch,**  
Dipl.-Ing. (TUM)  
Produktentwickler  
in der Andechser  
Molkerei Scheitz.



## Was ist das Besondere an Bio-Naturjogurt von ANDECHSER NATUR?

Die natürlichen Bio-Rohstoffe und die Herstellungsweise. Der Bio-Jogurt wird mit einem außergewöhnlichen Reifeverfahren hergestellt. Er darf 3 x länger reifen als die meisten anderen Jogurts. Diese natürliche und schonende Verarbeitung verfeinert den besonderen Geschmack.

## Wie funktioniert das genau?

Wir geben unseren Jogurt-Genusskulturen *L.acidophilus* und *B.bifidum* mindestens 30 Stunden Zeit zum Reifen. Nur so können sie ihre Wirkung voll entfalten. Es entsteht ein Jogurt, der sich durch eine besonders cremige Konsistenz und einen frischen, vollmundigen, milden Geschmack auszeichnet. Darüber hinaus bilden die beiden nützlichen Milchsäurebakterien *Lactobacillus acidophilus* und *Bifidobacterium bifidum*, die als Jogurtkultur verwendet werden, rechtsdrehende Milchsäure.

## Was macht Bio-Jogurt zum Naturtalent?

Naturjogurt ist eine wertvolle Nährstoffquelle und liefert im Besonderen Eiweiß, also Proteine, Calcium, Vitamin B2 und Jod zur Unterstützung der Knochengesundheit. Als schmackhafte Proteinquelle trägt er zur Erhaltung und Zunahme von Muskelmasse bei. Auch das enthaltene Calcium erfüllt vielerlei Aufgaben im Körper – es wird nicht nur für die Erhaltung der Zähne und Knochen benötigt, sondern leistet außerdem einen Beitrag zur Funktion von Verdauungsenzymen.

Wissenschaftliche Studien weisen außerdem darauf hin, dass fermentierte Lebensmittel sich günstig auf die Darmflora auswirken können. Diese umfasst – von Fachleuten geschätzt – rund 38 Billionen Bakterien, Viren und Pilze, die uns besiedeln und nützlich sind. Das sind so

viele Mikroben wie etwa 5000-mal die Zahl aller Menschen auf der Erde und ein Vielfaches mehr als es Sterne in der Milchstraße gibt.

Achtet man außerdem auf Andechser Natur Qualität, punktet der Naturjogurt zudem mit höheren Werten an Omega-3-Fettsäuren – ein Hinweis auf die Futteraufnahme der Kühe mit verschiedensten Wiesengräsern, Kleearten und Kräutern.

## Bio-Jogurt ist also ein wahres Kraftpaket...

Ja, mit dem Genuss des Bio-Jogurts von ANDECHSER NATUR erhält man eine Kombination aus wertvollen Inhaltsstoffen, einem unverwechselbaren Genusserlebnis und dem guten Gefühl, damit auf sich selbst zu achten.



**Lust auf ein Quiz?  
Jetzt mitmachen und  
eines von 50  
ANDECHSER NATUR  
Genusspaketen gewinnen!**  
[andechser-natur.de/jogurt-quiz](https://andechser-natur.de/jogurt-quiz)









# Figurwunder Eiweiss

Wer sich proteinreich ernährt, vor allem aus pflanzlichen Quellen, pendelt sich leichter auf sein individuelles Wohlfühlgewicht ein. EAT SMARTER erklärt Ihnen, wie wichtig der Baustoff des Körpers für ein angenehmes Sättigungsgefühl und einen intakten Stoffwechsel ist – und damit auch für Ihren persönlichen Abnehmerfolg.



**Dr. Heike Niemeier**

Die Ökotrophologin bietet in ihrer Hamburger Praxis zusammen mit ihrem Team Ernährungsberatung und -therapie, Workshops sowie Kochevents an.



**O**hne Protein gäbe es kein Leben, schließlich findet es sich in jeder Faser unseres Körpers. „Wir brauchen es für den Zellaufbau, unsere Hormone, Enzyme und Immunglobuline, den körpereigenen Abwehrstoffen“, erklärt Dr. Heike Niemeier, promovierte Ökotrophologin, die eine eigene Praxis für Ernährungsberatung in Hamburg führt. „Erst ganz zum Schluss, wenn dann noch etwas aus der Nahrung übrig bleibt, dient Eiweiß als Energiespender“, führt sie weiter fort. Dies räumt ihm eine Sonderstellung ein, da es im Gegensatz zu Kohlenhydraten und Fetten nicht primär als Energiedepot in unserem Organismus angelagert wird. Anders als bei den anderen beiden Makronährstoffen lässt es sich auch durch nichts ersetzen. Fehlt es etwa an Kohlenhydraten oder Fetten, können wir diese ohne großen Aufwand aus den jeweiligen anderen Stoffen herstellen. Ein Mangel an unserem Baumaterial lässt sich dagegen nicht so einfach kompensieren.

### Das richtige Maß

Um diesem vorzubeugen, empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung mindestens 0,8 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht am Tag. „Der eigentliche Bedarf →

# 10 Pluspunkte für den

*Er gilt als der wichtigste aller Nährstoffe. Allein das wäre Grund Weggefährten wird er dann, wenn Extrapfunde purzeln sollen.*

## 1 Artgerecht

Schon lange ist erwiesen, dass eine pflanzenbasierte Kost, angereichert durch hochwertiges Protein, ausgesprochen gesund ist, Zivilisationskrankheiten vorbeugt und uns länger leben lässt. Ein Beispiel, das sich bewährt hat: Die Mittelmeerdiet mit Fisch und Hülsenfrüchten.

## 2 Bessere Sättigung

Um die komplexen Eiweißmoleküle zu verstoffwechseln muss unser Körper mehr Zeit und Arbeit aufwenden als etwa bei der Verdauung von Kohlenhydraten. Darüber hinaus wirkt der natürliche Appetitzügler regulierend auf

die Produktion von Hormonen im Dünndarm, die unserem Gehirn signalisieren, dass es mit dem Essen reicht – zum Beispiel Cholecystokinin, PYY und besonders GLP-1.

## 3 Mehr Vitalität

Es schenkt unglaublich viel Lebensqualität, im eigenen Alltag fit zu sein, die Einkaufstüten mühelos zu tragen und auch mal einen Sprint zur Bahn einlegen zu können. Für diese Form von Power ist Eiweiß ideal, da es uns lang anhaltend mit Energie versorgt, die Muckis in Form bringt und bis ins hohe Alter erhält.



## 4 Heißhunger ade

Sie leiden unter ständigem Jieper, verfallen abends den Süßigkeiten und werden einfach nicht satt? Viele Studien weisen darauf hin, dass eine höhere Aufnahme von Protein dabei helfen kann, unsere unbändige Lust auf Chips, Schokolade und Co auf ein Minimum zu reduzieren.



„Protein“ wurde  
von „Proton“ – das  
Erste – abgeleitet.

# Tausendsassa

genug, ihm einen festen Platz in unserer Ernährung einzuräumen. Einer der besten  
Wir nennen zehn Vorteile, die seinem Ruf als Schlankmacher alle Ehre machen.

## 5 Fettabbau wird gesteigert

Eiweißreiche Lebensmittel haben nur wenig Einfluss auf den Blutzuckerspiegel. Dadurch ist die Gefahr des Heißhungers gebannt, der Insulinspiegel im Lot und die Fettverbrennung wahrscheinlicher.

## 6 Stopp-Signal im Gehirn

Im Gegensatz zu Kohlenhydraten und Fetten, über die sich das Gehirn besonders freut und von denen es nicht genug bekommen kann, bremsen eiweißreiche Lebensmittel die Belohnungsreaktionen aus: Die Lust, immer weiterzuessen, sinkt – es fällt leichter, eine Mahlzeit zu beenden.

## 7 Stoffwechsel bleibt anhaltend hoch

Der Abnehmheld hilft, bestehende Muskulatur zu erhalten und neue aufzubauen. Damit wirkt er dem Abbau, insbesondere im Alter, entgegen und unterstützt die Gewichtsregulation. Denn die aktive Muskelmasse verbrennt deutlich mehr Energie als das Fettgewebe. Wichtig ist hierbei regelmäßiges Training, da dieses die entsprechenden Reize setzt, um die Kraftpakete herauszufordern und wachsen zu lassen.



## 8 Intaktes Mikrobiom

Neueste Erkenntnisse zeigen, dass eine höhere Zufuhr von Eiweiß die Artenvielfalt und Zusammensetzung unserer Darmbakterien fördert. Das wiederum entscheidet darüber, ob wir eher dickleibig oder schlank sind.

## 9 Mehr Durst

Der Allrounder macht Durst und bringt uns auf diese Weise dazu, ausreichend zu trinken. Das kommt unserem Wohlfühlgewicht zugute: Die Flüssigkeit füllt den Magen, das Sättigungszentrum in unserem Oberstübchen wird beruhigt und Gelüste abgemildert. Oft greifen wir bei Wassermangel zum Essen, obwohl wir körperlich nicht hungrig sind.

## 10 Setzt weniger Pölsterchen an

Wenn unser Organismus Proteine verdaut und verstoffwechselt, erhöht sich sein Energieaufwand – womit er bereits ein Viertel der Kilokalorien, die das Eiweiß liefert, direkt wieder verbrennt. Zudem kurbelt er den Metabolismus an und erzeugt minimal mehr Körperwärme, die nach außen abgegeben wird. Was als sogenannte Thermogenese bezeichnet wird, resultiert in einen zusätzlichen Verbrauch an Kilokalorien. Der kann wiederum dazu beitragen, dass Fettpolster leichter schwinden und die Zahl auf der Waage nach unten geht. Zudem kann der thermische Effekt unseren Appetit abschwächen.







## SPANNENDE NEWS

## Der Trend zum pflanzlichen Eiweiss

*Veggies besitzen Potenzial. Wie  
sich das in Zukunft entwickelt:*

- Immer mehr Menschen entscheiden sich dafür, jeden Tag etwas weniger tierische Produkte zu konsumieren und durch vegane Optionen zu ersetzen.
- Plant-based Food steht für eine gesunde und nachhaltige Ernährungsform, bei der unverarbeitete, saisonale und regionale Produkte die Grundlage bilden.
- Hersteller entwickeln mit Hochdruck innovative Lebensmittel auf Basis von Hülsenfrüchten sowie fermentierten Algen, Hefen, Pilzen und Bakterienkulturen.
- Laut „Research And Markets“ wird erwartet, dass der globale Markt für pflanzliche Proteine bis zum Jahr 2028 jährlich um bis zu 9,7 Prozent steigt.



# Was ist mein Tagesbedarf?

Bei einer ausgewogenen Ernährung klappt die optimale Versorgung mit dem Hero spielend leicht.  
Wir erklären, wie Sie diese berechnen und bieten zur Inspiration einen möglichen Tagesplan.

## Speziell bei Frauen

Schwangere und Stillende sollten bis zu 23 Gramm mehr Protein als sonst pro Tag aufnehmen.



## Ein Plus für Männer

Durch Ihr meist höheres Körpergewicht dürfen Männer in der Regel zu einer größeren Portion Eiweiß greifen.



Die empfohlene Proteinzufuhr pro Tag liegt je nach Alter bei mindestens **0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht** – ein Gramm wären noch besser. Die Bezugsgröße bildet dabei das (angestrebte) Normalgewicht. Eine Person, die jetzt 70 Kilogramm wiegt, deren Normal- und Wunschgewicht aber bei 60 Kilogramm liegt, kommt also auf einen Bedarf von 48 Gramm pro Tag. Gute Quellen stellen vor allem Fleisch, Fisch, Milchprodukte und Eier sowie Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen dar.

### BEISPIEL FÜR EIN FRÜHSTÜCK

200 Gramm Naturjoghurt stichfest 1,5 % Fett:

**9 GRAMM PROTEIN**

4 EL Haferflocken (40 Gramm):

**5 GRAMM PROTEIN**

2 EL Sonnenblumenkerne (16 Gramm):

**4 GRAMM PROTEIN**

1 Handvoll Mandeln (25 Gramm):

**6 GRAMM PROTEIN**

**Frühstück gesamt:**

**24 GRAMM PROTEIN**

### BEISPIEL FÜR EIN MITTAGESSEN

200 Gramm Brokkoli gedünstet:

**8 GRAMM PROTEIN**

1 Portion Quinoa (60 Gramm, vor dem Kochen):

**7 GRAMM PROTEIN**

1 Portion Feta (50 Gramm):

**8 GRAMM PROTEIN**

1 Handvoll Walnüsse (25 Gramm):

**7 GRAMM PROTEIN**

**Mittagessen gesamt:**

**27 GRAMM PROTEIN**

### BEISPIEL FÜR EIN ABENDESSEN

200 Gramm Blattspinat gegart:

**7 GRAMM PROTEIN**

150 Gramm Kartoffeln gekocht:

**3 GRAMM PROTEIN**

1 Lachs-Filet (100 Gramm):

**21 GRAMM PROTEIN**

**Abendessen gesamt:**

**31 GRAMM PROTEIN**

**PROTEINGEHALT GESAMT:**

**82 GRAMM PROTEIN**



## Der Schalter für die Sättigung

*Forschende behaupten, dass allein der Powerstoff darüber entscheidet, ob wir uns überessen oder nicht.*



**KENNEN SIE DIE PROTEIN-LEVERAGE-HYPOTHESE?** Ihren Entdeckern zufolge soll unser Sättigungsgefühl direkt an die Aufnahme von Eiweiß geknüpft sein. Weil unser Körper diesen als wertvollsten aller Nährstoffe ansieht, misst er beim Essen permanent, wie viel davon im Magen landet. Erst wenn der individuelle Bedarf auch wirklich gedeckt ist, meldet er: Danke, es reicht!

**HEBEL FÜR DIE KALORIENZUFUHR:** Notfalls überessen wir uns an Fett und Kohlenhydraten, also Gesamtenergie, um genug von dem begehrten und essenziellen Favoriten zu bekommen. Zweifelsfrei bewiesen ist der Zusammenhang jedoch noch nicht.

**TIPP:** Probieren Sie einfach für sich aus, ob Sie durch ein eiweißreiches Frühstück schneller satt durch den Tag kommen.



liegt jedoch wahrscheinlich bei einem Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht“, spezifiziert die Expertin. Zudem beziehe sich die empfohlene Menge vor allem auf tierische Nahrungsmittel. Bei einer pflanzenbasierten Ernährung fällt der Bedarf immer etwas höher aus, da die Verfügbarkeit des wichtigen Nährstoffs aus vegetarischen Lebensmitteln für den Stoffwechsel eingeschränkt ist. Das liegt an der biologischen Wertigkeit, die aussagt, wie gut Eiweiß aus der Nahrung zur Bildung von körpereigenen Strukturen genutzt werden kann. Weil tierische Quellen vom Aufbau her am ehesten dem unseres Organismus ähneln, liegen sie im Vorteil.

### Das kann der Fatburner

Doch das heißt keineswegs, dass pflanzliches Eiweiß nicht ebenso effektiv beim Abnehmen helfen kann und dazu beiträgt, langfristig das Normalgewicht zu halten. „Protein ist deswegen so wichtig, weil es auch den höchsten Sättigungseffekt hat“, erläutert Niemeier und ergänzt: „Außerdem ist es primär dazu da, den Muskelerhalt zu fördern.“ Und die Muskulatur gilt als Goldmasse des Körpers, weil sie für das Immunsystem essenziell ist und hilft, Entzündungen im Körper zu hemmen. „Die American Medical Association (Standesvertretung der Ärzte in den Vereinigten Staaten) nimmt ab 2025 daher nicht mehr den Body-

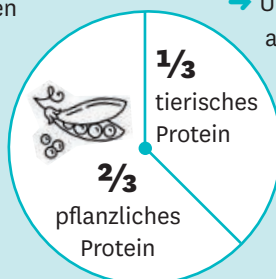
Mass-Index (BMI) als →

## Eine Palette von Aminosäuren

*Die kleinsten Einheiten der Proteine sind auch für unsere Zellen und Gewebe das höchste Gut. Das gilt es zu beachten:*

→ Der Körper des Menschen besteht aus 21 verschiedenen Aminosäuren.

→ Neun davon sind für unser Überleben essenziell und müssen über die Nahrung zugeführt werden. Sie tragen chemische Namen wie Histidin, Isoleucin, Leucin, Lysin, Methionin, Phenylalanin, Threonin, Tryptophan und Valin.



→ Um alle Aminosäuren abzudecken, ist es wichtig, zwischen eiweißreichen Lebensmitteln möglichst viel zu variieren.

→ Zwei Drittel sollten aus pflanzlichen Quellen stammen, nur ein Drittel aus tierischen Nahrungsmitteln.

*Je vielfältiger der eigene Speiseplan, desto besser!*



Maß für den Therapieerfolg bei Übergewicht, sondern den Erhalt der Muskelmasse“, erklärt Niemeier. Ein großer Schritt hin zu einem besseren Verständnis für die Körperzusammensetzung, der auch in Deutschland Einzug finden wird.

### Mit Bewusstsein kochen

Um den täglichen Bedarf zu decken, rät die Expertin, die Mahlzeiten immer von dem Protein aus zu denken. Haben Sie Hunger, fragen Sie sich zuerst: Welches Eiweiß esse ich? Als nächstes kommen viel Gemüse und zuletzt pflanzliche Öle sowie Kohlenhydrate. Möchten Sie Ihr Gewicht reduzieren, darf die Eiweißkomponente auf dem Teller gern 30 Prozent einnehmen, mindestens 50 Prozent gelten dem Gemüse und je rund 10 Prozent dem Fett und den Kohlenhydraten. Wer sich rein pflanzlich ernährt, sollte sein Augenmerk auf clevere Kombinationen richten. So können Bohnen und Erdnüsse, wie sie in vielen asiatischen Gerichten zu finden sind, gemeinsam eine höhere biologische Wertigkeit ergeben, da sich ihre Aminosäuren ergänzen.

Als Nummer-eins-Rat für Menschen, die abnehmen wollen, gibt Niemeier mit: „Achten Sie wie oben beschrieben auf den Gewinner-Mix aus Gemüse und Eiweiß und addieren Sie alles andere dazu. Das hat den Vorteil, dass es keine Verbote gibt, sondern nur Gebote.“

CLAUDIA SCHLEGER

„Es ist besser, zu jeder Mahlzeit 30 Gramm Eiweiß aufzunehmen als nur bei einer Mahlzeit 90 Gramm.“

## Auf das richtige Timing kommt's an

*Es ist nicht nur entscheidend, wie viel wir von dem Multitalent verzehren, sondern auch wann. So kosten Sie es voll aus:*



### DIE FAKTEN

Eine Studie der Universität Kopenhagen aus dem Jahr 2023 mit 24 Probanden zeigte, dass eine über den Tag ausgeglichene verteilte Zufuhr die Verwertung des Proteins und damit den Aufbau von Strukturen im Körper besser förderte als eine einmalige, eiweißreiche Mahlzeit am Abend.

### DAS STECKT DAHINTER

Aminosäuren aus dem Essen werden nicht lange gespeichert, sondern direkt als Baumaterial verwendet. Wird also über die Nahrung beständig für Nachschub gesorgt, fällt die sogenannte Proteinnettobilanz umfangreicher aus, sprich wir bauen über den Tag gesehen mehr Muskulatur auf als wir abbauen.

### IM RHYTHMUS

Unsere innere Uhr gewöhnt sich an regelmäßige Essenszeiten und trägt ihren



Teil insofern bei, als dass die Verdauungs- und Aufnahmekapazitäten sowie Stoffwechselprozesse zu den gewohnten Zeitfenstern ideal von Statten gehen.

### DIE KRUX MIT DEM MORGEN

Vor allem am Vormittag ergeben sich oft Lücken, weil unser Frühstück in Form von Brötchen und Cornflakes eher kohlenhydrat- und fetthaltig ausfällt. Wer Muskelwachstum und Leistungsfähigkeit aber steigern und die Muskelstruktur verbessern will, sollte bereits zum Tagesbeginn einen Blick darauf haben, eiweißhaltige Lebensmittel als Grundlage zu wählen, wie Eier, Naturjoghurt oder eine pflanzliche Quarkalternative auf Sojabasis.







# Der Eiweiß-Trick: So essen Sie sich schlank

*Wer entspannt abnehmen möchte, schafft das schon mit kleinen Veränderungen in seiner Routine.  
Hier kommt die ultimative Drei-Schritte-Formel, die mit wenig Aufwand große Wirkung zeigt.*

SCHRITT

1

## Essen Sie zu jeder Mahlzeit eine Portion Protein

Das macht Sie zufrieden und lang anhaltend satt, stabilisiert den Blutzucker- und Insulinspiegel und reduziert Heißhungerattacken.

Entwickeln Sie einen Drei-Hauptmahlzeiten-Rhythmus und nehmen

Sie verteilt auf drei Portionen jeweils rund 20 bis 30 Gramm des Supernährstoffs auf.

Dadurch aktivieren

Sie Ihren Stoffwechsel und fördern Ihr Hunger- und Sättigungsgefühl.

SCHRITT

2

## Werfen Sie einen genauen Blick auf Ihren Teller

Das folgende Modell ist eine einfach anzuwendene Methode, um spielend leicht eine ausgewogene Mahlzeit zusammenzustellen.

Hierbei füllen Sie Ihren Teller zur Hälfte mit Gemüse, frischen Salaten oder Obst, zu 30 Prozent mit Protein und zuletzt mit Kohlenhydraten und Fetten. Für die Veggies gilt, je bunter sich Ihre Auswahl präsentiert, desto mehr wertvolle Pflanzen-

stoffe nehmen Sie auf. Vielfältige Inspirationen für eiweißreiche Komponenten finden Sie auf den nächsten Seiten. Bei Fetten sollten Sie pflanzlichen Ölen, Samen und Nüssen den Vorzug geben. Kartoffeln, Vollkornprodukte und Naturreis eignen sich als Stärkebeilagen.

SCHRITT

3

## Achten Sie auf die richtige Reihenfolge beim Essen

Beginnen Sie mit dem Gemüse, genießen Sie dann Eiweiß- und Fettreiches. Verzehren Sie Kohlenhydrate als letztes, kann das Ihren Blutzuckerspiegel günstig beeinflussen. In Studien stieg dieser dadurch nach dem Essen weniger stark an und es wurde

nicht so viel Insulin ausgeschüttet. Damit halten Sie Ihr Energielevel stabil und die Fettverbrennung wird wahrscheinlicher.

### Tipp für den Start

Mache Sie sich Ihre neuen Gewohnheiten so leicht wie möglich, um die Einstiegshürde zu überwinden.





# Die Top 20 Proteinquellen: von Erdnüssen

Egal ob Sie sich omnivor, vegetarisch oder vegan ernähren, wir stellen Ihnen unsere besten eiweißreichen Proteinmengen sind gerundet und gelten pro 100 Gramm verzehrfertiges Produkt. So wird es bestimmt



## Erdnüsse

① Sie lassen sich pur knabbern, aber bitte ungesalzen, oder als Topping auf Bowls, Salate und Curry streuen. In jedem Fall überzeugen die kleinen Kerle mit ihrem typisch vollmundigen Aroma. Ein toller Snack ist Banane mit Erdnussmus.

**30 GRAMM**



## Harzer Käse

② Kräftig-pikant, arm an Fett und voller Eiweiß: Der Laib aus Sauermilchquark erfreut sich großer Beliebtheit bei Fitnessfans. Reich an Calcium, trägt er zur Stärkung von Knochen und Zähnen bei und fördert den Energiestoffwechsel.

**30 GRAMM**



## Sonnenblumenkerne

③ Mit 120 Mikrogramm sind sie absolute Spitzenreiter in Sachen Folsäure. Das macht sie besonders wertvoll für Frauen, die schwanger sind oder stillen. Das Vitamin B<sub>9</sub> ist für uns essenziell und an der Neubildung von Zellen beteiligt.

**26 GRAMM**



## Mandeln

④ Auch wenn die knackigen Kerne vergleichsweise viel Fett besitzen, haben sie sich zu Recht als echtes Superfood gemausert. Studien zufolge kann ein regelmäßiger Verzehr das Herz-Kreislauf-System schützen und Cholesterin senken.

**24 GRAMM**



## Cashewkerne

⑤ Die Halbmonde werden vor allem für ihre cremig-buttrige Textur geschätzt. Das macht sie hervorragend als Basis für vegane Saucen, als Highlight in asiatischen Reis- und Gemüsepfannen oder geröstet als Grundlage im Lieblingspesto.

**21 GRAMM**



## Haferflocken

⑪ Als heimisches Powerkorn senkt das ballaststoffreiche Getreide Fett im Blut und in der Leber, was zu einer Verbesserung der Werte bei Diabetes Typ 2 führen kann. In Form von Porridge und Overnight Oats ist es schon länger im Trend.

**13 GRAMM**



## Hühnereier

⑫ Sie liefern uns das Eiweiß mit der höchsten biologischen Wertigkeit. Neben Kalium, Phosphor und Eisen enthalten sie auch die Vitamine A und D. Übrigens gilt: Je kürzer die Eier erhitzt werden, desto mehr Nährstoffe bleiben erhalten.

**12 GRAMM**



## Hüttenkäse

⑬ Der körnige Frischkäse passt nicht nur prima aufs Brot oder in den Salat, sondern lässt sich auch in der warmen Küche vielseitig einsetzen. Probieren Sie ihn als leichten Belag auf der Pizza oder als Zugabe in Saucen und Aufläufen.

**12 GRAMM**



## Skyr

⑭ Das isländische Milchprodukt wird aus magerer Milch hergestellt und mit Bakterienkulturen angereichert. Ähnlich zu einem Quark können Sie es herzhaft und süß genießen, zum Beispiel als Dip mit Kräutern, im Müsli oder Smoothie.

**10 GRAMM**



## Linsen

⑮ Egal ob es sich um Beluga-, Berg-, rote oder gelbe Linsen handelt, die Sattmacher sind reich an Ballaststoffen, die den Blutzuckerspiegel stabilisieren und somit Heißhunger vermindern. Sie eignen sich bestens für Bratlinge, schnelle Suppen und als Beilage.

**9 GRAMM**



# bis Brokkoli

Nahrungsmittel vor, die ab jetzt regelmäßig auf den Tisch kommen dürfen.  
nicht eintönig bei der Zusammenstellung Ihrer Mahlzeiten.



## Garnelen

**6** Ihrem Appetit auf Meeresalgen zu verdanken, glänzen die Krustentiere mit einem hohen Gehalt an Jod. Das Spurenelement ist Bestandteil unserer Schilddrüsenhormone und damit elementar für sämtliche Prozesse des Metabolismus.

**21 GRAMM**



## Sesam

**7** Wer etwas für seine Energie tun will, liegt bei den Saaten goldrichtig. In 100 Gramm stecken ganze 10 Milligramm Eisen, das die Bildung roter Blutkörperchen unterstützt und den Sauerstoff durch den Körper transportiert.

**21 GRAMM**



## Fischfilet

**8** Vor allem fetter Seefisch, wie Lachs, Makrele und Hering liefern langkettige Omega-3-Fettsäuren, die das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Störungen im Fettstoffwechsel senken können und positiv auf das Gehirn wirken.

**19 GRAMM**



## Tofu

**9** Wem Naturtofu zu langweilig schmeckt, der findet mittlerweile eine große Auswahl: Mit Kräutern mariniert, geräuchert oder als Seidentofu passt der Veggie-Star zum Grillspieß, in die pflanzliche Quiche oder gebraten auf die Bowl.

**16 GRAMM**



## Quark

**10** Magerquark, aber auch fettreichere Varianten, sind besonders figurfreundlich. Für mehr Cremigkeit lässt er sich mit einem Schuss Milch oder Mineralwasser glatt rühren. Dann macht er sich super als Füllung in Pfannkuchen oder verfeinert als Dip.

**13 GRAMM**



## Kichererbsen

**16** Im Ganzen gegart geben die Minis Pfannengerichten und Salaten Pfiff. Püriert stecken sie in Hummus oder Falafel. Bei der Zubereitung kommt es auf die Gewürze an. Ingwer, Fenchel und Kreuzkümmel machen sie bekömmlicher.

**7 GRAMM**



## Erbsen

**17** Bei Vitamin C schneidet das Sommergemüse besonders gut ab. Mit einer Portion von 150 Gramm Erbsen erreichen Sie mehr als ein Drittel des Tagesbedarfs. Als Antioxidans schützt es die Zellen und Moleküle im Körper vor Schäden.

**7 GRAMM**



## Sojajoghurt

**18** Seine pflanzliche Rezeptur ist perfekt für Veganer und alle, die Laktose weniger gut vertragen. Durch die Fermentation erhält er eine säuerliche Note, die wie beim Original aus Milch zu Granola, Früchten oder Gemüse puffern passt.

**4 GRAMM**



## Quinoa

**19** Glutenfrei, reich an essenziellen Aminosäuren und Bitterstoffen, reguliert das Korn aus den Anden den Fettstoffwechsel und wirkt schützend auf das Herz-Kreislauf-System. Als Meal-Prep einfach vorkochen, kühlen und beliebig genießen.

**3 GRAMM**



## Brokkoli

**20** Anders als viele wissen, zählt das dunkelgrüne Gemüse zu den besten Quellen für Betacarotin. Dieses wird zu Vitamin A umgewandelt, welches für unser Immunsystem, den Sehvorgang und ein schönes Hautbild von großer Bedeutung ist.

**3 GRAMM**



## Gibt es Muckis zum Löffeln?

*Der Hype um Fitnessprodukte hält an. Wir verraten, welchen Mehrwert sie wirklich haben.*

- Mit „High Protein“ beworbene Lebensmittel reichen von Müsli über Brot, Pudding, Joghurt, Aufstriche bis hin zu Riegeln und Linsenchips.
- Diese dürfen die besondere Kennzeichnung nur tragen, wenn mindestens 20 Prozent Ihres Energiegehalts aus Eiweiß stammt.
- Viele werden hoch verarbeitet sowie mit Aroma- und Zusatzstoffen angereichert. Vor allem Süßstoffe stehen in der Kritik, das Darmmikrobiom negativ zu beeinflussen.
- Fachleute sagen: Selbst Sportler und Sportlerinnen brauchen keine speziellen Drinks mit Molkeisolaten, wenn sie abwechslungsreich essen.
- Haben Sie einen Mixer zu Hause, lässt sich ein Eiweißshake ganz einfach selbst herstellen, zum Beispiel aus Quark, Beeren und Leinsamen.



**Experten halten die High-Protein-Produkte für einen überflüssigen und oft teuren Marketingtrick.**



# 10 clevere Ideen für den extra Eiweiß-Kick

*Dürfen es noch mehr genussvolle Anregungen sein? Mit diesen Kniffen bringen Sie kreative Twists in Ihre Lieblingsgerichte und zaubern aus diesen im Nullkommanix richtiges Schlankfood.*



## Omelette mit Veggies

Was gibt es zum Frühstück besseres als ein leckeres Omelette, kombinierbar mit viel Gemüse, wie Spinat, Tomaten und Schnittlauchröllchen.



## Sauce mit Hüttenkäse

Satt Tomatensauce mit Sahne abzuschmecken, probieren Sie es mit körnigem Frischkäse, der zu einem milden Ergebnis beiträgt.



## Stulle neu gedacht

Streichen Sie sich statt Butter Frischkäse oder Nussmus auf Ihr Brot – ist mindestens genauso cremig und erfrischend anders.



## Bohnen als Einlage

Hülsenfrüchte in Suppen kannten schon unsere Großmütter. Genauso gut passen sie in Gemüsepfannen, Aufläufe und pflanzliche Bolognese.



## Käse als Topping

Geben Sie Handkäse oder Feta in appetitlichen Würfeln auf warme und kalte Speisen, etwa auf Salate, Pfannen- und Ofengemüse.



## Eier in der Brotdose

Ob gekocht, als Eiersalat oder Spiegelei: Das Multitalent schmeckt auch kalt und eignet sich daher prima als Snack für zwischendurch.



## Knackige Kerlchen

Für den Fall, dass Sie unterwegs hungrig werden, packen Sie sich am besten immer naturbelassene Mandeln und Kerne in die Tasche.



## Proteinreiche Dips

Bereiten Sie Aufstriche zu, die sich zu allem servieren lassen, etwa Hummus aus Kichererbsen, Quark mit Radieschen oder Zatziki.



## Nahrhafte Beilagen

Ja, Pasta lieben wir. Doch wie wäre es zur Abwechslung mal mit Linsen, Quinoa oder Buchweizen? Diese gibt es auch in verlockender Nudelform.



## Skyr in Desserts

In Verbindung mit Beeren, aber auch als Ersatz für Mascarpone in Tiramisu wird der Frischkäse aus Island zu einer Süßspeise.









# PROTEIN KICK

*Eiweiß hat eine Menge wichtiger Funktionen: So ist es Baustoff für die Muskeln, unterstützt eine schlanke Figur, sorgt für eine lang anhaltende Sättigung und aktiviert den Stoffwechsel. Optimal sind zwischen 20 und 30 Gramm pro Mahlzeit. Mit unseren leckeren Rezepten gelingt die Zufuhr problemlos.*

Linsen-Avocado-Spinat-Salat

Rezept auf Seite 44





Tomatensalat mit  
Thunfisch und Feta  
Rezept auf Seite 44





Gebratene Jakobsmuscheln  
mit Tomatenragout  
Rezept auf Seite 45









**Cannelloni mit Ricotta, Spinat und Tomatensauce**  
Rezept auf Seite 46



**Spicy Zucchini-Omeletts mit Tomaten**  
Rezept auf Seite 46



**Quinoasalat mit Feta und Wassermelone**  
Rezept auf Seite 47



**Tacos mit Rindfleisch und Wassermelone**  
Rezept auf Seite 47





Tofu-Piccata auf  
gelben Zucchini-Spaghetti  
Rezept auf Seite 48



## Tomaten-Dal

Rezept auf Seite 48





PROTEIN  
KICK



Bohnen-Falafel mit  
Hummus und Trauben  
Rezept auf Seite 50





Curry-Salat aus  
roten Linsen mit  
Eiern und Bohnen  
Rezept auf Seite 50



Tandoori-Huhn  
mit Cashew-Reis  
Rezept auf Seite 51



Ofen-Lachs auf Brokkolini und Risoni  
Rezept auf Seite 52



Rauchiger Kichererbsensalat mit grünem Gemüse  
Rezept auf Seite 52



# REZEPTE

ab Seite 34



## Linsen-Avocado-Spinat-Salat

PRO PORTION: **653 KCAL** · Eiweiß **29 g** · Fett **46 g** · Kohlenhydrate **30 g**

🕒 45 MIN 🌱 🥬 🥗

### GESUND, WEIL:

- Das Powergemüse Spinat hat eine gute Portion an Vitamin K im Angebot. Es wird für die Blutgerinnung benötigt und trägt zur Knochengesundheit bei.
- Die dunkelblauen Farbpigmente Anthocyane aus Heidelbeeren wirken entzündungshemmend und fangen freie Radikale ab. Das wiederum beugt der Hautalterung vor und schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**150 g rote Linsen**  
**400 g Brokkolini**  
**2 Frühlingzwiebeln**  
**2 Handvoll Babyspinat**  
**2 Handvoll Basilikum**  
**1 Zucchini**  
**200 g Heidelbeeren**  
**6 EL Olivenöl**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**1 Knoblauchzehe**  
**2 EL blanchierte Mandelkerne (30 g)**  
**3 EL Zitronensaft**  
**2 Avocados**  
**2 Kugeln Mozzarella (250 g; 45% Fett i. Tr.)**  
**1 Bio-Zitrone**

**1** Linsen abspülen und in der doppelten Menge kochendem Wasser 10–15 Minuten garen.

**2** Inzwischen Brokkolini, Frühlingzwiebeln, Spinat, Basilikum, Zucchini und Heidelbeeren putzen bzw. verlesen, waschen und abtropfen lassen. Brokkolini in mundgerechte Stücke teilen und die Frühlingzwiebeln in Ringe schneiden. Basilikumblätter abpflücken und ein wenig zum Garnieren abnehmen.

**3** Zucchini längs halbieren und in Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Zucchini und Brokkolini bei mittlerer Hitze in 5 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

**4** Für das Pesto-Dressing Knoblauch schälen. Basilikum, Knoblauch, Mandeln, übriges Öl und Zitronensaft mit einem Stabmixer pürieren. Nach Bedarf etwas kaltes Wasser ergänzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Längs in Scheiben schneiden.

**6** Linsen abgießen, abtropfen lassen und mit allen vorbereiteten Zutaten in Schälchen anrichten. Mozzarella zerpfücken und darüber verteilen. Mit dem Dressing beträufeln und mit Basilikum garnieren. Zitrone waschen, in Scheiben schneiden und dazu servieren.



## Tomatensalat mit Thunfisch und Feta

PRO PORTION: **319 KCAL** · Eiweiß **21 g** · Fett **23 g** · Kohlenhydrate **7 g**

🕒 25 MIN 🥬 🥗

### GESUND, WEIL:

- Reichlich Omega-3-Fettsäuren für die Herzgesundheit hat Thunfisch zu bieten. Die guten Fette halten Entzündungen in Schach und Gefäße elastisch.
- Viel Eiweiß, Calcium und B-Vitamine zeichnen den pikant schmeckenden Feta aus. Das macht satt und versorgt den Körper mit wichtigen Vitalstoffen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**8 Tomaten**  
**4 Stiele Petersilie**  
**200 g Thunfisch (Dose; im eigenen Saft)**  
**200 g Feta (45% Fett i. Tr.)**  
**1 rote Zwiebel**  
**4 EL Olivenöl**  
**4 EL Rotweinessig**  
**1 TL Honig**  
**Salz**  
**Pfeffer**

**1** Tomaten und Petersilie waschen. Tomaten putzen, Stielansätze heraus schneiden, halbieren und in Scheiben schneiden. Petersilienblätter abpflücken und in Streifen schneiden. Thunfisch zerpfücken und Feta zerkrümeln. Zwiebel schälen und sehr fein würfeln.

**2** Für das Dressing Öl mit Essig, Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Tomaten mit Zwiebeln untermischen und 10 Minuten ziehen lassen. Abschmecken und Tomaten auf einen großen Teller geben. Darauf Thunfisch, Feta und Petersilie verteilen und das Dressing darüberträufeln.





## Gebratene Jakobsmuscheln mit Tomatenragout

PRO PORTION: **287 KCAL** · Eiweiß **20 g** · Fett **13 g** · Kohlenhydrate **18 g**

🕒 30 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Das Muskelfleisch der Jakobsmuscheln bringt viel Jod auf den Teller. Dieses Spurenelement ist wichtig für die Bildung von Schilddrüsenhormonen, die für das Wachstum und den Energiehaushalt bedeutsam sind.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Knoblauchzehen**  
**250 g Kirschtomaten**  
**3 EL Olivenöl**  
**1 EL Honig**  
**100 ml alkoholfreier Weißwein**  
**100 ml Tomatensaft**  
**1 Msp. Safranpulver**  
**Meersalz**  
**1 Salatgurke**  
**4 Stiele Estragon**  
**150 g griechischer Joghurt**  
**1 EL Weißweinessig**  
**12 Jakobsmuscheln**  
**(Alternativ küchenfertige Riesengarnelen)**  
**Pfeffer**

**1** Knoblauch schälen und würfeln. Tomaten waschen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und beides darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Honig beträufeln, 3 Minuten karamellisieren lassen, dann

Wein und Tomatensaft angießen. Mit Safran und Salz würzen, 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

**2** Währenddessen Gurke putzen, schälen und bis auf die Kerne längs in feine, lange Streifen hobeln. Estragon waschen, Blätter abzupfen. Die Hälfte hacken und mit Joghurt und Essig verrühren. Gurkenspaghetti untermischen und mit Salz abschmecken.

**3** Muscheln aus den Schalen lösen und beides putzen. Muschelfleisch in einer Pfanne im restlichen heißen Öl auf beiden Seiten je 2 Minuten goldbraun braten. Mit Salz würzen.

**4** Tomaten auf Muschelschalen verteilen. Darauf die Gurken mit je einer Jakobsmuschel setzen. Mit Pfeffer und Estragon garnieren.



## Ofentomaten auf Belugalinsen mit pochiertem Ei

PRO PORTION: **610 KCAL** · Eiweiß **26 g** · Fett **41 g** · Kohlenhydrate **34 g**

🕒 45 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Zu hoher Blutdruck? Hier können Tomaten Abhilfe schaffen. Das Fruchtgemüse trumpft mit viel Kalium auf, das regulierend wirkt.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 EL Koriandersamen**  
**1 EL Kreuzkümmelsamen**  
**½ EL Pfefferkörner**  
**50 g Haselnusskerne**  
**2 EL Pinienkerne (30 g)**  
**1 EL Butter (15 g)**  
**7 EL Olivenöl**  
**1 EL Sesamsamen (15 g)**  
**1 EL Dinkelmehl Type 630 (15 g)**  
**Salz**  
**700 g Roma-Tomaten**  
**4 Knoblauchzehen**  
**2 Zweige Rosmarin**  
**Pfeffer**  
**3 Zwiebeln**  
**200 g Belugalinsen**  
**500 ml Gemüsebrühe**  
**2 EL Weißweinessig**  
**4 Eier**  
**1 Handvoll Kräuter**  
**(z. B. Petersilie und Koriander)**

**1** Für den Gewürz-Crumble Koriander- und Kreuzkümmelsamen sowie Pfefferkörner in einer Pfanne ohne Fett 3 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten. Gewürzmischung herausnehmen und im Mörser grob mahlen. Haselnuss- und Pinienkerne grob hacken.

**2** Butter mit 1 EL Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Haselnuss- und Pinienkerne sowie Sesamsamen darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten goldbraun rösten. Mehl

und Gewürzmischung zugeben, unter ständigem Rühren 3 Minuten weiter rösten. Den Gewürz-Crumble mit etwas Salz würzen und beiseitestellen.

**3** Tomaten putzen, Stielansätze herausschneiden und waschen. Knoblauch schälen und längs halbieren. Rosmarin waschen und Nadeln abzupfen. Alles mit restlichem Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Auflaufform gut vermischen. Tomaten im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 25 Minuten backen.

**4** In der Zwischenzeit Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Linsen abspülen. Mit Zwiebeln und Brühe in einem Topf aufkochen. Alles ca. 25 Minuten köcheln lassen. Topf vom Herd nehmen und Linsen in der Flüssigkeit belassen.

**5** Zum Pochieren 1 l Wasser mit dem Essig aufkochen. Eier einzeln in eine Tasse geben. Mit einem Schneebesen einen Strudel ins Wasser rühren, die Eier nacheinander in das siedende Wasser gleiten lassen. Eier bei kleiner Hitze 3–5 Minuten ziehen lassen, dann mit einer Schaumkelle vorsichtig herausnehmen und abtropfen lassen.

**6** Tomaten aus dem Backofen nehmen. Mit den Linsen und pochierten Eiern auf Tellern anrichten. Kräuter waschen und hacken. Alles mit dem Gewürz-Crumble bestreuen, mit Kräutern dekorieren.





