

# Eat Smarter!



DR. M. RIEDL



T. RAUE



J. LAFER



A. HERRMANN



C. POLETTTO



A. WAHI



S. WIENER



P. IVIĆ

**SUPERDICKES HEFT**

**212 SEITEN**

**NEU**

**JETZT 100**

**GESUNDE REZEPTE**

MASSGESCHNEIDERT

**Intervall-  
Fasten 2.0**

KLÜGER ESSEN

**Nudeln,  
die nicht dick machen**

TOLLE REZEPTE MIT

**Erdbeeren  
Spargel**



Nr. 2/2025 6,00 €

Schweiz sfr 9,60,  
Spanien € 7,50, Italien € 7,50,  
BeNeLux € 7,00, Österreich € 6,70





# Trattoria-Genuss für zuhause

## Pasta Rustica

Unsere ganz besondere Pasta entführt dich im Nu in eine italienische Trattoria. Extra dünner Teig und eine raffinierte Füllung lassen dein kulinarisches Herz höherschlagen.

EIN PAAR FRISCHE KRÄUTER, GUTES OLIVENÖL & PARMESAN DAZU – FERTIG IST DER PERFEKTE PASTA-GENUSS



Pasta Rustica  
Tomate-Mozzarella



wie handgemacht



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

steinhaus1841





## Liebe Leserinnen und Leser,

Intervallfasten bedeutet nicht immer Verzicht. Es ist eine bewusste Entscheidung für mehr Energie, eine bessere Verdauung und ein neues Körpergefühl.

Doch wussten Sie, dass nicht jede Methode für alle gleichermaßen ideal ist?

Unser natürlicher Biorhythmus – ob Frühaufsteher oder Nachteule – spielt eine entscheidende Rolle dabei, wann uns eine Esspause besonders guttut. Während manche mit einem ausgiebigen Frühstück am Morgen starten sollten, profitieren andere von einer späteren Mahlzeit am Tag.



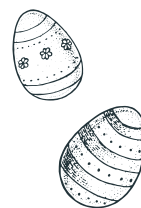
In diesem Heft tauchen wir tief in das Thema **individuelles Intervallfasten** ein. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Fastenphasen optimal an Ihren Chronotyp anpassen. Zudem geben wir Ihnen wertvolle Tipps für den perfekten Einstieg ins Fasten, zeigen Ihnen häufige Fehler und wie Sie sie vermeiden. Neben dem richtigen Timing ist es wichtig, mögliche Nährstoffdefizite zu erkennen. Fehlt Ihnen Eisen oder Vitamin D? Oft sind es kleine Beschwerden wie Müdigkeit oder Konzentrationsprobleme, die erste Hinweise geben. Wie

Sie Ihre Blutwerte besser verstehen und mit gezielter Ernährung positiv beeinflussen können, erfahren Sie in unserem Expertenbeitrag. Außerdem liefern wir Ihnen umfassende Informationen, welche Lebensmittel gegen Mängel helfen und wie Sie diese optimal kombinieren, um bestens versorgt zu sein.

Doch natürlich darf auch der Genuss nicht zu kurz kommen: In unserem 212-seitigen Heft warten 100 smarte Rezepte darauf, von Ihnen entdeckt zu werden. Lassen Sie sich die nährstoffreichen Gerichte, energiegeladenen Fitness-Rezepte, schnellen Osterideen und saisonalen Highlights mit Spargel und Erdbeeren schmecken.



Freuen Sie sich auf unsere bunte Frühlingsausgabe voller Wissen, Inspiration und köstlichen Kreationen, die Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden nachhaltig verbessern!



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



Head of Content Editorial & Food Iris Lange-Fricke

Dieses Heft ist noch dicker und bietet **100 Rezepte** – exklusiv nur für Sie!