## Cannelloni mit Ricotta, Spinat und Tomatensauce

PRO PORTION: **439 KCAL** · Eiweiß **23 g** · Fett **16 g** · Kohlenhydrate **49 g**

🕒 30 MIN · FERTIG IN 50 MIN

### GESUND, WEIL:

- Eine gute Eiweißquelle ist Ricotta und trägt damit zur Muskelregeneration und -stärkung bei. Das vorhandene Calcium sorgt zudem für feste Knochen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**150 g Babyspinat**  
**Salz**  
**80 g getrocknete Tomaten**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 EL Olivenöl**  
**60 g geriebener Parmesan (30% Fett i. Tr.)**  
**1 Ei**  
**Pfeffer**  
**200 g Ricotta (45% Fett i. Tr.)**  
**250 g Vollkorn-Cannelloni**  
**600 g passierte Tomaten**  
**1 TL getrockneter Oregano**

### AUSSERDEM:

**4 Backformen (à ca. 15 x 15 cm)**

**1** Spinat verlesen, waschen und in Salzwasser 2 Minuten garen. Abschrecken, gut ausdrücken und klein schneiden. Die getrockneten Tomaten klein schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.

**2** Spinat, Tomaten, Öl, 2 EL Parmesan, Ei, Salz und Pfeffer unter den Ricotta mischen. In die Cannelloni füllen und in die Backformen legen.

**3** Die passierten Tomaten mit Oregano verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Über die Nudeln verteilen und mit dem übrigen Parmesan bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) ca. 40 Minuten backen.



## Spicy Zucchini-Omeletts mit Tomaten

PRO PORTION: **494 KCAL** · Eiweiß **25 g** · Fett **37 g** · Kohlenhydrate **15 g**

🕒 35 MIN 🌱 🥚

### GESUND, WEIL:

- Hühnereier sind ein kompaktes Nährstoffpaket und überzeugen mit viel hautschützendem Biotin und nervenstärkenden B-Vitaminen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 kleine Zucchini (à 200 g)**  
**6 EL Rapsöl**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**12 Eier**  
**100 ml Milch (3,5% Fett)**  
**6 Roma-Tomaten**  
**1 Stück Ingwer (10 g)**  
**1 Zimtstange**  
**1 TL Senfkörner**  
**1 TL Kreuzkümmelsamen**  
**1 TL Koriandersamen**  
**1 TL Kurkumapulver**  
**2 TL Honig**  
**1-2 TL Chiliflocken**  
**50 g Tamarindenpaste**  
**½ Handvoll Curryblätter**  
**200 g griechischer Joghurt**  
**1 Handvoll Korianderblätter**

**1** Zucchini putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini darin von beiden Seiten 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. In ein Sieb geben und abtropfen lassen.

**2** Eier mit der Milch mit einem Schneebesen gründlich verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Ein Backblech mit Backpapier belegen. Für die Omeletts portionsweise 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Ein Viertel der Zucchini in die Pfanne geben und mit einem Viertel der Eimasse übergießen. Bei mittlerer bis starker Hitze ca. 30 Sekunden stocken lassen. Anschließend mit einem Pfannenwender das Omelette auf die Hälfte zusammenklappen. Auf das Backblech gleiten lassen und im vorgeheizten Backofen bei 80 °C (Umluft 60 °C; Gas: Stufe 1) warm halten. Drei weitere Omeletts zubereiten.

**4** Tomaten putzen, Stielansätze heraus-schneiden, waschen und längs halbieren. Ingwer schälen und fein reiben. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen. Zimt mit Senfkörnern, Kreuzkümmel- und Koriandersamen darin bei mittlerer bis starker Hitze 3 Minuten anrösten. Dann Tomaten mit Ingwer, Kurkuma, Honig, Chili, Tamarindenpaste und Curryblättern zugeben. Alles gut vermischen, ca. 80 ml Wasser dazugeben und 2-3 Minuten köcheln lassen. Mit etwas Salz würzen.

**5** Omeletts aus dem Ofen nehmen. Sofort mit den gebratenen Tomaten und Joghurt anrichten. Koriander waschen, trocken schütteln und darüber streuen.





## Quinoaasalat mit Feta und Wassermelone

PRO PORTION: **503 KCAL** · Eiweiß **25 g** · Fett **21 g** · Kohlenhydrate **53 g**

🕒 25 MIN 🌿 🍴

### GESUND, WEIL:

- Lecker Wasser tanken: Die Melone sorgt für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt und unterstützt dank Vitamin C das Immunsystem.
- Quinoa punktet mit essenziellen Aminosäuren. Insbesondere Lysin ist in den Körnern besonders viel enthalten und trägt zur Bildung von Enzymen, Hormonen und Antikörpern bei.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**250 g Quinoa**  
**200 ml Rote-Bete-Saft**  
**400 ml Gemüsebrühe**  
**1 EL Zitronensaft**  
**Salz**  
**4 EL Olivenöl**  
**1 Salatgurke**  
**300 g Wassermelonenfruchtfleisch**  
**250 g Feta (30% Fett i. Tr.)**  
**2 Stiele Minze**  
**2 EL Rotweinessig**  
**2 EL Granatapfelkerne (30 g)**

**1** Quinoa in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen und mit Rote-Bete-Saft, Brühe, Zitronensaft und Salz in einen Topf geben. Aufkochen und 15–20 Minuten garen. Anschließend aus dem Topf

nehmen, ausdampfen lassen, 1 EL Öl untermischen und abkühlen lassen.

**2** Währenddessen Gurke putzen, waschen und würfeln. Melonenfruchtfleisch und Feta ebenfalls würfeln. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken.

**3** Feta, restliches Öl und Essig unter die Quinoa mischen und abschmecken. Auf Teller anrichten, Gurke und Wassermelone darüber verteilen. Mit der Minze und Granatapfelkernen bestreut servieren.



## Tacos mit Rindfleisch und Wassermelone

PRO PORTION: **645 KCAL** · Eiweiß **41 g** · Fett **31 g** · Kohlenhydrate **49 g**

🕒 25 MIN · FERTIG IN 3 STD 25 MIN

### GESUND, WEIL:

- Mit vielen Proteinen kann Rindfleisch glänzen. Dieser Makronährstoff wird für die Gewebereparatur und als Zellbaustein benötigt.
- Zur Herzgesundheit tragen Avocados bei. Sie besitzen jede Menge ungesättigte Fettsäuren und bringen viel Kalium auf den Teller.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Zwiebeln**  
**2 Knoblauchzehen**  
**600 g mageres Rinderfleisch (Hüfte)**  
**2 EL Rapsöl**  
**½ TL Chilipulver**  
**3 TL Tex-Mex-Gewürz**  
**1 TL geräuchertes Paprikapulver**  
**Salz**  
**400 g stückige Tomaten (Dose)**  
**5 EL Limettensaft**  
**400 ml Fleischbrühe**  
**2 Lorbeerblätter**  
**400 g Wassermelonenfruchtfleisch**  
**2 EL Apfelessig**  
**1 TL Honig**  
**2 Avocados**  
**1 Handvoll Koriander**  
**100 Joghurt (3,5% Fett)**  
**8 Mini-Vollkornortillas**

**1** Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Fleisch trocken tupfen und grob würfeln. Öl in einem Topf erhitzen, darin Zwiebeln und Knoblauch 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Fleisch zugeben und 5 Minuten anbraten.

**2** Mit Chili, 2 TL Gewürzmischung, Paprikapulver und Salz würzen. Mit Tomaten ergänzen, etwa 2 EL Limettensaft und Brühe angießen. Lorbeerblätter untermischen und alles mit halb aufgelegtem Deckel ca. 3 Stunden schmoren lassen.

**3** Inzwischen Wassermelone würfeln. Mit Essig, Honig und übriger Gewürzmischung vermischen und ca. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

**4** Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herauslösen. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Etwa die Hälfte mit dem Avocadofruchtfleisch, Joghurt und 1–2 EL Limettensaft cremig pürieren. Mit Salz abschmecken.

**5** Lorbeerblätter aus der Sauce nehmen und das Fleisch zerpfücken. Nach Bedarf noch dicklich einkochen lassen und abschmecken. Tortillas in einer heißen Pfanne kurz aufbacken. Jeweils mit Avocado-creme bestreichen, mit Rindfleisch belegen und mit der eingelegten Wassermelone toppen. Mit Koriander garnieren und pro Portion 2 Stück reichen.





## Tofu-Piccata auf gelben Zucchini-Spaghetti

PRO PORTION: **559 KCAL** · Eiweiß **41 g** · Fett **37 g** · Kohlenhydrate **15 g**

🕒 35 MIN 🌱 🥬 🍷 🍴

### GESUND, WEIL:

- Ein top pflanzlicher Eiweißlieferant ist Tofu. Die vorhandenen Isoflavone besitzen eine hormonregulierende Wirkung.
- Die kalorienarme Zucchini hat eine ordentliche Portion Ballaststoffe für eine gute Sättigung und Verdauung im Gepäck.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**80 g Montello-Käse**  
(30% Fett i. Tr.)  
**80 g gemahlene Haselnusskerne**  
**2 Eier**  
**600 g Tofu**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**2 gelbe Zucchini**  
**1 Zwiebel**  
**1 Knoblauchzehe**  
**3 EL Olivenöl**  
**500 g stückige Tomaten (Dose)**  
**2 Handvoll Basilikumblätter**

### AUSSERDEM: Spiralschneider

**1** Montello fein reiben und mit den Haselnüssen in einem tiefen Teller mischen. Eier in einem weiteren Teller verquirlen. Tofu in 8 Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in den Eiern wenden. Mit der Käse-Mischung panieren.

**2** Zucchini putzen, waschen und mit einem Spiralschneider oder Sparschäler in feine, lange Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.

**3** 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Zucchini-Spaghetti zugeben und 5 Minuten mitdünsten. Tomaten zugeben und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Etwa 8 Minuten bei kleiner Hitze gar köcheln.

**4** Inzwischen Tofu in einer weiteren Pfanne im restlichen Öl 5–6 Minuten bei mittlerer Hitze rundherum goldbraun braten. Basilikum waschen und trocken schütteln. Zucchini-Spaghetti abschmecken und mit der Sauce auf Tellern anrichten. Tofu-Piccata darauf legen und mit Basilikum garniert servieren.



## Tomaten-Dal

PRO PORTION: **351 KCAL** · Eiweiß **25 g** · Fett **10 g** · Kohlenhydrate **38 g**

🕒 40 MIN 🌱 🍷 🍴

### GESUND, WEIL:

- Die feurige Chilischote gibt jedem Essen und auch dem Stoffwechsel, durch die enthaltenen Scharfstoffe, richtig Power. Zudem wirkt die spicy Zutat antioxidativ und schmerzlindernd.
- Linsen verfügen über jede Menge Kohlenhydrate und Ballaststoffe. Außerdem bringen die Hülsenfrüchte Vitamine der B-Gruppe mit. Damit sättigen sie lang anhaltend und fördern die Gedächtnisleistung.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Möhren**  
**1 Zwiebel**  
**2 Knoblauchzehen**  
**6 Tomaten**  
**1 Chilischote**  
**40 g getrocknete Tomaten**  
**2 EL Rapsöl**  
**3 EL rote Currypaste**  
**1 TL Kurkumapulver**  
**1 TL gemahlener Kreuzkümmel**  
**Salz**  
**250 g rote Linsen**  
**½ Handvoll Koriander**  
**250 g Quark (20% Fett i. Tr.)**  
**1 TL Zitronensaft**

**1** Möhren putzen, schälen und klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls würfeln. Tomaten und Chili waschen. Tomaten putzen, Stielansätze herausschneiden, vierteln und klein schneiden. Chilischote in feine Ringe schneiden, die getrockneten Tomaten hacken.

**2** Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin Zwiebeln, Möhren, Knoblauch und Chili 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Currypaste 2 Minuten mitschwitzen und mit Kurkuma, ½ TL Kreuzkümmel und Salz würzen. Linsen mit ¾ der Tomatenwürfel und getrockneten Tomaten mischen. Etwa 500 ml Wasser angießen. Unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Nach Bedarf Wasser ergänzen.

**3** Koriander waschen, trocken schütteln und etwa die Hälfte in feine Streifen schneiden. Davon etwa die Hälfte mit dem Quark, den übrigen Tomatenwürfeln, Salz, Zitronensaft und Rest Kreuzkümmel vermischen.

**4** Das Dal abschmecken und auf Schälchen verteilen. Je 2 Quark-Nocken daraufsetzen und mit den übrigen Kräutern bestreuen. Dazu passt Fladenbrot.



# Frische ohne Kompromisse



Die besten Dinge im Leben wünschen wir uns ohne Kompromisse! Vertrauen Sie deshalb auf die Liebherr Rundum-Sorglos-Geräte, die dank erstklassiger Energieeffizienz und zeitlosem Design dauerhaft begeistern. Unsere BioFresh-Technologie lässt Sie Lebensmittel zudem bis zu dreimal länger frisch genießen.

Profitieren Sie jetzt bei ausgewählten Kühl- und Gefriergeräten von unserer kostenlosen 10-Jahre Herstellergarantie, die die langlebige und kompromisslose Qualität unterstreicht.



Alle Informationen, Registrierung und Garantiebedingungen unter [home.liebherr.com/garantie](https://home.liebherr.com/garantie)

# LIEBHERR





## Bohnen-Falafel mit Hummus und Trauben

PRO PORTION: **681 KCAL** · Eiweiß **32 g** · Fett **33 g** · Kohlenhydrate **61 g**

🕒 45 MIN 🌱 🍴 🥗

### GESUND, WEIL:

- Reich an Ballaststoffen sind dicke Bohnen. Die Faserstoffe fördern die Verdauung und sind Futter für die Darmbakterien. Zudem punkten die Kerne mit Eisen, das wichtig für den Sauerstofftransport im Körper ist.
- Weintrauben trumpfen mit Resveratrol auf. Das Antioxidans kann das Risiko von Herzkrankheiten reduzieren und Entzündungen hemmen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**250 g dicke Bohnen (tiefgekühlt)**  
**Salz**

**1 Knoblauchzehe**

**1 Handvoll Petersilie**

**250 g Kichererbsen**

**(Abtropfgewicht; Dose)**

**1 EL Tahini (15 g)**

**6 EL Olivenöl**

**2 EL Zitronensaft**

**Pfeffer**

**½ TL gemahlener Kreuzkümmel**

**300 g rote kernlose Weintrauben**

**1 Handvoll Feldsalat**

**2 EL Sonnenblumenkerne (30 g)**

**1 Handvoll Koriander**

**400 g Hummus (Kühlregal)**

**4 TL Granatapfelkerne (20 g)**

**1** Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen, abschrecken und abtropfen lassen. Bohnkerne aus den kleinen Häutchen drücken. Knoblauch schälen und klein schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Mit Bohnen,

Knoblauch, Petersilie, Tahini, 1 EL Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel im Blitzhacker zu einer formbaren Masse zerkleinern.

**2** Aus der Masse mit feuchten Händen ca. 20 Bällchen formen und flach drücken. 4 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Falafel 6 Minuten auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten.

**3** Trauben und Feldsalat putzen, waschen und trocken schütteln. Einige Weintrauben halbieren. Sonnenblumenkerne hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und mit Hummus und restlichem Zitronensaft cremig pürieren.

**4** Hummus auf Teller streichen und mit Falafeln und Trauben belegen. Mit dem übrigen Öl beträufeln, mit Feldsalat garnieren und mit Sonnenblumen- sowie Granatapfelkernen bestreuen.



## Curry-Salat aus roten Linsen mit Eiern und Bohnen

PRO PORTION: **367 KCAL** · Eiweiß **28 g** · Fett **12 g** · Kohlenhydrate **36 g**

🕒 30 MIN 🌱 🍴 🥗

### GESUND, WEIL:

- Dank des in den Hülsenfrüchten steckenden Spurenelementes Eisen und dem B-Vitamin Folat wird die Blutbildung gefördert und einer Anämie vorgebeugt.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**300 g rote Linsen**

**2 TL Currypulver**

**5 Eier**

**200 g grüne Bohnen**

**Salz**

**1 Handvoll Petersilie**

**150 g Joghurt (3,5% Fett)**

**1 EL Olivenöl**

**2 EL Weißweinessig**

**Pfeffer**

**1** Linsen abspülen und mit Currypulver in kochendem Wasser 10–15 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

**2** Zwischendurch Eier ca. 10 Minuten hart kochen, abschrecken, pellen und halbieren oder vierteln.

**3** Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser 6–8 Minuten garen. Abschrecken, abtropfen lassen und einige längs halbieren.

**4** Petersilienblätter abzupfen, waschen und in Streifen schneiden. Ein wenig zum Garnieren abnehmen, den Rest mit Joghurt, Olivenöl und Essig verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Etwa die Hälfte vom Dressing locker unter die Linsen mischen und auf Teller verteilen. Darauf die Eier mit den Bohnen anrichten und mit dem übrigen Dressing beträufeln. Mit Pfeffer und restlicher Petersilie garnieren.





## Tandoori-Huhn mit Cashew-Reis

PRO PORTION: **789 KCAL** · Eiweiß **48 g** · Fett **41 g** · Kohlenhydrate **57 g**

🕒 45 MIN · FERTIG IN 2 STD 45 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Entspannung zum Knabbern: Besonders das vorhandene Magnesium macht die Cashewkerne zum idealen Stresskiller, da es die Folgen von Hormonen wie Cortisol dämpft.
- Die komplexen Kohlenhydrate aus dem Naturreis sorgen für nachhaltige Energie und einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel.

### FÜR 4 PORTIONEN:

3 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwer (20 g)  
8 Hähnchenoberkeulen (ca. 800 g)  
200 g Joghurt (3,5% Fett)  
1 EL Tandooripaste (15 g)  
2 EL Zitronensaft  
200 g Natur-Basmatireis  
1 Zwiebel  
2 EL Sesamöl  
1 TL Kardamomkapseln  
1 Prise Zimtpulver  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 Döschen Safran (0,1 g)  
500 ml Geflügelbrühe  
100 g Cashewkerne  
50 g Rosinen  
Salz, Pfeffer  
1 Handvoll Minze

**1** Für das Hähnchen 2 Knoblauchzehen und Ingwer schälen und fein würfeln. Hähnchenoberkeulen trocken tupfen, mit Knoblauch, Ingwer, Joghurt, Tandooripaste und Zitronensaft vermischen und gut einreiben. Für ca. 2 Stunden kalt stellen.

**2** Dann Fleisch aus der Marinade nehmen, auf der Hautseite 2–3-mal leicht einschneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 35–40 Minuten garen.

**3** Nebenher Reis in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Zwiebel und übrigen Knoblauch schälen, fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Dann Reis, Gewürze und Brühe zugeben und ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

**4** Cashewkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Rosinen und Cashewkerne zum Reis geben und abgedeckt weitere ca. 10 Minuten garen. Bei Bedarf noch etwas Wasser ergänzen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**5** Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abpflücken. Reis auf Tellern verteilen, die Hähnchenoberkeulen darauf anrichten und mit Minze garniert servieren.



### GEWINNSPIEL

## Erleben Sie Genuss aus dem Apfeland

Wussten Sie, dass Südtirol eines der wichtigsten Apfelanbaugebiete Europas und Heimat von über 30 köstlichen Apfelsorten ist? Warme, sonnige Tage und kühle Nächte schaffen vor Ort beste Bedingungen für das Wachstum der knackigen Leckerbissen. 13 Sorten sind mit der Bezeichnung „Südtiroler Apfel“ g.g.A. europaweit geschützt. Das Siegel ist Garant für die geprüfte Qualität und den integrierten oder biologischen Anbau der Äpfel. Mehr Infos unter: [www.suedtirolerapfel.com](http://www.suedtirolerapfel.com)

**Gewinnen Sie eins von fünf Apfelpaketen mit tollen Produkten rund um den „Südtiroler Apfel“ g.g.A. im Wert von je 50 Euro.**

HIER GEHT ES ZUM  
GEWINNSPIEL:  
[www.eatsmarter.de/suedtirolerapfel](http://www.eatsmarter.de/suedtirolerapfel)

5x 🍏 -  
Pakete zu gewinnen



Jetzt bis  
**21.07.24**  
teilnehmen!



PRÄSENTIERT VON

**EatSmarter!**





## Ofen-Lachs auf Brokkolini und Risoni

PRO PORTION: **717 KCAL** · Eiweiß **47 g** · Fett **39 g** · Kohlenhydrate **45 g**

🕒 20 MIN · FERTIG IN 50 MIN

### GESUND, WEIL:

- Die in Lachs üppig vorhandenen Omega-3-Fettsäuren können vor Gefäßverengungen und einem zu hohen Cholesterinspiegel schützen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

2 Knoblauchzehen  
1 Zweig Rosmarin  
4 EL Olivenöl  
350 g Kichererbsen-Risoni  
200 g Kochsahne  
800 ml Gemüsebrühe  
Salz  
Pfeffer  
2 EL Kapern (30 g; Glas)  
500 g Lachsfilet  
(küchenfertig, ohne Haut)  
40 g getrocknete Tomaten  
250 g Brokkolini  
1 Handvoll Babyspinat  
20 g Butter  
Zesten von 1 Bio-Zitrone

### AUSSERDEM:

Ofenfeste Pfanne (ca. 20 x 24 cm)

**1** Knoblauch schälen und fein würfeln. Rosmarin waschen, trocken schütteln und Nadeln fein hacken. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen, Knoblauch, Rosmarin und Nudeln ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Sahne mit der Brühe angießen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Aufkochen lassen, mit Backpapier belegen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 10 Minuten garen. Nach Bedarf Brühe oder Wasser ergänzen.

**2** Kapern trocken tupfen und im restlichen heißen Öl in einem kleinen Topf 3–5 Minuten frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**3** Lachs abspülen, trocken tupfen und in 4 Stücke teilen. Tomaten in Streifen schneiden. Brokkolini und Spinat putzen bzw. verlesen und waschen. Tomaten und Spinat unter die Pasta mischen und mit Brokkolini belegen. Leicht eindrücken und den Lachs darauf setzen.

**4** Mit Butter in Flöckchen belegen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zurück in den Backofen offen weitere 10–15 Minuten fertig garen. Vor dem Servieren abschmecken und mit Zitronenzesten und Kapern garnieren.



## Rauchiger Kichererbsensalat mit grünem Gemüse

PRO PORTION: **369 KCAL** · Eiweiß **21 g** · Fett **15 g** · Kohlenhydrate **43 g**

🕒 20 MIN 🌱 🍴

### GESUND, WEIL:

- Der hohe Ballaststoffgehalt in Kichererbsen unterstützt die Darmflora und macht die Hülsenfrucht somit zu einem großartigen Helfer bei Verdauungsproblemen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

800 g Kichererbsen  
(Abtropfgewicht; Dose)  
2 Möhren  
120 g Babyspinat  
250 g Brokkoli  
2 EL Olivenöl  
200 g Sojajoghurt  
2 TL geräuchertes Paprikapulver  
1 TL Knoblauchgranulat  
1 TL getrocknete italienische Kräuter  
3 TL Ahornsirup  
2 EL Sojasauce  
3 EL Zitronensaft  
1 EL Sesamöl  
Salz  
Cayennepfeffer

**1** Kichererbsen abspülen und gut abtropfen lassen. Möhren putzen, schälen und in Julienne hobeln. Spinat und Brokkoli put-

zen und waschen. Brokkoli in sehr kleine Röschen teilen, den Strunk dabei schälen und klein schneiden.

**2** Öl in einer Pfanne erhitzen, Kichererbsen darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten leicht goldbraun anrösten.

**3** Inzwischen für das Dressing Sojajoghurt, Paprikapulver, Knoblauchgranulat, Kräuter, Ahornsirup, Sojasauce, Zitronensaft und Sesamöl verrühren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

**4** Dressing mit 3–4 EL Wasser unter die Kichererbsen geben und abschmecken. Auf dem vorbereiteten Gemüse anrichten und servieren.





SMARTE WARENKUNDE

# Riso Gallo Nero...

## + ...stammt zu 100% aus Italien

Zwar hat der Duftreis seine Ursprünge im alten China, inzwischen wird er allerdings in Italien angebaut. Dafür steht auch das Prädikat „100% Italien“, mit dem der Spitzenreis von Riso Gallo ausgezeichnet wurde.

## + ...wird nachhaltig angebaut

Als erste internationale Marke im Reissegment hat Riso Gallo bei den Risottosorten und Reisspezialitäten auf die Verarbeitung von Reiskörnern aus nachhaltiger Landwirtschaft umgestellt.

## + ...begeistert mit seinem einzigartigen Duft

Der köstliche Parboiled-Vollkornreis verströmt beim Kochen ein angenehmes Aroma von frisch gebackenem Brot.

## + ...ist schnell zubereitet

Mit einer Kochzeit von 18 Minuten steht der schwarze Duftreis im Handumdrehen auf dem Tisch und lässt sich kreativ kombinieren. Er passt zum Beispiel ideal zu Fisch, Meeresfrüchten und Gemüse.

## + ...enthält wertvolle Nährstoffe

Die beliebte Reisspezialität punktet nicht nur mit ihrem Geschmack und ihrer Vielfalt in der Zubereitung, sondern auch mit einem beachtlichen Anteil an Ballaststoffen sowie Magnesium.

## + ...bringt Farbe auf den Teller

Mit seiner unverwechselbaren schwarzen Farbe sorgt der Nero von Riso Gallo auch optisch für das gewisse Etwas.

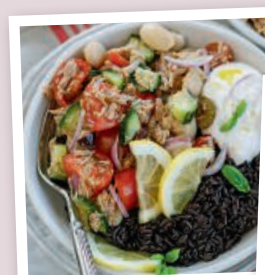


**BRENNWERT:** 355 kcal **EIWEISS:** 7 g  
**KOHLHYDRATE:** 73 g, davon Zucker: 1 g  
**FETT:** 3 g **BALLASTSTOFFE:** 4 g



## Smart verpackte Reisspezialität

Der Riso Gallo Nero überzeugt auch im neuen Gewand auf ganzer Linie, denn dank der innovativen Flat-Bottom-Packung aus recycelbarem Kunststoff kann die Hälfte des bisherigen Verpackungsmaterials (Karton- und Vakuumverpackung) eingespart werden. Der Inhalt bleibt dabei gleich und das einzigartige Aroma der schwarzen Reiskörner wird bestmöglich geschützt.



**Nero Bowl mit Thunfisch-Bohnen-Salat mit Tomaten**



**Nero Reis Bowl mit Fenchel Fleischbällchen**



Hier geht es zu den Rezepten!

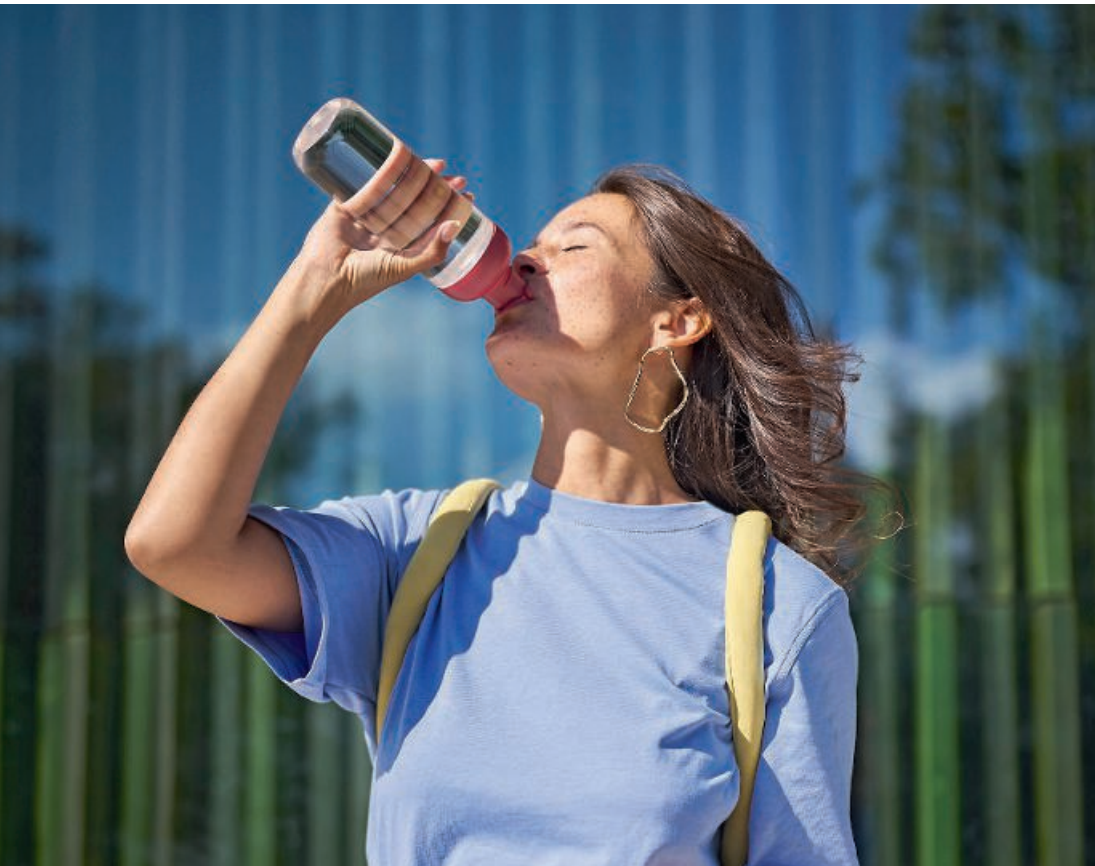
Mehr Informationen finden Sie unter: [WWW.RISOGALLO.DE](http://WWW.RISOGALLO.DE)





# TRENDALARM

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



*Hier geht  
granatiert nix  
daneben.*

## Mobiler Genussgarant

Sie wollen immer und überall wirklich gut essen? Dann sind die **Mepal** Produkte für unterwegs perfekt. Etwa bei der **Bento-Lunchbowl** bleiben Mahlzeiten dank ihres auslaufsicheren Verschlusses frisch, während die praktische Innenschale ideal für Toppings und Dips ist. Ein Must-have für alle, die jederzeit hochwertig und unbeschwert schlemmen möchten. Preise variieren, [www.mepal.com/de](http://www.mepal.com/de)



## Die Zukunft für den Rost

Perfektionieren Sie Ihr Grillvergnügen mit dem **Sagaform BBQ Grillkorb**. Er ist so aufgebaut, dass auch große Gemüsearten Platz finden. Umweltschädliche Aluschalen haben somit ausgedient. Zudem hat er einen abnehmbaren Holzgriff, wodurch er easy zu bedienen und reinigen ist. 79 Euro, [www.sagaform.com](http://www.sagaform.com)



## Reset auf Knopfdruck

Der **JC200BE Slow Juicer** von **Gorenje** bietet frische Drinks, Shots, Saftkuren und mehr. Dabei punktet er mit maximaler Saft- und Nährstoffausbeute. Dank direktem Kaltpressverfahren liegt der Extraktionsgrad bei bis zu 90 Prozent – und das mit minimalem Aufwand. 229 Euro, [de.gorenje.com](http://de.gorenje.com)







## Smarter Allrounder

Ob Braten, Schmoren, Dünsten oder Garen: der **DUO VITAL Bräter von ELO** ist garantiert der Richtige. Mit Carbon-Dünsteinsatz, Glasdeckel und Aromaknopf für optimale Gartechniken bleibt das Gemüse obendrein extra vitaminreich. **159 Euro**, [www.elo.de](http://www.elo.de)



## Echter Augenschmaus

Olivenhholz ist die beste Wahl für Ihre Küche, denn es ist mittels seines hohen Ölgehalts und seiner dichten Struktur robust, schnittfest sowie wasserabweisend. Die neue **ASA Selection** bietet vom Besteck bis zur Schale allerhand Feines aus Olivenholz und begeistert zudem mit ihrer einzigartigen Maserung, die jedem der größtenteils handgefertigten Stücke einen individuellen Charakter verleiht.

Ab **19,90 Euro**, [www.asa-selection.com](http://www.asa-selection.com)

## Die eine für alle Eventualitäten

**alfi** hat einen neuen Alltagsbegleiter für uns parat: der **Iso Shopper** ist mit acht Stunden Kühlpower genial für heiße Tage – egal ob beim Einkaufen, am See oder auf der nächsten Gartenparty. Ein Highlight für alle, die Wert auf Style, Funktion und die Umwelt legen. Der Oberstoff wird aus jeweils 20 PET-Flaschen gefertigt, was hilft, die Ressourcen zu schonen. **21,95 Euro**, [www.alfi.de](http://www.alfi.de)



## Für die nächste Sommerparty

Mit 5-in-1-Funktion und hoher Hitzeleistung ist der **Lumin Compact Elektrogrill von Weber** ideal für perfekte Grillergebnisse. Dank seiner Größe passt er auf jeden Balkon und mit der Weber Connect App wird die Zubereitung kinderleicht – für unbegrenzten Röstspaß. **479 Euro**, [www.weber.com](http://www.weber.com)



## Neuer Klassiker

Ein vertrautes Kindheitsbild, aber mit modernster Technologie interpretiert: der Schnellkochtopf. **WMF Perfect One Pot** kombiniert Tradition mit zeitgemäßem Know-how, ermöglicht schnelle und nährstoffschonende Zubereitung sowie Energieeinsparung. So erlebt er ein echtes Revival in modernen Küchen. **179,99 Euro**, [www.wmf.com/de](http://www.wmf.com/de)



## Scandi, but the French way

Skandinavisches Design trifft auf französische Funktionalität. Die **Boreal Salz- und Pfeffermühlen von Peugeot** bestechen nicht nur mit ihrer natürlichen Optik aus PEFC-zertifiziertem Buchenholz, sondern auch durch ihre Qualität. Denn hier kommen ausschließlich wasserbasierte Farben zum Einsatz, die einen lang anhaltenden Schutz für das Holz und somit die Langlebigkeit der Mühlen gewährleisten. **44,90 Euro**, [www.peugeot-saveurs.com/de](http://www.peugeot-saveurs.com/de)



## **Dr. Matthias Riedl**

Der Internist, Diabetologe und Ernährungsmediziner ist ärztlicher Direktor der von ihm 2008 gegründeten medicum Hamburg MVZ GmbH – einem Zentrum, in dem die Diabetologie, die Ernährungsmedizin und neun angrenzende Facharzttrichtungen seit Jahren erfolgreich miteinander verbunden werden. Daneben ist Dr. Riedl als Publizist, Podcaster, Berater und Dozent auf internationalen Kongressen tätig. Als Pressesprecher des Bundesverbands Deutscher Ernährungsmediziner (BDEM e.V.) setzt er sich für die Förderung der Ernährungstherapie ein. Seit 2012 ist er außerdem als Teil der vier Ernährungs-Docs regelmäßig im NDR-Fernsehen zu sehen.







**DR. RIEDL**  
ERNÄHRUNGS-DOKTOR

# ABNEHMEN MIT NUR EINEM PIKS? SO GEHTS!

*Seit einiger Zeit kursieren in den Medien begeisterte Berichte über eine neuartige „Schlankheitsspritze“. Sie soll ein Helfer im Kampf gegen lästige Pfunde sein. Aber ist sie tatsächlich so eine Wunderwaffe? Was sich dahinter verbirgt, erklärt Dr. Riedl in unserem Interview.*

**Die Abnehmspritze ist seit Elon Musk in aller Munde. Setzen Sie dieses Präparat auch bei Ihnen ein?**

Ja, sie kommt in meiner medizinischen Praxis zum Einsatz. Das „Vorgängermodell“ Liraglutid, auch bekannt als Victoza, verwenden wir bereits seit über zehn Jahren in der Therapie von Diabetes Typ 2 und haben damit bisher sehr gute Erfahrungen gemacht. Weniger bekannt ist, dass Liraglutid auch in hoher Dosierung als Mittel zum Gewichtsverlust verfügbar war. Der Effekt fällt etwas geringer aus als bei den neueren Mitteln und wurde selten angewendet. Das hat sich durch das mediale Interesse der Promis wie Elon Musk geändert. Seit 2018 sind Ozempic und seit Juli 2023 Wegovy als reine Abnehmmedikamente auf dem Markt. Beide beinhalten denselben Wirkstoff: Semaglutid.

## Fakten zur Abnehmspritze

Die in den Mitteln vorhandene Substanz Semaglutid hilft auf drei verschiedenen Wegen. Es verlangsamt die Magenentleerung, beeinflusst den Insulinhaushalt und reduziert das Hungergefühl. Bei Diabetikerinnen sowie Diabetikern führt es zu einer unterzuckerungsfreien Blutzuckersenkung. Dabei zu einer erfreulichen Gewichtsabnahme von bis zu 15 Prozent. Ganz im Gegensatz zu Insulin, das teils zu drastischen Gewichtszunahmen führen kann.



*Das Medikament ist ein hilfreiches Element im Baukasten der Ernährungsmedizin.*

**Für wen ist die Spritze ursprünglich gedacht und was bewirkt der Piks?**

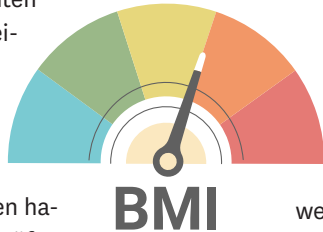
Sie wurde für Patientinnen und Patienten mit Diabetes Typ 2 entwickelt. Diese Menschen leiden häufig auch unter einem Mangel an den Inkretinhormonen wie GLP-1 im Darm. Diese finden sich nachgebaut in ähnlicher Form in all diesen Präparaten. Es bringt den Blutzuckerspiegel wieder in den Griff, dadurch dass es die Bauchspeicheldrüse unterstützt und dem Gehirn ein Sättigungsgefühl meldet. Aufgrund der gewichtsreduzierenden Effekt wurde Wegovy auf den Markt gebracht, das den Stoff Semaglutid in besonders hoher Dosis enthält und bei Übergewicht angewendet wird. →





### Dann kann doch jeder das Produkt zum Abnehmen nutzen, oder?

Die Spritze ist definitiv kein Lifestyle-Produkt, wie es Elon Musk oder Kim Kardashian propagierten. Ihre Socialmedia-Posts haben die Wahrnehmung der Präparate in einen Bereich verschoben, der aus medizinischer Sicht fahrlässig ist und einem Missbrauch gleichkommt. Zugelassen ist das Therapeutikum für Personen mit einem BMI von 30 oder höher oder einem Übergewicht mit Begleiterkrankungen wie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck oder erhöhten Blutfetten. Ich verabreiche die Arznei nur an Personen, die bereits zahlreiche erfolglose Abnehmversuche unternommen haben. In der Beratung prüfe ich, ob die Abnehmspritze geeignet ist. Und ganz wichtig: Die Therapie erfolgt immer in Kombination mit einer Ernährungsumstellung. So könnte sie eine



wertvolle Hilfe bieten. Insbesondere für Menschen, die sich andernfalls durch einen operativen Eingriff einer Magenverkleinerung unterziehen müssten. Das Medikament ist hier ein Versuch, um eine solche Operation zu verhindern.

### Ist die Medikation für die dauerhafte Anwendung geeignet?

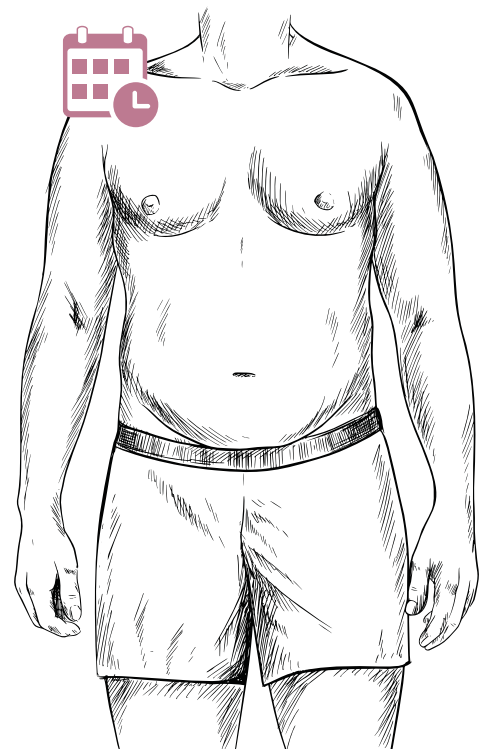
Wir raten klar von einer regelmäßigen Injektion ab, denn wir wissen noch nicht, welche Auswirkungen die Wirkstoffe über zehn oder 20 Jahre hinweg als Langzeitanwendung auf unseren Körper haben. Es ist auch nicht sinnvoll, das Medikament lebenslang anzuwenden, ohne auf eine gesunde Ernährung und Lebensweise zu achten.

### Was passiert, wenn sie wieder abgesetzt wird?

Wie bei jeder Diät gilt: Sobald damit aufgehört wird, schnellst das Gewicht

*Es ist kein Lifestyle-Mittel um schnell abzunehmen.*

wieder in die Höhe. Die Hormone aus der Abnehmspritze fehlen und der Körper kehrt zu seinem Ausgangszustand zurück. Langfristiger Erfolg kann nur durch eine gleichzeitige Ernährungsumstellung erreicht werden. →



## MyFoodDoctor: die Gesundheits-App

Deutschlands erste medizinische Ernährungstherapie-App, entwickelt von Dr. Matthias Riedl, beinhaltet Tagebuch, Analyse der wichtigsten Fehlerquellen sowie individuelles Coaching. Die Methoden von myFoodDoctor basieren auf dem wissenschaftlich erprobten 20:80-Prinzip – Sie müssen nur maximal 20 Prozent der üblichen Gewohnheiten ändern. Zudem gibt es Features wie die Achtsamkeitsmethode „Iss dich glücklich“, mit der Sie bewusstes, genussvolles Essen trainieren. → Weitere Infos zur App und spannende Erfolgsgeschichten von Nutzern finden Sie im Internet unter: [www.myfooddoctor.de](http://www.myfooddoctor.de)



APPLE



GOOGLE



# Vollkornreis mit Brokkolini, Parmesancrackern und Minzdressing

PRO PORTION: **541 KCAL**

Eiweiß **16 g** · Fett **31 g** · Kohlenhydrate **45 g**

🕒 30 MIN 🥄 🍴

## FÜR 2 PORTIONEN:

**80 g Natur- oder Wildreis**

**Salz**

**1 Knoblauchzehe**

**1 rote Zwiebel**

**300 g Brokkolini (Spargelbrokkoli)**

**4 EL Olivenöl**

**½ TL Zitronenabrieb**

**Pfeffer**

**30 g Parmesan**

**1 Msp. Paprikapulver edelsüß**

**20 g Haselnusskerne**

**1 Handvoll Minzblätter**

**1 EL Weißweinessig**

**2 EL Limettensaft**

**1 EL Ahornsirup**

**1** Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Reis in einem Topf mit 160 ml leicht gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Bedeckt ca. 25 Min. sanft kochen. Den Reis auflockern und bedeckt nachziehen lassen.

**2** Inzwischen Knoblauch und Zwiebel schälen. Knoblauch fein hacken, Zwiebel in feine Ringe schneiden. Den Brokkolini auf der einen Seite des Blechs verteilen. Knoblauch und Zwiebelringe mit 2 EL Öl, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer vermengen, über dem Gemüse verteilen.

**3** Parmesan grob reiben, mit Paprikapulver in einer Schüssel vermengen. Mithilfe eines Teelöffels in 4 Häufchen mit Abstand auf die andere Seite des Backblechs setzen. Dann ca. 8 Min. im Ofen goldbraun backen. Die Parmesancracker aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Das Gemüse weitere 10 Min. bissfest garen.

**4** Inzwischen die Haselnusskerne grob hacken, in einer beschichteten Pfanne ohne Öl kurz rösten. Die Minzblätter fein hacken. Restliches Öl (2 EL),

Essig, 1 EL Limettensaft und Ahornsirup verquirlen, Minze sowie Salz und Pfeffer unterrühren.

**5** Den Reis auf Tellern anrichten. Brokkolini samt Zwiebelringen darauf verteilen, mit Minzdressing beträufeln. Mit Nussplittern sowie je 2 Crackern garnieren.



## BUCHTIPP

Mehr Tipps zur effektiven Gewichtsreduktion, einen 2-Wochen-Plan und 50 Gesund-Rezepte finden Sie in dem neuen Buch des Ernährungsmediziners „Nie wieder dick nach der Abnehmspritze: Die Dr. Riedl-Formel für langfristiges Schlankbleiben“. Gräfe und Unzer, 160 Seiten, 19,99 Euro







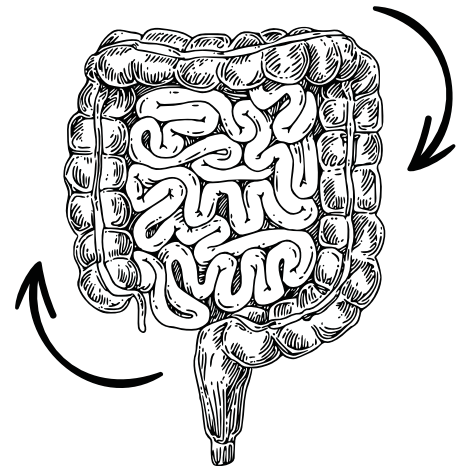
## So sieht eine rundum artgerechte Ernährung im Idealfall aus:



- Essen Sie eine Vielzahl an knackfrischem Gemüse und setzen Sie dabei auf Abwechslung. 500 bis 600 Gramm Grünzeug sollten es am Tag sein. Zuckerarme Obstvertreter wie Beeren sind eine clevere Wahl.
- Ballaststoffe schmeicheln der Darmflora und dem Immunsystem. Als ideal gelten 30 Gramm täglich. Klasse Lieferanten sind etwa Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Gemüse – insbesondere aus der Kohlfamilie.
- Statt krank machender Transfette und tierischer Fette sollten Lein-, Hanf- oder Nussöl, Avocado, Nüsse, Samen sowie Seefisch bevorzugt werden.
- Pflanzliches Protein zum Beispiel aus Hülsenfrüchten, Nüssen und Pilzen ist Trumpf. Seien Sie mit magerem Fleisch und Milchprodukten hingegen sparsam.
- Meiden Sie leere Kohlenhydrate aus weißem Mehl. Diese können durch die Vollkornvariante ersetzt werden. Auch freier Zucker aus Softdrinks, Säften und Fruchtzucker ist tabu.
- Verzichten Sie auf verarbeitete Lebensmittel und Fertiggerichte, die oft viel Zucker, Salz und ungesunde Fette mitbringen.
- Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 30 Milliliter Wasser und ungesüßte Tees pro Kilogramm Körpergewicht. Das schädliche Nervengift Alkohol gehört dagegen lieber nicht ins Glas.
- Statt permanent zu snacken, empfehlen sich am Tag höchstens drei sättigende Mahlzeiten mit einem Abstand von jeweils vier Stunden. Die nächtliche Esspause verlängert sich auf zwölf bis 14 Stunden.

### Was sind die Benefits der Spritze und was kostet sie?

Die Vorteile sind, dass die Verdauung auf Trapp gebracht wird. Ein rasch einsetzender Motivationsverlust, der sonst bei anderen Diäten aufkommt, bleibt bei dieser Art der Behandlung aus. Gleichzeitig kann die Ernährungsumstellung mit viel weniger Druck verändert werden. So ermöglicht die Spritze eine er-



leichterte Änderung des Essverhaltens und verstärkt das Durchhaltevermögen, insbesondere bei signifikanter Gewichtsabnahme. Zudem wirkt das Medikament antientzündlich und senkt den Blutzuckerspiegel, das Leber- sowie Bauchfett. Der Stoffwechsel wird jedoch nicht dauerhaft verbessert. Zudem ist die Gabe des Präparats nicht gerade günstig. Vier Wochen Therapie kosten rund 170 Euro, die in der Regel nicht von den Krankenkassen übernommen werden.

*Die Abnehmspritze sollte immer in Kombination mit Ernährung und Bewegung gegeben werden.*



### Gibt es Nachteile dabei?

Zu Beginn kann Übelkeit auftreten, da ein künstlich starkes Sättigungsgefühl erzeugt wird. Weitere Nebenwirkungen sind Verstopfung, Völlegefühl, Müdigkeit, Durchfall und Bauchkrämpfe. Darüber hinaus gibt es in Amerika erste Klagen wegen Darmlähmung, jedoch ist dies auf die undifferenzierte Anwendung zurückzuführen.

### Kann ich auch ohne Piks abnehmen?

Ja, natürlich. Das A und O bleibt eine langfristige Ernährungsumstellung, idealerweise begleitet in einer Schwerpunktpraxis, um den Jo-Jo-Effekt zu

*Mehr von Dr. Riedl  
lesen Sie hier:*



[www.eatsmarter.de/blogs/  
der-ernaehrungs-doktor](http://www.eatsmarter.de/blogs/der-ernaehrungs-doktor)



[www.myfooddoctor.de/  
ernaehrungsmagazin](http://www.myfooddoctor.de/ernaehrungsmagazin)

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

*Wichtig ist  
eine umfassende  
Aufklärung über  
die Therapie.*

vermeiden und das Gewicht nachhaltig zu halten. Das Verwenden von Spritzen, um schnell abzunehmen, ist aus medizinischer Sicht keine Option. Wir müssen lernen, uns wieder so zu ernähren, wie es unserem Körper und unserer Natur entspricht. Meine Empfehlungen für eine artgerechte Ernährung (mehr dazu auf Seite 60) können dabei helfen. Auch das 20:80-Konzept unterstützt dabei. Es baut darauf, wenn 20 Prozent der alten Gewohnheiten optimiert werden, darf zu 80 Prozent weitergemacht werden wie bisher.

INTERVIEW: IRIS LANGE-FRICKE

## Grüner-Spargel-Salat mit Beluga-Linsen

PRO PORTION: **440 KCAL** · Eiweiß **26 g** · Fett **18 g** · Kohlenhydrate **38 g**

🕒 **30 MIN + 1 STD. MARINIEREN** 🍴 🥄

### FÜR 2 PORTIONEN:

**500 g grüner Spargel**  
**Salz**  
**2 getr. Tomaten (in Öl eingelegt)**  
**1½ EL Aceto balsamico**  
**½ TL Dijonsenf**  
**2 EL Olivenöl**  
**120 g Beluga-Linsen**  
**6 Kirschtomaten**  
**2 Radieschen**  
**¼ Bund Basilikum**  
**40 g frisch gehobelter Parmesan**

**1** Den Spargel unten kappen und schälen. Reichlich Wasser in einem großen Topf aufkochen und salzen. Den Spargel darin 5–10 Min. bissfest garen. Herausnehmen, abtropfen und auf einem Teller abkühlen lassen.

**2** Inzwischen für die Vinaigrette getrocknete Tomaten abtropfen lassen und fein würfeln. Essig, Senf und Öl in einer Schale verquirlen. Getrocknete Tomaten unterheben, alles salzen und pfeffern. Über dem Spargel verteilen und diesen ca. 1 Std. zimmerwarm marinieren.

**3** Die Linsen im Sieb abbrausen und zugedeckt in einem Topf mit 240 ml Wasser aufkochen. Dann in ca. 20 Min. sanft bissfest garen. Bei Bedarf etwas Wasser angießen. Anschließend die Linsen im Sieb abtropfen lassen.

**4** Inzwischen die Kirschtomaten halbieren. Die Radieschen dünn hobeln.



Die Basilikumblätter abzupfen und nach Belieben hacken.

**5** Den Spargel auf Teller verteilen. Tomaten, Radieschen und Linsen darauf anrichten. Alles mit Basilikum und Parmesan bestreuen.



# NEUES FÜR FOODIES

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



## VEREINT FRISCHE MIT ELEGANZ

### Lebensgefühl in rosé

Die Region der **Vins de Provence** gilt als älteste in Frankreich und erstreckt sich in einer Länge von über 200 Kilometern vom Mittelmeer bis zu den Alpen. Sommeliers, Winzer und Kenner schätzen sie im Besonderen für ihre **Roséweine** der Spitzenklasse: das Ergebnis von 250 Sonnentagen im Jahr, präziser Verarbeitung der Rebsorten sowie viel Herzblut und Expertise. Erfahren Sie mehr zu dem traditionellen Anbaugebiet unter: [www.vinsdeprovence.com](http://www.vinsdeprovence.com)



Unser Favorit: Der  
Provence Rosé Amour



## SONNE AUF DEM TELLER

### Schmeckt nach Urlaub

Sommerlichen Salaten verleiht der **Bulgur** von **Davert** eine orientalische Note. Gesellt er sich zum Veggie Döner und Power Burger, steht der schnellen, aber köstlichen Mahlzeit wie aus dem Morgenland nichts im Wege. 2,99 Euro je 500-Gramm-Packung. [www.davert.de](http://www.davert.de)



## GENUSS AUS DER HEIMAT

### Perfekt zur Pasta

In nur wenigen Minuten zubereitet zaubert das **Bärlauchpesto** von **Waldgold** italienische Stimmung auf den Tisch. Der Clou: Die Basis bilden geröstete, nussige Bucheckern aus nachhaltiger Wildsammlung. Ab 8,00 Euro je 140-Gramm-Glas. [www.waldgold.com](http://www.waldgold.com)

## MIT LIEBE GEKOCHT

### Nährendes Soupafood

Mit der **Bio-Kraftbrühe Vitalpilz** und der **Bio-Kraftsuppe Huhn** möchte **ika ika** es uns so einfach wie möglich machen, vitalstoffreich zu essen – mit natürlichem Kollagen sowie einer extra Portion Wärme. Ab 32,94 Euro je sechs 390-Milliliter Gläsern. [www.ika-ika.de](http://www.ika-ika.de)







#### ENERGIEBRINGER

### Erfrischend anders

Mit den Vorteilen von Magnesium sowie allerhand Vitaminen unterstützt **Volvic Vitamin+** in den drei fruchtigen Sorten **Recharge**, **Active** und **Awake** mit Himbeer-, Pfirsich- sowie Zitronengeschmack die Verringerung von Müdigkeit. Alle Varianten sind frei von Zucker und Konservierungsstoffen. 1,99 Euro je 0,75-L-Flasche. [www.volvic.de](http://www.volvic.de)

#### SCHLEMMEN UND ENTSPANNEN

### Reise für Gourmets

Nicht mehr lange, bis die legendäre **Gourmet-Eventwoche** im **Aldiana Club Side Beach** stattfindet. Freuen Sie sich auf exquisite Menüs von Sterneköchen, exklusive Kurse mit den Profis und das traumhafte Ambiente an der türkischen Riviera. Ein großes Kitchen & Soul BBQ, Küchenpartys sowie Entertainment runden das Programm ab. [www.aldiana.com](http://www.aldiana.com)



#### FÜR MENSCH UND UMWELT

### Grünes Vergnügen

Gute Schokolade braucht guten Kakao. **Ritter Sport** arbeitet daher seit Langem eng mit den Bäuerinnen und Bauern in den Herkunftsländern zusammen. Mit dieser besonderen Form der Partnerschaft punktet das soziale Familienunternehmen auch in der **Chocolate Scorecard** der Initiative **be slavery free**. Dort belegt es in diesem Jahr einen beeindruckenden zweiten Platz. Mehr über das Engagement unter: [www.ritter-sport.com](http://www.ritter-sport.com)



#### LUST AUF MEER

### Maritime Leckerbissen

Appetit auf eine mediterrane Auszeit? Die saftig-zarten **Schnelle Genuss Garnelen** von **COSTA** passen zur Me-Time am Abend mit einem leichten Gericht, Tapas und Wein mit Freunden oder der bunten Paellaparty auf der Terrasse. 5,99 Euro je 200-, 225- oder 275-Gramm-Packung. [www.costa.de](http://www.costa.de)

#### NEXT LEVEL SNACK-LIEBE

### Fair naschen

Die trendigen Chips aus Maniok und Kochbanane von **el origin** gibt es jetzt auch in den superwürzigen Varianten **Sour Cream & Onion**, **Cheese** sowie **BBQ**. Für eine faire Wertschöpfung lässt das Food-Startup alle seine Artikel vor Ort in Lateinamerika produzieren. So entsteht aus lokalen, rein veganen Bio-Zutaten ein Knuspererlebnis, das jeden Gaumen begeistert. 1,99 Euro je 80-Gramm-Packung. [www.eloriginfood.de](http://www.eloriginfood.de)







EAT SMARTER erklärt, was in den Einkaufswagen gehört und was in Zukunft draußen bleiben sollte.



SO SIND SIE IMMER BESTENS VERSORGT

# Der große EAT SMARTER-Einkaufsguide

Nährstoffreich, nachhaltig und gleichzeitig preiswert shoppen? EAT SMARTER erklärt gemeinsam mit der Food-Expertin Isabel Lezmi, wie Sie beim Einkaufen die eigene Gesundheit und obendrein die unseres Planeten schützen können, ohne dabei zu tief in die Tasche greifen zu müssen.

Eine ausgewogene Ernährung mit vielen Vitalstoffen beginnt bereits vor dem Einkauf, nämlich optimalerweise bei dessen Planung. Wer im Markt die passenden Produkte wählt, schöpft das Beste aus und ist automatisch gesünder, ohne auf Genuss verzichten zu müssen. Dabei ist es auch immer sinnvoller, auf das nährstoffreichere Pendant umzusteigen, statt bestimmte Lebensmittel schlicht zu streichen. Greifen Sie zum selbst gemachten Caesar Wrap statt zum Chickenburger. Das unterstreicht unsere Expertin Isabel Lezmi: „Wer sich für frisches oder tiefgekühltes Gemüse und Obst entscheidet, macht schon einmal vieles richtig und tut sich etwas Gutes.“ Zudem hat sie einen tra-



ISABEL LEZMI

Als Culinary Content Creator beschäftigt sich die Gründerin der BlogKüche mit der Frage, wie Essen nachhaltig, lecker und alltagstauglich gelingen kann – zum Beispiel für das Bundeszentrum für Ernährung. Noch mehr Infos unter: [www.blogkueche.de](http://www.blogkueche.de)

genden Hinweis im Gepäck: „Saisonal wirds dabei oft günstiger. Und landet Fleisch gar nicht oder nur bewusst selten im Einkaufswagen, freut sich neben dem Geldbeutel auch die Umwelt. Denn das ist tatsächlich der größte Hebel in Sachen klimafreundlicher Ernährung, den wir haben. Und wir sollten ihn nutzen!“ Doch auch für das eigene Wohlbefinden lohnt sich eine überdachte Zusammenstellung, aber leider ist diese manchmal nicht so offensichtlich, wie sie erscheint. Denn in puncto Protein ist Tierisches anders als oft vermutet, nicht unersetzlich, verrät die Kölnerin: „Die Auswahl an Hülsenfrüchten ist enorm. Sie versorgen uns mit Eiweiß und sind im Vergleich zu Fleisch nicht teuer, lange haltbar, lassen →



# Diese Champions sollten in jedem smarten Einkaufs

Für eine bestmögliche Auswahl beim Kochen ist die Organisation absolut entscheidend. Denn etwa mit einer Liste vermeiden Sie Impulskäufe und behalten alles im Blick, einschließlich gesunder Snacks sowie Obst und Gemüse.

## Für alle Eventualitäten gewappnet

Getrocknetes, Tiefkühlprodukte, Gemüsekonserven wie zum Beispiel Dosentomaten, Vollkorn-, Kichererbsen- oder Linsennudeln bieten Ballaststoffe und bergen in der Regel viel Eiweiß. Somit sättigen sie langfristig und sind eine ideale Ergänzung zu Ihrer Mahlzeit.

- **Tiefkühlobst und -gemüse:** Schockgefrostetes ohne Zusätze wie Saucen besitzt eine Topqualität und liefert oft mehr Nährstoffe als Lebensmittel aus der Frischeabteilung. Denn sie werden erntefrisch eingefroren und die Vitalstoffe bleiben intakt.
- **Proteinpower aus der Packung:** Vorgegarte und getrocknete Hülsenfrüchte sind lange haltbar sowie eiweiß- und ballaststoffreich. Die Alleskönner ergänzen unzählige Mahlzeiten. Noch mehr über die Vorzüge des Allrounders Eiweiß erfahren Sie ab Seite 20.



## Das A und O? Hochwertige Kandidaten!

Gerade bei der Ernährung gilt Klasse statt Masse. Denn zum Beispiel Fette sind wichtig, um die Aufnahme der Vitamine A, D, E und K zu gewährleisten, da diese sich nur hierin lösen.

- Doch dabei ist es empfehlenswert, zu Sorten mit einem hohen Anteil ungesättigter Fettsäuren zu greifen. Diese finden sich unter anderem in pflanzlichen Vertretern wie Leinöl, das übrigens nur kalt verwendet werden sollte. Reich an Omega-3-Fettsäuren und vielfältig einsetzbar ist insbesondere natives Olivenöl extra.
- Bei tierischen Komponenten lohnt sich stets der Griff ins Bioregal. Diese Lebensmittel werden nach strengen Richtlinien angebaut und hergestellt und bergen weniger unerwünschte Schadstoffe.



## Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah?

Saisonales und Lokales liefert jede Menge sekundäre Pflanzenstoffe, Vitamine, Mineral- sowie Ballaststoffe, welche das Wohlbefinden fördern sowie ein Plus an Vitalität und Geschmack auf die Teller bringen.

- Obst und Gemüse aus Ihrer Region sind häufig nicht nur wesentlich aromatischer, sondern bescheren uns darüber hinaus mehr Vitalstoffe als weit gereistes. Das liegt daran, dass viele Vitamine wie etwa Vitamin C (licht-)empfindlich sind.
- Beim Zusammenstellen Ihrer Mahlzeiten lohnt es sich, experimentierfreudig zu sein. Je vielfältiger die Auswahl, desto mehr tolle Inhaltsstoffe nehmen Sie auf. Probieren Sie es zum Beispiel einmal mit dem **Eat the Rainbow-Prinzip**, also möglichst viele Regenbogenfarben im Essen zu integrieren – das Auge isst schließlich mit.

→ Unseren Saisonkalender finden Sie auf Seite 8



# wagen landen:



## Knabbern Sie sich glücklich

Schon im Supermarkt entscheidet sich eine ganze Menge, denn was nicht zu Hause ist, kann auch nicht gegessen werden. Schlemmen ist natürlich nicht verboten – im Idealfall aber mit Köpfchen:

- Nüsse, Samen und Kerne sind nicht nur eine geniale

Alternative zu Süßigkeiten und Chips, sie sind auch äußerst vielseitig und können eine breite Palette von Gerichten verfeinern. Ihre reiche Textur, ihr intensiver Geschmack und ihre guten Fette machen sie zu einer wertvollen Ergänzung für jede Küche, etwa als Topping im Salat oder auf dem Auflauf.

## Kraft der Gewürze

Mit abgestimmten Würzmitteln kann jedes noch so simple Gericht im Handumdrehen zum Highlight werden und obendrein ihrem Menü im Nu das gewisse Etwas verleihen:



**Chili:** Viel hilft viel stimmt bei dem Scharfstoff **Capsaicin** in der Schote tatsächlich. Denn es kurbelt vorübergehend die Fettverbrennung an.



**Ingwer:** Dank ihrer **ätherischen Öle** birgt die Wurzel antibakterielle Eigenschaften, die Übelkeit und Halsschmerzen lindern können.



**Kurkuma:** Neben einem leuchtenden Orange-Ton bringt die Knolle entzündungshemmendes **Curcumin** mit.



**Muskat:** Frisch gerieben liefert schon wenig der Nuss massig Aroma und verdauungsfördernden **Terpene**.



## Extratipp:

Wasser trinken, nicht vergessen! Die natürliche Erfrischung ist das perfekte Getränk, denn es enthält keine unerwünschten Zusätze wie Zucker. Das Leitungswasser in Deutschland ist on top von hervorragender Qualität.

sich vielseitig zubereiten und machen schön satt.“ Dazu gehören unter anderem schwarze, rote und braune Linsen sowie weiße Riesenbohnen. Doch auch wer ohnehin nichts Tierisches verzehrt, sollte ebenfalls zweimal hinsehen. Denn vegane Ersatzprodukte sind häufig hoch verarbeitet und somit nicht die beste Wahl. Aber die Kochbuch-Autorin kennt geeignetere Pflanzenkost: „Ich bin beispielsweise ein großer Tempeh-Fan. Lassen Sie sich erst einmal darauf ein, eröffnet sich Ihnen schnell eine kulinarische Spielwiese, die richtig Spaß macht.“ Eine Hilfestellung zur entspannteren Entscheidung innerhalb einer Lebensmittelgruppe bietet zudem die Skala des Nutri-Scores. Dabei sollten Sie aber eines stets im Hinterkopf behalten: „Der Nutri-Score sagt nichts darüber aus, wie gesund das Lebensmittel an sich ist. Knuspermüslis sind in der Regel eher Süßigkeiten, selbst wenn sie in die Kategorie A fallen“, betont Isabel Lezmi.

## Ist angesagt immer besser?

Aromatische Getränkesirups oder Knabereien aus Hülsenfrüchten sind darüber hinaus für viele schlichtweg spannend und die Neuheiten landen ganz nebenbei im Einkaufswagen, um sie auszuprobieren. Doch solche Spontankäufe tun langfristig zum einen nichts für das Wohlbefinden, zum anderen belasten sie auf Dauer das Portemonnaie – und so wird oft an anderen Ecken gespart. Auch deswegen ist es empfehlenswert, sich nicht im Markt inspirieren zu lassen, sondern die nächsten Gerichte sowie den Einkaufszettel zu planen. Denn Qualität hat gerade bei Lebensmitteln oft ihren Preis, wie die zweifache ➔



# Wie lese ich die Verpackung richtig?

Im Supermarkt nicht nur auf die Etiketten zu schauen, sondern die zu verstehen, ist entscheidend für den Kauf von hochwertigen Produkten. Mit EAT SMARTER erfahren Sie, wie Sie die vielen Mini-Informationen bewerten.

## Aufbau der Inhaltsliste

Die Reihenfolge auf der Rückseite folgt einem klaren Prinzip: Sie ist absteigend nach Verwendung der Bestandteile. Der Hauptanteil steht so als erstes, gefolgt von den weiteren Komponenten in abnehmender Menge bis zur Zutat am Ende mit dem geringsten Anteil im Produkt.

### ZUTATEN:

**Instantnudeln Veggie:** WEIZENmehl, Kartoffelstärke, Palmöl, Salz, Säureregulatoren: E501, E500, E339, Antioxidationsmittel: E306, Würzmittel (Hefeextrakt, SOJAbohnen, Knoblauch, WEIZENstärke), Farbstoff: E101. Würzpulver 9%: Würzmittel (hydrolisiertes pflanzliches Eiweiß (SOJA), Maltodextrin, Hefeextrakt, SOJAbohnen, Salz, Knoblauch, WEIZENmehl), Salz, Würzmittel (Maltodextrin, Knoblauch, rote Chilischoten, schwarzer Pfeffer), Zucker, Geschmacksverstärker: E627, E631, Shiitake, Säuerungsmittel: E330. Gemüse-Flocken 2%: Pak-Choi, Karotten.

## Versteckter Suchtfaktor

Leider ist es in den meisten Fällen gar nicht so einfach, Zucker in gekauften Leckereien zu erkennen: Denn nicht immer lässt sich der Süßmacher auf der Zutatenliste auch als solcher erkennen. Stattdessen gibt es über 70 Namen, hinter denen er sich tarnt. So werden selbst vermeintlich gute Produkte schnell zur Mogelpackung.

- Dextrose
- Dicksaft
- Fruchtextrakt
- Traubensüße
- Fruktose
- Gerstenmalz
- Glukose
- Glukosesirup
- Karamellsirup
- Laktose
- Maltose
- Raffinose
- Saccharose
- Stärkesirup

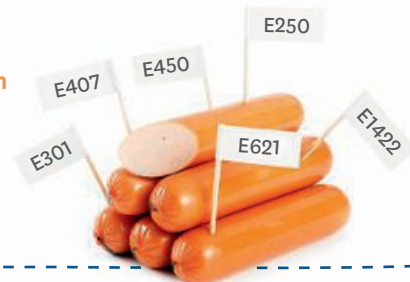
## Was sind eigentlich Zusatzstoffe?

Sie werden eingesetzt, um bestimmte Eigenschaften von Lebensmitteln wie Haltbarkeit, Geschmack und Textur zu optimieren oder zu erhalten. Obwohl sie per se nicht schädlich sind, ist es ratsam, Naturbelassenes zu bevorzugen. Grund ist das einige dieser auch oft mittels E-Nummern gekennzeichneten Stoffe mit Allergien sowie Krankheiten wie Asthma, Neurodermitis, Alzheimer oder Krebs in Verbindung gebracht werden.



Da die E-Nummern in den letzten Jahren in Verruf geraten sind, finden sich inzwischen weniger Lebensmittel mit Zusatzstoffen im Supermarkt. Daher lohnt sich sowohl ein Produktvergleich als auch immer zu Waren zu greifen, deren Zutatenliste insgesamt kurz ist.

Bestandteile, die in den fertigen Waren keine Wirkung mehr ausüben, müssen auch nicht auf der Zutatenliste genannt werden. So wie bei **Gelatine** als Klärungsmittel für Wein, Bier oder Saft. Lediglich das **Vegan-Symbol** gibt Sicherheit, das sie nicht eingesetzt wurde.





Mutter weiß: „Wer Fleisch, Milchprodukte und Eier in verlässlicher Bioqualität möchte, muss etwas tiefer in die Tasche greifen. Hier führt kein Weg daran vorbei. Kaufen Sie aber bewusst besser und weniger rechnet sich das schnell wieder.“ So bietet sie daheim zum Abendessen nur die eine Lieblingssorte Wurst an und setzte ansonsten auf selbst gemachtes Hummus. Auch da gilt insgesamt: „Je weniger verarbeitet ein Lebensmittel ist, umso besser.“ Natürlich ist es dabei vollkommen in Ordnung, ab und an auf Convenience-Food zurückzugreifen – gerade, wenn keine Zeit ist, um lange in der Küche zu stehen. In solchen Fällen empfiehlt Lezmi Fertigkost mit Frischem aufzupeppen: „Dann gibt es zu den Schupfnudeln aus dem Kühlregal eine Gemüsepfanne oder Sie greifen bei der Tiefkühlpizza statt zur Salami-Version zur Margherita und belegen diese selbst mit frischen Champignons.“

### Passendes für jede Gelegenheit

Auch für die Momente, in denen Sie wiederum ein freies Zeitfenster haben, kennt unsere Expertin die perfekte Aktivität: „Meal Prepping spart wirklich Geld und Nerven. Abends einfach an den Tiefkühlschrank zu gehen, das weltbeste Gemüsecurry rausholen, kurz aufwärmen und mit frischem Reis genießen, ist ein unschlagbar gutes Gefühl. Da kann kein Lieferservice oder Take-away mithalten!“ Ergänzend ermutigt sie dazu, erfinderisch mit Übrigem umzugehen, um vielfältige Gerichte zu kreieren und somit gleichzeitig den ökologischen Fußabdruck zu reduzieren: „Denn wer sich selbstbewusst mit Übrigem an den Herd wagt, geht auch kreativ mit den Resten um und vermeidet ganz automatisch Foodwaste.“

KATRIN LAMMERS

„Ein einzelner Becher Fruchtjoghurt kann bis zu sieben Würfel Zucker enthalten. Das ist bei einer empfohlenen Tagesdosis von etwa 16 Stück Würfel Zucker für Erwachsene eine Menge. Ein Naturjoghurt mit etwas frischem Obst ist da definitiv die bessere Wahl.“







## Worauf gilt es bei den Nährwerten zu achten?

→ Diese finden Sie unabhängig von der **Zutatenliste** auf der Verpackung. Sie gibt an, wie viele Kilokalorien und Makronährstoffe in dem Produkt stecken.

→ **Angegeben werden müssen** Energie, Fett, gesättigte Fettsäuren, Kohlenhydrate, Zucker, Eiweiß und Salz. Dabei müssen sie alle in Bezug auf 100 Gramm oder 100 Milliliter



ausgewiesen sein – so sind verschiedene Waren mühelos vergleichbar.

→ Insbesondere bei Zucker und gesättigten Fettsäuren lohnt sich ein genauer Blick aufs Etikett. **Referenzmengen** sind eine Orientierung für die Zusammenstellung der täglichen Ernährung und ein guter Indikator, wie geeignet Ihre Wahl ist. Deckt Ihr Schokocroissant zum Frühstück zum Beispiel schon 25 Prozent

ihres Zuckerbedarfs ab, sollten Sie sich für ein Vollkornbrot mit Frischkäse entscheiden.

→ Andere gesundheitsfördernde Goodies wie Mineralstoffe werden dagegen nur dann verpflichtend im Verzeichnis angegeben, **wenn auf der Packung mit ihnen geworben wird** – das ist zum Beispiel häufig bei Vitamin C in Orangensaft der Fall.

**Achtung:**  
Lassen Sie sich nicht davon in die Irre führen, dass viele Hersteller die Gehaltsangaben pro Portion vermerkt haben – diese sind meist unrealistisch klein.



# Nach welchem Logo sollte ich suchen?

Immer mehr Menschen in Deutschland nehmen Lebensmittelsiegel laut BMEL-Ernährungsreport ernst: Vor allem die regionale Herkunft sowie Tierwohllabel liegen den meisten am Herzen. Über die Hälfte der Befragten beachtet auch das Bio-Siegel sowie solche für nachhaltige Fischerei und Fairtrade.



## Nutri-Score

Eine Art Lebensmittelampel stellt der **Nutri-Score** dar. Doch die Firmen entscheiden selbst, ob sie ihn abbilden. Er bewertet den Nährwert des Lebensmittels und dient insbesondere dazu, Waren innerhalb einer Gruppe leichter miteinander zu vergleichen.



## Neuland

Hier gehts um die Wurst: Das **Neuland-Siegel** wird vom gleichnamigen Verein für tiergerechte und umweltschonende Nutztierhaltung e. V. vergeben. Es garantiert Fleisch aus artgerechter und umweltschonender Haltungsform und gibt Orientierung beim Kauf.



## Bio- und Naturland-Siegel

Mit dem **Bio-Siegel** können Sie sicher sein, dass mindestens 95 Prozent der Zutaten Bio sind. Getoppt wird dies durch **Naturland**. Es gehört zu den führenden Zertifizierungsorganisationen für Qualität im Ökolandbau. Gegründet wurde es, um den entsprechenden Landbau global zu fördern.



## MSC

**Marine Stewardship Council (MSC)** ist eine global agierende gemeinnützige Organisation, die Richtlinien für einen nachhaltigen Fischfang entwickelt hat. Fischereien weltweit können sich freiwillig nach diesen Vorgaben prüfen lassen. Werden sie erfüllt, erhält ihr Fang das MSC-Siegel.



## Fairtrade-Siegel

Wer Wert auf einen guten Umgang mit Menschen legt, achtet auf das **Fairtrade-Siegel** für fairen Handel. So erhalten Kleinbetriebe bei schwankenden Weltmarktkosten einen kostendeckenden Preis für ihre Lieferungen. Zudem werden langfristige Handelsbeziehungen angestrebt.



## ASC

Das **Aquaculture Stewardship Council (ASC)** setzt unabhängige Standards für nachhaltige Zucht, die ökologische und soziale Aspekte berücksichtigen. Es entstand durch Verhandlungen als Kompromiss aller Interessengruppen und erfüllt Mindeststandards.



# Wie kann ich im Alltag gesund & schnell kochen?

Egal ob in der Mittagspause, nach einem langen Tag oder wenn Sie einfach keine Zeit haben, lange in der Küche zu stehen – manchmal muss es flott gehen. Wir präsentieren Ihnen Tipps, mit denen das Essen im Nu auf dem Tisch ist.



Eine Möglichkeit, um für die kommende Woche gewappnet zu sein, ist das sogenannte Meal-Prep. Hier werden bereits ganze Mahlzeiten für mehrere Tage vorbereitet oder abends eine Extraportion für den nächsten Tag mitgekocht. Doch mit den Grundzutaten steht und fällt die Qualität Ihres Gerichtes. Denn diese können einen großen Unterschied machen, obwohl nur Kleinigkeiten abgewandelt sind:

→ **Zusammenstellung:** Die Hauptrolle sollten Gemüsevarianten wie proteinreiche Hülsenfrüchte spielen. Tiefkühlprodukte minimieren die Zeit am Herd.

→ **Beste Wahl:** Vollkornnudeln und -reis brauchen meist ein My länger als die weiße Variante, liefern jedoch wichtige Ballaststoffe und Mineralien.

→ **Richtig geschmiert:** Als Quelle für gute Fettsäuren sind Oliven- sowie Rapsöl und Leinöl für Kaltes ideal.

| Lebensmittel   | Garzeit in Minuten |
|----------------|--------------------|
| Brokkoli       | 5-8                |
| Champignons    | 3-5                |
| Couscous       | 5-10               |
| Erbsen         | 5-10               |
| Mangoldblätter | 5-7                |
| Kohlrabi       | 8-12               |
| Paprika        | 3-5                |
| Pak-Choi       | 5-7                |
| Pastinake      | 5-10               |
| Rosenkohl      | 8-10               |
| Spinat         | 2-3                |
| Tofu           | 8-10               |
| Zucchini       | 5-10               |

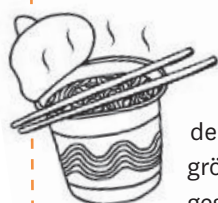
So bleibt mehr Zeit für Hobbies und Entspannung.





## Welche Convenience-Food-Leckereien sind smart?

*Zugegeben, viele Speisen, die wir nur noch nebenbei erhitzen müssen, sind alles andere als vollwertig. Aber es gibt auch eine große Auswahl an cleveren Alternativen, die aromatisch und ausgewogen sind.*



– Speziell Instantgerichte sind suboptimal, denn sie enthalten zum größten Teil Salz, Zucker und gesättigte Fette, künstliche Aromen, Geschmacksverstärker sowie andere Zusatzstoffe.

– Da sie meist aus verarbeiteten Zutaten hergestellt werden, sind viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe bereits verloren gegangen.

– Langfristig kann eine solche Form der vermeintlich praktischen Ernährung zu Mangelzuständen und Gesundheitsproblemen führen.

+ Hochwertige Fertigprodukte bestehen dagegen aus natürlichen Zutaten wie zum Beispiel Vollkornnudeln, Gemüse und Hülsenfrüchten.

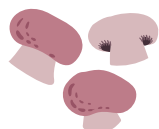
+ Um diese zu finden, ist es wichtig, die Zutatenliste genau zu lesen und auf den Nährwertgehalt zu achten.

+ Mögen Sie Fleisch- oder Fischprodukte? Dann wählen Sie am besten die unpanierten Sorten. Denn der knusprige Mantel birgt viel Fett.

*Insgesamt gilt, dass eine vielseitige Kost mit frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln die beste Wahl für einen fitten Lifestyle darstellt.*

## Womit kombiniere ich Fertiggerichte geschickt?

*Herkömmliche Rezepte können supereinfach mit Zusatzzutaten aufgepeppt werden. Das gilt ebenso für weniger vorteilhafte Ausnahmen, die im Handumdrehen zu Sattmachergerichten umgewandelt sind:*



Ergänzen Sie Pizza und Aufläufe mit **mehr Gemüse** statt Käse hinüber zu streuen. Extratipp: Pizzaboden sowie Lasagneplatten in der Vollkornversion kaufen.



Wer gern mal nascht, sollte dabei stets auf scheinbare Kleinigkeiten Wert legen. Verfeinern Sie etwa Eis sowie Kuchen mit **Früchten** statt Schlagsahne.



Sie haben keine Zeit, aber Riesenhunger? Dann **Schnellgarer** (siehe Seite 72) oder ein Mehr an purem **Tiefkühlgemüse** zum Essen dazugeben.



Insbesondere gekaufte Saucen für Salat strotzen nur so vor Zucker. Ein **Essig-Öl-Dressing** lässt sich flott zusammen quirlen und Sie sparen einiges an unerwünschten Süß- sowie auch Zusatzstoffen.

### Fast Food - nur smarter

**Hülle Sie kleine Sünden in ein neues, besseres Gewand**

→ **Chili:** Statt mit Nachos macht sich das Bohnengericht auch super als Auflauf oder Burrito. Die meisten Zutaten sind lange haltbar und können stets im Vorrat lagern.

→ **French Fries:** Packen Sie es an und machen ihre Pommes aus Zucchini, Pastinake oder ganz klassisch aus Kartoffeln selbst. Auch Dips lassen sich etwa mit Quark und Gewürzen im Nu herstellen – und ohne Zucker.



# SOMMER-GRILL-GEWINNSPIEL

Ran an den Rost: Gemeinsam mit unseren Partnern verlosen wir kulinarische Highlights, die für jede Menge Genuss beim nächsten BBQ oder sommerlichen Picknick sorgen. Jetzt mitmachen!

Mit 14 super Preisen



ROHMELSBACHER  
FREUDE AM KOCHEN

Almdudler



ELO  
mit Freude kochen!





## Pflanzlich lecker. Tierisch günstig.

Mit dem abwechslungsreichen FOOD FOR FUTURE Sortiment von PENNY wird Ihr BBQ zum Erfolg.

Was darf diesen Sommer auf keinen Fall fehlen? Möglichst viel Zeit in der Sonne verbringen und abends zum gemeinsamen Grillen in netter Gesellschaft zusammenkommen. Egal ob Sie und Ihre Lieben es vegan, vegetarisch oder flexitarisch mögen – bei den rein pflanzlichen FOOD FOR FUTURE Produkten von PENNY ist für alle das Richtige dabei. Besonders smart: Bereits auf den ersten Blick zeigen Icons auf der Verpackung die Grundzutat und die enthaltenen Inhaltsstoffe an. Wie wäre es denn beispielsweise mit gegrillten Tofu-Pfirsich-Spießen frisch vom Rost und dazu knuspriges Fladenbrot mit Hummus oder aromatischem Tomate-Basilikum-Aufstrich? Zusätzlich zu den zahlreichen Köstlichkeiten des FOOD FOR FUTURE Dauersortiments gibt es für Foodies von Mitte Juni bis Mitte August bei PENNY auch abwechslungsreiche Grill-Aktionsprodukte, die das nächste BBQ in der Sonne unvergesslich machen. Mehr Informationen finden Sie unter: [www.penny.de/foodforfuture](http://www.penny.de/foodforfuture)

**Gewinnen Sie eins von drei exklusiven BBQ-Paketen, bestehend aus einem Grill und einem 50 Euro PENNY Gutschein im Wert von 190 Euro pro Paket.**







## Simpel, schnell und köstlich

Mit Deutsche See finden alle Thunfischfans ihr Nudelglück.

Pasta getoppt mit leckerem Thunfisch ist ein echter Sommerklassiker. Mit den drei beliebten Deutsche See Thunfischsorten „Tomate“, „Knoblauch“ und „Arrabbiata“ sorgen Sie ruckzuck für kulinarische Gaumenfreuden – einfach den Deutsche See Thunfisch für Pasta auf die Nudeln geben und fertig! Mehr Informationen unter: [www.deutschesee.de](http://www.deutschesee.de)

**Gewinnen Sie** eins von drei „Thunfisch für Pasta-Paketen“ mit 24 Dosen und praktischem Pastazubehör im Wert von je **200 Euro**.



**ROMMELSBACHER**  
FREUDE AM KOCHEN



## Grillgenuss für drinnen und draußen

Mit ROMMELSBACHER gelingt das Sommer-BBQ einfach überall.

Was gibt es Schöneres, als spontan loszubruzzeln? Dank zwei hochwertiger Wende-Grillplatten mit keramischer Antihaftbeschichtung, stufenlos einstellbarer Temperatur bis 230 °C, herausnehmbarer Fettauffangschale und abnehmbarem Spritzschutz sowie einem XXL-Kabel, steht Ihrem Grillvergnügen mit dem ROMMELSBACHER Tischgrill nichts mehr im Weg. Mehr Infos unter: [www.rommelsbacher.de](http://www.rommelsbacher.de)

**Gewinnen Sie** einen Tischgrill BBQ 2025 von ROMMELSBACHER im Wert von **139 Euro**.

**Almdudler**

## Perfekt für die Grillgaudi

Almdudler sorgt für köstliche Erfrischung an heißen Tagen.

„Wenn di kan Almdudler hab'n, geh' i wieder ham!“ Almdudler steht für österreichisches Lebensgefühl

und darf auch beim BBQ nicht fehlen. Für das einzigartige Geschmackserlebnis werden vielfältige Alpenkräuter wie Sonnenhut, Melisse, Salbei, Enzian und Holunderblüte gesammelt und sorgfältig verarbeitet. Mehr Infos unter: [www.almdudler.com/grillgaudi](http://www.almdudler.com/grillgaudi)



**Gewinnen Sie** ein Almdudler Grillgaudi-Set im Wert von **50 Euro**.



## Ein köstliches Geschenk der Natur

Ahornsirup aus Kanada veredelt jedes BBQ.



Ob in Marinaden, Dressings oder als süßes Topping – das nährstoffreiche Naturprodukt in vier facettenreichen Sorten rundet jedes Sommergericht genussvoll ab. Dazu kommt es ohne künstliche Farb- und Aromastoffe daher und enthält ein Drittel weniger Kalorien als Haushaltszucker. Mehr Infos unter: [www.ahornsirup-kanada.de](http://www.ahornsirup-kanada.de)

**Gewinnen Sie** eins von fünf Kanada-Kochbüchern von Ina Speck im Wert von je **50 Euro**.





## Das Multitalent für Ihre Lieblingsgerichte

Der DUO VITAL Bräter von ELO stellt sich jeder kulinarischen Herausforderung und liefert perfekte Ergebnisse.

Sie suchen nach einem smarten Küchenallrounder für Ihr nächstes Sommermenü? Der hochwertige DUO VITAL Bräter von ELO macht seinem Namen alle Ehre. Egal ob Braten, Schmoren, Dünsten oder Garen – alles ist möglich mit diesem Rechteckbräter inklusive Dünsteinsatz aus Carbon. Dank des praktischen Glasdeckels haben Sie den Garzustand zu jeder Zeit im Blick und über den Aromaknopf lassen sich spielend leicht Flüssigkeiten hinzufügen, zum Beispiel für den einen saftigen Rinderbraten mit fruchtigen Tomaten. Für Gemüse wie Spargel, Kartoffeln, Möhren und Co eignet sich besonders der Dünsteinsatz, so bleibt alles wunderbar vitaminreich und geschmackvoll. Mehr Informationen unter: [www.elo.de](http://www.elo.de)

**Gewinnen Sie einen edlen DUO VITAL Bräter von ELO, inklusive Dünsteinsatz aus Carbon, im Wert von 159 Euro.**



## Machen Sie mit und gewinnen Sie einen der tollen Preise!

Nehmen Sie online teil auf  
[www.eatsmarter.de/sommer2024](http://www.eatsmarter.de/sommer2024)

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



**EAT SMARTER GmbH & Co. KG**  
**Stichwort „Sommer2024“**  
**Schulterblatt 58**  
**20357 Hamburg**

Unter allen Einsendungen werden am Ende die Gewinner ausgelost.