Herzlichst,  
Ihre Iris

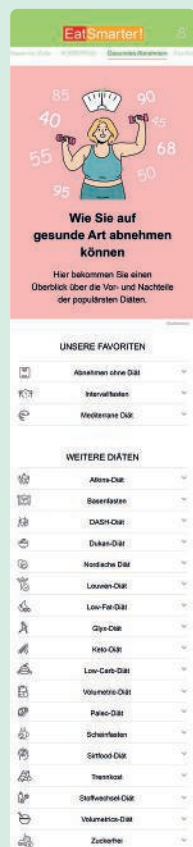
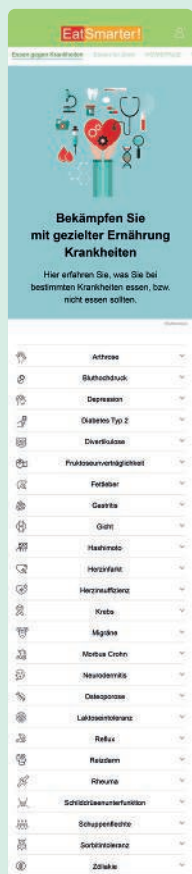


APP  
WEBSITE  
ZEITSCHRIFT

# EatSmarter!



*Laden Sie sich  
die neue App noch  
heute herunter!*



*„Gesunde  
Ernährung  
ist meine  
Leidenschaft und  
mein liebstes  
Medikament“*

Dr. Constanze Lohse



## In Kürze: 4 neue Themenwelten in unserer App

So gut war EAT SMARTER noch nie: Unsere neue App bekommt 4 zusätzliche Startseiten, die Hunderte konkrete Tipps und passende Rezepte liefern:

- „**Essen gegen Krankheiten**“ hilft bei 27 Krankheiten wie Diabetes oder Arthrose
- „**Essen für private Ziele**“ informiert über das Erreichen von 29 Zielen wie „Stress abbauen“, „Allergien lindern“ oder „Schwanger werden“
- „**EAT SMARTER zum Abnehmen**“ durchleuchtet 20 Diäten und zeigt Ihnen, wie Sie garantiert gesund und ohne Jo-Jo-Effekt abnehmen
- „**EAT SMARTER for Kids**“ gibt – in 5 Altersstufen aufgeteilt – Hilfestellungen, wie Ihre Kinder endlich gesünder essen



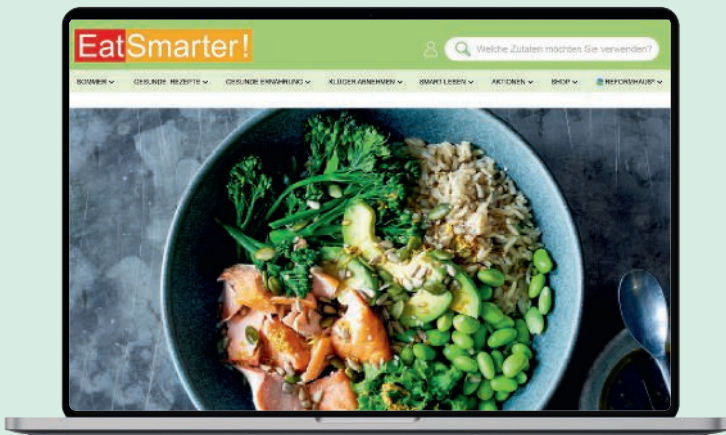


# startet durch!

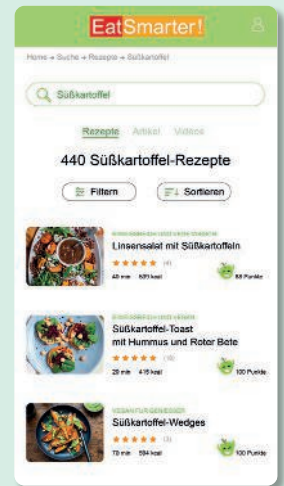


Tolle News: in den nächsten Wochen wird unsere App, unsere Website und unsere Zeitschrift erheblich verbessert!

## Ab Sommer: eine komplett neue Website



Gehen Sie einmal auf unsere neue Website, die ab Sommer freigeschaltet wird. Sie ist aufgeräumter, **kommt mit vielen neuen Features** und vor allem mit einer deutlich verbesserten Rezeptsuche daher.



*Völlig neue verbesserte Suche*



*Alle Rezepte garantiert gesund und lecker!*

## Mehr Umfang bei der Zeitschrift

Sie werden es schon in dieser Ausgabe gemerkt haben: unsere vierteljährliche Zeitschrift bringt in Zukunft statt 75 jetzt **100 neue Rezepte** pro Ausgabe. Dafür haben wir den Heftumfang auf über **200 Seiten erweitert**. EAT SMARTER ist damit so dick wie kaum eine andere Zeitschrift.

**NEU**  
**100**  
REZEPTE  
PRO AUSGABE





## THEMEN DIESER AUSGABE

- 22 Alles über Blutwerte: Welche sind besonders wichtig und wie lassen sie sich verbessern?
- 58 Finden Sie heraus, welche Form des Intervallfastens für Sie die Richtige ist
- 68 Mit diesen Tipps schaffen Sie es, Ihren Zuckerkonsum zu reduzieren
- 114 Kurkuma im großen Faktencheck
- 160 Wissenswertes über Brunnenkresse
- 176 Es geht auf kulinarische Reise in die Megacity Hongkong

## REZEPTE

- 8 Rezeptfinder
- 16 Leuchtender Wurzelpower-Smoothie
- 34 Volle Kraft voraus mit einer großen Portion Vitaminen und Mineralstoffen
- 88 Grüne Küche: Unsere Starköchinnen und -köche teilen ihre liebsten Kräuterkreationen
- 102 Blitzschnelle Oster-Leckereien
- 116 Endlich wieder da: Erdbeeren und Spargel
- 132 Muskelstarkes Fitness-Food
- 146 Smartes Aromenspiel auf laventinisch
- 162 Nudelgenuss ohne schlechtes Gewissen

## LIVE SMARTER

- 82 Ernährungsdoktor Matthias Riedl: Migräne mithilfe von Lebensmitteln bekämpfen
- 190 Smart Kids: Allergien und Unverträglichkeiten bei Kindern
- 194 Blue Zones: Darum werden die Einwohner von Costa Rica älter als andere Menschen
- 200 So schlafen Sie erholsam trotz Wechseljahren

## RUBRIKEN

- 10 Saisonkalender
- 12 Aktuelles aus der Forschung
- 14 Kolumne: Der Fitness-Doktor
- 18 Cornelia Polettos Kochschule: Bärlauch
- 66 Starke Stücke
- 80 Foodnews
- 204 Buchtipps
- 206 Impressum
- 210 Vorschau

\* Das sind unsere Titelt Themen



## 22 Blut: Ein Spiegel der Gesundheit

Lernen Sie von gleich zwei Experten, welche Werte Sie im Blick behalten sollten, wie diese beeinflussbar sind und ob Nahrungsergänzungsmittel nützlich sind.



## 34 Für Leib und Seele

Füllen Sie Ihren Nährstofftank durch Gerichte wie diese köstlichen Bärlauch-Crêpes mit Zitronen-Ricotta wieder auf.

58

## Intervallfasten maßgeschneidert

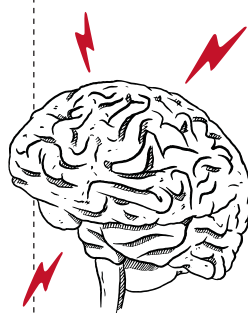
Finden Sie mithilfe eines Entscheidungsbaums Ihren ganz persönlichen Ansatz.



82

## Kopfschmerz ade

Dr. Riedl verrät, mit welcher Ernährung Sie Migräne lindern können.