**TEILNAHMEBEDINGUNGEN:** Einsendeschluss ist der 04.08.2024. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahre, außer Mitarbeiter der beteiligten Firmen und deren Angehörige. Eine Barauszahlung des Gewinnwertes ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.





## Wassermelonen-Erdbeer-Salat mit Garnelen

von Ali Güngörmüs,  
Rezept auf Seite 80







Ali Güngörmüs



Stevan Paul



Alex Wahi



Mario Kotaska



Tim Raue



Ralf Zacherl



Zora Klipp



Christian Rach



Johann Lafer

# DA HABEN WIR DEN SALAT

*Ob als Beilage zum Grillen, fürs Picknick oder zum Dinner auf dem Balkon: Vor allem an heißen Tagen lieben wir vitamin- und nährstoffreiche Bowls, die von innen kühlen. Unsere Starköchinnen und -köche verraten Ihnen ihre zehn besten Kreationen mit knackigem Gemüse, süßem Obst, aromatischen Kräutern und leichtem Dressing.*





Ali Güngörmüs

## Wassermelonen-Erdbeer-Salat

mit Garnelen 🐟 🌱

### FÜR 4 PORTIONEN:

800 g Wassermelone (oder Honigmelone)  
150 g feste Erdbeeren  
½ Salatgurke  
200 g gegarte Garnelen, geschält und entdarnt  
1 EL Holunderblütensirup  
6 EL Olivenöl  
Saft von ½ Zitrone  
Salz, Pfeffer  
3 EL Pinienkerne, geröstet  
einige Minze- oder Basilikumblätter zum Garnieren



**1** Die Melone schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Erdbeeren waschen, putzen und halbieren. Die Gurke schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Die Garnelen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Melone, Erdbeeren, Gurke und Garnelen in eine Salatschüssel geben.

**2** Für das Dressing den Holunderblütensirup mit Olivenöl und Zitronensaft gut verrühren, unter die Salatzutaten heben und alles vorsichtig durchmischen.

**3** Zum Servieren den Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern anrichten. Mit den gerösteten Pinienkernen und den Kräutern bestreuen.



Mit „Mediterran Express“ von Ali Güngörmüs zaubern Sie sich in maximal 30 Minuten Köstlichkeiten aus dem Mittelmeerraum auf den Teller. DK Verlag, 224 Seiten, 24,95 Euro



Stevan Paul

## Gurkenkracher-Salat 🌱 🌱 🌱

### FÜR 4 PORTIONEN:

1 grüne Paprikaschote  
Salz  
1 Salatgurke  
4–6 EL Kichererbsen (ca. ½ Dose)  
4 EL kalte Gemüsebrühe  
3–4 EL (Reis-)Essig  
1–3 TL grüner Tabasco  
6 EL Olivenöl  
40 g Haselnussblättchen (oder andere gehackte Nüsse)  
100 g Reisvermicelli  
etwas Dill, wenige Blättchen Minze



**1** Die Paprika vierteln, entkernen, erst in Streifen, dann in Rauten schneiden und salzen. Die Gurke streifig schälen, halbieren, das Innere mit einem Teelöffel Herausschaben und beiseite stellen. Die Gurkenhälften längs vierteln und in Rauten schneiden, salzen. Die Kichererbsen abgießen und kalt abbrausen.

**2** Für die Vinaigrette das Gurken-Innere mit Brühe, Essig, Tabasco und Olivenöl pürieren, mit Salz abschmecken. Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und salzen.

**3** Die Nudeln nach Packungsanweisung in Salzwasser kochen, abgießen und kalt abbrausen. Gründlich abtropfen und mit Vinaigrette, Kichererbsen und Gemüse mischen. Den Salat final mit Essig, Tabasco und Salz abschmecken. Mit gezupften Kräutern und Nüssen bestreut servieren.

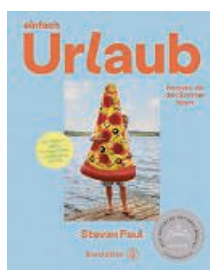
### UPGRADE

Gezupfter Mozzarella, grob gebröselter Feta oder junger Ziegengouda in Streifen passen hier toll!

### TIPPS

Der mild-scharfe grüne Tabasco macht einen guten Teil des Geschmacks dieses Salates aus, es lohnt sich also ein kleines Fläschchen der vielseitig verwendbaren Gewürzsauce zu kaufen.

Statt Dill und Minze passt auch die thailändisch inspirierte Kombi Koriandergrün und Basilikum perfekt zu diesem Salat.



Tief durchatmen und die freie Zeit in vollen Zügen auskosten: Koch Stevan Paul feiert in „Einfach Urlaub“ den Sommer und präsentiert schnelle Rezepte, die perfekt bei Hitze sind. Brandstätter, 192 Seiten, 32 Euro







*Alex Wahi*

## Mango-Fenchel-Salat



### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Knollen Fenchel (à ca. 300 g)**  
**2 unreife Mangos**  
**2 rote Zwiebeln**  
**1 mittelscharfe Chilischote**  
**1 Stück Ingwer (10 g)**  
**1 Limette**  
**10 g Koriandergrün**  
**2 EL Rapsöl**  
**1 TL Fenchelsamen**  
**1 TL schwarze Senfsamen**  
**2 TL Honig**  
**Salz**  
**50 ml Apfelsaft (naturtrüb)**



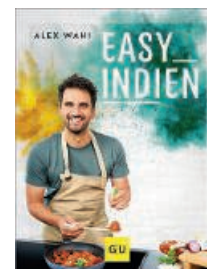
**1** Fenchel putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Beides in eine große Schüssel geben.

**2** Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Chilischote waschen, längs halbieren, entkernen und in feine Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und reiben. Die Limette halbieren und auspressen. Den Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken.

**3** Eine Pfanne mit dem Rapsöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Fenchelsamen und Senfsamen dazugeben und ca. 2 Min. anrösten. Zwiebelwürfel, Ingwer und Chilistreifen hinzufügen und zugedeckt bei mittlerer Hitze weitere 3–4 Min. dünsten. Honig, 1 TL Salz, Limetten- und Apfelsaft hinzugeben und die Hitze erhöhen. Alles 1 Min. dünsten.

**4** Die heiße Marinade über die Fenchel- und Mangostreifen gießen, unterheben und den Salat ca. 10 Min. durchziehen lassen. Zum Schluss den gehackten Koriander unterheben.

**TIPP** Eine warme Marinade zieht viel schneller in den Salat.



Samosas, Naan-Brot, Pakora und Butter Chicken: Mit „Easy Indien“ holt Alex Wahi die Streetfood-Stände aus Neu-Delhi zu Ihnen nach Hause. Namaste! Gräfe und Unzer, 192 Seiten, 28 Euro





*Mario Kotaska*

## Tapas-vom-Feinsten-Salat



### FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Zweig Thymian
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Tomatenmark
- 1 TL Honig
- Saft von ½ Orange
- 4 EL Sherryessig
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ¾ TL Pimentón de la vera (forte)
- Salz | Pfeffer | 3 EL Olivenöl
- 1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 240 g)
- 180 g in Öl eingelegte, geröstete Paprika (s. Tipp)
- 1 Mini-Romanasalat
- 200 g bunte Kirschtomaten
- 50 g Manchego
- 60 g grüne Oliven (ohne Stein)
- 1 kleines Bund Petersilie



**1** Thymian waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und in ein Schälchen pressen. Mit Thymian, Tomatenmark, Honig, Orangensaft und 3 EL Essig glatt verrühren. Mischung mit Kreuzkümmel, Pimentón de la vera, Salz und Pfeffer kräftig würzen, dann das Olivenöl unterschlagen.

**2** Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abbrausen und abtropfen lassen, in eine Salatschüssel geben. Paprika in ein Sieb gießen, abtropfen lassen und in schmale Streifen schneiden, dann mit dem Thymian-Dressing unter die Kichererbsen mischen. Kichererbsen-Mix ziehen lassen.

**3** Den Romanasalat putzen, waschen und trocken schleudern. Die Blätter quer in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren, dabei den Stielansatz entfernen. Vom Käse mit dem Sparschäler hauchdünne Scheibchen abhobeln. Die Oliven in Ringe schneiden. Petersilie



**GERÖSTETE PAPRIKA - DIY** 4 rote Paprika vierteln, putzen, waschen und mit der Hautseite nach oben im Ofen bei 250 °C (oben) 25–30 Min. rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen, dann die Haut mit einem spitzen Messer abziehen.

waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob zerschneiden.

**4** Alles unter die Kichererbsen mischen, dabei etwas Petersilie und Manchego zurückbehalten. Den Salat mit Salz, Pfeffer und evtl. restlichem Essig abschmecken. Dann mit übriger Petersilie und Manchego bestreuen und servieren.



Praktisch, schnell, effizient, vielseitig und lecker soll es für Mario Kotaska sein. Wie das gelingt, zeigt er in „Kochen hart am Alltag“. Gräfe und Unzer, 160 Seiten, 24 Euro









*Tim Raue*

## Griechischer Salat



### FÜR 4 PORTIONEN:

**4 Tomaten**  
(nach Belieben rote, grüne und gelbe)  
**4 kleine Gurken**  
**1 weiße Zwiebel**  
**6 EL grüne Oliven, ohne Stein**  
**2 Knoblauchzehen**  
**Saft von 1 Zitrone**  
**100 ml Olivenöl**  
**Salz und frisch gemahlener Pfeffer**  
**200 g Fetakäse**  
**Thymian und Oregano, grob gehackt**

**1** Die Tomaten kreuzweise am unteren Ende einschneiden und in kochendem Wasser 3 Minuten blanchieren. Sofort in eiskaltem Wasser abschrecken und die Haut entfernen. Dann in daumengroße Stücke schneiden, dabei den Strunk entfernen.

**2** Die Gurken waschen und am besten mit einem Messer mit breiter Schneide in daumengroße Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und in hauchdünne Streifen schneiden. Die Oliven abtropfen lassen und halbieren. Die Knoblauchzehen schälen, dann mit Zitronensaft und Olivenöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Tomaten, Gurken, Zwiebel und Oliven mit der Sauce gut verrühren. Am besten 15 Minuten ziehen lassen.

**ANRICHTEN** Den Feta über dem Salat zerbröseln. Zum Schluss die frischen Kräuter über den Salat streuen und servieren.



**FIXSTARTER** So muss ein griechischer Salat schmecken! Wichtig dabei ist, reifes Gemüse, hochwertigen Schafskäse und seidiges kretisches Olivenöl zu verwenden. Aber auch die Schnittform und die Präsentation in einer großen Schüssel sollte man beachten. So können sich alle davon etwas nehmen und den Salat genießen.



„Herr Raue reist! So schmeckt die Welt“ bietet erstklassige Ideen aus verschiedenen Kulturen rund um den Globus. Callwey, 304 Seiten, 39,95 Euro





*Ralf Zacherl*

## Burrata

mit Tomate, Ananas und Rucola  

### FÜR 2 PORTIONEN:

- 400 g reife gemischte Tomaten
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- 2 Bund Rucola
- 4–5 EL bestes Olivenöl (oder Leinöl)
- 150 g reife Ananas (fertig geputzt aus dem Kühlregal)
- 2 EL schwarze Oliven
- 2 Burrata-Kugeln (italienischer Frischkäse)
- 3 EL Aceto balsamico

**1** Die Tomaten waschen, je nach Größe halbieren und vom Strunk befreien, würfeln oder in Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben und mit Meersalz und Pfeffer würzen.

**2** Vom Rucola das untere Drittel abschneiden, beide Teile separat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Stiele mit etwas Meersalz und dem Olivenöl fein mixen und kaltstellen.

**3** Die Ananas 1 cm groß würfeln und mit den Oliven unter die Tomaten heben. Den Rucola auf 2 Teller verteilen, die Tomaten darüber anrichten, die Burrata daraufsetzen und mit Pfeffer übermahlen. Am Schluss den Balsamico und das Rucolaöl darüber geben.

*Unbedingt  
draußen essen!*





# Scharfer Halloumi

mit Honigzwiebel  

## FÜR 2 PORTIONEN:

4 Zwiebeln (ca. 250 g)  
Pflanzenöl zum Braten  
Meersalz  
2 EL Honig  
1 Avocado  
2 Tomaten  
schwarzer Pfeffer  
2-3 EL Balsamico  
2 EL bestes Olivenöl  
200 g Rucola  
1 Halloumi (200 g)  
1 TL Chiliflocken

**1** Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin bei schwacher Hitze in ca. 10 Min. goldbraun braten. Dabei etwas salzen, am Ende der Garzeit den Honig zugeben.

**2** Während die Zwiebeln braten, die Avocado halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen, halbieren und von den Stielansätzen befreien, dann in kleine Würfel schneiden. Avocado- und Tomatenwürfel in einer kleinen Schüssel mit Salz, Pfeffer, Balsamico und Olivenöl kräftig marinieren. Den Rucola waschen und trocken schleudern.

**3** Den Halloumi in 4 Scheiben schneiden, in einer Pfanne (gerne eine Grillpfanne verwenden) von beiden Seiten goldbraun braten, danach mit Chiliflocken bestreuen.

**4** Den Rucola unter die Avocadosalsa mischen und alles auf 2 Teller verteilen. Die Halloumischeiben auf den Salat geben und alles mit den warmen Honigzwiebeln toppen.



Saisonale Frische ist für Ralf Zacherl oberstes Gebot beim Kochen. Das stellt er in „Zacherl macht Feierabend!“ auf relaxte Art und Weise unter Beweis. Gräfe und Unzer, 168 Seiten, 24 Euro










STAR  
KÖCHE

Zora Klipp

## Spanish Bowl

mit Tortillas, Manchego, Oliven und Mojo Verde 



### FÜR CA. 4 PORTIONEN:

#### FÜR DIE TORTILLAS:

**600 g** vorwiegend festkochende  
**Kartoffeln**  
**2** Zwiebeln  
**30 ml** Olivenöl  
**Salz, Pfeffer**  
**8 Eier (Größe M)**  
**1 Msp.** geräuchertes Paprikapulver

#### FÜR DIE MOJO VERDE:

**1 grüne Paprika**  
**2 Knoblauchzehen**  
**2 Bund** Petersilie  
**2 Bund** Koriandergrün  
**150 ml** Olivenöl  
**60 ml** heller Essig  
**Salz, Pfeffer**  
**Zucker**  
**3-4** Scheiben Weißbrot

#### FÜR DIE BOWL:

**1** Salatkopf deiner Wahl  
**400 g** Manchego  
**200 g** Oliven  
**Kirschtomaten und**  
**Salatgurke (nach Belieben)**

**1** Die Kartoffeln mit Schale in ausreichend Wasser geben, zum Kochen bringen und kochen, bis sie gar sind. Die Kartoffeln etwas auskühlen lassen, dann pellen und in Scheiben schneiden.

**2** Die Zwiebeln schälen, halbieren und ebenfalls in Scheiben schneiden. Eine große Pfanne aufstellen und das Öl darin erwärmen. Die Kartoffeln und Zwiebeln hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Eier mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver verquirlen und zu den Kartoffeln in die Pfanne geben. Auf mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel ca. 5-6 Minuten garen.

**3** Die Tortilla nun wenden, indem du die Pfanne mit einem großen Teller bedeckst, die Pfanne drehst, sodass die Tortilla auf dem Teller landet und du sie umgedreht wieder in die Pfanne gleiten lassen kannst. Für weitere 5 Minuten garen, anschließend die Tortilla aus der Pfanne nehmen und in Stücke schneiden.

**4** Für die Mojo Verde die Paprika putzen, waschen, in grobe Stücke schneiden und in einen Mixer geben. Den Knoblauch schälen und ebenfalls in den Mixer geben. Petersilie und Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Das Öl, die Kräuter, den Essig, Salz, Pfeffer und den Zucker dazugeben und alles so lange mixen, bis eine schöne Sauce entstanden ist. Für die Bindung nun das Toastbrot zerzupft in den Mixer geben. Noch einmal mixen und fertig ist deine Mojo.

**5** Den Salat waschen und trocken schleudern. Den Manchego in Scheiben schneiden. Salat in jede Bowl geben, mit Manchego, Oliven und Tortillas belegen und mit der Mojo toppen. Nach Belieben mit Tomaten und Gurke garnieren.



Zora Klipp vereint in „Ein normales Kochbuch... aber was ist schon normal?“ all ihre liebsten Rezepte, die garantiert jedes Foodherz höher-schlagen lassen. **EMF Verlag, 176 Seiten, 28 Euro**





*Christian Rach*

## Schwäbischer Kartoffelsalat

mit Kräutern 🌿 🥬

### FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg festkochende Kartoffeln  
1 EL Meersalz  
2 Schalotten  
200 ml Rinder- oder Gemüsebrühe  
Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 TL Senf  
4–6 EL Weißweinessig  
5 EL Sonnenblumenöl  
2 EL Schnittlauchröllchen  
3 Handvoll frische Kräuter und Wildsalatblättchen, z. B. Brunnenkresse, Petersilie, Liebstöckel, Estragon, Kerbel, Giersch, Schnittlauch, Rucola

**1** Die Kartoffeln waschen und in gesalzenem Wasser leise köchelnd weich kochen.

**2** Währenddessen die Schalotten schälen und in feine Würfel schneiden. Die Brühe zum Kochen bringen, Schalotten zufügen und 2 Minuten leise kochen lassen. Den Topf vom Herd ziehen und Salz, frisch gemahlenen Pfeffer, Senf und Weißweinessig zufügen.

**3** Die fertig gekochten Kartoffeln abgießen und leicht abkühlen lassen. Die warmen Kartoffeln pellen und in 1–2 mm dünne Scheiben schneiden. Diese direkt in eine Schüssel mit der warmen Brühe geben und unter gelegentlichem Wenden 1–2 Stunden ziehen lassen.

**4** Sonnenblumenöl unterheben, den Kartoffelsalat mit Salz, Pfeffer und eventuell etwas Weißweinessig abschmecken und bis zum Servieren stehen lassen.

**5** Direkt vor dem Servieren die frischen Kräuter unterheben.



Zusammen mit Foodstylistin Susanne Walter setzt Christian Rach in „Deutsche Küche“ Spezialitäten wie Butter, Kartoffeln oder Brot ins Rampenlicht. Südwest, 416 Seiten, 59 Euro





*Johann Lafer*

## Fenchelsalat

mit Birne, Rucola und  
Pekannuss-Tempeh  

### FÜR 2 PORTIONEN:

#### FÜR DEN SALAT:

**1 mittelgroßer Fenchel (ca. 200 g)**  
**Salz**  
**1 reife feste Birne**  
**Saft von 1 Limette**  
**2–3 Frühlingszwiebeln**  
**50 g Rucola**  
**1–2 EL Weißweinessig**  
**2–3 EL Agavendicksaft**  
**2 EL Leinöl**  
**2 EL Walnussöl**  
**Pfeffer**

#### AUSSERDEM:

**150 g Tempeh**  
**30 g Dinkelmehl**  
**30 g Stärke**  
**100 g gehackte Pekannusskerne**  
(ersatzweise Walnusskerne)  
**4 EL mildes Rapsöl**



**1** Für den Salat den Fenchel putzen und waschen (Fenchelgrün beiseitelegen). Den Fenchel dann halbieren, den harten Strunk keilförmig heraus-schneiden und die Hälften anschließend in dün-ne Scheiben schneiden oder hobeln.

**2** Die Birne waschen, vierteln, entkernen und quer in dünne Scheiben schneiden. Sofort mit 1 EL Limettensaft beträufeln. Die Frühlings-zwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Rucola waschen und trocken schleudern.

**3** Für die Vinaigrette den Essig, den restlichen Limettensaft und den Agavendicksaft in einer großen Schüssel verrühren. Lein- und Walnussöl unterschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Fenchel, Frühlingszwiebeln und Birnen zur Vinaigrette geben, alles vorsichtig miteinander vermengen und ca. 15 Min. ziehen lassen.



**5** Tempeh in ca. 1 cm dicke Scheiben schnei-den. Mehl, Stärke und 75 ml kaltes Wasser miteinander verrühren. Die Tempehscheiben durch die Mischung ziehen und in den gehack-ten Nüssen wenden. Das Rapsöl in einer Pfan-ne erhitzen und den panierten Tempeh darin auf beiden Seiten 1–2 Min. goldbraun braten.

**6** Den Fenchelsalat mit dem Rucola auf Teller verteilen. Den knusprig gebackenen Tempeh dazulegen und alles nach Belieben mit Fenchelgrün bestreuen.



Das erfolgreiche Trio präsentiert in „Essen gegen Schmerzen“ 90 vegane Rezepte für einen gesunden Bewegungsapparat. Gräfe und Unzer, 264 Seiten, 34 Euro





## SMARTE WARENKUNDE



Unser Protagonist ist eine Kreuzung aus Brokkoli und Kai-lan (Chinesischer Brokkoli).

# Brokkolini...

### + ...vitalisiert

Der Grünling besitzt eine gute Portion Glucoraphanin. Dieser Stoff ist eine Vorstufe von Sulforaphan, das Entzündungen etwa in den Gelenken reduzieren kann.

### + ...lässt den Teint strahlen

Mittels Vitamin E, speziell Gamma-Tocopherol, werden dank des Stars zellschädigende freie Radikale abgefangen. So wird die Hautgesundheit geschützt und regeneriert schneller.

### + ...stärkt das Knochengerüst

Aufgrund der Kombination von Vitamin K und Calcium in unserem Hauptdarsteller kann vor allem die Aufnahme von Zink im Körper verbessert werden. So leistet er aktiv einen Beitrag zur Bewahrung eines robusten Skeletts.

### + ...pusht das Oberstübchen

Auch Selen, ein essenzielles Spurenelement, birgt der Kohl. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung der Schilddrüsenhormone, welche die Gehirnentwicklung ankurbeln.



**BRENNWERT:** 34 kcal **EIWEISS:** 4 g  
**KOHLHYDRATE:** 3 g, davon Zucker: 3 g  
**FETT:** 0 g **BALLASTSTOFFE:** 3 g

### + ...schützt die Pumpe

Durch massenweise Flavonoide wie Kaempferol und Quercetin bringt der Akteur antioxidative Pluspunkte mit und kann das Risiko von Herzerkrankungen senken.

### + ...hält den Blutzucker stabil

Reich an Ballaststoffen regt der Tausendsassa die Verdauung sowie die Darmgesundheit an und trägt als i-Tüpfelchen dazu bei, den Glukosespiegel gleichmäßig aufrecht zu halten.

## KLEINE KÜCHENKUNDE

### + ...mag es ordentlich verpackt

Im Gemüsefach des Kühlschranks bleibt Brokkolini bis zu fünf Tage frisch. Vermeiden Sie Feuchtigkeit, indem Sie ihn in einem luftdichten Behälter oder in Bienenwachstüchern aufbewahren.

### + ...ist ein echtes Sensibelchen

Um all die Vitalstoffe der Röschen optimal zu erhalten, empfiehlt sich eine schonende Zubereitung wie Dämpfen oder kurzes Kochen. So bleibt zudem das zarte Aroma vorhanden.

## WEITERE GENIALE STRÄUSSE ZUM ESSEN



### Blumenkohl

Mit Cholin en masse unterstützt der Klassiker das Nervensystem.



### Brokkoli

Als Glanznummer der Vitamin-C-Quellen hält uns das Original fit.



### Cheddar Blumenkohl

Ein Augenschmaus: Betacarotin färbt den Kopf orange und schützt vor Nachtblindheit.



### Di Sicilia Violetto

Mithilfe seiner Flavonoide bekämpft der lila Held schädliche freie Radikale.



### Romanesco

Der spitze(n) Kandidat ist bei einem empfindlichen Magen ideal.





CORNELIA POLETTA

# DAS GEHT RUNTER WIE ÖL!

Cornelia Polettos beliebter Klassiker Olio d'Oliva Extra Vergine  
jetzt in neuer Flasche erhältlich



Ob ganz pur mit ein wenig Fleur de Sel und gemahlenem Pfeffer zu frischem Brot oder großzügig in der Spaghetti aglio, olio e peperoncino – Olivenöl ist ein absolutes Muss in der italienischen Küche.

Und auch ohne Gewürze geht hier gar nix! Die Poletto-Kollektion umfasst 24 eigens  
von der Spitzenköchin zusammengestellte Kreationen.



Bestellen Sie Ihre neuen Lieblinge oder die ganze Kollektion unter: [cornelia-poletto.de](https://cornelia-poletto.de)







A bowl of food featuring asparagus, rice, and a piece of fried tofu, garnished with fresh spinach leaves. The bowl is white and sits on a light blue textured surface. In the background, there are white chopsticks and a piece of light-colored fabric.

# VON DER STANGE

*Jedes Jahr von vielen sehnsüchtig erwartet, ist sie jetzt endlich da: die Spargel-Saison! Damit Sie auch dieses Mal mit smarten Rezeptideen rund um das edle Frühlingsgemüse versorgt sind, widmen wir dem Leckerbissen in dieser Ausgabe eine ganze Rubrik. Vorhang auf für knusprige Mini-Quiches, cremige Suppe, aromatischen Salat und vieles mehr. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren!*

Knusper-Tofu  
mit Zuckerschoten  
und Spargel  
Rezept auf Seite 96





## Knusper-Tofu mit Zuckerschoten und Spargel

Frühlingsfrischer Genuss für Asia-Fans

🕒 40 MIN 🌱 🥬

pro Portion  
**779**  
KCAL  
Eiweiß: 49 g • Fett: 30 g • Kohlenhydrate: 78 g

### GESUND, WEIL:

- Tofu ist eine leicht verdauliche Fleischalternative. Das Sojaprodukt bringt nicht nur viele muskelstärkende Proteine mit, sondern versorgt uns darüber hinaus mit sättigenden Ballaststoffen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**250 g Naturreis**  
**Salz**  
**800 g Tofu**  
**4 EL Zitronensaft**  
**Pfeffer**  
**80 g Vollkorn-Semmelbrösel**  
**4 EL Sesam (60 g)**  
**2 Eiweiße**

**3 EL Dinkel-Vollkornmehl (60 g)**  
**2 EL Rapsöl**  
**250 g grüner Spargel**  
**1 Stück Chinakohl (150 g)**  
**1 Handvoll Babyspinat (40 g)**  
**150 g Zuckerschoten**  
**1 EL Olivenöl**  
**6 EL Hoisinsauce**

- 1 Den Reis nach Packungsanleitung 35 Minuten in Salzwasser gar kochen.
- 2 Inzwischen Tofu in 16 dreieckige Scheiben schneiden. Mit 2 EL Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Brösel mit 2 EL Sesam mischen. Eiweiße verquirlen.
- 3 Tofu erst im Mehl, dann im Eiweiß wenden und mit der Bröselmischung panieren. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Tofu darin bei mittlerer Hitze in 6–8 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten.

- 4 Spargel, Chinakohl, Spinat und Zuckerschoten putzen und waschen. Kohl in feine Streifen schneiden. Spargelstangen längs halbieren und mit den Zuckerschoten in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen.
- 5 Spargel und Zuckerschoten abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und in einer Schüssel mit Spinat, Chinakohl, Olivenöl und restlichem Zitronensaft mischen.
- 6 2 EL Hoisinsauce unter den Reis mischen und auf Teller verteilen. Tofu mit Gemüse darauf anrichten und mit der übrigen Sauce beträufeln. Mit dem restlichen Sesam bestreuen.

## Spargel Primavera mit Kirschtomaten

Unkompliziertes Aromawunder

🕒 20 MIN • FERTIG IN 40 MIN 🌱 🥬

pro Portion  
**258**  
KCAL  
Eiweiß: 6 g • Fett: 23 g • Kohlenhydrate: 17 g

### GESUND, WEIL:

- Haselnusskerne und Olivenöl stecken voller wertvoller mehrfach ungesättigter Fettsäuren, die Herz und Gefäße schützen.
- Die knackigen Minis sind außerdem echtes Brainfood – dank Magnesium, Vitamin E und Niacin.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**450 g Spargel**  
**(weiß und grün)**  
**300 g Kirschtomaten**  
**(mit Rispen)**  
**5 EL Olivenöl**  
**3 EL Balsamessig**  
**Salz, Pfeffer**

**65 g Haselnusskerne**  
**1 Handvoll**  
**Babyspinat (40 g)**

### AUSSERDEM:

**1 Auflaufform**  
**(ca. 20 x 30 cm)**

- 1 Spargel waschen. Weißen Spargel schälen und von beiden Spargelsorten holzige Enden abschneiden. Spargel in einer rechteckigen Auflaufform verteilen.
- 2 Kirschtomaten waschen und auf den Spargel legen. Mit Öl und Essig beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) für 15–20 Minuten garen.
- 3 In der Zwischenzeit Haselnusskerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten, bis sie duften. Dann herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken. Babyspinat waschen und trocken schleudern.
- 4 Auflaufform aus dem Backofen nehmen und Spinat und Haselnusskerne über den Spargel streuen. Sofort servieren.

## EatSmarter! Info

### Das heimische Superfood Spargel...

... ist unter anderem ein echtes Folat-Wunder. Das B-Vitamin ist für die Zellenerneuerung und die Blutbildung unentbehrlich. Besonders für Schwangere ist eine ausreichende Versorgung wichtig, da es hilft, Fehlbildungen beim Ungeborenen zu verhindern. Übrigens: Die grüne Variante enthält mehr davon als die weiße.



FOTO: SHUTTERSTOCK









## Hähnchenbrust mit weißem Spargel in Estragonbutter

*Dieser edle Leckerbissen kommt auch bei Gästen garantiert gut an*

🕒 45 MIN 🍴

pro Portion  
**488**  
KCAL  
Eiweiß: 37 g • Fett: 32 g  
Kohlenhydrate: 1 g

### GESUND, WEIL:

- Vitamin B<sub>1</sub> aus Hähnchen sorgt für reibungslos funktionierende Nerven und Neurotransmitter im Gehirn. So wird Mangelzuständen wie Müdigkeit, depressiver Verstimmung und Gedächtnisproblemen vorgebeugt.

**1** Hähnchen mit Küchenpapier trocken tupfen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Hähnchen mit Salz, Pfeffer und 1 Knoblauchzehe würzen bzw. rundum damit einreiben.

**2** 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenteile auf der Hautseite bei starker Hitze 3 Minuten anbraten, wenden und weitere 2 Minuten braten. Hähnchen auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C (Umluft nicht empfohlen; Gas: Stufe 2) in ca. 20 Minuten gar ziehen lassen.

**3** Inzwischen Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. Stangen längs halbieren und schräg in Stücke schneiden.

**4** Pilze putzen, größere Exemplare halbieren bzw. vierteln. Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Spargel, Pilze und übrigen Knoblauch darin bei starker Hitze 4–5 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und warm halten.

**5** Estragon waschen, trocken schütteln und die Blätter klein schneiden. Bratensatz in der Pfanne mit Weißwein ablöschen und aufkochen. Butter und Estragon unterrühren, Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spargel und Pilze untermischen. Hähnchen mittig auf Tellern anrichten. Das Gemüse mit der Sauce rundherum verteilen und servieren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**4 Hähnchenbrustfilets**  
(à 175 g; mit Flügelknochen und Haut)  
**3 Knoblauchzehen**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**2 EL Olivenöl**  
**750 g weißer Spargel**  
**300 g Austernpilze**  
**1 Handvoll Estragon**  
**150 ml alkoholfreier Weißwein**  
**4 EL Butter (60 g)**



# Mini-Quiches mit Zucchini und grünem Spargel

Die knusprigen Törtchen sind toll fürs erste Picknick des Jahres

🕒 30 MIN • FERTIG IN 1 STD 40 MIN 🌿



## GESUND, WEIL:

- Kalium ist wichtig für das Herz, da es an der Aufrechterhaltung eines gleichmäßigen Herzrhythmus beteiligt ist. Zucchini enthält reichlich von dem Mineralstoff.

**1** Für den Mürbeteig Mehl, 1 Ei, 120 g Butter in Stücken und 1 Prise Salz glatt verkneten (nach Bedarf kaltes Wasser ergänzen). Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

**2** Inzwischen die Mulden des Muffinblechs oder 12 Mini-Quicheförmchen mit restlicher Butter einfetten.

**3** Zucchini, Dill und Spargel putzen und waschen. Holzige Enden beim Spargel abschneiden. Zucchini längs in dünne Scheiben hobeln, salzen und ca. 10 Minuten Wasser ziehen lassen. Anschließend trocken tupfen.

**4** Dillspitzen abzupfen, ein wenig zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken. Spargelstangen längs halbieren, die Spitzen abschneiden und die Stangen klein schneiden.

**5** Teig auf bemehlter Arbeitsfläche 6–8 mm dick ausrollen. Kreise (ca. 10 cm Ø) ausstechen und in die Mulden des Muffinblechs legen. An Boden und Rand gleichmäßig andrücken.

**6** Spargelstücke mit Zucchini und zerpfücktem Ricotta auf die Mulden verteilen. Mit den Spargelspitzen belegen. Milch mit restlichen Eiern, Salz, Pfeffer und gehacktem Dill verquirlen und darübergießen.

**7** Die Mini-Quiches im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) in ca. 30 Minuten goldbraun backen.

**8** Inzwischen Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen und Schale in Zesten abziehen. Quiches aus der Form lösen und mit Zitronenzesten und Meersalz bestreuen. Mit restlichem Dill garnieren.

## FÜR 12 STÜCK:

- 300 g Dinkelmehl Type 1050
  - + 1 EL zum Bearbeiten
  - 3 Eier
  - 130 g Butter
  - Meersalz
  - 1 Zucchini
  - 6 Stiele Dill
  - 400 g grüner Spargel
  - 200 g Ricotta (45% Fett i. Tr.)
  - 200 ml Milch (3,5% Fett)
  - Pfeffer
  - 1 Bio-Zitrone
- AUSSERDEM:
- 1 Muffinblech mit 12 Mulden oder 12 Mini-Quicheförmchen (ca. 8 cm Ø)







## Spargel-Ziegenkäse-Tarte

Würziger Genuss für Käseliebhaber

🕒 30 MIN • FERTIG IN 1 STD 5 MIN

### GESUND, WEIL:

- Eier sind kompakte Vitalstoffpakete: Das Hühnerprodukt liefert nicht nur viele Proteine, sondern auch alle fettlöslichen Vitamine sowie Eisen und B-Vitamine.

### FÜR 6 PORTIONEN:

200 g Blätterteig (Kühlregal)

750 g grüner Spargel

1 Handvoll Basilikum

1 Bio-Zitrone

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

250 g Ziegenweichkäse (45% Fett i. Tr.)

200 g Ziegenfrischkäse (45% Fett i. Tr.)

3 Eier

200 ml Milch (3,5% Fett)

1 Stück Pecorino (40 g; 45% Fett i. Tr.)



### AUSSERDEM:

1 Backform (ca. 20 x 30 cm)

**1** Blätterteig ausbreiten, nach Bedarf leicht ausrollen und eine mit Backpapier belegte Form damit auslegen.

**2** Spargel, Basilikum und Zitrone waschen. Holzige Enden vom Spargel abschneiden und Basilikumblätter abzupfen. Einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Zitronenschale in Zesten abziehen und den Saft auspressen.

**3** Drei Spargelstangen längs in dünne Scheiben hobeln und mit der Hälfte vom Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer vermengt ziehen lassen. Den übrigen Spargel quer in die Form auf den Blätterteig legen. Ziegenweichkäse zerpfücken und dazwischen verteilen. Mit Basilikum bestreuen.

**4** Für den Guss Frischkäse mit übrigem Zitronensaft, Eiern und Milch verquirlen. Pecorino reiben. Guss auf dem Spargel verteilen und mit Pecorino bestreuen. Tarte im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in ca. 35 Minuten goldbraun backen.

**5** Vor dem Servieren die Spargel-Ziegenkäse-Tarte mit dem marinierten Spargel belegen, mit Zitronenzesten bestreuen und mit restlichem Basilikum und ausgepressten Zitronenhälften garnieren.



# Spargel-Brunnenkresse-Suppe mit Lachs

Toll als Vorspeise oder leichte Hauptmahlzeit

🕒 25 MIN • FERTIG IN 45 MIN 🌱 🍴

pro Portion  
**252**  
KCAL  
Eiweiß: 23 g • Fett: 13 g  
Kohlenhydrate: 10 g

## GESUND, WEIL:

- Lachs punktet mit dem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren. Die mehrfach ungesättigten Fettsäuren geben dem Gehirn Power und wirken entzündlich.
- Bitterstoffe und ätherische Öle aus Knollensellerie können helfen, einen gereizten Magen zu beruhigen und leichte Bauchschmerzen zu lindern.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**500 g grüner Spargel**  
**1 Stange Lauch**  
**2 Handvoll Brunnenkresse**  
**150 g mehligkochende Kartoffeln**  
**1 Stück Knollensellerie (100 g)**

**1 EL Rapsöl**  
**1 l Gemüsebrühe**  
**300 g Stremellachs**  
**Salz**  
**1 EL Zitronensaft**  
**Pfeffer**

**1** Spargel waschen und holzige Enden abschneiden. Eine Stange halbieren und als Einlage mit dem Sparschäler längs in dünne Scheiben schneiden. Rest in Stücke schneiden.

**2** Lauch und Brunnenkresse putzen und waschen. Lauch in Ringe schneiden. Kartoffeln und Sellerie schälen und würfeln.

**3** Öl in einem Topf erhitzen und Lauch, Spargelstücke, Kartoffeln und Sellerie darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andünsten.

Brühe angießen und alles bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen.

**4** Inzwischen Lachs mit einer Gabel in Stücke zupfen.

**5** Kresse zur Suppe geben und Suppe fein pürieren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

**6** Spargelstreifen mit Lachs auf Schälchen verteilen. Die heiße Suppe angießen und mit Pfeffer gewürzt servieren.



# Goldener Reis mit grünem Spargel und Zuckerschoten

Schneller Mix für die Alltagsküche

🕒 35 MIN 🌱 🍴

pro Portion  
**514**  
KCAL  
Eiweiß: 13 g • Fett: 23 g  
Kohlenhydrate: 64 g

## GESUND, WEIL:

- Die ätherischen Öle aus Frühlingszwiebeln stärken die Darmflora und haben somit einen positiven Einfluss auf die Abwehrkräfte.
- Kurkuma unterstützt die Verdauung, indem es die Arbeit von Leber und Galle anregt.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**300 g Jasminreis**  
**Salz**  
**250 g grüner Spargel**  
**100 g Zuckerschoten**  
**3 Frühlingszwiebeln**

**2 Knoblauchzehen**  
**6 Eigelbe**  
**5 EL Rapsöl**  
**¼ TL Kurkumapulver**  
**Pfeffer**

**1** Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen, bis es klar bleibt. Dann Reis in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze leicht bissfest quellen lassen. Abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

**2** Spargel waschen, holzige Enden abschneiden. Stangen schräg in 5 cm lange Stücke schneiden. Spargelspitzen beiseitelegen.

**3** Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, den weißen Teil längs vierteln und fein schneiden. Das Grün in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.

**4** Reis, Eigelbe, 3 EL Öl und Kurkuma mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

**5** 1 EL Öl in einem Wok erhitzen. Spargel darin rundherum bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten anbraten. Spargelspitzen, weißen Teil der Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Zuckerschoten zugeben und 1–2 Minuten mitgaren. Salzen, pfeffern, herausnehmen und warm halten.

**6** Restliches Öl in den Wok geben und Reismischung darin unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten. Gegen Ende Gemüse und Frühlingszwiebelgrün untermengen. Alles auf Tellern anrichten.









## Pinsa mit Spargel, Avocado und Burrata

Italienischer Klassiker in neuem Gewand

🕒 30 MIN • FERTIG IN 5 STD 15 MIN 🌿

### GESUND, WEIL:

- Dank des Sauerteigs wird die Pinsa für viele besser verträglich und ist bekömmlicher. Zudem erhalten die Fladen eine einzigartige aromatische Note.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**400 g Weizenmehl Type 550 + 2 EL zum Bearbeiten**

**75 g Natursauerteig**

**¼ Würfel Hefe (10 g)**

**Salz**

**4 EL Olivenöl**

**1 Bund Rucola (80 g)**

**2 Handvoll Basilikum (10 g)**

**500 g grüner Spargel**

**150 g tiefgekühlte Erbsen**

**1 geh. EL Mandelkerne (20 g)**

**1 EL Zitronensaft**

**Pfeffer**

**1 Avocado**

**250 g Burrata (50 % Fett i. Tr.)**

**100 g stückige Tomaten (Dose)**

**100 g geriebener Mozzarella (20 % Fett i. Tr.)**



**1** Für den Teig Mehl mit Sauerteig, Hefe, 1 TL Salz, 1 EL Öl und ca. 250 ml lauwarmem Wasser glatt verkneten. In eine Schüssel legen und zugedeckt an einem warmen, zugfreien Ort etwa 4 Stunden gehen lassen. Dabei alle ca. 30 Minuten dehnen und falten.

**2** Aus dem Teig 4 Kugeln formen, rund schleifen und auf bemehlter Arbeitsfläche zugedeckt weitere ca. 30 Minuten ruhen lassen.

**3** Rucola, Basilikum und Spargel waschen. Rucola verlesen, Basilikumblätter abzupfen und holzige Enden vom Spargel abschneiden. Spargel und Erbsen in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten garen.

**4** Spargel und Erbsen abgießen, abschrecken, abtropfen lassen. ⅓ des Rucolas mit 1 Handvoll Basilikum, Mandeln, Zitronensaft und übrigem Öl pürieren. Kräuteröl mit Salz und Pfeffer würzen.

**5** Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Scheiben schneiden. Burrata grob zerpfücken.

**6** Aus dem Teig ovale Fladen formen. Auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen. Mit Tomaten bestreichen, rundherum einen schmalen Rand frei lassen. Mit Mozzarella bestreuen. Pinsen im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft) ca. 10 Minuten goldbraun backen. (Oder nacheinander bei 220 °C (Ober-/Unterhitze) bzw. Gas: Stufe 3–4 backen.)

**7** Pinsen mit Spargel, Erbsen, Burrata, Avocado, Rucola und Basilikum belegen und mit dem Kräuteröl beträufeln.





pro Portion  
**307**  
KCAL  
Eiweiß: 15 g Fett: 16 g  
Kohlenhydrate: 25 g

## Grüner Linsensalat mit Spargel und Fenchel

Gesunde Meal-Prep-Idee für die Mittagspause

🕒 40 MIN 🌱 🥬 🥦

### GESUND, WEIL:

- Nicht nur für Veganer sind Linsen eine tolle Wahl: Die kleinen Powerpakete bringen neben viel Eiweiß und Ballaststoffen auch jede Menge Eisen mit. Dank Vitamin C aus Zitronensaft lässt sich das pflanzliche Spurenelement besonders gut aufnehmen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**200 g grüne Linsen**  
**300 g grüner Spargel**  
**1 Fenchelknolle**  
**1 Bund Schnittlauch (20 g)**  
**1 kleine Handvoll Petersilie**

**5 EL Olivenöl**  
**Salz, Pfeffer**  
**80 g grüne Oliven (entsteint)**  
**1 EL Balsamessig**  
**3 EL Zitronensaft**

**1** Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen und in kochendem Wasser in etwa 30 Minuten gar köcheln.

**2** Inzwischen Spargel, Fenchel, Schnittlauch und Petersilie waschen. Kräuter trocken schütteln. Holzige Enden vom Spargel abschneiden, Fenchel putzen. Spargel längs halbieren und Fenchel in dünne Scheiben hobeln.