## Fitmacher-Rezepte 132

Eiweiß, gute Fette und stärkende Carbs sind die perfekten Work-out-Begleiter.







# **Das Gute leben.**

Schweizer Käse.  
Gemacht, um Menschen zu verbinden.



Schweiz. Natürlich.

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





# REZEPTAUSWAHL AUS DIESEM HEFT

## NÄHRSTOFF-PLUS



**48** Mandelmilch-Lachs mit Spinat-Tabouleh



**49** Möhren-Süppchen mit Hasen-Crackern



**48** Orangen-Fenchel-Salat mit Oliven



**49** Spitzpaprikaschoten mit Bulgur-Feta-Füllung



**50** Bohnen-Beluga-linsen-Salat mit Eiern



**50** Überbackene Auberginen mit Gorgonzola



**51** Bärlauch-Crêpes mit Zitronen-Ricotta



**51** Bruschetta mit Linsen und Spinat



**52** Couscous-Spinat-Salat mit Käsebällchen



**52** Salat mit Spinat, Orange und Halloumi



**54** Geräucherter Makrelensalat



**54** Hähnchensalat mit Paprika und Gurke



**55** Freekeh-Blumenkohl-Salat mit Lammrücken



**55** Kräuter-Pancakes mit Räucherlachs



**56** Cremige Linguine mit grünem Spargel



**56** Ricotta-Spinat-Nocken mit Parmesan

## STARKÖCHE



**90** Lammspieße mit Kräutermarinade



**90** Paunzen mit Salbeibutter



**92** Lamb Chops mit Erbsenpüree



**93** Spargel-Orangen-Salat mit Räucherlachs



**95** Blumenkohl auf polnische Art



**96** Linguine alle erbe di Francoforte



**97** Wiesenkräuter-Teigtaschen



**99** Mediterraner Fagioli-Salat



**100** Ofenlachs mit Kräutern



**101** Salat mit gerösteten Karotten & Ziegenkäse



**104** Honig-Senf-Lachs mit marinierten Zucchini



**104** Schnelle Pasta mit Lachs und Brokkoli



**106** Kartoffel-Garnelen-Salat



**107** Bärlauch-Frittata



**109** Ofenkartoffeln mit Bärlauch-Frischkäse



**110** Frischkäse-Salat-Torte mit Eiern



**111** Möhren-Zucchini-Puffer



**111** Bärlauch-Kartoffelstampf mit pochierten Eiern



**112** Herzhafte Möhren-Muffins mit Salat



**112** Cremige Möhren-Kokos-Suppe



**113** Kartoffel-Auflauf mit Putenschnitzeln



**113** Frühlings-Bowl mit Kartoffeln und Linsen

## SPARGEL & ERDBEEREN



**118** Pasta-Spargel-Salat mit Erdbeeren



**121** Rindersteaks mit Bärlauchöl und Gemüse



**122** Spinat-Risotto mit Spargel und Möhren





**123** Spargel-Bärlauch-Pizza



**131** Frozen Yogurt Bark



**137** Shakshuka mit Basilikum



**144** Bananen-Erdnuss-Smoothie



**151** Cashew-Falafeln mit Sesam-Creme



**156** Cannellini-Bohnen-Salat mit Tahini



**164** Linsennudeln mit Paprika-Cashew-Creme



**174** Zucchini-Lasagne



**118** Grüne Spargel-Zitronen-Suppe mit Croûtons



**139** Salat-Wraps mit Hähnchen



LEVANTE



**152** Orientalischer Rotbarsch mit Kartoffeln



**158** Rote-Bete-Hummus



**170** Zucchini-Nudeln in Spargel-Sahne-Sauce



**172** Veganes Gyros mit Gurkennudeln



**175** Linsennudeln mit Thunfisch und Gemüse



**141** Chia-Wraps mit Pflaungemüse



**148** Scharfer Lamm-eintopf mit Paprika



**153** Lasagne nach Levante-Art



NUDELN



**124** Lila Salat-Bowl mit Erdbeeren



FITNESS



**142** Körniger Frischkäse mit Beeren



**150** Hähnchen-Kebabs mit Couscous und Feta



**155** Hähncheneintopf mit Spinat-Shakshuka



**164** Zoodle-Salat mit Granola und Schafskäse



**130** Chia-Pudding mit Kompott



**134** Bowl mit Süßkartoffeln und Hähnchen



**143** Knoblauchjoghurt mit dicken Bohnen



**157** Hähnchenspieße im Fladenbrot



**167** Hähnchen-Zoodle-Salat mit Himbeeren



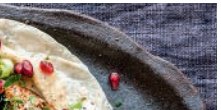
**130** Erdbeer-Haferflocken-Muffins



**136** Lachs mit Chili-marinierte und Pak Choi



**144** Zucchini-Porridge mit Walnüssen



**169** Asia-Bowl mit Hähnchen und Konjaknudeln

## 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 APRIL BIS JUNI

Frühling bedeutet Vielfalt! Die Natur erwacht und bietet uns eine bunte Palette an Obst- und Gemüsevarianten, die vor Nährstoffen strotzen. Es ist der optimale Zeitpunkt, um sich mit den farbenfrohen Leckerbissen zu verwöhnen.

## 1 Erdbeere (Snow White)

In hellem Gewand mit roten Tupfen überrascht das fruchtige Schneewittchen. Ihr Geschmack erinnert an Ananas und bringt eine exotische Prise in die milden Tage. Eine prima Wahl für neugierige Naschkatzen.



## 2 Fichtenspitzen

Wer hätte gedacht, dass die jungen Triebe des Nadelbaums so schmackhaft sind? Mit ihrem Zitrushauch sind die weichen Enden selbst roh ein Genuss. Sie eignen sich hervorragend für Kräuterbutter, Desserts und Co.



## 3 Frühlingszwiebel

Die leckeren Stängel sind nicht nur Teamplayer in der Küche, sondern auch echte Booster für die Gesundheit. Mit reichlich Betacarotin stärken sie zum Beispiel die Sehkraft. Übrigens steckt die meiste Power im dunklen Teil – also nicht wegwerfen!



## 4 Holunderblüte

Kaum etwas verkörpert den Frühling so perfekt wie die weiß leuchtenden Blüten des Holunderstrauchs. Ihre floralen Nuancen veredeln Sirups, Gelees und erfrischende Drinks gleichermaßen.



## Kerbel

Durch sein fein-würziges Bouquet und der dezenten Anisnote bringt der Kraut-Klassiker neue Raffinesse in Gerichte.



## 5

## Lollo Rosso

Für Farbe und Textur auf dem Teller sorgt dieser gekräuselte Rotkopf. Sein zarter Biss und leicht herbes Aroma harmonieren besonders wunderbar mit süßen Früchtchen oder einem crunchy Nussdressing.



## 6

## 7 Mairübe

Saftig, knackig, vielseitig. Die kleine Schwester des Rettichs schmeckt unverarbeitet oder geschmort. Sogar ihr grünes Haupt ist eine pikante Gaumenfreude in Suppen.



## 8 Pak Choi

Als Held der asiatischen Cuisine trumpft der zierliche Kohl mit sekundären Pflanzenstoffen wie Flavonoiden und Phenolen. Das hilft unserem Zellschutz und verzögert den Alterungsprozess auf natürliche Art.



## 9 Rhabarber (Elmsfeuer)

Bewusste Genießer kommen mit der dickfleischigen Sorte voll auf ihre Kosten. Beim Kochen benötigt sie weniger Süße als ihre Verwandten, um die gewünschte Tiefe zu erreichen.