**3** Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und Petersilienblätter abzupfen.

**4** Fenchel und Spargel mit 2 EL Öl bepinseln. In einer Grillpfanne bei mittlerer Hitze von allen Seiten 6–8 Minuten garen. Salzen und pfeffern. Oliven halbieren.

**5** Linsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit Balsamessig, Zitronensaft, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen.

**6** Linsensalat auf Teller verteilen. Gemüse mit Oliven und Kräutern darauf anrichten. Mit übrigem Öl beträufeln.

## Erdbeer-Spargel-Salat mit Spinat

Fruchtig-würziges Blitzrezept

🕒 25 MIN 🌱 🥬 🥦

### GESUND, WEIL:

- Mit viel Vitamin C unterstützen Erdbeeren das Immunsystem. Darüber hinaus liefern die roten Früchte reichlich Folat; das B-Vitamin ist insbesondere für Schwangere wichtig.
- Mozzarella stärkt Muskeln, Knochen und Zähne: Das Milchprodukt hat neben viel Eiweiß auch Calcium sowie Phosphor im Gepäck.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**600 g weißer Spargel**  
**250 g Erdbeeren**  
**2 Handvoll Babyspinat**  
**4 Stiele Minze**  
**3 EL Olivenöl**  
**Salz**

**Pfeffer**  
**150 g tiefgekühlte Erbsen**  
**250 g Mozzarella (20% Fett i. Tr.)**  
**40 g Mandelkerne**  
**4 EL Balsamessig**  
**1 TL Honig**

**1** Spargel, Erdbeeren, Spinat und Minze putzen und waschen. Spargel schälen und die Stangen in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Erdbeeren in Scheiben schneiden. Minzeblätter abzupfen.

**2** 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Spargel darin bei mittlerer Hitze in ca. 10 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und lauwarm abkühlen lassen.

**3** Inzwischen Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen, in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Mozzarella würfeln, Mandeln hacken.

**4** Für das Dressing Balsamessig, restliches Olivenöl und Honig verrühren.

**5** Alle vorbereiteten Zutaten locker vermischt auf Tellern anrichten. Dressing darauf verteilen.

pro Portion  
**288**  
KCAL  
Eiweiß: 17 g Fett: 16 g  
Kohlenhydrate: 17 g







## Burger mit Rindfleisch, Ziegenfrischkäse, Erdbeeren und Spargel

Auch in der Frühlingsvariante schmeckt das beliebte Fast Food super

🕒 50 MIN

pro Portion  
**725**  
KCAL  
Eiweiß: 43 g • Fett: 41 g  
Kohlenhydrate: 32 g

### GESUND, WEIL:

- Rindfleisch ist eine Top-Quelle für Eisen. Das Spurenelement fördert die Blutbildung und ist wichtig für den Sauerstofftransport im Blut. Die tierische Variante kann vom Körper optimal verwertet werden.

**1** Hackfleisch in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen. Dann daraus 4 gleich große Patties formen.

**2** Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und Spargelstangen quer halbieren. Spargel in einem Topf mit Dämpfeinsatz über kochendem Wasser in 5–7 Minuten bissfest garen, dann kalt abschrecken und abtropfen lassen. Zitronensaft, Honig und 1 EL Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel für 10 Minuten in die Zitronenmarinade einlegen.

**3** Inzwischen Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten goldbraun rösten und sofort wieder herausnehmen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Die Hälfte der Blätter fein hacken und mit Salatcreme, saurer Sahne und Kurkuma verrühren.

**4** Erdbeeren putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Den Käse ebenfalls in Scheiben schneiden.

**5** Restliches Olivenöl in einer Grillpfanne erhitzen. Patties darin bei starker Hitze 3–4 Minuten anbraten. Wenden, salzen, pfeffern, Ziegenfrischkäse darauflegen. In weiteren 3–4 Minuten fertig braten. Aus der Pfanne nehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**6** Salat waschen, trocken schleudern. Brötchen halbieren. Mit den Schnittflächen nach unten in der Grillpfanne bei mittlerer Hitze 2 Minuten rösten. Untere Brötchenhälften mit der Hälfte der Salatcreme-Mischung bestreichen. Salat, Spargel und je ein Patty darauflegen. Übriges Basilikum und Erdbeerscheiben darauf verteilen, Pinienkerne darüberstreuen. Obere Brötchenhälften mit restlicher Salatcreme-Mischung bestreichen, daraufsetzen und sofort servieren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 600 g Rinderhackfleisch
- Salz
- Pfeffer
- 8 Stangen grüner Spargel
- 4 TL Zitronensaft
- 4 TL Honig
- 3 EL Olivenöl
- 4 EL Pinienkerne (60 g)
- 1 Handvoll Basilikum
- 60 g Salatcreme
- 60 g saure Sahne (10 % Fett)
- ¼ TL Kurkumapulver
- 8 Erdbeeren
- 120 g Ziegenfrischkäserolle (45 % Fett i. Tr.)
- 2 Handvoll Salatmischung
- 4 Vollkorn-Burgerbrötchen









# SOMMER PASTA

*Von erfrischenden Geschmackskombinationen bis hin zu unkonventionellen Zutaten werden traditionelle Pastagerichte auf ein neues Niveau gehoben. Entdecken Sie mit uns die bunte Vielfalt von Spaghetti, Tagliatelle und Ravioli. Lassen Sie sich von den innovativen Interpretationen inspirieren, die Urlaub auf Ihren Teller bringen und Ihren Gaumen verwöhnen.*

Spaghetti mit Burrata, Tomaten und  
Basilikum-Minz-Pesto

Rezept auf Seite 108





## Spaghetti mit Burrata, Tomaten und Basilikum-Minz-Pesto

*Cremiger Genuss, der mit viel Calcium punktet*

🕒 35 MIN

GESUND, WEIL:

- Die ätherischen Öle des Basilikums sind für ihre entzündungshemmenden und antioxidativen Eigenschaften bekannt.



FÜR 4 PORTIONEN:

4 EL Pinienkerne (60 g)  
1 Bund Minze (20 g)  
1 Bund Basilikum (20 g)  
50 g Parmesan (30% Fett i. Tr.)  
3 Knoblauchzehen  
7 EL Olivenöl

1 EL Limettensaft  
Salz, Pfeffer  
300 g Spaghetti  
40 g Kapern  
200 g Cocktailtomaten  
2 Kugeln Burrata (250 g; 45% Fett i. Tr.)

**1** Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Minze und Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, je 1 Handvoll beiseitelegen und den Rest grob hacken. Parmesan fein reiben. 2 Knoblauchzehen schälen, grob würfeln und mit Minze und Basilikum in den Mixer geben.

**2** Die Hälfte der Pinienkerne und 2 EL Öl zufügen und alles fein pürieren. Parmesan untermixen und dabei nach und nach weitere 4 EL Öl zugießen. Das Pesto mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Spaghetti in reichlich kochendem Salzwasser in 8–10 Minuten bissfest kochen. Restlichen Knoblauch schälen und fein würfeln. Kapern abgießen und abtropfen lassen. Tomaten waschen, trocken tupfen, mit Knoblauch und Kapern in restlichem Öl in einer Pfanne anbraten und salzen.

**4** Nudeln abgießen, mit der Hälfte des Pestos vermengen, in vorgewärmte Teller geben und Tomaten darauf verteilen. Je eine halbe Burratakugel auf die Pasta legen und mit den übrigen Pinienkernen bestreuen. Mit Basilikum- und Minzblättern garnieren.

## Gnocchetti-Thunfisch-Salat mit Pecorino

*Mediterraner Nudeltraum*

🕒 35 MIN



GESUND, WEIL:

- Von Petersilie bis Basilikum bieten Kräuter nicht nur Aroma, sondern auch eine Fülle an sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen. Diese können die Verdauung fördern und Zellen schützen.
- Der fettreiche Thunfisch besitzt durch die Omega-3-Fettsäuren eine cholesterinsenkende und herzgesunde Wirkung.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Muschelnudeln (Gnocchetti Sardi)  
Salz  
1 Knoblauchzehe  
75 ml Gemüsebrühe  
2 EL weißer Balsamessig  
1 TL Senf  
5 EL Olivenöl  
Pfeffer

1 Bund Kräuter (20 g; Basilikum, Petersilie)  
3 EL Pinienkerne (45 g)  
50 g Pecorino (30% Fett i. Tr.)  
1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft)  
50 g getrocknete Tomaten (Abtropfgewicht; in Öl)  
2 Baby-Römersalatherzen  
1 Handvoll Rucola

**1** Muschelnudeln in reichlich kochendem Salzwasser 9–11 Minuten bissfest garen. Währenddessen Knoblauch schälen und hacken. Mit Brühe, Essig, Senf und 4 EL Olivenöl verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Zur Hälfte fein hacken bzw. grob zerzupfen.

**2** Nudeln abgießen und abtropfen lassen. Mit dem Dressing und den fein gehackten Kräutern vermengen. Abkühlen lassen, dabei ab und zu durchrühren.

**3** Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Pecorino hobeln. Thunfisch abgießen und grob zerzupfen. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Romanasalat putzen, waschen, trocken schleudern und längs in Streifen schneiden. Rucola verlesen, waschen und trocken tupfen.

**4** Übrige grob zerzupfte Kräuter sowie evtl. noch etwas Brühe und Öl unter die Nudeln mischen, salzen und pfeffern. Thunfisch, Tomaten und Salate unterheben. Salat auf Tellern anrichten, mit Pinienkernen und Pecorino bestreuen.

**EatSmarter! Info**

### Pesto – der perfekte Begleiter

Die köstliche Würzpaste wird traditionell aus Basilikum, Knoblauch, Pinienkernen, Parmesan oder Pecorino und Olivenöl hergestellt. Sie ist vielseitig verwendbar und verleiht Pasta, Sandwiches, Salaten und vielem mehr einen intensiven Geschmack. Das macht sie zu einem echten Star der Mittelmeerküche.











## Erdbeer-Garnelen-Pasta mit Tomaten-Erdbeer-Sauce

*Liaison mit süßen und pikanten Noten*

🕒 45 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Erdbeeren sind reich an Folat (Folsäure). Dieses wichtige B-Vitamin spielt eine Schlüsselrolle bei der Zellteilung und der Bildung roter Blutkörperchen. Zudem ist es an der Entstehung von Schleimhautzellen beteiligt.
- Garnelen sind nicht nur köstlich, sondern auch eine hervorragende Quelle für B-Vitamine, insbesondere Vitamin B<sub>12</sub> und Vitamin B<sub>6</sub>. Diese sind entscheidend für den Energiestoffwechsel und die Gesundheit des Nervensystems.

**1** Nudeln in kochendem Salzwasser ca. 9–11 Minuten bissfest kochen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

**2** Inzwischen Garnelen abspülen und abtropfen lassen. Kirschtomaten waschen, halbieren oder vierteln. Erdbeeren putzen, waschen, trocken tupfen. 50 g als Deko beiseitelegen. Den Rest halbieren.

**3** Basilikum waschen und trocken schütteln. Spitzen und einige Blätter abzupfen und zum Garnieren beiseitelegen. Übrige Blätter hacken.

**4** In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen und Kirschtomaten mit den Erdbeeren darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Passierte Tomaten zugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen.

**5** In einer 2. Pfanne restliches Öl erhitzen und Garnelen darin unter Wenden ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, dann mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen.

**6** Nudeln mit den Garnelen und gehacktem Basilikum zur Tomaten-Erdbeer-Sauce geben. Alles gut durchschwenken und nochmals 2 Minuten erhitzen. Pasta abschmecken, auf Teller verteilen und Parmesan darüber reiben. Alles mit beiseitegelegten Erdbeeren toppen, mit Thymianblättchen und Basilikum bestreuen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

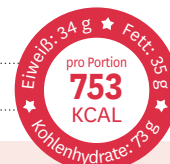
**400 g Vollkorn-Bandnudeln**  
**Salz**  
**350 g Garnelen**  
**(küchenfertig, entdarmt, geschält)**  
**150 g Kirschtomaten**  
**250 g kleine Erdbeeren**  
**4 Stiele Basilikum**  
**4 EL Olivenöl**  
**60 ml passierte Tomaten**  
**Pfeffer**  
**1 Prise Cayennepfeffer**  
**1 Stück Parmesan**  
**(30 g; 30% Fett i. Tr.)**  
**1 Handvoll junge Thymianspitzen**



# Ofengebackene Spinatrotolos in Tomatensauce

Zellbooster mit Aromen der Sonne

🕒 60 MIN • FERTIG IN 1 STD 30 MIN



## GESUND, WEIL:

- Das Sommergemüse Tomaten trumpft als ein ausgezeichneter Lieferant für Antioxidantien wie Lycopin auf. Dieses Carotinoid ist bekannt für seine Rolle bei der Unterstützung der Herzgesundheit und der Verringerung des Risikos für bestimmte Krebsarten. Außerdem glänzen die roten Lieblinge mit viel Vitamin C und Kalium.

**1** Für den Teig Mehl, Eier, 2 EL Öl und 1 gestrichenen TL Salz in eine Schüssel geben. Alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten, dabei nach Bedarf kaltes Wasser ergänzen und Teig ca. 30 Minuten ruhen lassen.

**2** Währenddessen für die Füllung 2 Schalotten und 2 Zehen Knoblauch schälen, fein würfeln, in 2 EL Öl in einem Topf erhitzen und beides 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Anschließend aus dem Topf nehmen. Spinat verlesen, waschen und tropfnass in den Topf geben und zusammenfallen lassen, anschließend abgießen, gut ausdrücken und hacken. 40 g Parmesan fein reiben. Ricotta mit Parmesan, Salz, Pfeffer, Spinat, Zitronenschale und Schalottenmischung verrühren.

**3** Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und portionsweise zu 6 Bahnen (ca. 16 x 21 cm) ausrollen.

Nudelblätter einzeln in kochendem Salzwasser 1 Minute garen, herausnehmen und auf ein Küchentuch legen. Jeweils mit  $\frac{1}{6}$  der Ricottamasse bestreichen, die Teigblätter von der langen Seite her eng aufrollen und jeweils in 3 Stücke schneiden.

**4** Für die Sauce restliche Schalotte und übrigen Knoblauch schälen. In einer Pfanne übriges Öl erhitzen und beides darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Tomatenmark unterrühren, 2 Minuten mitdünsten, dann die stückigen Tomaten dazugeben. Alles mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen, die Sauce ca. 10 Minuten köcheln lassen.

**5** Sauce in eine ofenfeste runde Form geben, die Spinatrollen aufrecht einstellen, mit Pinienkernen bestreuen und restlichen Parmesan darüber reiben. Pasta im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C, Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen und servieren.

## FÜR 4 PORTIONEN:

350 g Dinkelmehl Type 630  
+ 2 EL zum Bearbeiten  
3 Eier  
6 EL Olivenöl  
Salz  
3 Schalotten  
4 Knoblauchzehen  
500 g Spinat  
1 Stück Parmesan  
(70 g; 30% Fett i. Tr.)  
200 g Ricotta (45% Fett i. Tr.)  
Pfeffer  
Schale von 1 Bio-Zitrone  
2 EL Tomatenmark (30 g)  
800 g stückige Tomaten  
(Dose)  
 $\frac{1}{2}$  TL getrocknete  
italienische Kräuter  
2 EL Pinienkerne (30 g)

## AUSSERDEM:

ofenfeste runde Form







Eiweiß: 30 g ★ Fett: 20 g  
 pro Portion  
**648**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 74 g ★

## Nudeln mit Brokkoli, Parmesan und Olivenöl

Wenig Zutaten und viel Geschmack

🕒 50 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Der italienische Käse Parmesan punktet mit einer ordentlichen Portion Calcium, das die Knochen- und Zahngesundheit fördert.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**400 g Dinkelmehl Type 630**  
**4 Eier**  
**6 EL Olivenöl**  
**Salz**

**600 g Brokkoli (mit Blättern)**  
**1 Stück Parmesan**  
**(60 g; 30% Fett i. Tr.)**  
**Pfeffer**

**1** Für die Nudeln Mehl mit Eiern, 1 EL Öl und 1 TL Salz zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten. Bei Bedarf noch etwas Wasser oder Mehl einarbeiten. Zu einer Kugel formen und 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen lassen.

**2** Inzwischen Brokkoli putzen, waschen, die Blätter abtrennen und beiseitelegen. Stiel schälen, quer in Scheiben schneiden. Brokkoli in kleine Röschen teilen und mit den Stielen in Salzwasser 3–4 Minuten bissfest garen. Anschließend abgießen.

**3** Teig mit der Nudelmaschine zu dünnen Bahnen oder mit einem

Nudelholz ausrollen, mit dem entsprechenden Aufsatz oder mit einem Messer in Bandnudeln schneiden und kurz antrocknen lassen. Anschließend Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten kochen, bis sie gar sind. Parmesan fein reiben.

**4** In einer Pfanne restliches Öl erhitzen und Brokkoli 3 Minuten darin dünsten, salzen und pfeffern. Nudeln abgießen und mit der Hälfte des Parmesans und den Brokkoliblättern untermengen. Die Pasta abschmecken, in tiefe Teller verteilen und servieren. Restlichen Parmesan separat dazu reichen.

## Ruote mit Pesto trapanese und Artischocken

Mit diesem Gericht halten Sie Ihre Gefäße fit

🕒 35 MIN N 🍴

### GESUND, WEIL:

- Dank der vorhandenen Ballaststoffe können Artischocken die Verdauung anregen und den Blutzuckerspiegel stabilisieren.
- Für schöne Haut: Mandeln enthalten viel Vitamin E, ein Antioxidans, das die Zellen vor Schäden durch freie Radikale schützt.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Artischocken**  
**2 EL Zitronensaft**  
**5 Knoblauchzehen**  
**120 g blanchierte Mandelkerne**  
**8 EL Olivenöl**

**8 getrocknete Tomaten**  
**(Abtropfgewicht; in Öl)**  
**2 Handvoll Basilikum**  
**Salz, Pfeffer**  
**400 g Rädchennudeln**

**1** Artischocken im oberen Drittel abschneiden und den Stiel herausbrechen. Auch die harten Blätter rundherum wegschneiden, bis nur der helle Artischockenboden freigelegt ist. Das sogenannte Stroh mit einem Löffel entfernen. Die Artischockenherzen mit dem Zitronensaft einreiben.

**2** Knoblauch schälen und fein würfeln. Etwas davon für die Artischocken abnehmen. Den Rest mit Mandeln sowie mit 6 EL Olivenöl fein pürieren.

**3** Getrocknete Tomaten klein schneiden. Basilikum waschen und

trocken schütteln. Blätter (bis auf etwas zum Garnieren) hacken und unter die Mandelpaste mischen. Tomaten unterrühren. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Rädchennudeln in reichlich kochendem Salzwasser 9–11 Minuten bissfest kochen. Artischockenböden in Spalten schneiden und zusammen mit dem restlichen Knoblauch im übrigen Öl in einer heißen Pfanne bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten. Nudeln abgießen, mit Artischocken und Pesto mischen und auf Tellern mit Rest Basilikum dekorieren.



Eiweiß: 23 g ★ Fett: 37 g  
 pro Portion  
**742**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 78 g ★



# Hähnchen Milanese mit Zoodles und Tomatensalat

Klassiker in der Low-Carb-Variante

🕒 45 MIN 🍴

## GESUND, WEIL:

- Hähnchenfleisch ist eine ausgezeichnete Quelle für verschiedene B-Vitamine, die eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel spielen.
- Die kohlenhydratarme Zucchini ist reich an Ballaststoffen und Vitaminen. Sie kann als nährstoffreiche Alternative zu stärkehaltigen Beilagen dienen und gleichzeitig den Darm in Schwung bringen.

## FÜR 4 PORTIONEN:

3 kleine Zucchini (600 g)

350 g Kirschtomaten

1 Schalotte

4 Stiele Basilikum

2 EL weißer Balsamessig

Salz

Pfeffer

4 EL Olivenöl

600 g Hähnchenbrustfilet

2 EL Dinkel-Vollkornmehl (30 g)

2 Eier

60 g geriebener Parmesan (30% Fett i. Tr.)

4 EL Rapsöl



**1** Für die Zoodles Zucchini putzen, waschen und mit dem Spiralschneider zu langen, dünnen Streifen verarbeiten.

**2** Für den Salat Kirschtomaten waschen und halbieren. Schalotte schälen und in feine Ringe schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

**3** In einer Schüssel den Essig mit Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl verrühren. Tomaten und Schalottenringe zufügen, alles kurz durchmischen und beiseitestellen.

**4** Für das Hähnchen Brustfilets trocken tupfen. Salzen und pfeffern, dann mit Mehl bestäuben. Eier und Parmesan verquirlen und Brustfilets darin wenden. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen und Hähnchenfleisch darin auf jeder Seite ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

**5** In einer 2. Pfanne restliches Olivenöl für die Zoodles erhitzen und diese darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten, dann mit Salz und Pfeffer würzen.

**6** Hähnchenbrustfilets kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zwei Drittel der Basilikumblätter unter den Salat mischen, diesen auf Teller verteilen und mit dem übrigen Basilikum garnieren. Hähnchen und Zoodles daneben anrichten.







## Ravioli Spoja Lorda in würzigem Tomatenfond

Aroma pur

🕒 35 MIN

GESUND, WEIL:

- Jede Menge Proteine und Calcium damit kann Ricotta glänzen. Beide Inhaltsstoffe unterstützen den Muskelaufbau und die Reparatur von Gewebe. Zudem wird das Mineral für starke Knochen und Zähne benötigt.

FÜR 4 PORTIONEN:

50 g Dinkelmehl Type 630 + 2 EL zum Arbeiten  
50 g Hartweizengrieß  
1 Ei  
1 Stück Parmesan (50 g; 30 % Fett i. Tr.)  
200 g Ricotta (45 % Fett i. Tr.)  
1 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
4 Tomaten (400 g)  
2 Knoblauchzehen  
½ Bio-Zitrone  
1 Zweig Rosmarin  
4 Stiele Basilikum  
600 ml Gemüsebrühe  
2 TL Tomatenmark (10 g)  
1 TL Honig



**1** Für den Nudelteig Mehl, Grieß, Ei in einer Schüssel vermengen. Falls die Masse zu trocken ist, 1–2 EL kaltes Wasser zu geben. Etwa 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten. Dann zugedeckt ca. 1 Stunde ruhen lassen.

**2** Währenddessen für die Füllung 30 g Parmesan fein reiben. Mit Ricotta und Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Nudelteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rechteckig (ca. 30 x 45 cm) ausrollen. Die Hälfte der Teigplatte (ca. 15 x 45 cm) mit der Käsemasse bestreichen. Die freie Hälfte darüberklappen und etwas andrücken. Die Platte mithilfe eines Teigrädchens oder Messers in ca. 30 kleine Quadrate schneiden. Mit etwas Mehl bestäuben und mit einem Tuch bedecken.

**4** Für die Brühe Tomaten putzen, Stielansätze herausschneiden und halbieren oder in dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und halbieren. Zitrone heiß abspülen, trocknen und in dünne Scheiben schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln.

**5** Brühe mit Knoblauch, Tomatenmark, Honig und Rosmarin aufkochen. Tomaten mit Basilikum, Zitronenscheiben und gefüllte Nudeln vorsichtig in den Tomatenfond geben und alles bei kleiner Hitze 8–10 Minuten ziehen lassen. Die Spoja Lorda mit dem Tomatensud in tiefen Tellern anrichten und übrigen Parmesan darüber reiben.



# Farfalle mit Hähnchenbrust und Erdnüssen

Pastagericht mit asiatischer Note

🕒 25 MIN 🍴

## GESUND, WEIL:

- Da Erdnüsse zu den Hülsenfrüchten gehören, sind sie ein Top-Lieferant für muskelstärkendes Eiweiß. Die enthaltenen ungesättigten Fettsäuren können dazu beitragen, das Risiko von Herzkrankheiten zu verringern.

## FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Hähnchenbrustfilet  
1 TL Sambal Oelek  
3 EL Erdnussöl  
2 TL Sesamöl  
400 g Vollkorn-Farfalle  
Salz

70 g Erdnusskerne  
2 Bio-Limetten  
3 EL Erdnussmus (45 g)  
2 TL Sojasauce  
½ Bund Schnittlauch (10 g)  
1 Handvoll Minze

**1** Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in Streifen schneiden. Mit Sambal Oelek und den beiden Ölen vermengen. Eine Pfanne erhitzen und das Fleisch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

**2** Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser 9–11 Minuten bissfest garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

**3** Erdnüsse hacken und in der Pfanne goldgelb rösten. Saft von 1½ Limetten auspressen. Erdnussmus hinzufügen, mit Limettensaft und der Sojasauce ablöschen. Fleisch dazugeben.

**4** Die abgetropften Nudeln mit dem Pfanneninhalt verschwenken. Kräuter waschen und klein schneiden. Übrige Limettenhälfte in Spalten schneiden. Nudeln auf Tellern anrichten, mit den Kräutern bestreuen und mit Limettenspalten garnieren.

Eiweiß: 58 g • Fett: 29 g  
pro Portion  
**758**  
KCAL  
Kohlenhydrate: 66 g



# Tagliatelle mit Meeresfrüchten

Mineralstoffe aus dem maritimen Reich

🕒 45 MIN 🍴

Eiweiß: 44 g • Fett: 15 g  
pro Portion  
**626**  
KCAL  
Kohlenhydrate: 73 g

## GESUND, WEIL:

- Tintenfisch bringt Vitamin B<sub>12</sub> und Mineralien wie Zink sowie Eisen mit sich. Diese Nährstoffe unterstützen die Gehirnfunktion, die Wundheilung und die Bildung roter Blutkörperchen.

## FÜR 4 PORTIONEN:

2 Knoblauchzehen  
½ Handvoll Petersilie  
250 g Kirschtomaten  
450 g Vollkorn-Tagliatelle  
Salz  
350 g Garnelen (küchenfertig, entdarmt, geschält)

300 g Kalmartuben (küchenfertig)  
4 EL Olivenöl  
2 getrocknete Chilischoten  
100 ml alkoholfreier Weißwein  
Pfeffer  
1 Prise Cayennepfeffer

**1** Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen fein hacken. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und halbieren. Tagliatelle in kochendem Salzwasser 9–11 Minuten bissfest kochen.

**2** Garnelen und Kalmartuben waschen und abtropfen lassen. Tuben quer in Ringe schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen und Ringe mit Tomaten darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

**3** Garnelen und Knoblauch zufügen und ca. 1 Minute mitgaren, dann

die Chilischoten darüberbröckeln. Alles mit Wein ablöschen und diesen kurz einkochen lassen, dann die Meeresfrüchte mit Salz, Pfeffer würzen und gehackte Petersilie zur Hälfte untermischen.

**4** Tagliatelle abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Zu den Meeresfrüchten geben, alles verschwenken und bei Bedarf noch etwas Kochwasser untermischen.

**5** Pasta mit Pfeffer würzen, mit Cayennepfeffer bestäuben und mit der übrigen Petersilie bestreuen.







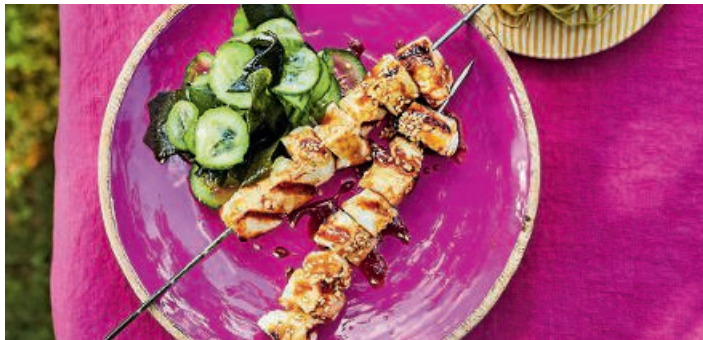


# FRISCHER GENUSS IM FREIEN

*Köstliche Grill- und Picknickkreationen warten darauf, entdeckt zu werden: Von saftigen Tofuspießen über würzige Putenröllchen bis hin zu Taboulé mit Feta – unsere Rezepte lassen die Herzen von Fans der Outdoorküche höherschlagen. Zudem gibt es clevere Tipps, wie der gesellige Spaß noch gesünder und nachhaltiger wird.*

Tofuspieße mit  
Gurkensalat und Weißkohl  
Rezept auf Seite 118





## Tofuspieße mit Gurkensalat und Weißkohl

Veggie-Genuss vom Rost

🕒 35 MIN • FERTIG IN 1 STD 35 MIN 🌱 🌾

pro Portion  
**390**  
KCAL  
Eiweiß: 29 g • Fett: 22 g • Kohlenhydrate: 16 g

### GESUND, WEIL:

- Tofu ist eine gute Eiweißquelle, die reich an essenziellen Aminosäuren ist. Diese sind wichtig für den Muskelaufbau und die Gewebereparatur. Außerdem sättigen die Proteine lang anhaltend.

### FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Tofu  
1 Stück Ingwer (10 g)  
1 Knoblauchzehe  
4 EL Sojasauce  
2 EL Sesamöl  
1 EL Ahornsirup  
4 EL Zitronensaft  
1 Msp. Chilipulver  
600 g Weißkohl

Salz  
2 EL Sojaöl  
20 g Wakame-Algen (getrocknet)  
½ Salatgurke  
Pfeffer  
2 EL Sesam (30 g)

### AUSSERDEM:

Grillspieße aus Metall; Grill

**1** Tofu trocken tupfen und in mundgerechte Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und beides fein hacken.

**2** Sojasauce, Sesamöl, Ahornsirup, Ingwer, Knoblauch, 1 EL Zitronensaft und Chili vermischen. Tofu untermengen und zugedeckt etwa 1 Stunde ziehen lassen.

**3** Inzwischen Weißkohl putzen, waschen und in Streifen schneiden. Kohl in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten bissfest garen. Danach abgießen und abtropfen lassen. In einen tiefen Teller geben und mit 2 EL Zitronensaft und Sojaöl mischen.

**4** Algen in lauwarmem Wasser einweichen. Gurke putzen, waschen und in Scheiben hobeln. Mit wenig Salz, Pfeffer und restlichem Zitronensaft vermischen, etwas durchkneten und ziehen lassen.

**5** Tofuwürfel aus der Marinade nehmen und auf Grillspieße stecken. Auf einem heißen Grill rundherum in ca. 8 Minuten leicht gebräunt garen, dabei immer wieder mit Marinade einpinseln. Mit Sesam bestreuen und auf Teller verteilen.

**6** Algen abgießen, in Streifen schneiden und unter den Gurkensalat mischen. Neben den Tofuspießen anrichten und mit dem Weißkohl servieren.

## Vegane Lahmacun mit Tomaten-Paprika-Topping

Türkische Pizzavariante

🕒 45 MIN • FERTIG IN 2 STD 15 MIN 🌱 🌾

pro Stück  
**348**  
KCAL  
Eiweiß: 10 g • Fett: 11 g • Kohlenhydrate: 52 g

### GESUND, WEIL:

- Mit ihrem hohen Gehalt an Lycopin, einem Carotinoid, können Tomaten punkten. Der sekundäre Pflanzenstoff wird mit einem verminderten Risiko für Herzkrankheiten und bestimmte Krebsarten in Verbindung gebracht.

### FÜR 8 STÜCK:

1 Päckchen Trockenhefe (7 g)  
1 Prise Rohrohrzucker  
6 EL Olivenöl  
500 g Dinkelmehl Type 630 +  
2 EL zum Bearbeiten  
Salz  
2 rote Paprikaschoten  
1 rote Chilischote  
5 Tomaten  
2 Knoblauchzehen  
2 TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL gemahlener Koriander

1 EL Tomatenmark (15 g)  
Pfeffer  
1 rote Zwiebel  
1 Frühlingszwiebel  
1 gelbe Tomate  
100 g eingelegte Paprika (Glas; Abtropfgewicht)  
1 Handvoll Petersilie  
1 Handvoll Minze  
1 TL Sumach

### AUSSERDEM: Pizzastein

**1** Für den Teig Hefe, Zucker, 2 EL Öl und 350 ml lauwarmes Wasser verrühren und ca. 10 Minuten stehen lassen. Mehl und 1 TL Salz zugeben und verkneten. Alles entweder mit den Händen auf der bemehlten Arbeitsfläche ca. 8 Minuten oder mit den Knethaken des Handrührers ca. 5 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. In einer Schüssel luftdicht abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.

**2** Einen Pizzastein im vorgeheizten Backofen bei 250 °C (Umluft 230 °C; Gas: Stufe 4) ca. 40 Minuten auf der untersten Schiene vorheizen. Alternativ ein Backblech auf der unteren Schiene ca. 30 Minuten mit vorheizen.

**3** In der Zwischenzeit für die Sauce Paprikaschoten, Chili und 3 rote Tomaten putzen, waschen und würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Das vorbereitete Gemüse mit Kreuzkümmel, Koriander und Tomatenmark im Standmixer

grob pürieren. Das Püree mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Für das Topping Zwiebel schälen. Frühlingszwiebel putzen und waschen. Beides in feine Ringe schneiden. Restliche Tomaten putzen, waschen und in Scheiben oder Spalten schneiden. Eingelegte Paprika in Streifen schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und hacken.

**5** Teig in 8 Portionen teilen. Nacheinander je 2 Fladen auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche dünn, länglich-oval ausrollen. Fladen mit Tomatensauce bestreichen und auf dem heißen Pizzastein 5–8 Minuten backen. Alternativ die Fladen auf Backpapier legen und auf dem Backblech backen.

**6** Lahmacun mit einem langen Heber vorsichtig herausnehmen. Auf diese Weise alle Fladen zubereiten. Kurz vor dem Servieren das vorbereitete Topping, je etwas Sumach und ein paar Tropfen Olivenöl darüber geben.









## Putenröllchen mit Salbei-Tomaten und Ziegenfrischkäse

Würzige Verführung: Geflügel-Saltimbocca mit fruchtigem Sommergemüse

🕒 45 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Als ein guter Lieferant für Zink gilt Putenbrust. Es stärkt das Immunsystem und fördert die Wundheilung.
- Ziegenkäse ist aufgrund seiner spezifischen Fettsäurezusammensetzung leicht verdaulich. Darüber hinaus überzeugt der Käse als eine gute Quelle für hochwertiges Eiweiß.

**1** Kirschtomaten und Salbei waschen und vorsichtig trocken tupfen. Putenschnitzel trocken tupfen. Quer halbieren und plattieren. Spinat waschen, trocken schleudern, mit 1 TL Öl und etwas Salz vermischen.

**2** Ziegenfrischkäse in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Mit 1 TL Öl, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.

**3** Kirschtomaten und Salbei auf einem Backblech verteilen, mit restlichem Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 10 Minuten garen.

**4** Putenschnitzel salzen, pfeffern, dünn mit Ziegenfrischkäse bestreichen und den Spinat darauf verteilen. Fleisch aufrollen, außen salzen und pfeffern und jeweils 2 Röllchen mit einem Holzspieß fixieren. Röllchen auf einem heißen Grill von allen Seiten ca. 7–10 Minuten goldbraun grillen. Putenröllchen mit Tomaten servieren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

200 g rote Kirschtomaten  
(teils an der Rispe)  
200 g gelbe Kirschtomaten  
(teils an der Rispe)  
2 Stiele Salbei  
4 dünne Putenbrustschnitzel  
(600 g)  
200 g Babyspinat  
4 EL Olivenöl  
Salz  
250 g Ziegenfrischkäse  
(45% Fett i. Tr.)  
Pfeffer

### AUSSERDEM:

4 Holzspieße; Grill



# Veganer Antipasti-Salat

Vorspeisenplatte zum Mitnehmen

30 MIN   



## GESUND, WEIL:

- Sonnenblumenkerne sind reich an Vitamin E, einem starken Antioxidans, das die Zellen vor oxidativem Stress schützt und zur Gesundheit der Haut beiträgt.

**1** Aubergine putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und mindestens 10 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in breite Streifen schneiden.

**2** Aubergine und Paprika mit 3 EL Olivenöl, etwas Salz und italienischen Kräutern vermengen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C (Umluft 140 °C; Gas: Stufe 2) ca. 30 Minuten garen.

**3** Inzwischen Radieschen und Möhre putzen, waschen und beides getrennt in Scheiben schneiden und jeweils in Schälchen geben. 100 ml Wasser mit Essig und Zucker erhitzen. Marinade über die Möhre und Radieschen gießen und bis zum Servieren ziehen lassen.

**4** Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Pilze darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

**5** Zwiebel schälen und fein würfeln. Salatblätter waschen, trocken schütteln und etwas kleiner zupfen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Salat, Basilikum und Zwiebel mischen. In Lunchboxen verteilen.

**6** Auberginen, Paprika, Radieschen, Möhre, Champignons und Rote Bete darauf geben. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Mit etwas Zitronensaft und restlichem Olivenöl beträufeln.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Aubergine
- Salz
- 2 rote Paprikaschoten
- 5 EL Olivenöl
- 4 TL getrocknete italienische Kräuter
- 4 Radieschen
- 1 Möhre
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Rohrohrzucker
- 100 g Champignons
- Pfeffer
- 1 rote Zwiebel
- 300 g Blattsalat (z. B. Spinat, Feldsalat, Rucola)
- 2 Handvoll Basilikumblätter
- 4 EL eingelegte Rote Bete (60 g; Glas, in Streifen)
- 4 EL Sonnenblumenkerne (60 g)
- 1 TL Zitronensaft







## Saiblingsfilet mit Mango-Gurken-Salat

*Zarter Fisch mit asiatischem Touch*

🕒 30 MIN • FERTIG IN 1 STD 30 MIN 🌱 🍴

### GESUND, WEIL:

- Die Nährstoffkombination aus Eiweiß und Jod des Saiblings sorgt für starke Muskeln und einen aktiven Stoffwechsel sowie eine angeregte Fettverbrennung.
- Durch seine ätherischen Öle wirkt Koriander entgiftend und kann den Abtransport von Giftstoffen unterstützen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 5 EL Olivenöl
- 1 Msp. Vanillepulver
- 2 große Saiblingsfilets (à 250 g; mit Haut)
- Salz
- 1 Stück Ingwer (10 g)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Rohrohrzucker
- 2 EL geröstetes Sesamöl
- 1 Salatgurke
- 1 kleine Mango (200 g)
- ½ Bund Koriander (10 g)



### AUSSERDEM:

#### Grill mit Deckel

- 1 Für den Fisch 3 EL Öl mit Vanillepulver verrühren. Saiblingsfilets kalt abspülen und trocken tupfen. Mit Vanilleöl bestreichen, mit etwas Salz bestreuen und abgedeckt ca. 1 Stunde marinieren.
- 2 Einen Grill mit Deckel für indirektes Grillen vorbereiten. In der Zwischenzeit für das Dressing Ingwer schälen und fein hacken. Mit Zitronensaft, Zucker und etwas Salz verrühren, dann beide Öle unterschlagen.
- 3 Gurke putzen, schälen und fein hobeln. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein und in dünne Scheiben schneiden. Bei- des mit dem Dressing vermengen und abgedeckt ziehen lassen.
- 4 Fischfilets im geschlossenen Grill bei indirekter Hitze 15–20 Minuten garen. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Unter den Salat mischen und diesen abschmecken. Fischfilets von der Haut lösen und mit dem Salat servieren.





# Pesto-Halloumi-Spieße

Die Röststoffe geben dem Käse ein tolles Aroma

🕒 20 MIN • FERTIG IN 1 STD 30 MIN 🍴

## GESUND, WEIL:

- Für starke Knochen und Zähne sorgt Calcium. Das Mineral ist wichtig für Muskel- sowie Nervenfunktion und ist in Halloumi enthalten.
- Durch die Bitterstoffe im Rucola wird die Leberfunktion unterstützt und Heißhunger ausgebremsst.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Knoblauchzehen**  
**1 Handvoll Basilikum**  
**2 EL Pinienkerne (30 g)**  
**20 g geriebener Parmesan**  
**(30% Fett i. Tr.)**  
**Salz, Pfeffer**  
**6 EL Olivenöl**

**400 g Halloumi**  
**4 Handvoll Rucola (80 g)**  
**¼ Salatgurke**  
**250 g Joghurt (3,5% Fett)**  
**1 Bio-Zitrone**

**AUSSERDEM:**  
**12 Holzspieße; Grill**

**1** Für das Pesto Knoblauch schälen und hacken, die Hälfte beiseitelegen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Mit Knoblauch, Pinienkernen, Parmesan, Salz, Pfeffer und Öl in ein Gefäß geben und zu einem Pesto pürieren.

**2** Halloumi in 12 Scheiben schneiden und mit ⅓ vom Pesto in einer Schale vermischen. Für ca. 1 Stunde kalt stellen. Anschließend auf 12 Holzspieße stecken und unter Wenden auf einem heißen Grill 6-7 Minuten grillen.

**3** Rucola waschen und trocken schütteln. Gurke putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Ein Viertel der Scheiben in Streifen schneiden und mit dem beiseitegelegten Knoblauch sowie dem Joghurt vermischen. Joghurt mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Beides zusammen in tiefen Tellern anrichten, Dip daneben setzen. Spieße darauflegen, restliches Pesto darüber verteilen. Zitrone waschen, in Spalten schneiden und dazu servieren.



pro Portion  
**636**  
 KCAL  
 Eiweiß: 35 g • Fett: 53 g  
 Kohlenhydrate: 5 g



# Knuspriges Lammhack von der Grillplatte

Pikantes Fleisch in smarter Kombi

🕒 50 MIN 🍴

pro Portion  
**366**  
 KCAL  
 Eiweiß: 28 g • Fett: 20 g  
 Kohlenhydrate: 11 g

## GESUND, WEIL:

- Getrocknete Aprikosen sind reich an Kalium, das den Herzschlag und den Blutdruck reguliert.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**1 große Zwiebel (100 g)**  
**4 Knoblauchzehen**  
**½ Bund Minze (10 g)**  
**100 g Soft-Aprikosen**  
**500 g Lammhackfleisch**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**1 Prise Zimtpulver**

**2 Handvoll Kräuter**  
**(z. B. Dill, Petersilie, Sauerampfer, Löwenzahn)**  
**2 kleine Avocados (300 g)**  
**200 g Feta (45% Fett i. Tr.)**  
**2 EL Olivenöl**

**AUSSERDEM:** Grill; ofenfestе Pфanne oder Grillplatte

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Aprikosen in feine Würfel schneiden.

**2** Hackfleisch mit Knoblauch, Zwiebeln und Minze in einer Schüssel gründlich verkneten. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken. Aprikosen zugeben und untermengen.

**3** Einen Grill mit einer ofenfesten Pфanne oder Grillplatte anheizen.

**4** Kräuter waschen, trocken schütteln, grob hacken oder zerzupfen. Avocados halbieren, Kerne entfernen, das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen und würfeln. Feta zerbröseln.

**5** Öl in der Pфanne erhitzen. Die Hackfleischmasse 6-7 Minuten darauf krümelig und kross braten. Avocado und Feta über das Hackfleisch streuen und nur 2 Minuten erwärmen.

**6** Alles mit Kräutern bestreuen. Dazu passt Röstbrot vom Grill.





# Artischocken mit Paprika-Kapern-Kruste vom Grill

Mediterraner Gemüsegenuss voller Ballaststoffe

60 MIN  

## GESUND, WEIL:

- Artischocken sind reich an Inulin, einem präbiotischen Ballaststoff, der die Darmgesundheit fördert und das Wachstum gesunder Darmbakterien unterstützt.

**1** Knoblauch schälen und 2 Zehen halbieren. Diese mit reichlich Salzwasser und Zitronensaft aufkochen.

**2** Die harten Außenblätter und Spitzen der Artischocken abschneiden. Stiele schälen und etwas kürzen. Artischocken im vorbereiteten Kochwasser ca. 4 Minuten vorgaren. Abtropfen lassen und längs halbieren.

**3** Gegrillte Paprika fein würfeln. Kapern fein hacken. Übrige 2 Knoblauchzehen fein würfeln. Die Hälfte davon mit Paprika, Kapern, 1 EL Öl und der Hälfte der Zitronenschale mischen. Mischung mit Butter, Panko und etwas Salz krümelig verkneten.

**4** Einen Grill mit Deckel vorbereiten. Mit eingelegtem Salzstein geschlossen langsam erhitzen.

**5** Artischocken mit den Schnittflächen nach oben auf den Salzstein oder in die Grillschale legen. Paprika-Kapern-Mischung darauf verteilen und etwas andrücken. Alles mit Deckel etwa 10 Minuten grillen.

**6** Inzwischen Kräuter waschen und trocken schütteln. Blättchen und Spitzen abzupfen und hacken. Mit übrigem Knoblauch, Zitronenschale und restlichem Olivenöl fein pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Artischocken servieren.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 4 Knoblauchzehen
- Salz
- Saft und Schale von 1 Bio-Zitrone
- 8 kleine Artischocken
- 100 g gegrillte Paprika (Abtropfgewicht, Glas)
- 3 EL Kapern (45 g; Abtropfgewicht, Glas)
- 110 ml Olivenöl
- 75 g weiche Butter
- 100 g Panko-Brösel
- ½ Bund Petersilie (10 g)
- ½ Bund Basilikum (10 g)
- ½ Bund Dill (10 g)
- Pfeffer

## AUSSERDEM:

Grill mit Deckel; Salzstein oder Grillschale



# Baharat-Limetten-Garnelen mit Guacamole

Karibikfeeling auf dem Teller

🕒 35 MIN • FERTIG IN 2 STD 35 MIN 🍴

## GESUND, WEIL:

- Neben dem geringen Fettanteil ist der hohe Jodgehalt das Besondere an Garnelen. Dieses Spurenelement wird für die Schilddrüsenfunktion benötigt.
- In den fetthaltigen Avocados ist auch Biotin und Vitamin E enthalten. Diese Mikronährstoffe sind wichtig für kräftiges Haar und gesunde Haut.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 Knoblauchzehen
- 4 Bio-Limetten
- 4 EL Olivenöl
- 3 TL Baharat (arabische Gewürzmischung)
- 800 g Riesengarnelen (mit Schale, küchenfertig)
- 1 Gemüsezwiebel
- ½ TL Salz
- 1 EL weißer Balsamessig
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Rohrohrzucker
- 1 TL gemahlener Sumach
- Pfeffer
- 1 Schalotte
- 2 kleine Avocados (300 g)
- Cayennepfeffer
- 4 Mini-Vollkornfladenbrote (à 60 g)
- Meersalzflöckchen



## AUSSERDEM: Grill; Grillschale

**1** Knoblauch schälen und hacken. Eine Limette heiß abspülen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Beides mit Öl und Baharat mischen. Garnelen abspülen, trocken tupfen und untermengen. Zugedeckt mindestens 2 Stunden ziehen lassen.

**2** Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. In einer Schale mit Salz mischen. Essig, Zitronensaft, Zucker und Sumach untermengen. Alles 1 Stunde ziehen lassen, dann pfeffern.

**3** Einen Grill mit einer Grillschale langsam vorheizen. Währenddessen den Saft von einer Limette auspressen. Schalotte schälen und fein würfeln. Avocados halbieren und Kerne entfernen. Fruchtfleisch aus den Schalen lösen und klein würfeln. Mit Schalotte und 2–3 EL Limettensaft vermengen. Guacamole mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

**4** Übrige 2 Limetten heiß abspülen, trocken tupfen und vierteln oder halbieren und auf dem Grillrost in der direkten Hitze 5 Minuten grillen. Brote auf dem Grillrost knusprig rösten.

**5** Garnelen in der Grillschale ca. 2 Minuten je Seite grillen, dann Salzflöckchen darüberstreuen. Alles mit Sumach-Zwiebeln, Guacamole und Limetten anrichten.







## Quinoa-Muffins mit Spinat und Ricotta

Kleine Happen voller Vitalstoffe

🕒 20 MIN • FERTIG IN 40 MIN 🌱

### GESUND, WEIL:

- Für die Energieproduktion und die Gesundheit des Nervensystems ist das in Ricotta enthaltene Vitamin B<sub>12</sub> notwendig.
- Die glutenfreien Quinoakörner sind reich an Magnesium, Folsäure, Calcium und Eisen. Die Ballaststoffe fördern die Verdauung.

### FÜR 12 STÜCK:

150 g Quinoa  
 Salz  
 150 g Spinat  
 1 Bund Schnittlauch (20 g)  
 1 TL Butter  
 250 g Ricotta (45% Fett i. Tr.)  
 Pfeffer  
 3 EL Olivenöl  
 3 Eier  
 80 g Dinkel-Vollkornmehl  
 1 TL Backpulver



### AUSSERDEM:

**Muffinblech mit 12 Mulden und Backpapier**

**1** Quinoa mit Wasser abspülen, mit der 2,5-fachen Menge Salzwasser etwa 15 Minuten bissfest garen und auskühlen lassen.

**2** In der Zwischenzeit Spinat verlesen, putzen, waschen und grob hacken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

**3** Mulden des Muffinblechs leicht mit Butter fetten und die Mulden mit Backpapier auskleiden.

**4** Quinoa mit Spinat, Schnittlauch und 200 g Ricotta in einer Schüssel mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Olivenöl mit den Eiern verquirlen. Mehl und Backpulver sieben.

**5** Beides gleichmäßig unter die Quinoamasse rühren. Die Mulden der Form mit dem Teig füllen (sie sollten ca. zu einem Drittel gefüllt sein).

**6** Jeweils einen Klecks vom restlichen Ricotta draufgeben und die Muffins im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten goldbraun backen. Lauwarm oder kalt servieren.





## Taboulé mit Feta

Dieser Klassiker darf beim Picknick nicht fehlen

🕒 20 MIN 🌿

### GESUND, WEIL:

- Wenn Bulgur für Salate abgekühlt wird, entsteht resistente Stärke. Dies ist eine Art Ballaststoff, der die Darmgesundheit fördert, den Blutzuckerspiegel stabilisiert und zur Sättigung verhilft.
- Gesunde Fettsäuren wie Omega-3-Fettsäuren sind in Nüssen vorhanden. Sie tragen zur Elastizität der Gefäße sowie zur Herzgesundheit bei und können Entzündungen hemmen.

**1** Bulgur abspülen und gut abtropfen lassen. Mit 1 EL Olivenöl in eine Schüssel geben, mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und abgedeckt ca. 30 Minuten quellen lassen.

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

**3** Inzwischen Nüsse und Trockenobst grob hacken. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und grob hacken. Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und dem übrigen Öl verrühren. Knoblauch schälen, hacken und unter das Dressing mischen.

**4** Anschließend Bulgur und Quinoa mit einer Gabel lockern und in eine große Schüssel geben. Nüsse und Trockenfrüchte zufügen und mit der Zitronenschale untermischen.

**5** Taboulé mit dem Dressing übergießen. Feta zur Hälfte fein zerkrümeln und mit den gehackten Kräutern untermischen. Taboulé abschmecken und in die Gläser füllen. Übrigen Feta grob zerbröseln oder in kleine Würfel schneiden und darauf verteilen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

125 g Bulgur  
4 EL Olivenöl  
75 g Quinoa  
Salz  
100 g Nüsse  
(z. B. Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse, Pekannüsse)  
100 g Trockenfrüchte  
(z. B. Aprikosen, Datteln, Sultaninen)  
1 Handvoll Petersilie  
1 Handvoll Minze  
Saft und Schale von 2 Bio-Zitronen  
2 Bio-Zitronen  
Pfeffer  
2 Knoblauchzehen  
150 g Feta (45% Fett i. Tr.)

### AUSSERDEM:

4 Bügelgläser (à ca. 350 ml)



# Smarter Grillen und Picknicken

Endlich ist Sommer und damit die Hochsaison für das Essen an der frischen Luft. Mit unseren Tipps wird das Erlebnis im Garten oder Park gesund und gleichzeitig nachhaltig.

## Es muss nicht immer Fleisch sein

Wie wäre es mal mit Gemüsesteak, Tofuspießen oder Käse? Auch frisches Gemüse aus der Region und pflanzliche Fleischalternativen lassen sich wunderbar auf den Rost legen. Das bietet nicht nur eine Fülle an Nährstoffen, sondern auch vielfältige Geschmacksrichtungen und Texturen, die auf dem Grill wunderbar zur Geltung kommen.



### OPTIMIEREN SIE DIE TEMPERATUR

Eine mäßige Hitze trägt dazu bei, das **Verbrennen von Lebensmitteln zu vermeiden und die Bildung von Schadstoffen zu verringern**. Ideal ist eine Temperatur zwischen 140 °C und 180 °C. So wird das Grillgut gleichmäßig und schonend gegart.

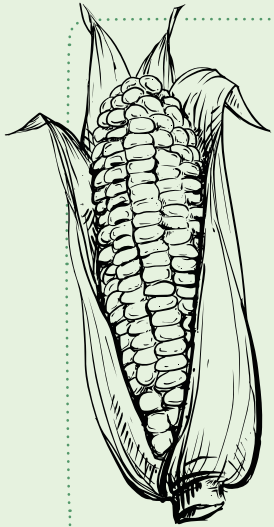


## Hier kommt Frische ans Gargut

Verwenden Sie statt schwerer Saucen lieber **Marinaden mit verschiedenen Kräutern, Knoblauch und Gewürzen**. Diese Zutaten verleihen den Speisen nicht nur ein köstliches Aroma, sondern sind auch reich an Antioxidantien, die schädliche Stoffe, die beim Grillen entstehen, neutralisieren können.







## NACHHALTIGE GRILLKOHLE

Wählen Sie Holzkohle aus nachhaltig bewirtschafteten Wäldern oder **umweltfreundliche Alternativen aus Kokos oder getrockneten Maiskolben**. Damit tragen Sie dazu bei, die Umweltbelastung beim Grillen zu minimieren und natürliche Ressourcen zu schonen. Achten Sie beim Kauf am besten auf das **FSC-Siegel** (Forest Stewardship Council). Übrigens: Auch beim Anzünden des Feuers gibt es Optionen zu Benzin, Spiritus oder paraffinhaltigen Produkten in Bioläden.

## Leckerer Beiwerk

Bereiten Sie Salate, Saucen und Dips selbst zu. So wissen Sie genau, was drin ist und vermeiden ungesunde Fette, viel Zucker und Zusatzstoffe. Tolle Salatrezepte finden Sie ab Seite 78.



## Grillen ohne Aluminiumfolie

Der Umwelt und Ihrer Gesundheit zuliebe verzichten Sie ganz auf die silberne Hülle. Das Leichtmetall kann in Lebensmittel übergehen, vor allem bei sauren oder salzigen Speisen. Zudem ist die Herstellung energieintensiv und verbraucht Ressourcen. Nutzen Sie stattdessen **Grillkörbe oder -schalen**. Auch das Verpacken mit **Kohlrabiblättern** oder mit **Zucchiniastreifen** ist eine Idee.



## Tisch decken ohne Müll

Beim Speisen unter freiem Himmel ist der Griff zum Einweggeschirr aus Plastik oder Pappe verlockend. Das verursacht aber viel Abfall und belastet die Umwelt. Nehmen Sie besser Teller sowie Besteck aus dem Küchenschrank mit oder verwenden Sie eine **ökologisch hergestellte Variante** zum Beispiel aus Bambus.











# ORIENTALISCH LECKER

*Sie lieben die Levante-Küche mit ihren vielfältigen Gewürzen und Aromen? Dann ist diese Rubrik genau das Richtige für Sie. Lassen Sie sich von unseren Gerichten auf eine kulinarische Reise entführen und probieren Sie Zucchini-Walnuss-Kibbeh, gerösteten Blumenkohlsalat, Pitta mit Lammfleischbällchen und viele weitere tolle Rezepte. Wir wünschen einen guten Appetit und viel Spaß beim Nachkochen!*

Köfte mit Tahinisauce und Salsa  
Rezept auf Seite 132





## Köfte mit Tahinisaucen und Salsa

Ein Klassiker, der immer wieder schmeckt

🕒 35 MIN 🍴 🌱

pro Portion  
**567**  
KCAL  
Eiweiß: 36 g Fett: 43 g  
Kohlenhydrate: 9 g

### GESUND, WEIL:

- Für starke Muskeln sorgt Rindfleisch. Es enthält viele hochwertige Proteine, die der Körper optimal verwerten kann.
- Gut für Herz und Gefäße ist Olivenöl, denn seine wertvollen ungesättigten Fettsäuren wirken sich günstig auf Blutdruck und Cholesterinspiegel aus.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 Schalotte**  
**2 Knoblauchzehen**  
**6 Stiele Petersilie**  
**4 Stiele Minze**  
**600 g Rinderhackfleisch**  
**1 Msp. Pimentpulver**  
**1 Msp. Zimt**

**Salz, Pfeffer**  
**4 EL Olivenöl**  
**100 g Tahini (Sesampaste)**  
**2 EL Zitronensaft**  
**gemahlener Kreuzkümmel**  
**200 g Kirschtomaten**  
**1 Zitrone**

**1** Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kräuter waschen und trocken schütteln. Blätter abzupfen und einige Minzeblätter zum Garnieren beiseitelegen. Rest fein hacken und mit Schalotte, Knoblauch, Hackfleisch, Piment, Zimt, Salz und Pfeffer gut verkneten. Aus der Masse 8 Köfte formen und auf Holzspieße stecken.

**2** 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Köfte darin bei mittlerer Hitze in ca. 10 Minuten rundherum braten.

**3** Für die Sauce Tahini mit 1 EL Zitronensaft und etwas kaltem Wasser cremig verrühren. Mit Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Für die Salsa Tomaten putzen, waschen und vierteln. Mit restlichem Öl, übrigem Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen. Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden.

**5** Tahinisaucen auf Teller streichen. Spieße darauflegen und Salsa darüber verteilen. Mit der übrigen Minze bestreuen und mit Zitronenspalten garnieren.

## Zucchini-Pashtida

Knusprig-zarter Veggie-Genuss

🕒 25 MIN • FERTIG IN 60 MIN 🌱

pro Portion  
**402**  
KCAL  
Eiweiß: 13 g Fett: 30 g  
Kohlenhydrate: 19 g

### GESUND, WEIL:

- Zucchini dürfen gerne öfter auf dem Teller landen: Das mediterrane Gemüse entwässert durch das darin vorhandene Kalium sanft und kann so dabei helfen, unerwünschte Flüssigkeitsansammlungen auszuspülen.

### FÜR 6 PORTIONEN:

**2 kleine Zucchini (à 200 g)**  
**3 Stiele Minze**  
**Salz**  
**2 Knoblauchzehen**  
**200 g griechischer Joghurt**  
**200 g saure Sahne (10% Fett)**  
**3 Eier**  
**1 EL Dinkel-Vollkornmehl (15 g)**

**Pfeffer**  
**150 g Feta (45% Fett i. Tr.)**  
**80 g Butter**  
**4 Blätter Filoteig (à 25 g)**  
**1 TL heller Sesam**  
**1 TL schwarzer Sesam**

### AUSSERDEM:

**1 Backform (ca. 20 x 30 cm)**

**1** Zucchini und Minze waschen. Zucchini putzen und in Scheiben schneiden. Mit Salz bestreuen und ca. 10 Minuten Wasser ziehen lassen. Anschließend trocken tupfen. Minzeblätter abzupfen und hacken.

**2** Für den Guss Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Mit Joghurt, saurer Sahne, Eiern, Mehl, Salz und Pfeffer verquirlen. Feta zerkrümeln und mit der Minze untermischen.

**3** Butter schmelzen und eine Backform (ca. 20 x 30 cm) mit ein wenig Butter auspinseln.

**4** Backform mit den Teigblättern auslegen (diese nach Bedarf zu-rechtschneiden) und jedes Blatt dabei mit Butter bepinseln. Mit  $\frac{2}{3}$  vom Guss füllen und mit den Zucchini-scheiben belegen. Mit übrigem Guss bedecken und mit Sesam bestreuen.

**5** Zucchini-Pashtida im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) etwa 35 Minuten goldbraun backen.

## EatSmarter! Info

### Frische Kräuter...

...wie beispielsweise Minze, Petersilie und Koriander sind ein wichtiger Bestandteil der Levante-Küche. Sie bringen nicht nur Pepp in die Gerichte: die ätherischen Öle, die für das Aroma verantwortlich sind, haben gleichzeitig gesundheitsförderliche Effekte. So wirkt Menthol aus Minze anregend, kann den Kreislauf sanft in Schwung bringen und müde Menschen munterer machen. Petersilie und Koriander können Magenschmerzen lindern und einen gereizten Darm beruhigen.











## Libanesischer Salat mit Falafel

Der vegane Leckerbissen eignet sich gut zum Mitnehmen – perfekt für Picknick oder Pause

🕒 30 MIN • FERTIG IN 13 STD 🌱 🍴

### GESUND, WEIL:

- Die vielen Ballaststoffe aus Kichererbsen, Bulgur, Gemüse und Trockenfrüchten regen die Verdauung auf natürliche Weise an und sorgen dafür, dass der Salat lange satt macht.

**1** Für die Falafel Kichererbsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen, in eine Schüssel geben und mit reichlich kaltem Wasser bedecken. Für ca. 12 Stunden einweichen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**2** Für den Salat Bulgur in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen, in eine hitzebeständige Schüssel geben, mit kochendem Wasser bedecken und ca. 10 Minuten einweichen lassen.

**3** Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Einige Minzeblättchen für die Garnitur beiseitelegen, die übrigen Kräuter getrennt hacken. 2 EL gehackte Petersilie für die Falafel beiseitestellen. Rote Zwiebel schälen und fein würfeln. Tomaten putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

**4** Bulgur ggf. abgießen, in eine Schüssel geben und mit Zwiebel- und Tomatenwürfeln sowie den Kräutern mi-

schen. Sultaninen zugeben, Salat mit 6 EL Zitronensaft und Olivenöl beträufeln, salzen und pfeffern. Alles gut vermischen und in den Kühlschrank stellen.

**5** Für die Falafel weiße Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen und sehr fein würfeln. Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Kichererbsen mit Zwiebel, Knoblauch und beiseitegestellter Petersilie im Mixer pürieren, dann Tomaten und Koriander untermischen. Alles mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel, Chiliflocken und restlichem Zitronensaft würzen. Aus der Masse ca. 3 cm große Bällchen formen und im heißen Pflanzenöl portionsweise in ca. 5 Minuten goldbraun ausbacken. Dann Falafel herausnehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**6** Salat abschmecken, Falafel darauf anrichten und alles mit den restlichen Minzeblättchen bestreuen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 250 g getrocknete Kichererbsen
- 100 g Bulgur
- ½ Bund Petersilie (10 g)
- 1 Handvoll Minze
- 1 rote Zwiebel
- 2 Tomaten
- 2 EL Sultaninen (30 g)
- 7 EL Zitronensaft
- 6 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 weiße Zwiebel
- 2 junge Knoblauchzehen
- 2 Kirschtomaten
- 1 Handvoll Koriander
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Chiliflocken

### AUSSERDEM:

Pflanzenöl zum Frittieren



# Zucchini-Walnuss-Kibbeh mit Gelbe-Tomaten-Tahini-Dip

Aromatischer geht es kaum

🕒 1 STD 15 MIN 🍴 🌱

## GESUND, WEIL:

- Klein, aber oho: Kresse strotzt nur so vor unterschiedlichsten Vitalstoffen und ist daher als Topping immer eine gute Wahl.



## FÜR 4 PORTIONEN:

300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln  
Salz  
100 g Bulgur  
1 TL Koriandersamen  
1 TL Kreuzkümmel  
2 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
1 kleine Zucchini (à 200 g)  
2 EL Rapsöl  
Pfeffer  
60 g Walnusskerne  
1 EL Margarine (15 g; vegan)  
50 g Dinkel-Vollkornmehl

1 TL Backpulver  
200 g gelbe Kirschtomaten  
4 EL Olivenöl  
½ TL Rohrohrzucker  
125 g Tahini (Sesampaste)  
3 EL Zitronensaft  
¼ TL Cayennepfeffer  
1 TL Schwarzkümmel  
¼ TL edelsüßes Paprikapulver  
1 Kästchen Kresse

## AUSSERDEM:

Pflanzenöl zum Frittieren

**1** Für die Kibbeh Kartoffeln schälen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Abgießen und ausdampfen lassen. Anschließend grob reiben.

**2** Bulgur in eine hitzebeständige Schüssel geben und mit 200 ml kochendem Wasser übergießen. Zugedeckt quellen lassen.

**3** Inzwischen Koriander und Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften, dann herausnehmen, abkühlen lassen und im Mörser grob zerkleinern. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zucchini putzen, waschen und grob raspeln.

**4** Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen und Zucchini darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten andünsten. Salzen und pfeffern. Zucchini-Mischung in ein Sieb geben und abtropfen lassen.

**5** Walnusskerne hacken. Margarine in einer Pfanne schmelzen und Walnusskerne darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten.

**6** Bulgur abgießen und mit Kartoffeln, Koriander, Kreuzkümmel, der Zucchini-Mischung, Walnüssen, Mehl und Backpulver gründlich vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit angefeuchteten Händen ca. 12 Kroketten (Kibbeh) formen. Anschließend zugedeckt ca. 30 Minuten kalt stellen.

**7** In der Zwischenzeit für den Dip Tomaten waschen, vierteln und eine kleine Handvoll davon beiseitestellen.

**8** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Tomaten, Zucker und restlichen Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten andünsten. Warm mit Tahini, Zitronensaft, Cayennepfeffer sowie 1–2 EL Wasser pürie-



ren. Übrige Tomaten und Schwarzkümmel unter den Dip heben. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen.

**9** Reichlich Pflanzenöl in einem großen Topf auf ca. 165 °C erhitzen. Kibbeh darin portionsweise in 3–4 Minuten goldbraun und knusprig frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit dem Dip auf einer Platte anrichten.

**10** Kresse vom Beet schneiden, in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen, darüberstreuen und servieren.





## Gerösteter Blumenkohl-salat mit Haselnüssen und Honig

Fruchtig-würziger Mix für Genießer

🕒 25 MIN • FERTIG IN 60 MIN 🌱 🍴 🌍

### GESUND, WEIL:

- Blumenkohl ist eine tolle Vitamin-C-Quelle – ganze 70 Milligramm stecken in 100 Gramm des Gemüses. Damit unterstützt der Kreuzblütler ein starkes Immunsystem.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 kg Blumenkohl
- 6 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
- 80 g Haselnusskerne
- 1 Handvoll Petersilie
- 5 Stiele Dill
- 3 Stiele Minze
- 1 Bio-Zitrone
- 1 TL flüssiger Honig
- 1–2 TL Ras el-Hanout
- ½ TL Zimt
- 2 EL Granatapfelkerne (30 g)



**1** Blumenkohl putzen, in Röschen teilen, waschen und gut abtropfen lassen.

**2** In einer Schüssel Blumenkohlröschen mit 3 EL Öl, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel vermischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 200 °C; Gas: Stufe 3–4) ca. 10 Minuten rösten.

**3** Haselnüsse auf einem zweiten mit Backpapier belegten Blech verteilen und auf der Schiene unter dem Blumenkohl zusammen noch 10 Minuten rösten. Dann beides aus dem Backofen nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen.

**4** Die braune Haut der Haselnüsse mit einem Küchentuch abreiben und die Kerne grob hacken.

**5** Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter und Spitzen abzupfen. Den Dill fein, die übrigen Kräuter grob hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen.

**6** In einer Salatschüssel Zitronensaft mit Honig, Salz, Pfeffer, Ras el-Hanout, Zimt, Zitronenschale und dem übrigen Öl verquirlen und das Dressing abschmecken.

**7** Blumenkohl, Haselnüsse, Kräuter und Granatapfelkerne in die Schüssel geben, alles gut durchmischen und noch 10–15 Minuten durchziehen lassen. Gerösteten Blumenkohl-salat bei Bedarf nochmals abschmecken und servieren.



# Baba Ganoush

Selbst gemacht ist der Dip einfach am besten

🕒 15 MIN • FERTIG IN 55 MIN 🌱 🥬 🥄

## GESUND, WEIL:

- Die wichtigste Grundzutat des cremigen Aufstrichs sind Auberginen und diese machen Baba Ganoush zu einer guten Wahl: Denn die in der Eierfrucht enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe können unter anderem vor Alterungsprozessen schützen.
- Tahinipaste wird aus Sesam hergestellt und liefert damit nicht nur hochwertige ungesättigte Fettsäuren, sondern auch die Knochenstärker-Kombi Calcium und Phosphor.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Auberginen**  
**2 Knoblauchzehen**  
**2 EL Tahini (30 g; Sesampaste)**  
**3 EL Olivenöl**

**2 EL Zitronensaft**  
**Salz**  
**gemahlener Kreuzkümmel**  
**½ TL Ras el-Hanout**  
**1 Stiel Petersilie**

**1** Auberginen waschen und mit einer Gabel ringsum mehrmals einstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in ca. 40 Minuten weich garen.

**2** Auberginen etwas abkühlen lassen, längs halbieren und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale schaben. Knoblauch schälen. Auberginen, Knoblauch, Tahini, 2 EL

Olivenöl und Zitronensaft in einem Mixer cremig pürieren.

**3** Baba Ganoush mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken und in ein Schälchen füllen. Mit dem übrigen Öl beträufeln und mit Ras el-Hanout würzen.

**4** Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, in Streifen schneiden und Baba Ganoush damit bestreuen. Dazu passt Fladenbrot.



pro Portion  
**141**  
 KCAL  
 Eiweiß: 3 g • Fett: 11 g  
 Kohlenhydrate: 6 g



# Makrelen in Zitronensauce mit Pinienkernen

Zarter Fisch mit raffinierter Marinade

🕒 30 MIN • FERTIG IN 2 STD 30 MIN 🌱 🥬 🥄

pro Portion  
**485**  
 KCAL  
 Eiweiß: 30 g • Fett: 39 g  
 Kohlenhydrate: 3 g

## GESUND, WEIL:

- Die Omega-3-Fettsäuren aus Makrelen schützen vor Gefäßverengungen und einem zu hohen Cholesterinspiegel. Somit tragen sie zu einem gesunden Herz-Kreislauf-System bei.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**600 g Makrelenfilet (4 Stücke; mit Haut, ohne Gräten)**  
**2 Knoblauchzehen**  
**6 EL Zitronensaft**  
**7 EL Olivenöl**  
**1 TL gemahlener Kreuzkümmel**

**3 Stiele Petersilie**  
**3 Stiele Koriander**  
**Meersalz**  
**Pfeffer**  
**2 EL Pinienkerne (30 g)**  
**1 Bio-Zitrone**

**1** Fisch kalt abspülen, trocken tupfen und in eine flache Form legen.

**2** Knoblauch schälen, in dünne Scheiben schneiden. Mit 3 EL Zitronensaft, 3 EL Olivenöl und Kreuzkümmel verrühren. Marinade über den Fisch gießen. Abgedeckt ca. 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

**3** Inzwischen für die Zitronensauce die Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Mit dem übrigen Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.

**4** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten goldbraun rösten. Herausnehmen.

**5** Restliches Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Fisch aus der Marinade nehmen. Mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun braten, wenden und in weiteren 1–2 Minuten fertig braten.

**6** Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden.

**7** Fisch auf eine Platte legen und Zitronensauce darübergeben. Mit Pinienkernen bestreuen und mit Zitronenscheiben garnieren.





## Pita mit Lammfleischbällchen

Herzhaft gefüllte Teigtaschen

🕒 35 MIN

pro Portion  
**551**  
KCAL  
Eiweiß: 40 g • Fett: 29 g  
Kohlenhydrate: 42 g

GESUND, WEIL:

- Das B-Vitamin Folat, das unter anderem in Rucola reichlich vorkommt, ist insbesondere für Schwangere von Bedeutung, da es für die Blutbildung unentbehrlich ist.
- Bitterstoffe aus Granatapfelkernen können auf natürliche Weise die Verdauung unterstützen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

1 Handvoll Petersilie  
1 Handvoll Rucola (40 g)  
80 g Rote Bete (gegart; vakuumverpackt)  
2 EL Pistazienkerne (30 g)  
60 g schwarze Oliven (entsteint)  
2 Knoblauchzehen  
500 g Lammhackfleisch  
1 Ei

3 EL Vollkorn-Semmelbrösel (45 g)  
1 TL Ras el-Hanout  
1 TL Harissapulver  
Salz  
3 EL Olivenöl  
400 g Joghurt (3,5% Fett)  
2 EL Zitronensaft  
3 EL Granatapfelkerne (45 g)  
4 Vollkorn-Pitabrote (à 65 g)

**1** Petersilie und Rucola waschen, trocken schütteln. Petersilienblätter abzupfen, einige beiseitelegen, Rest hacken. Rucola verlesen. Rote Bete in feine Streifen schneiden. Pistazien hacken. Oliven klein schneiden.

**2** Für die Bällchen Knoblauch schälen, in eine Schüssel pressen. Mit Hackfleisch, Hälfte der gehackten Petersilie, Ei, Semmelbröseln, Ras el-Hanout, Harissa und Salz verkneten.

**3** Aus der Masse 16–20 kleine Bällchen formen. Öl in einer Pfanne

erhitzen. Bällchen bei mittlerer Hitze in 8–10 Minuten rundherum goldbraun braten.

**4** Joghurt mit Zitronensaft verrühren, salzen. Übrige gehackte Petersilie mit Pistazien, Oliven und Granatapfelkernen mischen. Über den Joghurt streuen.

**5** Pitabrote einschneiden, auf Teller legen. Mit Rucola und Roter Bete füllen, Bällchen darauf geben. Je mit 2 EL Joghurt und restlicher Petersilie toppen. Übrigen Joghurt dazu reichen.

## Spinatsalat mit Datteln und Avocado

Traumkombi aus herzhaften und süßen Zutaten

🕒 40 MIN 🌱 🍴 🥗

pro Portion  
**337**  
KCAL  
Eiweiß: 7 g • Fett: 26 g  
Kohlenhydrate: 20 g

GESUND, WEIL:

- Auch wenn es nicht so viel ist, wie früher vermutet wurde, kann Spinat doch mit viel Eisen glänzen – immerhin 3,5 Milligramm pro 100 Gramm bringen die grünen Blätter mit.
- Die Aminosäure Tryptophan dient als Vorstufe des Schlafhormons Melatonin – somit können die daran reichen Datteln beim Einschlafen helfen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

70 g Mandelkerne  
80 g Babyspinat  
1 junge Fenchelknolle (mit Grün)  
8 getrocknete Datteln (entsteint)  
3 EL Zitronensaft  
1 TL Weißweinessig  
Salz

Pfeffer  
1 TL Baharat  
(arabische Gewürzmischung)  
Chilipulver  
1 TL Granatapfelsirup  
1 TL Dattelsirup  
4 EL Olivenöl  
1 Avocado

**1** Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten. Herausnehmen, abkühlen lassen und längs halbieren.

**2** Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern. Fenchel putzen, waschen, halbieren, in feine Streifen schneiden. Grün beiseitelegen. Datteln längs halbieren und in Streifen schneiden.

**3** In einer Salatschüssel 2 EL Zitronensaft, Essig, Salz, Pfeffer, Baharat, 2 Prisen Chilipulver, beide Sirupe und Öl verquirlen.

**4** Avocado halbieren, entkernen, schälen, Fruchtfleisch quer in Scheiben schneiden und mit dem übrigen Zitronensaft beträufeln.

**5** Fenchel, Datteln und Avocado zum Dressing geben, gut mischen und 12–15 Minuten ziehen lassen. Fenchelgrün grob hacken und mit dem Spinat untermischen.

**6** Salat abschmecken, auf Teller verteilen. Mit Mandeln, Chilipulver und Fenchelgrün bestreuen.





# Orientalischer Salat mit Zuckerschoten und Artischocken

Edles Feierabendgericht für den Sommer

🕒 35 MIN 🍴

## GESUND, WEIL:

- Zu einem stabilen Blutzucker verhilft Inulin aus Chicorée. Von dem Ballaststoff profitieren auch die guten Darmbakterien, denn er dient diesen als Futter. Somit wird auch das Immunsystem gestärkt.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 EL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 TL Sumach
- 1 TL Pul Biber
- 2 Eigelbe
- 2 EL Rotweinessig
- 1 TL Senf
- 4 EL Erdnussöl
- 100 g Joghurt (3,5 % Fett)
- Salz
- Pfeffer
- 300 g grüne Bohnen
- 250 g Zuckerschoten
- 300 g Artischockenherzen (Abtropfgewicht; Glas)
- 2 Chicorée
- 2 EL Rohrohrzucker (30 g)
- 80 g Pistazienkerne
- 120 g Putenbrust-Aufschnitt



**1** Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2 Minuten anrösten und wieder abkühlen lassen. Dann zusammen mit Sumach, Pul Biber, Eigelben, Essig und Senf in einem hohen Gefäß cremig pürieren. Öl langsam zugießen, dabei den Pürierstab auf und ab bewegen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Joghurt unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2** Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten garen. Zuckerschoten putzen, waschen, zu den Bohnen geben und zusammen weitere 1-2 Minuten garen. Abgießen und kalt abschrecken.

**3** Artischocken in mundgerechte Stücke schneiden. Chicorée putzen, waschen und längs vierteln. Zucker in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in ca. 3 Minuten karamellisieren lassen. Chicorée unterschenken. Pistazien grob hacken.

**4** Alle Salatzutaten mit der Mayonnaise vermengen und auf einer Servierplatte anrichten. Aufschnitt in Stücke zupfen und darüber verteilen.







## Lamm-Tajine mit Kartoffeln und Aprikosen

Comfort Food mit vielen Vitalstoffen

🕒 30 MIN • FERTIG IN 2 STD 10 MIN 🌱

pro Portion  
**604**  
KCAL  
Eiweiß: 42 g • Fett: 21 g  
Kohlenhydrate: 52 g

### GESUND, WEIL:

- Trockenfrüchte wie beispielsweise Aprikosen regen auf natürliche Weise die Verdauung an – dank jeder Menge Nahrungsfasern.

### FÜR 6 PORTIONEN:

**750 g Lammschulter (ohne Knochen)**  
**2 TL Harissapulver**  
**3 EL Olivenöl**  
**6 Schalotten**  
**3 Knoblauchzehen**  
**2 Möhren**  
**500 g festkochende Kartoffeln**  
**2 Salzzitronen (Glas)**  
**1 rote Chilischote**  
**2 TL Zimt**

**2 TL gemahlener Kreuzkümmel**  
**200 ml alkoholfreier Weißwein**  
**1 l Lammfond**  
**800 g stückige Tomaten (Dose)**  
**100 g getrocknete Aprikosen**  
**Salz, Pfeffer**  
**200 g Couscous**  
**4 Stiele Petersilie**  
**4 Stiele Minze**  
**100 g schwarze Oliven (entsteint)**

**1** Fleisch trocken tupfen, in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Mit Harissa und 1 EL Olivenöl mischen und ca. 1 Stunde kühlstellen.

**2** Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln. Möhren und Kartoffeln schälen, putzen, in mundgerechte Stücke schneiden. Zitronen halbieren, das Weiße entfernen und nur die Schale klein schneiden. Chilischote putzen, waschen, fein hacken.

**3** 1 EL Olivenöl in einem Bräter oder Topf erhitzen. Fleisch bei starker Hitze 4–5 Minuten anbraten. Schalotten, Knoblauch und Möhren zugeben, 2–3 Minuten mitgaren. Zitrone, Chili, Zimt, Kreuz-

kümmel und Kartoffeln zugeben. Mit Wein ablöschen, etwas einkochen lassen. Mit Fond auffüllen. Tomaten und Aprikosen ergänzen, mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 1 Stunde bei kleiner Hitze garen.

**4** Couscous nach Packungsanleitung garen. Mit Salz, Pfeffer und restlichem Olivenöl abschmecken.

**5** Kräuter waschen, trocken schütteln. Etwas Petersilie beiseitelegen. Von den restlichen Kräutern Blätter abzupfen, hacken. Mit den Oliven unter die Tajine mischen.

**6** Tajine mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem Couscous auf Tellern anrichten. Mit übriger Petersilie garnieren.

LEVANTE

## Zitronen-Hähnchen

Kommt auch bei Gästen gut an

🕒 20 MIN • FERTIG IN 1 STD 10 MIN 🌱

pro Portion  
**507**  
KCAL  
Eiweiß: 45 g • Fett: 33 g  
Kohlenhydrate: 7 g

### GESUND, WEIL:

- Die ätherischen Öle aus Schalotten, die für den zwiebelartigen Geschmack verantwortlich sind, wirken antibiotisch und können somit Bakterien unschädlich machen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**80 g Salzzitronen (Glas)**  
**8 Schalotten**  
**2 Stiele Petersilie**  
**2 Stiele Dill**  
**1 TL Kreuzkümmelsamen**  
**½ TL schwarze Pfefferkörner**  
**1 TL Koriandersamen**  
**3 Knoblauchzehen**

**Saft und Schale von ½ Bio-Zitrone**  
**1 Msp. Zimt**  
**1 EL Honig**  
**2 TL Ras el-Hanout**  
**4 EL Olivenöl**  
**Salz**  
**4 Hähnchenkeulen (à 250 g)**  
**250 ml Hühnerbrühe**

**1** Salzzitronen in Stücke schneiden. Schalotten schälen und längs halbieren oder vierteln. Petersilie und Dill waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken.

**2** Kreuzkümmel, Pfeffer und Koriander im Mörser zerstoßen. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. Gewürze, Knoblauch, Zitronensaft und -schale, Zimt, Honig, Ras el-Hanout, Öl und Salz mischen.

**3** Hähnchen trocken tupfen. In eine ofenfeste Form legen, mit der Würzmischung bestreichen. Salzzitronen und Schalotten dazwischen verteilen.

**4** Brühe angießen. Hähnchen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) in 40–50 Minuten goldbraun garen. Zwischendurch mit Sauce übergießen, nach Bedarf Wasser zugeben.

**5** Hähnchen abschmecken und mit Kräutern bestreuen.







## Herbaria Za'atar Dip und Mini-Meze

🕒 40 MIN 🌿

### FÜR 6-8 PORTIONEN:

- 5 EL Herbaria „Za'atar“
- 150 ml Olivenöl und etwas Olivenöl für die Auberginen
- 2 EL Zitronensaft
- 2 kleine Auberginen
- 400 g Gemüse wie Möhren, Salatgurke, Staudensellerie
- 1 kleiner Salat
- 250 g Netzmelone
- 3 EL Granatapfelkerne
- 300 g Labneh oder Griechischer Joghurt
- 400 g Hummus
- 1 Fladenbrot

**1** Für den Dip 4 EL Za'atar mit 150 ml Olivenöl verrühren, Zitronensaft zugeben und ein paar Minuten ziehen lassen.

**2** Aubergine waschen und längs halbieren, die Schnittflächen in einem Abstand von knapp 2 cm kreuzweise einschneiden. Auberginen mit den Schnittflächen nach oben auf ein Blech legen, mit etwas Olivenöl beträufeln und auf der mittleren Schiene im Backofen 30 Minuten bei 180 °C Umluft goldbraun und weich garen.

**3** Gemüse waschen, falls nötig schälen und dann in Stifte schneiden. Salat so vierteln, dass der Strunk die Stücke zusammenhält. Salat waschen und trocken schleudern. Die Netzmelone halbieren, entkernen, in schmale Spalten schneiden und schälen.

**4** Hummus und Labneh in Schälchen verteilen, jeweils etwas vom angerührten Za'atar Dip auf die beiden Cremes geben und mit Gemüse und Melone anrichten. Abgekühlte Aubergine in Portionsstücke schneiden, mit etwas Labneh, Salatblättchen und Granatapfelkernen garnieren und mit restlichem Za'atar bestreuen.

**5** Das Fladenbrot in Scheiben schneiden, anrösten z.B. in der Pfanne und dazu reichen.



### Ausgesuchte Zutaten und intensive Aromatik für alle Fans der Levante Küche

Seit 1919 steht die Herbaria Kräuterparadies GmbH für beste Qualität und natürlichen Genuss. Entwickelt mit Spitzenkoch Hans Gerlach, begeistert Herbaria „Za'atar“ mit der würzig-grünen Kräuterfrische von Thymian und Oregano, fein-nussigen Aromen von Schwarzkümmel und weißen Sesam sowie säuerlich-fruchtigen Sumachbeeren –

ideal für Fleisch-, Geflügel- und Gemüsegerichte, zum orientalischen Frühstück oder pur mit Olivenöl und Brot. Die vegane Gewürzmischung in 100 Prozent Premium Bio-Qualität ist frei von jeglichen Zusatzstoffen und die in Süddeutschland hergestellten Aromaschutzdosen aus reinem Weißblech sowie der Innendeckel sind komplett recyclingfähig.







## SMARTE WARENKUNDE



Regionale Titel variieren, benennen jedoch dasselbe: Aprikose in Deutschland, Marille im Alpenraum.

# Aprikosen...

### + ...fördern eine gute Verdauung

Aufgrund ihrer antibakteriellen Eigenschaften wirkt die Salicylsäure aus den Haldinnen wachstumshemmend auf schädliche Bakterien im Magen-Darm-Trakt.

### + ...halten uns schön

Dank reichlich Vitamin B<sub>5</sub> sorgt der Star für kräftiges Haar. Außerdem schützt Vitamin E die Hautbarriere und verlangsamt somit die Faltenbildung.

### + ...helfen der Abwehr

Antioxidantien wie Quercetin bewahren unsere Zellen vor oxidativem Stress. Zugleich verbessern Phosphor und die Vitamine B<sub>2</sub>, B<sub>1</sub> und C den Energiestoffwechsel und pushen das Immunsystem.

### + ...unterstützen die Augen

Das Betacarotin aus den saftigen Leckereien wird vom Körper zu Vitamin A umgewandelt und bildet das für den Sehprozess wichtige Rhodopsin, ein Pigment in der Netzhaut.



**BRENNWERT:** 45 kcal **EIWEISS:** 1 g  
**KOHLHYDRATE:** 9 g, davon Zucker: 8 g  
**FETT:** 0 g **BALLASTSTOFFE:** 2 g

### + ...sind gut verträglich

Infolge des niedrigen Gehalts an Fruchtsäure sind die Köstlichkeiten eine ideale Option bei Sodbrennen. Das macht sie auch für Babys zu einer unbedenklichen Wahl.

### - ...können toxisch sein

Wegen des sehr hohen Gehalts an Amygdalin warnt das Bundesinstitut für Risikobewertung vor dem Verzehr des Steins. Der Konsum kann zu Vergiftungen führen.

## KLEINE KÜCHENKUNDE

### + ...lassen sich konservieren

Sie können die feinen Nuancen durch das Trocknen oder Einfrieren des Fruchtfleisches erhalten. Zudem lässt es sich als Zutat für Marmelade oder Chutney weiterverarbeiten.

### + ...ergänzen viele Gerichte

Mit ihrer ausgewogenen Süße und der dezenten Säure verleihen die sonnengereiften Schätze nicht nur Desserts, sondern auch Speisen wie Burger oder Couscous ein intensives Aroma.

## 5 KERNIGE STARS MIT EFFEKTIVEM TWIST



### Kirschen

In den roten Kugeln stecken antientzündliche Anthocyane.



### Mango

Als Vitamin C-Quelle kräftigt die Exotin unsere Immunabwehr.



### Nektarinen

Die kalorienarmen Wunder sind ideal für Figurbewusste.



### Pfirsiche

Mithilfe von Vitamin K helfen die Beauties der Herzgesundheit.

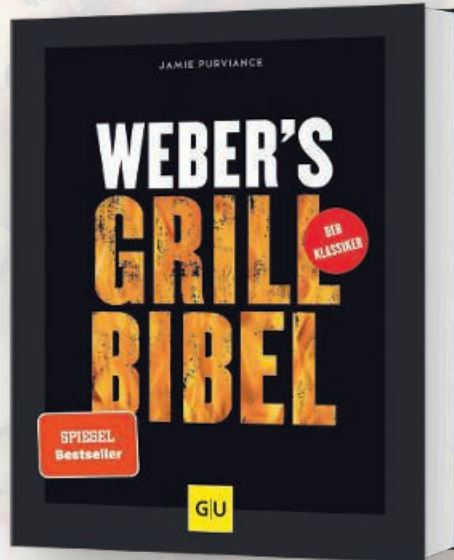


### Pflaumen

Durch Flavonoide schwächen die Heros Krankheitsrisiken ab.



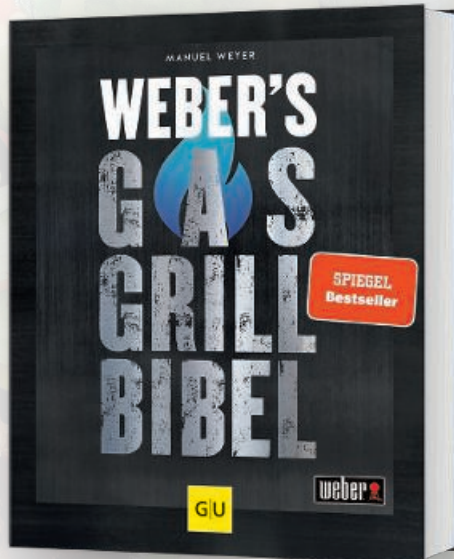
# Unsere Lieblingsbücher für die Grillzeit 2024!



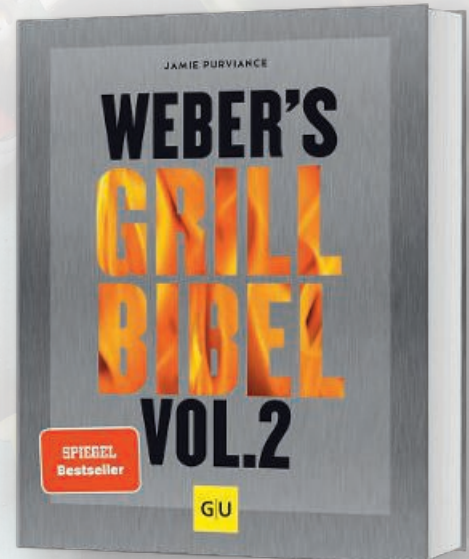
978-3-8338-1863-9



978-3-8338-9321-6



978-3-8338-7950-0



978-3-8338-6975-4

Hier mehr entdecken!



Überall, wo es Bücher gibt  
und auf [www.gu.de](http://www.gu.de)

Brutzeln, rösten, garen und genießen.

**GU**









# BEERIGE NASCHEREI

*Nichts läutet den Sommer so gut ein wie frisch gepflückte, sonnengeküsste Erdbeeren. Damit Sie diese besondere Zeit in vollen Zügen auskosten können, halten wir eine tolle Auswahl an leckeren Rezepten bereit. Probieren Sie sich durch süße Ideen wie Erdbeer-Kokos-Eis am Stiel, Crêpes mit Erdbeer-Rhabarber-Kompott oder Erdbeer-Crisp.*

Erdbeerkuchen vom Blech  
Rezept auf Seite 146



# Erdbeerkuchen vom Blech

Smarter Backspaß

🕒 30 MIN • FERTIG IN 50 MIN 🌱



## GESUND, WEIL:

- Im Vergleich zu stark ausgemahlenem Weißmehl hat Dinkelmehl Type 1050 etwas mehr Schalenanteile und somit verdauungsfördernde Ballaststoffe sowie Nährstoffe zu bieten.
- Rapsöl hat ein super Fettsäuremuster. So kann einem möglichen Ungleichgewicht zwischen Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren im Körper entgegengewirkt werden.

## FÜR 8 STÜCKE:

500 g Erdbeeren  
2 Eier (L)  
1 Eigelb  
90 g Vollrohrzucker  
2 Msp. Vanillepulver  
150 g Dinkelmehl Type 1050  
1 EL Backpulver  
70 ml Rapsöl  
90 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

**1** Erdbeeren putzen, waschen, gut abtropfen lassen und ein Drittel längs halbieren. Eier und Eigelb mit Zucker und 1 Msp. Vanillepulver schaumig schlagen. Mehl und Backpulver mischen und dazu sieben. Öl mit Mineralwasser vermengen und abwechselnd mit den Mandeln ebenfalls unterrühren.

**2** Teig auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und gleichmäßig verstreichen. Halbierete Erdbeeren mit der Schnittfläche nach oben eindrücken und den Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 17–20 Minuten backen, bei Bedarf Stäbchenprobe durchführen. Herausnehmen und komplett auskühlen lassen.

50 g gemahlene Mandeln  
200 g Schlagsahne  
3 EL gefriergetrocknete Erdbeeren (15 g)  
100 g griechischer Joghurt  
1 TL Puderzucker aus Rohrohrzucker

AUSSERDEM:  
Backblech (20 x 30 cm)

**3** Inzwischen Sahne mit übrigem Vanillepulver steif schlagen. Die gefriergetrockneten Erdbeeren klein schneiden. 50 g frische Erdbeeren pürieren und mit den gefriergetrockneten Erdbeeren unter den Joghurt rühren, dann die Schlagsahne unterheben. Creme auf dem Kuchen verstreichen.

**4** Restliche Erdbeeren halbieren oder in Scheiben schneiden. Den Kuchen damit belegen. Leicht mit Puderzucker bestäuben.

# Erdbeer-Kokos-Eis am Stiel

Zuckerarme Abkühlung

🕒 30 MIN • FERTIG IN 6 STD 🌱



## GESUND, WEIL:

- Kokosmilch und -creme machen das Eis herrlich cremig. So werden die üblicherweise eingesetzten Milchprodukte überflüssig und auch laktoseintolerante sowie vegan lebende Menschen können das Dessert auf die Hand bedenkenlos genießen.

## FÜR 8 STÜCK:

650 g Erdbeeren  
4 EL Ahornsirup  
3 EL Limettensaft  
1 Vanilleschote  
50 ml Kokosmilch  
200 g Kokoscreme

**1** Erdbeeren putzen, waschen und grob würfeln. In einen Topf geben, mit der Hälfte des Ahornsirups vermengen und bei kleiner Hitze 5–10 Minuten köcheln. 1 EL Limettensaft unterrühren und die Erdbeeren fein pürieren. Beiseitestellen und 10 Minuten abkühlen lassen.

**2** Derweil Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Kokosmilch mit übrigem Ahornsirup, Vanillemark und restlichem Limettensaft gut verrühren. Kokoscreme mit dem Rührbesen der Küchenmaschine kurz aufschlagen, dann die Kokosmilchmischung nach und nach zugießen.

2 EL Kokosraspel

AUSSERDEM:  
8 Stieleisförmchen (80–100 ml)  
8 Holzstiele

**3** Erdbeermix abschmecken, ca. ¼ abnehmen und beiseitestellen. Übrige Erdbeermasse in die Stieleisförmchen füllen und 1 Stunde anfrieren lassen. Holzstiele einstecken und die Kokosmilchmischung einfüllen. Alles nochmals ca. 30 Minuten tiefkühlen. Zum Schluss die übrige Erdbeermasse in die Förmchen geben und alles im Tiefkühler weitere ca. 4 Stunden durchfrieren lassen.

**4** Vor dem Servieren die Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und das Eis auslösen. Erdbeer-Kokos-Eis mit Kokosraspel bestreuen und sofort servieren.

## EatSmarter! Info

### Gut in Form bleiben

Damit das Eis am Stiel in passenden Portionen gefrieren kann, ist eine Eisform nötig. Wer diese nicht hat, kann sich aber mit einfachen Alternativen aus dem Haushalt helfen. Halten Sie Ausschau nach Gefäßen wie Espressotassen oder kleinen Gläsern. Ist noch genügend Platz im Gefrierfach, kann auch ein Muffinblech gute Dienste leisten. Achtung: Damit sich die gefrorene Kreation später herauslösen lässt, sollte die obere Öffnung der Eisform größer sein als der untere Teil.











## Erdbeer-Schoko-Tiramisu

*Schicht für Schicht ein Hochgenuss*

🕒 35 MIN 🌿

### GESUND, WEIL:

- Dank Magerquark belastet dieser Nachspeisen-Klassiker das Kalorienkonto nicht so sehr wie das Original. Zusätzlich punktet das Milchprodukt mit reichlich hochwertigem Eiweiß, das für den Muskelerhalt benötigt wird.

**1** Für die Schokoladencreme Zartbitterkuvertüre hacken. 100 g in eine hitzebeständige Schüssel geben, Rest beiseitestellen. Sahne aufkochen, Kuvertüre damit übergießen und alles ca. 3 Minuten stehen lassen. Dann in mehreren Intervallen homogen mixen. Die Creme wieder etwas abkühlen lassen.

**2** Auflaufform mit einer Lage Butterkekse auslegen und die Hälfte vom Espresso darübergeben. Schokocreme eingießen, gleichmäßig darauf verteilen und die Form abgedeckt ca. 15 Minuten kühlstellen.

**3** Inzwischen Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Mit Mascarpone, Quark und Zucker cremig rühren. Übrige Butterkekse in die Form schichten, mit restlichem Espresso übergießen und mit der Quarkcreme bedecken.

**4** Erdbeeren putzen, waschen und längs halbieren. Übrige Kuvertüre mit Kokosöl über einem heißen Wasserbad schmelzen, dann wieder etwas abkühlen lassen. Erdbeeren auf der Quarkcreme verteilen. Tiramisu mit Kuvertüre garnieren, sofort servieren oder bis zur Verwendung wieder kühlstellen.

### FÜR 8 PORTIONEN:

180 g Zartbitterkuvertüre  
(mind. 70 % Kakaoanteil)  
150 g Schlagsahne  
200 g Vollkorn-Butterkekse  
100 ml kalter Espresso  
1 Vanilleschote  
200 g Mascarpone  
400 g Magerquark  
70 g Vollrohrzucker  
500 g Erdbeeren  
1 TL Kokosöl

### AUSSERDEM:

Auflaufform (20 x 30 cm)



# Erdbeer-Brownies

Lieblingsgebäck mit fruchtigem Extra

🕒 20 MIN • FERTIG IN 45 MIN 🍴

## GESUND, WEIL:

- In Zartbitterkuvertüre stecken viele Flavonoide. Das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die einen positiven Einfluss auf den Blutdruck, den Insulinspiegel und die Cholesterinwerte haben.
- Der hohe Kakaoanteil kann dank enthaltenem Magnesium und den sekundären Pflanzenstoffen auch dabei helfen, stressige Situationen entspannter anzugehen und cool zu bleiben.

**1** Erdbeeren putzen, waschen und halbieren. Kuvertüre hacken und 150 g zusammen mit der Butter über einem heißen Wasserbad schmelzen. Wieder leicht abkühlen lassen.

**2** Eier und Zucker cremig rühren und die Schokoladen-Butter-Mischung untermengen. Mehl mit Backpulver und Kakao darüber sieben und alles gut verrühren. Dabei die übrige Schokolade unterheben.

**3** Teig in die mit Backpapier ausgelegte Form füllen, glatt streichen und mit den Erdbeeren (Schnittflächen nach oben) belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

**4** Nach Belieben in Stücke schneiden oder Törtchen (ca. 7 cm Ø) ausstechen.

## FÜR 12 STÜCK:

400 g Erdbeeren  
200 g Zartbitterkuvertüre  
(mind. 70 % Kakaoanteil)  
200 g Butter  
3 Eier  
150 g Vollrohrzucker  
150 g Dinkel-Vollkornmehl  
1 TL Backpulver  
2 EL Kakaopulver (15 g)

## AUSSERDEM:

Backform (ca. 24 x 24 cm)







Eiweiß: 9 g • Fett: 17 g  
 pro Portion  
**279**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 20 g

## Erdbeer-Chia-Pudding

Toll als Frühstück oder Dessert

🕒 20 MIN • FERTIG IN 50 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Genügend Ballaststoffe sind für die Darmgesundheit besonders wichtig. Chiasamen können einen guten Beitrag dazu leisten und bringen eine träge Verdauung wieder auf Trab.

### FÜR 4 PORTIONEN:

40 g Chiasamen  
 300 ml Milch (3,5% Fett)  
 400 g Erdbeeren  
 2 EL Ahornsirup

1 EL Zitronensaft  
 400 g griechischer Joghurt  
 4 TL Granola (20 g)

**1** Chiasamen mit der Milch verrühren und ca. 30 Minuten quellen lassen.

**2** Währenddessen Erdbeeren putzen und waschen. Etwa 12 Erdbeeren halbieren. Die übrigen Erdbeeren mit Ahornsirup und Zitronensaft fein pürieren. Joghurt glatt rühren.

**3** Die Hälfte vom Erdbeerpüree auf 4 Gläser (à ca. 250 ml) verteilen. Chia-Pudding darauf geben und einen Teil der Erdbeerhälften an die Seiten der Gläser setzen.

**4** Joghurt darauf geben, mit Erdbeerpüree abschließen und mit den übrigen Erdbeeren garnieren. Mit Granola bestreut reichen.

## Erdbeerwaffeln

Schnell und einfach

🕒 30 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Der hohe Anteil an Vitamin C aus Erdbeeren schützt die Zellen und pusht unsere Abwehrkräfte. So profitiert das natürliche Schutzschild des Körpers vom Obstgenuss.

### FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Erdbeeren  
 100 ml Milch (3,5% Fett)  
 120 g weiche Butter + 1 EL für das Waffeleisen  
 50 g Rohrohrzucker  
 1 Msp. Vanillepulver

1 Prise Salz  
 3 Eier  
 250 g Dinkelmehl Type 1050  
 1 TL Backpulver

**AUSSERDEM**  
Waffeleisen

**1** Erdbeeren putzen und waschen. Zum Garnieren etwa 150 g beiseitelegen, den Rest mit der Milch fein pürieren.

**2** Weiche Butter mit Zucker, Vanillepulver und Salz cremig rühren.

**3** Nach und nach die Eier zugeben und jeweils gut untermixen. Erdbeermilch mit Mehl und Back-

pulver zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren.

**4** Das heiße Waffeleisen jeweils mit Butter fetten und ca. 8 runde Waffeln ausbacken. Je 2 Stück auf Teller legen und mit den frischen Erdbeeren garniert servieren.

Eiweiß: 14 g • Fett: 35 g  
 pro Portion  
**614**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 60 g





# Crêpes mit Erdbeer-Rhabarber-Kompott

Feines für spontane Gäste

🕒 55 MIN 🍴

## GESUND, WEIL:

- Gerbstoffe und entwässerndes Kalium aus Rhabarber helfen dem Organismus dabei, Schadstoffe schneller ausscheiden zu können.

## FÜR 4 PORTIONEN:

350 ml Milch (3,5% Fett)  
 175 g Dinkelmehl Type 1050  
 60 g flüssige Butter  
 4 Eier  
 1 Prise Salz  
 250 g Erdbeeren  
 250 g Rhabarber  
 80 ml Orangensaft  
 2 EL Ahornsirup (30 g)  
 1 TL Puderzucker aus Vollrohrzucker

Einweiß: 16 g ★ Fett: 22 g ★  
 pro Portion  
**463**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 49 g ★

**1** Für die Crêpes Milch mit Mehl und 2 EL Butter glatt rühren. Eier und Salz untermixen. Etwa 10 Minuten ruhen lassen.

**2** Inzwischen Erdbeeren und Rhabarber putzen, waschen und beides in Stücke schneiden. Zusammen mit Orangensaft und Ahornsirup in einen Topf füllen und aufkochen lassen. Unter Rühren bei kleiner Hitze etwa 5 Minuten einkochen, dann in ein Schälchen füllen und abkühlen lassen.

**3** Derweil in einer Pfanne in jeweils etwas heißer Butter etwa 12 Crêpes bei mittlerer Hitze in je 3 Minuten ausbacken. Zu Dreiecken falten und je 3 Stück auf Teller legen. Das Kompott darübergeben und mit Puderzucker bestäuben.



FOTO: SHUTTERSTOCK











# Erdbeer-Frischkäsekuchen

Besonders gut mit salziger Note

🕒 45 MIN · FERTIG IN 3 STD 10 MIN 🍴

## GESUND, WEIL:

- Reichlich Antioxidantien aus Johannisbeeren schützen die Körperzellen vor Schädigungen durch freie Radikale. Das schmeichelt unter anderem auch dem Teint.
- Frischkäse punktet mit einer guten Portion Calcium. Der Mineralstoff wird als Baustoff für Knochen und Zähne benötigt.

## FÜR 8 STÜCKE:

- 200 g Salzbrezeln
- 4 EL Vollrohrzucker (60 g)
- 120 g flüssige Butter + 1 TL für die Form
- 200 g Frischkäse
- 100 g Magerquark
- 50 g Mascarpone
- 3 EL Honig (45 g)
- 100 g Schlagsahne
- 1 Msp. Vanillepulver
- 750 g Erdbeeren
- 2 ½ EL Speisestärke (35 g)
- 100 g Walderdbeeren (oder kleine Erdbeeren)
- 1 EL Zitronensaft
- ½ Handvoll Minze
- 100 g rote Johannisbeeren (an der Rispe)

## AUSSERDEM:

Pieform (ca. 24 cm Ø)

**1** Für den Boden 180 g Salzbrezeln im Blitzhacker zerkleinern, mit 1 EL Zucker mischen. Butter zufügen und alles gut vermengen. Bröselmasse in die gefettete Form füllen, gleichmäßig verteilen und am Boden und Rand gut andrücken. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) 15-20 Minuten backen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**2** Für die Creme Frischkäse, Quark und Mascarpone in einer Rührschüssel 1 Minute mit einem Handmixer aufschlagen. Honig, Sahne und Vanillepulver zufügen und weitere ca. 2 Minuten cremig aufschlagen. Frischkäsecreme in die Form geben und glatt streichen. Abgedeckt ca. 2 Stunden kühl stellen.

**3** Erdbeeren putzen, waschen und 500 g klein würfeln. In einen Topf

geben und mit einem Stampfer zerdrücken. Übrigen Zucker untermischen und alles zum Kochen bringen. Stärke mit wenig Wasser anrühren, hinzufügen und Erdbeermischung noch 2-3 Minuten bei kleiner Hitze köcheln und andicken lassen. Beiseitestellen und 10 Minuten abkühlen lassen.

**4** Inzwischen übrige Erdbeeren längs halbieren. Walderdbeeren waschen und trocken tupfen. Zitronensaft unter das Erdbeerpüree rühren, auf der Frischkäsecreme verstreichen und mit Erdbeerhälften und Walderdbeeren belegen.

**5** Minze waschen und trocken schütteln. Johannisbeeren verlesen und waschen. Kuchen mit Minze und übrigen Salzbrezeln bestreuen, mit Johannisbeerrispen garnieren.







## Erdbeer-Crisp

Hebt in Nullkommanichts die Stimmung

🕒 10 MIN • FERTIG IN 60 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Pekannüsse bringen wertvolles Protein ins Spiel. Der Makronährstoff wird auf verschiedene Art im gesamten Körper benötigt, beispielsweise als Zellbaustoff.
- Beta-Glucane sind lösliche Ballaststoffe, die einen guten Einfluss auf den Cholesterinspiegel haben können. In Haferflocken stecken jede Menge dieser nützlichen Quellstoffe.

pro Portion  
**684**  
KCAL  
Eiweiß: 11 g • Fett: 44 g  
Kohlenhydrate: 61 g

### FÜR 4 PORTIONEN:

**220 g kernige Haferflocken**  
**600 g Erdbeeren**  
**2 EL Ahornsirup (30 g)**  
**1 Prise Zimt**  
**1 EL Speisestärke (15 g)**  
**½ TL Vanillepulver**

**1** Die Hälfte der Haferflocken im Mixer pulvig zerkleinern, dann beiseitestellen. Erdbeeren putzen, waschen, trocken tupfen und je nach Größe halbieren oder vierteln. In eine Schüssel geben und mit Ahornsirup, Zimt, Stärke und Vanillepulver vermischen. Erdbeeren in die Form geben und gleichmäßig verteilen.

**2** Pekannüsse hacken. In einer Schüssel die restlichen Haferflocken mit gemahlenen Haferflocken, Zucker, Salz und Pekannüssen vermengen, dann die flüssige

**80 g Pekannusskerne**  
**50 g Vollrohrzucker**  
**2 Prisen Salz**  
**120 g flüssige Butter**

### AUSSERDEM:

**Backform (ca. 20 x 20 cm)**

Butter unterrühren. Die feuchte Mischung portionsweise mit den Händen etwas zusammendrücken und über den Erdbeeren verteilen.

**3** Alles im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) 35-40 Minuten backen, bis die Haferflockenmischung leicht gebräunt ist. Erdbeer-Crisp 5 Minuten abkühlen lassen und auf Teller verteilen. Nach Belieben jeweils mit einer Kugel Vanilleeis toppen.

## Joghurt-Schoko-Mousse mit Erdbeeren

Stillt den akuten Süßhunger

🕒 30 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Griechischer Joghurt gehört zu den fermentierten Milchprodukten und enthält dadurch wertvolle Milchsäurebakterien. Diese kommen der Darmflora zugute, was sich wiederum positiv auf das Immunsystem auswirken kann.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**100 g Zartbitterschokolade (mind. 70% Kakaoanteil)**  
**1 EL Kokosöl (15 g)**  
**250 g Erdbeeren**

**600 g griechischer Joghurt**  
**40 g gepuffter Dinkel**

### AUSSERDEM:

**4 Gläser à 300 ml**

**1** Schokolade grob hacken und mit Kokosöl über einem Wasserbad schmelzen, dann 10 Minuten abkühlen lassen. Inzwischen Erdbeeren putzen und waschen, halbieren oder vierteln. Joghurt gut unter die Schokoladenmasse rühren.

**2** ⅔ des Dinkels auf die 4 Gläser verteilen. Darauf etwa ⅓ der Mousse füllen. Mit ein paar Erdbeeren belegen und mit restlichem Dinkel bestreuen. Mit Mousse bedecken, mit den übrigen Erdbeeren abschließen und servieren.

pro Portion  
**392**  
KCAL  
Eiweiß: 8 g • Fett: 27 g  
Kohlenhydrate: 28 g







...keiner schmeckt mir so wie dieser.

EatSmarter!

REDAKTIONSTEST

Erdbeer-Quark-Crumble



Schoko-Biskuitrolle mit Erdbeeren



Waffelsandwich mit Erdbeeren



FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (3)

## IM TEST: EXQUISIA QUARKCREME NATUR

Gerade jetzt in der Erdbeersaison kombinieren wir die süßen Früchte besonders gern mit lecker-leichtem Quark. Proteinreich, fettarm und extra cremig – wir haben die Exquisa QuarkCreme Natur für Sie probiert.

Haben Sie auch eine kulinarische Kombi, von der Sie einfach nicht genug bekommen können? Bei mir sind es frische Beeren und Quark. Umso mehr habe ich mich gefreut, die Exquisa QuarkCreme Natur pünktlich zur Erdbeerzeit testen zu dürfen. Im Müsli, als Erdbeer-Quark-Crumble, beim Backen von Waffelsandwiches, als Füllung einer Biskuitrolle sowie beim Kochen: In den letzten Tagen kam das Multitalent bei mir in zahlreichen Gerichten zum Einsatz. Durch die Verfeinerung mit Joghurt ist die QuarkCreme Natur von Exquisa unvergleichlich cremig. Bei nur 0,2 Prozent Fett pro 100 Gramm punktet das Milcherzeugnis übrigens mit einem beachtlichen Anteil an Proteinen von 8,5 Gramm je 100 Gramm.

LEONTINE HÖCHSTENBACH



REDAKTION

„PASST  
PRIMA ZU  
FRISCHEN  
ERDBEEREN“

### MEIN FAZIT:

In meinem Kühlschrank hat die Exquisa QuarkCreme Natur auch nach der Erdbeersaison einen festen Platz sicher. Mit ihrer cremigen Konsistenz und dem hohen Proteinanteil bei gleichzeitig wenig Fett, ist sie für mich die ideale Basis für ein ausgewogenes Frühstück, eine smarte Zwischenmahlzeit und süße Nachtische. Wer es lieber herzhaft mag, kann mit der Exquisa QuarkCreme Natur übrigens auch wunderbar Dressings, Saucen, Gratins sowie Dips genussvoll verfeinern.

ERFAHREN SIE MEHR ÜBER DEN REDAKTIONSTEST UND  
DIE REZEPTE UNTER: [WWW.EATSMARTER.DE/EXQUISIA](http://WWW.EATSMARTER.DE/EXQUISIA)

mmmh...  
soooo Lecker!  
😊





**EatSmarter!**

# Wir schenken Ihnen den idealen Küchenhelfer ...



## **ELO Smart Life Bratpfanne\***

Krosser geht's nicht! Dank Wabenboden-Struktur wird das Fett gleichmäßig verteilt und mithilfe integrierter Öl-Dosierringe fett-reduziertes Braten optimiert.



\*Solange der Vorrat reicht.

Das Prämienangebot gilt nicht für E-Paper-Abos.

## ... wenn Sie EAT SMARTER jetzt abonnieren

Abonnenten von EAT SMARTER sparen Geld: Sie zahlen für **1 Jahr (4 Ausgaben)** nur **19,60 Euro statt 22 Euro** und erhalten jede neue Ausgabe ohne Zusatzkosten bequem ins Haus geliefert – bevor sie im Zeitschriftenhandel erhältlich ist.



Auch als  
E-Paper-Abo  
erhältlich für nur

**14 Euro**

(ohne Prämie)



[www.eatsmarter.de/abo](http://www.eatsmarter.de/abo)

Tel.: 040-236 703 26 • E-Mail: [eatsmarter@primaneo.de](mailto:eatsmarter@primaneo.de)





Das in Orangen  
enthaltene Vitamin C  
regt den Aufbau von  
Kollagen an.



## Strahlend schön von Innen heraus

Einige Lebensmittel gelten als Wundermittel für Haut, Haare und Nägel. Sie sollen zu einem glowy Teint und glänzender Mähne verhelfen. Lesen Sie, ob das stimmt und worauf jetzt im Sommer zu achten ist.

**B**eautyfoods sollen aufgrund ihrer besonderen Nährstoffe unsere Haut gesünder und robuster machen, den Haaren zu mehr Glanz verhelfen, für starke Nägel sorgen und sogar das Altern aufhalten. Doch was steckt hinter den Versprechen? „Unsere Haut ist ein Spiegel unserer Gesundheit, der Organe und der Seele. Rötungen oder Pickel im Gesicht, trockenes Haar sowie brüchige Nägel sind häufig das Resultat von Stress, Schlafmangel, ungesunder Ernährung, Mängeln im Blut und unpassender oder übermäßiger Hautpflege“, weiß Dr. Yael



**DR. Yael ADLER**

Die Dermatologin, Ernährungsmedizinerin (DGEM), Speakerin und Autorin mit eigener Praxis in Berlin kennt sich mit den Themen Haut, Haaren und Nägeln bestens aus.

Adler. Darüber hinaus spielen Genetik sowie Umweltschadstoffe wie Feinstaub, Pestizide, Schwermetalle sowie Mikroplastik eine Rolle. Ein Lebensmittel alleine reicht nicht aus, um alle Probleme aus dem Weg zu räumen und um jeden Tag knitterfrei aufzuwachen. „Vielmehr kommt es auf den langfristigen Lebensstil und die Gesamtheit der Ernährung an. Pflanzenkost bildet die Basis – je bunter, desto besser. Neben Vitaminen wird der Organismus so mit Spurenelementen, Mineralien, sekundären Pflanzen- und Ballaststoffen sowie essenziellen Fett- ➔



# Must-haves für ein frisches Äußeres

Eine optimale Nährstoffversorgung unterstützt die Gesundheit von Haut, Haaren und Nägeln. Wir sagen Ihnen, welchen Kandidaten Sie besondere Aufmerksamkeit schenken sollten und in welchen Lebensmitteln sie stecken.

## VITAMIN A

**Rolle:** Es wird auch Retinol genannt und ist bedeutend für den Schutz und die Erneuerung von Haut- und Schleimhautzellen sowie das Wachstum unserer Haarpracht. Darüber hinaus verbessert der Nährstoff die Aufnahme von Eisen.

**Wichtig für:** Haut und Haare

**Enthalten in:** Aal, Camembert, Eigelb, Milch und Milchprodukten, Leber, Paprika, Spinat



## BIOTIN

**Rolle:** Vitamin B<sub>7</sub> kann die Bildung wertvoller Lipide unterstützen, regelt ihren Feuchtigkeitsgehalt, lässt uns strahlen und schützt vor Austrocknung sowie Alterserscheinungen.

**Wichtig für:** Haut und Haare

**Enthalten in:** Eiern, Haferflocken, Pilzen, Sojabohnen, Sonnenblumenkernen, Walnüssen



## EISEN

**Rolle:** Als Bestandteil des Blutfarbstoffs Hämoglobin bringt Eisen Sauerstoff in jede Zelle. Bei einem Zuwenig kann es zu einem blassen und trockenen Teint, Haarausfall, brüchigen Nägeln oder eingerissenen Mundwinkeln kommen.

**Wichtig für:** Haut, Haare und Nägel

**Enthalten in:** Pfifferlingen, Pistazien, Sesam



## VITAMIN B

**Rolle:** Dank der entzündungshemmenden Wirkung kann es dazu beitragen, Erkrankungen wie Akne zu lindern. Des Weiteren wird die Substanz auch als Wachstumsvitamin bezeichnet und stärkt die Elastizität der Haare.

**Wichtig für:** Haut und Haare

**Enthalten in:** Brokkoli, Eiern, Erbsen, Hering, Huhn, Markrele, Pilzen, Spargel, Spinat, Vollkornweizen



## ZINK

**Rolle:** Das Spurenelement regt den Haarwuchs an, hält die Kopfhaut gesund und beugt Schuppen vor. Außerdem hat Zink wundheilende Eigenschaften und reguliert die Talgproduktion.

**Wichtig für:** Haut und Haare

**Enthalten in:** Bohnen, Cashewkernen, Emmentaler, Erbsen, Erdnüssen, Linsen, Pekannüssen, Rindfleisch

## BETACAROTIN

**Rolle:** Die Vorstufe von Vitamin A gehört zu den Antioxidantien. Es ist nicht nur elementar für die Sehkraft, sondern schützt die Haut vor oxidativem Stress und in geringem Maße vor der Sonne.

**Wichtig für:** Haut

**Enthalten in:** Aprikosen, Brokkoli, Melone, Möhren, Paprika, Süßkartoffeln



## VITAMIN C

**Rolle:** Ascorbinsäure fängt freie Radikale ab, regt die Neubildung von Kollagen an und hemmt gleichzeitig dessen Abbau. On top mindert es Haarausfall und macht eine volle Mähne.

**Wichtig für:** Haut und Haare

**Enthalten in:** Brokkoli, Erdbeeren, Kartoffeln, Paprika, Tomaten, Zitrusfrüchte



## SILIZIUM

**Rolle:** Der Mikronährstoff festigt sowohl die Nägel als auch die Haare, stärkt das Bindegewebe und unterstützt die Spannkraft unserer Haut.

**Wichtig für:** Haut, Haare und Nägel

**Enthalten in:** Blumenkohl, Gurke, Hafer, Hirse, Mango, Quinoa, Sellerie, Kürbis



## OMEGA-3-FETTSÄUREN

**Rolle:** Gesunde Lipide sind Bestandteil unserer Zellmembran und halten die Hüllen der Zellen schön geschmeidig. Zudem können sie Entzündungen reduzieren.

**Wichtig für:** Haut

**Enthalten in:** Avocados, Lachs, Leinöl, Makrele, Thunfisch, Walnüssen



## Hierauf bitte verzichten

- **ALKOHOL** entzieht dem Körper Flüssigkeit. Das führt dazu, dass sich unsere Hülle schneller rau anfühlt, spannt und faltig wirkt.
- **RAUCHEN** lässt die Haut rasch austrocknen und bildet unschöne Furchen, weil sie weniger Flüssigkeit speichern kann. Während Tabak obendrein die Neubildung von Kollagenfasern hemmt, verengt Nikotin die Blutgefäße und unser größtes Organ wird schlechter mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt.
- **ZUCKER** begünstigt die Bildung von Unreinheiten und Pickeln – das verhindert den Glow. Außerdem findet eine Verzuckerung der Zellen statt, was die Zellalterung fördert.
- **EINFACHE KOHLENHYDRATE** wie Süßkram, Soft-drinks oder Weißbrot wirken entzündungsfördernd.



säuren versorgt“, erklärt die Dermatologin. Wer jetzt zusätzlich in der warmen Jahreszeit vermehrt auf die Farbstoffe Betacarotin, Lycopin und Astaxanthin setzt, kann seinen hauteigenen Sonnenschutz verstärken. Ihre Lieblinge für die heißen Monate verrät sie gleich dazu: „Nehmen Sie jeden Tag ein Glas Möhrensaft und einen Esslöffel Tomatenmark zu sich, beides wird mit einem Spritzer Olivenöl angereichert, sowie eine Handvoll Walnüsse und Matcha-Pulver-Tee.“ Zu einer Creme mit einem hohen Lichtschutzfaktor sollten Sie aber dennoch unbedingt greifen – auch, wenn Sie eher der dunkle Hauttyp sind. „UV-Strahlung ist der Altersbeschleuniger schlechthin. Das Kollagen und die elastischen Fasern werden abgebaut, es kommt zur Fleckenbildung, erweiterten Äderchen und im Laufe der Zeit kann die Haut Krebsvorstufen und Hautkrebs entwickeln“, mahnt Dr. Adler.

## Darm gut, alles gut

Nicht selten wirkt sich auch eine gestörte Darmflora negativ auf unser äußeres Erscheinungsbild aus. Liegt ein Ungleichgewicht vor, werden Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente nicht optimal aufgenommen. Auch gesundheitsförderliche Bakterienbotenstoffe fehlen. Die Expertin empfiehlt: „Setzen Sie auf lösliche Ballaststoffe, wie sie in Wurzelgemüse, Radicchio, Chicorée, Melone oder auch Akazienfasern zu finden sind. Diese probiotischen Produkte fungieren wie Dünger für unser Mikrobiom und unterstützen dabei, dass sich die guten Bakterien vermehren. Lebendiges Essen, das die Darmflora direkt mit lieben Bakterien anreichert, wirkt probiotisch und ist fermentierte Nahrung, wie etwa unpasteurisiertes Sauerkraut, Kimchi, Kefir, Buttermilch oder fermentierte Sojabohnen.“ Was Haut, Haaren und Nägeln außerdem guttut, erfahren Sie auf Seite 164. Genießen Sie den Sommer. **LISA MEISTER**





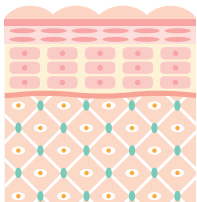
### Genial vital!

In ihrem aktuellen Buch klärt Dr. Yael Adler über gesundes Altern auf. Droemer Knauer, 400 Seiten, 20 Euro

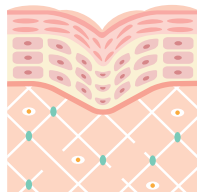
[www.yael-adler.de](http://www.yael-adler.de)

## Exkurs Kollagen

Das Strukturprotein ist das am häufigsten vorkommende Eiweiß im menschlichen Körper und wird von diesem selbst gebildet. Es gibt Knochen, Gelenken, Muskeln sowie Sehnen Halt und hält Haut und Bindegewebe elastisch.



**Junge Haut:**  
Starkes  
Kollagengerüst



**Ältere Haut:**  
Brüchiges  
Kollagengerüst

Leider nimmt die Produktion mit zunehmendem Alter ab und die Haut wird faltiger. Samen, Nüsse, Haferflocken, Geflügel oder auch Omas Knochenbrühe können die Kollagenspeicher wieder auffüllen.

# Meine 10 besten Tipps für

## 1 Trinkverhalten in Auge haben



Genug Flüssigkeit ist wichtig für die Verdauung, die Aufnahme und Umwandlung von Nährstoffen sowie für eine rosige Haut. **Durst ist bereits ein Zeichen, dass Ihr Körper zu dehydrieren beginnt.** Trinken Sie lieber **häufiger kleinere Mengen** und **warten Sie nicht ab, bis Sie durstig sind.** Am besten eignen sich Wasser, gern mit einer Scheibe Zitrone, sowie ungesüßte Kräuter- und Früchtetees. Als Faustregel gelten 30 bis 35 Milliliter Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht. Bei Sport und Hitze dürfen es ruhig mehr sein.

## 2 Auf die richtigen Fette bauen



Wir brauchen sie, um die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K aufzunehmen. Sie stärken die Zellmembran, halten unsere Hülle geschmeidig und helfen Entzündungen und Sonnenschäden vorzubeugen. **Präferieren Sie ausreichend Omega-3-Fettsäuren, vor allem aus Fischöl und -kapseln oder Algenöl** (EPA, DHA) sowie Lein-, Raps-, Hanfsamen- und Olivenöl. Bei Milchprodukten setzen Sie auf Bioqualität und bevorzugen Sie aufgrund der guten Bakterien Fermentiertes wie original griechischen Joghurt, Kefir oder Buttermilch.

## 3 Salz sparsam einsetzen



Ein Zuviel erhöht den Blutdruck und führt zu Wassereinlagerungen. Außerdem schadet eine zu hohe Dosis unserer Darmflora und fördert das Osteoporoserisiko, weil Calcium ausgeschieden wird. Auch ein fahler Teint und Trockenheit sind die Folge. Versuchen Sie deshalb, Ihren Konsum zu kontrollieren. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt **maximal fünf Gramm Salz pro Tag** – das entspricht circa einem Teelöffel. Würzfans verwenden am besten **frische Kräuter und Gewürze.**



# mehr Beautyfoods im Alltag

## 4 Selber kochen



Fertiggerichte oder schnelle Imbiss-Mahlzeiten strotzen vor Salz, Zucker und Transfetten, aber wenigen Nährstoffen. Wer hingegen selber den Kochlöffel schwingt, weiß, was drin ist. So können Sie ganz bewusst **Vollkorngetreide, frisches Obst und Gemüse sowie gesunde Fette** in Ihren Speiseplan integrieren. Kochen Sie bei Bedarf direkt am Wochenende größere Mengen vor und frieren Sie diese portionsweise ein. Auf diese Weise steht unter der Woche in Windeseile eine frische Speise auf dem Tisch.

## 5 Smarter süßen



**Zucker verklebt Eiweiße, verstärkt entzündliche Prozesse im Körper** und kann eine Ursache für den Abbau der Proteine Kollagen sowie Elastin sein. Darum ist das weiße Kristall mitverantwortlich, wenn die Haut schlaff wird und Fältchen bekommt. Kommen Sie ohne den süßen Geschmack nicht aus, entscheiden Sie sich für **natürliche Quellen** wie zum Beispiel **Datteln, Bananen oder auch Erythrit**.

## 6 Achtsam naschen



Wenn Sie der Jieper zwischendurch packt, lassen Sie besser die Finger von süßen und fettigen Snacks. Verbannen Sie Chips und anderen Naschkram am besten direkt aus Ihrem Vorrat. Dann kommen Sie gar nicht erst in Versuchung. Trinken Sie stattdessen zuerst ein **großes Glas Wasser, um Hunger nicht mit Durst zu verwechseln**. Erst dann können Sie Nüsse, Gemüsesticks mit Hummus oder Hafercracker mit Nussmus ohne Zucker schnabulieren, um Ihren Körper mit **hochwertigen Nähr- und Ballaststoffen** zu versorgen.

## 7 Vollkorn bevorzugen



Weißbrot, geschälter Reis und helle Pasta bestehen aus raffiniertem Getreide, die wenig Nähr- und Ballaststoffe haben. Sie sind weder für unsere Gesundheit gut, noch machen sie lange satt. **Greifen Sie zu gehaltvollen Versionen** aus dem ganzen Korn, braunem Reis, Glas- oder Linsennudeln, Quinoa sowie Buchweizen.

## 8 Milchalternativen probieren



Milch setzt Wachstumshormone frei, stimuliert die Talgdrüsen, fördert Akne sowie fettige Ekzeme. Versuchen Sie doch mal **Soja- oder Mandelmilch, ungesüßten Haferdrink sowie Kokosjoghurt**. Sie sind die bessere Variante, um Erzeugnisse aus Kuhmilch zu meiden und können der Startschuss für ein gesundes Erscheinungsbild sein.

## 9 Bunte Pflanzenkost favorisieren



Saisonales und regionales Obst und Gemüse ist besonders reich an **Vitaminen und Mineralstoffen**. Sie statten uns zudem mit **Antioxidantien** und **verdauungsfördernden Ballaststoffen** aus. Orientieren Sie sich bei Veggies an einem Richtwert von 400 Gramm täglich – gern mehr. Da Früchte viel Zucker enthalten, diese als Dessert genießen.

## 10 Proteinkonsum überprüfen



Eiweiß ist ein Grundbaustein für den Aufbau und den Erhalt von Zellgewebe, Organen, Muskeln, Knochen, Haaren, Haut sowie Nägeln und ist an zahlreichen Stoffwechselvorgängen beteiligt. Achten Sie auf eine **angemessene Zufuhr, mindestens ein Gramm pro Kilogramm Körpergewicht**, etwa aus Nüssen, Saaten oder Hülsenfrüchten.



UNSERE  
ONLINEKURSE

EatSmarter!

ONLINEKURS NR. 1

# Gesund abnehmen

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



## Zum Ausdrucken

Informative Übersichten, Wochenpläne, Checklisten und vieles mehr



**App für unterwegs**  
Mit über 30 informativen Experten-videos



## Geschenk

Jubiläums- und AbnehmBuch als E-Paper im Wert von je 27,80 Euro

**Regelmäßige Live-Events mit unserer Ernährungsberaterin**  
Garantiert: persönliche Antworten auf all Ihre Fragen, um Ihre Ziele zu erreichen



Jetzt Somterrabatte entdecken!  
[www.eatsmarter.de/abnehmkurs](http://www.eatsmarter.de/abnehmkurs)



# Endlich zuckerfrei

Dr. Matthias Riedl ist Deutschlands **profiliertester Ernährungsexperte**.

Exklusiv für EAT SMARTER hat er diesen Onlinekurs entwickelt, der Ihnen helfen soll,  
**ein für alle Mal** Ihren Zuckerkonsum zu reduzieren.



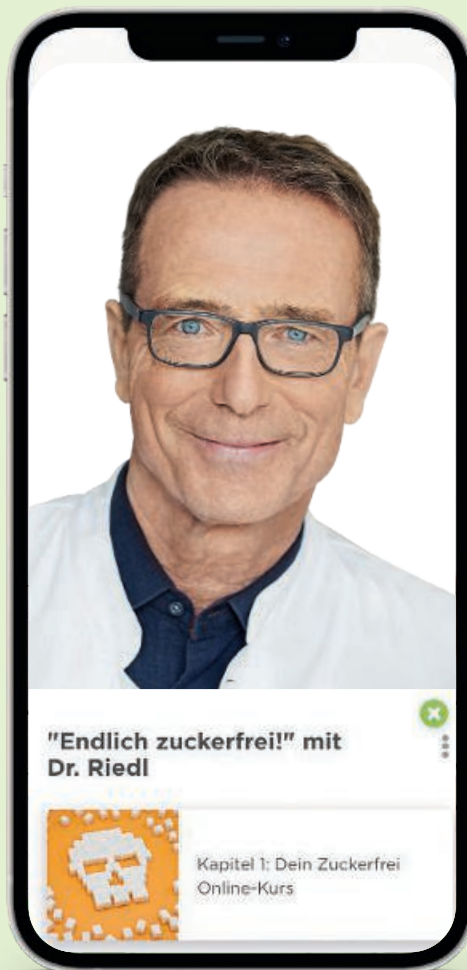
## Zum Ausdrucken

Informative Übersichten, Tests,  
Checklisten und vieles mehr



## Über 25 spannende Videos

Dr. Riedl erklärt Ihnen, auf  
welche Dinge Sie besonders  
achten sollten



## Mit über 80 Rezeptideen ohne raffinierten Zucker

Die beliebtesten Alltagsrezepte,  
Süßes ohne Zucker und Snacks für  
zwischen durch



Jetzt Somterrabatte entdecken!  
[www.eatsmarter.de/zuckerkurs](http://www.eatsmarter.de/zuckerkurs)



## **SARDINIEN**

### **ITALIEN**

Hier leben weltweit die ältesten Männer, die oft als Hirten arbeiten, sich gesund ernähren und viel bewegen.

## **LOMA LINDA**

### **CALIFORNIEN USA**

Mit einer pflanzlichen Ernährung und ihrem tiefen Glauben halten sich die Siebenten-Tags-Adventisten fit und gesund.

## **NICOYA**

### **COSTA RICA**

Dank der starken sozialen Gemeinschaft und regelmäßiger Aktivität herrscht hier eine niedrige Sterblichkeitsrate.

## **IKARIA**

### **GRIECHENLAND**

Durch die Mittelmeer-Diät und eine gesellige Atmosphäre wird ein langes Leben auf der Insel gefördert.



## OKINAWA

## JAPAN

Der Konsum von Soja sowie Meeresfrüchten und das Konzept des „Ikigai“ tragen hier zur Langlebigkeit bei.

# Die Geheimnisse eines langen Lebens

Wer möchte nicht ewig leben und sich im Alter fit fühlen? Eigentlich doch jeder. Die 100-Jährigen der Blauen Zonen machen es uns vor. Was sie dafür tun, decken wir in unserer neuen Rubrik auf.

**W**eltweit gibt es fünf Orte, an denen die Mehrheit der Bevölkerung 100 Jahre alt wird: die sogenannten „Blue Zones“. Sie liegen unter anderem in Costa Rica, Japan und Griechenland. Doch was ist der Grund für diese Langlebigkeit? Die Hochbetagten in diesen Regionen haben einiges gemeinsam: Sie sind geistig und körperlich aktiv, familiär und sozial engagiert, rauchen wenig oder gar nicht und ernähren sich überwiegend pflanzlich und natürlich, ohne industriell verarbeitete

Lebensmittel. Das Konzept „Blue Zones“ wurde erstmals 2005 von dem US-Journalisten Dan Buettner in seinem National Geographic-Artikel *Secrets to a Long Life* und in seiner aktuellen Netflixserie vorgestellt. Darin beschreibt er die entscheidenden Faktoren eines jeden Ortes, die zu einer hohen Lebenserwartung beitragen. Wir können von diesen Menschen viel abschauen und in den eigenen Alltag integrieren. Inzwischen wissen wir, dass unsere Gene nur zu 10 bis 15 Prozent einen Einfluss auf den Alterungsprozess haben. So spielen der Lebensstil und äußere Umweltaspekte eine größere Rolle. Das Altern ist ein komplexer biologischer Vorgang, der auf verschiedenen Ebenen in →

FOTOS: SHUTTERSTOCK





# Was uns Lebensjahre raubt –

unserem Organismus abläuft und unterschiedlich beeinflusst wird: Genetische Veränderungen können dazu führen, dass Menschen verschieden schnell in die Jahre kommen. Die Telomere, sogenannte Schutzkappen unserer Chromosomen, verkürzen sich mit zunehmender Zeit und damit wird die Zellteilungsfähigkeit beeinträchtigt. Dies wird mit chronischen Krankheiten in Verbindung gebracht. Auch oxidativer Stress, der durch freie Radikale den Stoffwechsel negativ beeinträchtigt oder Entzündungen im Körper, ausgelöst durch zahlreiche Umweltfaktoren und den Lifestyle, tragen ebenfalls dazu bei. Diese Mechanismen interagieren miteinander, sodass Zellen und Gewebe mit der Zeit abgebaut werden und ihre natürliche Funktionsfähigkeit verlieren.

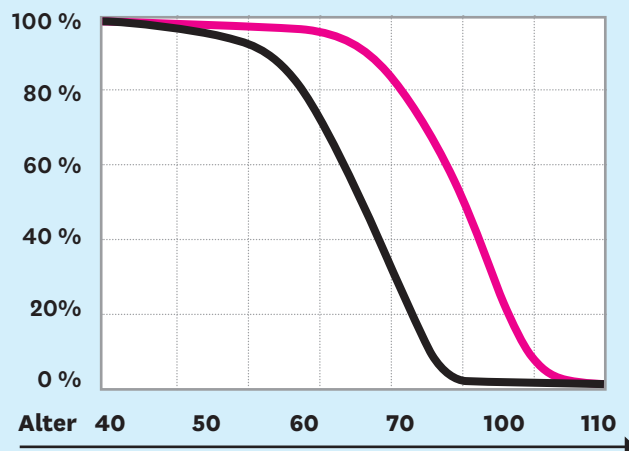
Wir haben es in der Hand: Studien zeigen, dass ein gesunder Lebensstil mit ausreichend Bewegung, einer ausgewogenen Ernährung mit mäßiger Kalorienzufuhr, wenig Stress, Alkohol und Nikotin zu einem längeren und fitten Leben führen kann. So könnte die Alterung um bis zu 12 Jahre verlangsamt werden. Es lohnt sich in jedem Alter etwas für die Gesundheit zu tun und den Zahn der Zeit auszutricksen. In den folgenden Ausgaben beleuchten wir diese Punkte sowie Regionen genauer und zeigen Ihnen, an welchen Schrauben Sie drehen und auf gesunde Weise altern können.

IRIS LANGE-FRICKE

## Verkürzung durch verschiedene Faktoren

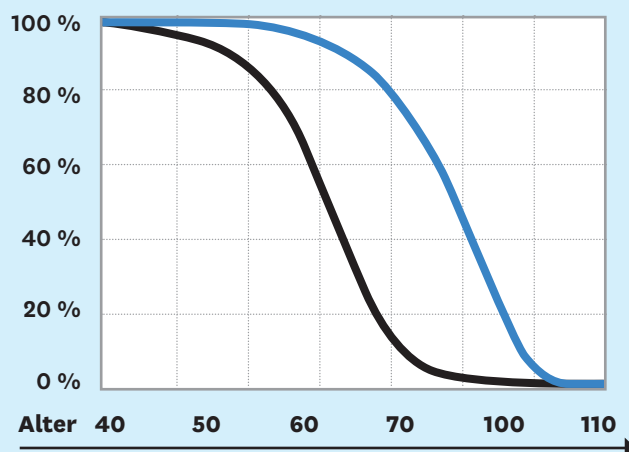
Das Deutsche Krebsforschungszentrum hat in einer Studie<sup>1</sup> die geschätzte Lebenserwartung von Menschen mit einem ungesunden und gesunden Verhalten untersucht.

**Gesündeste Kombination der Lebensstilfaktoren**  
**Ungesündeste Kombination der Lebensstilfaktoren**



### Frauen

Wenn eine 40-jährige weibliche Person einen ungesunden Lebensstil hat, so lebt sie noch 33 Jahre und erreicht ein Durchschnittsalter von 73 Jahren. Bei einem gesunden Lifestyle kann eine Frau durchschnittlich 88,7 Jahre alt werden.



### Männer

Bei einem ungesunden Lebensstil der über 40-jährigen Männer beträgt die verbleibende Lebenszeit 29 Jahre. Das Durchschnittsalter läge dann bei 69 Jahren. Bei einem gesunden Lebensstil können Männer durchschnittlich 87,5 Jahre alt werden.

## Chronologisches und biologisches Alter

Menschen haben zwei Altersstufen: Das chronologische Alter bezieht sich auf die Anzahl der Jahre und welches Geburtsdatum im Ausweis steht. Das biologische Alter gibt an, wie alt eine Person erscheint und auf Zellebene ist.

QUELLEN: <sup>1</sup>DEUTSCHES KREBSFORSCHUNGSZENTRUM (DKFZ) STUDIE „GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG UND KREBS“ (EPIC-HEIDELBERG); <sup>2</sup>LI, K., HÜSING, A. & KAAKS, R. (2014) LIFESTYLE RISK FACTORS AND RESIDUAL LIFE EXPECTANCY AT AGE 40: A GERMAN COHORT STUDY; FOTOS: SHUTTERSTOCK (5), ISTOCK.COM/PLAMA61



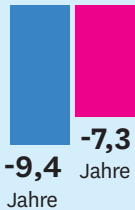
# und was uns Lebensjahre bringt

## Das sind die schlimmsten Killer

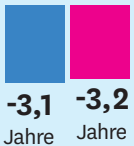
Lebenszeitverlust von über 40-Jährigen aufgrund einer Vielzahl an Lebensstil-Risikofaktoren<sup>2</sup>. Schlecht sind vor allem Rauchen, Übergewicht und Alkohol.



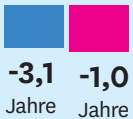
**Starker Langzeitraucher**  
(mehr als zehn Zigaretten täglich)



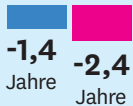
**Fett-leibigkeit**  
(Adipositas; BMI von 30 oder mehr)



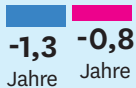
**Hoher Alkoholkonsum**  
(Männer > 4 Getränke  
Frauen > 1 Getränk)



**Hoher Konsum von rotem Fleisch & Wurst**  
(mehr als 120 Gramm pro Tag)



**Zu wenig Obst & Gemüse**  
(weniger als 200 Gramm pro Tag)



**mangelnde körperliche Bewegung**  
(weniger als 150 Minuten Bewegung pro Woche)



**Gesamtverlust** Männer -17 Jahre Frauen -13,9 Jahre

In der Heidelberger Studie<sup>1</sup> wurde festgestellt, dass der Unterschied zwischen der besten und der schlechtesten Kombination aller Lebensstilfaktoren bei Männern minus 17 Jahre und bei Frauen minus 13,9 Jahre beträgt.

## Positive Effekte für die Gesundheit

Regelmäßiges Gehen in langsamem Tempo führt zu einem Gewinn an Lebenszeit. Jede noch so kleine Bewegung bringt viel.

**Männer** ➔ +2,6 bis +6,2 Jahre  
**Frauen** ➔ +3,1 bis +5,6 Jahre

## Körperliche Aktivität schenkt uns Lebensjahre

Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass das Risiko, vorzeitig zu sterben, je nach körperlicher Aktivität um vier bis 40 Prozent sinkt.

**4%**  
1 Stunde Alltagsbewegung in der Woche

**10%**  
Die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche

**22%**  
2,5 Stunden Sport pro Woche

**39%**  
5 Stunden Sport pro Woche





## Dr. Matthias Riedl

Wir haben den Ernährungs-Doktor gefragt, was er macht, um fit zu bleiben.

Er ist als Facharzt für Innere Medizin, Diabetologe sowie in der Ernährungsmedizin tätig und leitet als ärztlicher Direktor das 2008 gegründete medizinische Versorgungszentrum medicum. Des Weiteren ist er Autor mehrerer Bücher und bekannt als TV-Arzt in der NDR-Sendung „Die Ernährungs-Docs“.

# Meine 12 besten Tipps für

## 1 Hochverarbeitete Produkte sind für mich tabu



Ich bevorzuge natürliche Lebensmittel, die meinem Körper die Vitalstoffe liefern, die er braucht. Fertigprodukte sind die Hauptursache für Gesundheitsprobleme in unserer Gesellschaft, weil sie zu viel Salz, Zusatzstoffe und Zucker enthalten. Der Verzehr davon wirkt sich in vielerlei Hinsicht negativ auf den Organismus aus.

## 2 Ich bin regelmäßig aktiv



Mein Sportprogramm umfasst vier bis fünf Stunden pro Woche, davon zwei Einheiten Ausdauertraining wie Schwimmen und Joggen. Hinzu kommen zwei Sessions Kraftübungen. Dazu mag ich koordinative Sportarten wie Tennis, Surfen und intensive Gartenarbeit. Dieser Mix hält mich nicht nur fit, sondern bringt auch Abwechslung und Spaß.

## 3 Täglicher Bodyscan und Achtsamkeitstraining



Zur Förderung meiner psychischen Gesundheit praktiziere ich möglichst täglich einen Bodyscan nach der MBSR-Methode (Mindfulness-Based Stress Reduction) von Jon Kabat-Zinn sowie Achtsamkeitsübungen. Diese helfen mir, Stress abzubauen, zu entspannen und mich besser zu konzentrieren.

## 4 Auf das weiße Kristall achten



Um meinen Zuckerkonsum zu kontrollieren, halte ich diesen strikt unter 50 Gramm pro Tag. Eine hohe Zufuhr wird mit einer Reihe von Problemen in Verbindung gebracht, darunter Diabetes und Übergewicht. Wenn ich mich einschränke, kann ich mein Risiko für diese Krankheiten verringern.



# ein langes und erfülltes Leben

## 5 Pflanzenpower



Mein Ziel ist es, täglich mindestens 30 Gramm Ballaststoffe zu mir zu nehmen, um meinen Darm und meine Gesundheit zu unterstützen. Die pflanzlichen Faserstoffe sind wichtig für die Verdauung und können auch helfen, den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel zu regulieren. Zudem senken sie das Risiko von Herzkrankungen, Schlaganfall und Diabetes.

## 6 Reichlich Gemüse auf dem Teller



Mindestens 500 Gramm Gemüse versuche ich jeden Tag zu essen, um mich mit wichtigen Vitalstoffen zu versorgen. Besonders grüne Sorten sind reich an Antioxidantien, die eine Vielzahl von Vorteilen bieten, von der Stärkung des Immunsystems bis hin zur Förderung der Herzgesundheit.

## 7 Bunter Veggie-Mix in der Woche



Mindestens 25 verschiedene Gemüsesorten, Kräuter und Nüsse versuche ich jede Woche zu essen, um eine vielfältige Zufuhr an Inhaltsstoffen zu gewährleisten. Je bunter es auf dem Teller zugeht, desto besser kann ich sicherstellen, dass ich alle meine Bedürfnisse erfülle.

## 8 Intervallfasten 16:8



Damit mein Stoffwechsel aktiv bleibt, praktiziere ich intermittierendes Fasten mit je einer 16 Stunden Fasten- und 8 Stunden Essensphase. Es kann beim Abnehmen helfen, den Blutzuckerspiegel in Balance bringen und die Zellreparatur im Körper anregen.

## 9 Vermeiden von Cheatdays



Auch wenn es verlockend sein mag, sich gelegentlich etwas zu gönnen, kann der regelmäßige Verzehr von Süßigkeiten, Fast Food und Co zu einem Teufelskreis führen, der nur schwer zu durchbrechen ist. Cheatdays können zu der Lust auf mehr schlechtes Essen führen.

## 10 Plant-based ist mein Favorit



Während der Woche bevorzuge ich hauptsächlich vegane Mahlzeiten. Eine pflanzenbasierte Nahrung mit reichlich Hülsenfrüchten, Gemüse und Nüssen bietet jede Menge Benefits für den Körper, darunter ein geringeres Risiko für Herzkrankheiten, Diabetes und diverse Krebsarten.

## 11 Auf das Snacken verzichten



Zwischenmahlzeiten zu vermeiden ist eine Herausforderung für mich, aber ich arbeite daran, meinen Essrhythmus zu verbessern. Denn sie können zu einer übermäßigen Kalorienaufnahme führen und das Risiko von Gewichtszunahme und anderen Problemen erhöhen. Deshalb konzentriere ich mich auf drei ausgewogene Mahlzeiten am Tag.

## 12 Salzarm essen

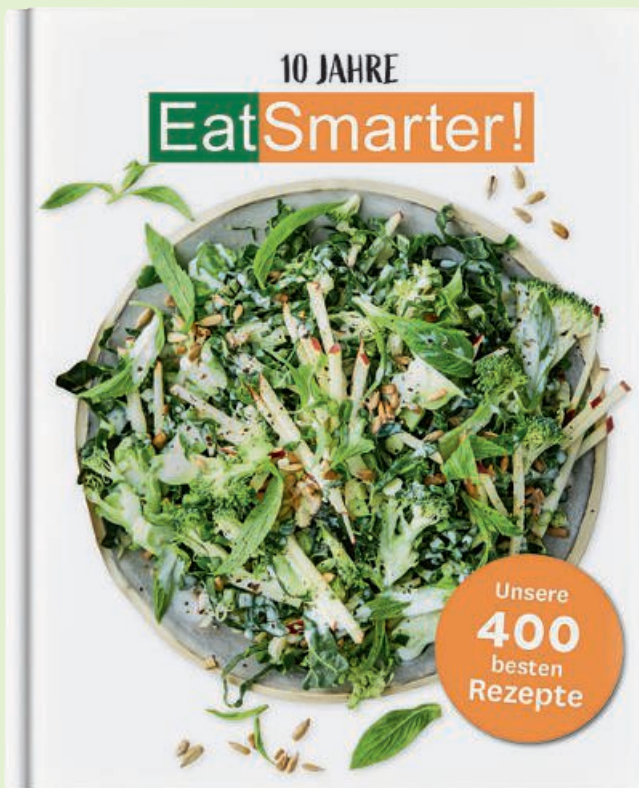


Ansonsten achte ich darauf, möglichst wenig Salz zu verwenden, denn ein Zuviel des weißen Goldes kann zu Bluthochdruck, Herzkrankheiten und anderen Beschwerden führen. So setze ich auf aromatische Alternativen und verwende gern Gewürze, Kräuter, Ingwer oder Chili.



Gesund essen kann so einfach sein!

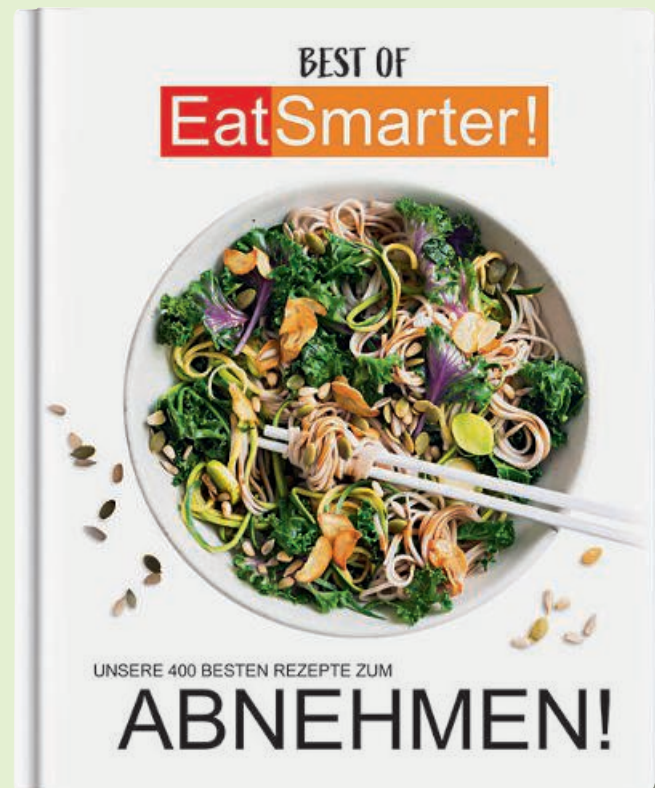
# Unsere beiden Bestseller



## DAS JUBILÄUMSBUCH

Anlässlich unseres großen Jubiläums „10 Jahre EAT SMARTER“ haben wir ein Buch mit unseren besten **400 Rezepten** herausgebracht.

Es hat einen Umfang von 424 Seiten, ein Hardcover und kostet 29,80 Euro.



## DAS ABNEHMBUCH

Gewicht reduzieren, aber mit Genuss!  
In diesem Buch haben wir für Sie unsere **400 besten Rezepte zum Abnehmen** zusammengestellt.

Es hat einen Umfang von 424 Seiten, ein Hardcover und kostet 29,80 Euro.

Bestellen Sie jetzt unsere Kochbücher unter  
**[www.eatsmarter.de/buecher](http://www.eatsmarter.de/buecher)**





# SleepSmarter!



## Food-Formel für guten Schlaf

Das Zusammenspiel zwischen Ernährung und Regeneration wird in der Forschung immer relevanter. Wir verraten, worauf Sie achten sollten, um mit einem wohligen Bauchgefühl zu schlummern.

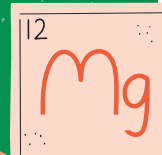
Schon in unserer Kindheit hat uns das Glas warme Milch mit Honig ins Land der Träume begleitet. Und auch jetzt, wenn wir längst erwachsen sind, behält das Gute-Nacht-Ritual seine Daseinsberechtigung. Denn was wir essen und wie wir es tun, steht in einer engen Wechselwirkung mit unserem Schlaf.

### Das große Ganze im Blick

Das hängt jedoch weniger mit dem Effekt einzelner Lebensmittel zusammen, als vielmehr damit, dass unser Stoffwechsel eine entscheidende Rolle spielt. Statt also zum Beispiel ausschließlich auf natürliche Quellen der Aminosäure Tryptophan zu

### DAS ANTI-STRESS-MINERAL: MAGNESIUM

Nervosität und Schlaflosigkeit trotz bleierner Müdigkeit können Hinweise auf einen Magnesiummangel sein. Bei einem Verdacht empfiehlt sich die Abklärung durch einen Arzt oder eine Ärztin. Gute Quellen für den Ruhebringer sind Nüsse, Vollkorn und grünes Gemüse.



setzen, wie Sojabohnen oder Edamer, welche die Bildung des Schlafhormons Melatonin unterstützen können, macht es mehr Sinn, den Speiseplan insgesamt vielseitig und ausgewogen zu gestalten.

### Tricks für die Umsetzung

Das heißt konkret: Versorgen Sie Ihren Körper mit allen wichtigen Nährstoffen und achten Sie auf regelmäßige Mahlzeiten. Für das Abendessen ist alles erlaubt, was schmeckt und Ihnen nicht zu schwer im Magen liegt, etwa gegarter Fisch, mageres Fleisch, Eier sowie leichte Gemüsegerichte – probieren Sie es aus! Auf zu üppige, fette und blähende →



## Setzen Sie auf Mittelmeerkost

Die mediterrane Ernährung kommt den Empfehlungen für eine erholsame Regeneration am nächsten und zeigte vielfach positive Effekte.

Das ging aus einer Übersichtsarbeit mit 23 Studien hervor, in denen der Einfluss der Mittelmeerdät auf die Schlafqualität untersucht worden war. Den Forschenden zufolge liegt der positive Zusammenhang vor allem an den Mikronährstoffen der Nahrungsmittel selbst, sowie

dem einhergehenden Gewichtsverlust der Probanden. Auch ältere Menschen, die sehr häufig unter Schlafstörungen leiden, profitieren von einer Kost, wie sie traditionell in den südlichen Ländern Europas verzehrt wird. Diese zeichnet sich durch wenig bis keine



stark verarbeiteten Produkte, Süßigkeiten und Fast Food aus. Stattdessen landen viele frische Gemüse- und Obstvarianten, Nüsse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte auf dem Teller. Diese werden ergänzt durch kaltgepresstes Olivenöl sowie Fisch, Eier und Käse.



**Tipps zur Umsetzung einer Mittelmeerdät und einen Ernährungsplan finden Sie in unserem Beginner's Guide: [www.eatsmarter.de/mittelmeerdiaet](http://www.eatsmarter.de/mittelmeerdiaet)**

## WAS IST DRAN AM SAUERKIRSCHSAFT?

- Getränke mit Montmorency-Kirschen werden auf dem Markt als beliebte Hausmittel beworben, um leichter und schneller einzuschlummern. Hierfür verantwortlich sollen das enthaltene Melatonin und Tryptophan sein.
- Experten sehen das jedoch kritisch. Die positiven Auswirkungen in den vorliegenden Studien fallen so deutlich aus, dass die Vermutung nahe liegt, auch andere Faktoren könnten dazu beigetragen haben, zum Beispiel ein veränderter Schlafrhythmus.
- Kontrollieren lässt sich das leider nur schwer, da die Probanden ihr subjektives Verhalten lediglich anhand eines Fragebogens festgehalten hatten. Unser Fazit: Ein warmer Tee lädt noch viel besser zum Träumen ein.



**Eine ausreichende Versorgung mit Tryptophan fördert einen gesunden Schlaf-wach-Rhythmus**

Speisen wie ein klassisches Schnitzel mit Pommes oder Spagetti Carbonara sollten Sie dagegen verzichten. Auch die richtige Zubereitung beim Kochen macht einiges aus. Manche Menschen vertragen Rohkost am Abend zum Beispiel weniger gut. Ist das Gemüse dagegen schonend gegart und zu einer feinen Möhrensuppe püriert, erleichtert das die Verdauung und liefert trotzdem eine Extraportion Vitamine und Mineralstoffe. Diese sind elementar für die vielen Stoffwechselprozesse sowie die Erneuerung von Knochen, Muskeln und Organen, die während der Ruhephase verstärkt ablaufen.

## Auf das Bauchgefühl hören

Bevor die richtige Ernährung nun aber in eine Wissenschaft ausartet, sollten Sie sich vergegenwärtigen, dass vieles möglich ist, solange es Ihnen und Ihrem Körper gut bekommt. Haben Sie einen schnellen Stoffwechsel, kann es sein, dass Sie auch später am Abend noch einmal Hunger verspüren. In diesem Fall eignen sich ein Joghurt oder eine Handvoll Mandeln als kleiner Snack. Hilfreich ist es, beim Essen genau zu beobachten, wie es Ihnen danach geht. Sind Sie angenehm gesättigt und wachen Sie am nächsten Morgen erholt auf, war es die richtige Mischung. Sobald Sie bemerken, dass Sie Schlafprobleme haben, kann es ein Schlüsselfaktor sein, Ihr Essverhalten zu überdenken.

CLAUDIA SCHLEGER





**DR. MARKUS DWORAK**

# 6 Ernährungstipps vom Experten

Der Neurowissenschaftler Dr. Markus Dworak befasst sich seit knapp 20 Jahren mit dem faszinierenden Thema Schlaf. Er forschte unter anderem als Stipendiat an der Harvard University in den USA und wurde mit dem Nachwuchspreis Schlafforschung ausgezeichnet. Im Interview teilte er sein Wissen.

## 1 Nicht zu spät schlemmen



In der Regel sollten wir **drei bis vier Stunden vor dem Zubettgehen** die letzte große Mahlzeit aufnehmen. Wichtiger als eine rigide Vorgabe ist es allerdings, sich weder mit einem zu vollen Magen noch zu hungrig in die Federn zu legen. Warme Milch mit Honig geht immer gut.

## 4 Ein Vital-Shot als Sleep-Drink



Vitamine und Mineralstoffe wirken wie Katalysatoren auf die Aktivität von Enzymen. **Nährstoffkomplexe am Abend stärken das Immunsystem** und verbessern die Regeneration im Schlaf. Wie es um Ihren Versorgungsstatus steht, können Sie ärztlich untersuchen lassen.

## 2 Proteinquellen als Basis



Wählen Sie für Ihr Abendessen Nahrungsmittel, die reich an leicht verdaulichem Eiweiß sind, **zum Beispiel Milch, Fisch und Eier**. Diese liefern essenzielle Aminosäuren, etwa L-Tryptophan und Glycin, denen eine günstige Wirkung auf den Schlaf bestätigt wurde.

## 5 Espresso lieber früh genießen



Auch wenn Menschen individuell auf Koffein reagieren, lautet die allgemeine Empfehlung: **Nicht mehr nach 16 Uhr**. Dazu zählt übrigens nicht nur der Klassiker Kaffee, sondern auch aufpuschende Getränke wie Cola, Energydrinks oder Mate- und Grüntee in höheren Mengen.

## 3 Kohlenhydrate mit niedrigem GLYX



Auch die Kohlenhydrate unserer Nahrung wirken sich auf unseren Schlaf aus. Studiendaten deuten darauf hin, dass Carbs mit einem niedrigen glykämischen Index (GLYX) die **Qualität des Schlafs verbessern**, etwa Haferflocken. Der GLYX gibt an, wie schnell und stark ein Lebensmittel den Blutzuckerspiegel nach dem Verzehr ansteigen lässt.

## 6 Auf Alkohol verzichten

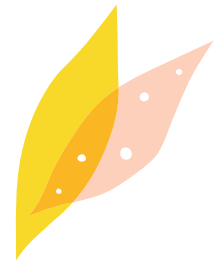


Das Glas Rotwein am Abend hat zwar erst eine entspannende Wirkung, kann aber die Erholungskomponente des Schlafs stark stören. Die Herzfrequenz steigt, es kommt zu **Stressreaktionen im Körper** und unser Schlummer wird leichter. Das liegt unter anderem an Acetaldehyd, einem **giftigen Zwischenprodukt**, das Nervenzellen und Knochen schädigt.



# FRISCHES LESEFUTTER

Das Auge isst bekanntlich mit: EAT SMARTER serviert Ihnen aktuelle, schöne und clevere Kulinarik-Schmöker von kompetenten Kochprofis, erfahrenen Ernährungsexperten und herausragenden Hobbyköchen.



## Stay cool

Behalten Sie auch in der warmen Jahreszeit einen kühlen Kopf

Zahlreiche Sonnenstunden, heiße Tage und tropische Nächte auf dem Balkon wecken die Lust auf knackige Salate, prickelnde Drinks und leichte Snacks. Das Autorinnen-Duo Agnes Prus und Yelda Yilmaz präsentiert Ihnen in „Hitze frei“ vegetarische und vegane Köstlichkeiten mit Frischekick, die im Handumdrehen fertig sind und nicht stundenlang im Ofen schmurgeln müssen. So bleibt mehr Zeit, die Sommermonate in vollen Zügen mit Familie und Freunden auszukosten. **DuMont, 176 Seiten, 28 Euro**



Lassen Sie sich den Spinatsalat mit Beeren und karamellisierten Pekannüssen sowie die Aprikosen-Kaltschale mit Verbene und Mandel-Granola nicht entgehen.

## Mamas persisches Spinat-Kräuter-Risotto

Im Buch auf Seite 147

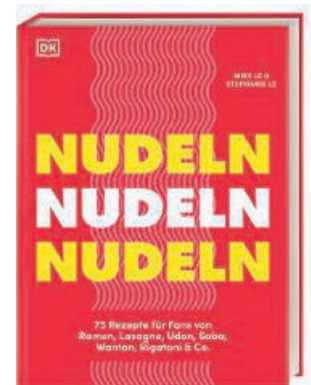


## Pasta-Party

Hand aufs Herz: Wie häufig in der Woche landen bei Ihnen Penne, Spaghetti und Co auf dem Teller?

Bei uns mehrmals. Damit es nicht langweilig wird und Ihnen die Ideen nicht ausgehen, möchten wir Ihnen „Nudeln Nudeln Nudeln“ von Mike und Stephanie Le empfehlen. Hier werden Fans von Ramen, Lasagne, Udon, Soba, Wantan oder Rigatoni fündig. Wie wäre es etwa mit Nudelsalat mit Tomaten, Garnelen und Limette oder einer schnellen veganen Alltags-Laksa?

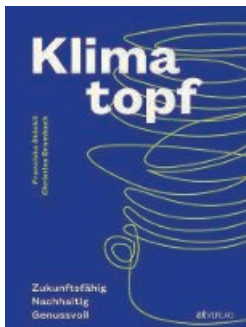
**Dorling Kindersley, 272 Seiten, 26,95 Euro**



## 100 Prozent Genuss

Im turbulenten Alltag lieben wir es einfach, wenn das Essen schnell zubereitet ist. Passend dazu präsentiert Shabnam Rebo in „Healing Kitchen – Quick & Easy“ über 80 feine Anti-Entzündungsrezepte aus der veganen Küche, die innerhalb von 30 Minuten auf dem Tisch stehen. **Dorling Kindersley, 192 Seiten, 24,95 Euro**





## Blick in die Zukunft

Wie funktioniert umweltfreundliches Kochen? Das verrät Franziska Stöckli im „Klimatopf“. Alle Gerichte basieren auf der Planetary Health Diet, enthalten wissenschaftlich fundierte Nährwert- sowie CO<sub>2</sub>-Berechnungen. **AT Verlag, 384 Seiten, 45 Euro**



## Grüne Lieblinge

Getreidesorten wie Amaranth, Bulgur, Couscous oder Quinoa, aber auch Buchweizen, Dinkel und Grünkern werden im aktuellen Werk „Greens & Grains“ von Anne-Kathrin Weber und Wolfgang Schardt zum Star. Die zwei zeigen easy Kreationen für Pfanne, Topf und Ofen. Alle Leckereien sind vegetarisch oder sogar vegan. **AT Verlag, 208 Seiten, 34 Euro**

## Für die Kleinsten

Ernährungsmedizinerin und Kinderärztin Dr. Nikola Klün unterstützt Eltern mit dem „Kompass Kinderernährung“, gesundes Essen umzusetzen und dabei entspannt und gelassen zu bleiben – damit die Kids stets gut versorgt sind. **Südwest, 224 Seiten, 22 Euro**



## Asien trifft Frankreich

Céline Chung schlägt im „China-Kochbuch“ eine Brücke zwischen zwei Kulturen: den Traditionen Chinas und der Moderne des Pariser Lebens. Es erwarten Sie kulinarische Explosionen wie Chili-Hühnersalat, Taiwanische Nudelsuppe und natürlich Bao-Brötchen. **Südwest, 272 Seiten, 32 Euro**



## Auf an die Nordsee

### Levante im Gepäck

Manchmal liegt das Gute so nah, um die weite Welt auf der Zunge genießen zu können. Mit „Salt & Silver am Meer“ bringen die Freunde, Bestsellerautoren und Salt & Silver-Gründer Thomas Kosikowski und Johannes Riffelmacher einzigartige Kompositionen in Ihre eigene Küche. Der Clou: Während hauptsächlich heimische Zutaten verwendet werden, kommen

die Inspirationen und Aromen von ihren Reisen nach Beirut, Tel Aviv, Marokko, Portugal, Mexiko, Peru, Südkorea und Japan. **Brandstätter, 256 Seiten, 36 Euro**

## Im Einklang mit Flora und Fauna

In „Küchengeschenk“ ehrt die Fotografin und Food-Autorin Valerie Hammacher die Natur für ihre Kraft und Schönheit. In sechs Kapiteln widmet sie sich Vorspeisen, Snacks, Vegetarischem, Fleisch und Fisch sowie Desserts und Kuchen. Es gelingt ihr nicht nur geschmacklich, sondern auch optisch das Maximum heraus zu kitzeln. On top gibt es 150 eindrucksvolle Aufnahmen von Panoramen, anmutig wuchernden Pflanzen und filigranen Details. **ars vivendi, 240 Seiten, 32 Euro**







**Herausgeber**  
Dirk Manthey (V.i.S.d.P.)



**Head of Content  
Editorial & Food**  
Iris Lange-Fricke



**Creativ-Direktorin &  
Chefin vom Dienst**  
Nicola Schaefer



**Art-Direktorin**  
Marie Frenzel



**Crossmedia  
Redakteurin**  
Lisa Meister



**Crossmedia  
Redakteurin**  
Katrin Lammers



**Volontärin**  
Claudia Schleger



**Editor Food  
& Nutrition  
Specialist**  
Beeke Hedder



**Editor Food  
& Nutrition  
Specialist**  
Isabelle Spranger



**Berater**  
Martin Fischer



**Assistentin  
der Geschäfts-  
führung**  
Katja Ohlhauser



**„Feelgood-  
Manager“**  
Felix



**Head of  
Marketing &  
Distribution**  
Annabelle Nieß



**Senior  
Crossmedia-  
Managerin**  
Antje Gutberlet



**Geschäftsführer**  
Niklas Reinhardt



**Director Digital  
& Prokurist**  
Joshua Wilm



**Senior Partner  
Success Managerin**  
Jasmin Böttcher



**Business Develop-  
ment, People & Culture  
Managerin**  
Sophia Pistorius



**Editor Brand  
Communication**  
Milena Schwindt



**Videograf**  
Maximilian Gold



**Junior SEO  
Redakteurin**  
Daniela Neu



**Trainee  
Social Media**  
Leontine Höchstenbach



**Werkstudentin  
Campaign-  
Management**  
Hannah Feldt



**Werkstudentin  
Social Media**  
Nele Eichentopf



**Leiter  
Entwicklung**  
Alexander Bentz



**Web-  
Entwickler**  
Michael Weist



**„Feelgood-  
Manager“**  
Bruno

#### Weitere Mitarbeiter:

Benny Ackermann (Senior Front End Web Engineer), Larissa Heeke, Lena D'Arconso, Louisa Fuhrmann

**Rezeptfotos:** Stockfood GmbH, München, [www.stockfood.de](http://www.stockfood.de)

#### REDAKTIONSANSCHRIFT

EAT SMARTER GmbH & Co. KG  
Alte Pianoforte Fabrik  
Schulterblatt 58  
20357 Hamburg  
[info@eat smarter.de](mailto:info@eat smarter.de)  
[www.eat smarter.de](http://www.eat smarter.de)

© 2024 EAT SMARTER!

#### VERLAG

EAT SMARTER GmbH & Co. KG,  
vertreten durch die  
EAT SMARTER  
Verwaltungsgesellschaft mbH,  
Verlagsanschrift  
wie Redaktionsanschrift  
Sitz und Registergericht  
Hamburg  
HRB 59771

#### VERMARKTUNG

EAT SMARTER GmbH & Co. KG  
**Kontakt**  
[anzeigen@eat smarter.de](mailto:anzeigen@eat smarter.de)  
Tel. +49(0)40-228 60 69-0

#### DRUCK UND REPRO

Mohn Media Mohndruck GmbH  
Carl-Bertelsmann-Straße 161M  
33311 Gütersloh  
[www.mohnmedia.de](http://www.mohnmedia.de)

#### VERTRIEB

D-FORCE-ONE GmbH  
Neuer Höltingbaum 2  
22143 Hamburg  
[www.d-force-one.de](http://www.d-force-one.de)

#### EAT SMARTER-Abo-Service

Postfach 10 40 40  
20027 Hamburg  
[eat smarter@primaneo.de](mailto:eat smarter@primaneo.de)  
Tel. +49(0)40-236 703 26  
Fax +49(0)40-236 703 01

EINZELPREIS: PRINT 5,50 € inkl. gesetzlich gültiger MwSt.,  
DIGITAL E-Paper 3,99 € inkl. gesetzlich gültiger MwSt.

ABONNEMENTPREIS: PRINT 19,60 € inkl. gesetzlich gültiger MwSt. + Versandkosten  
DIGITAL E-Paper-Abo: 14,00 € inkl. gesetzlich gültiger MwSt.

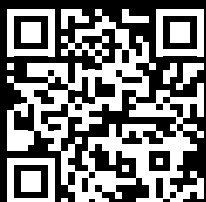






**50% AUF DEINE  
MITGLIEDSCHAFT\***

**JETZT SICHERN!**



**[FitnessFirst.de/Mitgliedschaft](https://FitnessFirst.de/Mitgliedschaft)**

\*Bei Abschluss einer 24-Monats-Mitgliedschaft (ALL-IN RED) ist deine Mitgliedschaft für die ersten 16 Wochen 50% rabattiert, bei Abschluss einer 12-Monatsmitgliedschaft (ALL-IN RED) ist deine Mitgliedschaft für die ersten 8 Wochen 50% rabattiert, jeweils zzgl. einem halbjährlichen Trainingspaket von je 29 € (RED Clubs), erstmalig fällig zum Vertragsbeginn. Einmalige Startgebühr in Höhe von 29 € (RED Clubs ALL-IN) entfällt bei Abschluss einer 24-Monats-Mitgliedschaft. FLEX-Option: Bei Abschluss einer 24 Monats-Mitgliedschaft besteht die Möglichkeit im 1.-3. Mitgliedschaftsmonat die Mitgliedschaft jederzeit (Kündigungsfrist: 4- Wochen) für einmalig 99€ zu beenden. Andere Mitgliedschaften, sowie Add-Ons und Gebühren sind vom Angebot ausgeschlossen. Pausen-Option: Pausiere deinen Vertrag jederzeit kostenlos für bis zu 12 Wochen bei Abschluss einer 24-Monatsmitgliedschaft. Nur BLACK-Mitgliedschaften sind mit weiteren Rabatten/Aktionen kombinierbar. Ausgenommen die Studentenaktion, diese ist für RED- und BLACK-Mitgliedschaften gültig.



## SMARTE KOCHSCHULE

# 44 geniale Tricks, um gesünder zu kochen

Fertigprodukte, Pasta aus Weißmehl, zuckerreiches Müsli: nicht mit uns! EAT SMARTER verrät Ihnen die **cleversten Hacks** der **Gesundküche** und zeigt Ihnen, wie Sie im Handumdrehen Ihre Speisen mit Vitalstoffen aufpimpen oder zu echten Fettkillern pushen können. So macht eine ausgewogene Ernährung richtig Spaß.

## MEDICAL CUISINE

## Heilwunder Mittelmeer-Diät

Deshalb tut die mediterrane Kost Ihrem Körper so gut und zaubert zusätzlich Urlaubsfeeling auf Ihren Teller.

## SMART AGING

## Das Geheimnis der 100-Jährigen

Kommen Sie mit uns auf die Okinawa-Inseln. Hier gibt es auffällig viele Menschen, die mehr als 100 Jahre alt sind.

Unser neues Heft kommt am **30. August**