## 10 Rucola

62 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm machen das

Kraftbündel zum regelrechten Immunstar. Der Vitalstoff unterstützt nämlich die Abwehrkräfte und den Aufbau von Bindegewebe sowie Knochen. Hier gilt: je frischer, desto besser.





A woman with brown hair tied in a ponytail is performing a battle rope exercise. She is wearing a black sleeveless top, black leggings with a mesh pattern on the lower legs, and black sneakers. She has a tattoo on her left forearm and is wearing a smartwatch on her left wrist. The background is a gym with concrete walls and a window.

# Reformhaus

## Gut gestärkt durch's Jahr!

Abnehmen, bewusster ernähren, die Verdauung regulieren oder einfach den Körper stärken – welche Ziele auch immer Sie sich für das Jahr gesteckt haben, Ihr Reformhaus® ist dabei. Mit sanften, natürlichen Helfern und einer ganz auf Ihre Ziele ausgerichteten Beratung.





# AKTUELLES AUS DER FORSCHUNG

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

MÄRZ 2025, FLINDERS UNIVERSITY, AUSTRALIEN

## Smarte Ernährung, starkes Bauchgefühl

Eine ballaststoffreiche Ernährung mit gesunden Fetten, Obst, Gemüse, Vollkornprodukten und Hülsenfrüchten kann das Auftreten von Krebserkrankungen im Magen- und Darmbereich reduzieren. Zwei Studien zeigen, dass besonders der Verzicht auf Zucker, Alkohol sowie rotes

und verarbeitetes Fleisch in Kombination mit einem nährstoffreichen Essverhalten schützend wirken kann. Die Befunde bestätigen bestehende Empfehlungen, doch die Hintergründe müssen noch weiter erforscht werden.



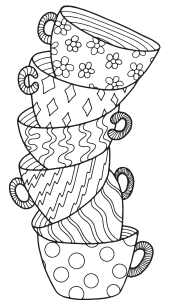
*Sorgt das  
Heißgetränk  
wirklich für  
ein starkes  
Gehirn?*

DEZEMBER 2024, AMERICAN HEART ASSOCIATION, USA

## Kaffee für den Kopf: Brainboost im Alter

Regelmäßiger Kaffeeconsum könnte für ältere Menschen, die unter Herzrhythmusstörungen leiden, eine wertvolle Unterstützung gegen mentalen Abbau sein. Bei einer Erhebung haben betroffene Teilnehmende über 70 Jahre, die täglich bis zu fünf Tassen des Muntermachers getrunken haben, in kognitiven Tests bessere Ergebnisse erzielt. Zum Messen der geistigen Fitness wurden diverse Aufgaben durchgeführt. Eine davon prüfte, wie schnell und präzise Probleme gelöst werden, was etwa beim Planen oder Reagieren auf neue Situationen von Bedeutung ist. Eine andere

untersuchte das Erinnerungs- sowie Konzentrationsvermögen. Die Kaffeetrinker schnitten hier durchweg besser ab als jene, die weniger oder keinen Koffein einnahmen. Die Forschenden stellten außerdem fest, dass ein hoher Konsum mit weniger Entzündungsmarkern im Körper einherging. Diese spielen eine Schlüsselrolle bei vielen altersbedingten Erkrankungen, darunter auch beim Rückgang mentaler Funktionen. Es ist deshalb möglich, dass die entzündungshemmenden Eigenschaften von Kaffee dazu beitragen, die normalen Gehirnleistungen zu erhalten. Um die Beziehungen besser zu begreifen, ist aber noch vertiefende Forschung notwendig. Menschen mit Vorhofflimmern sollten den Trinkgenuss mit einem Arzt besprechen, um individuelle Risiken abzuwägen.





DEZEMBER 2024, RADIOLOGICAL SOCIETY OF NORTH AMERICA, USA

**WIE CHIPS UND CO DAS KNIE BELASTEN**

Stark industrielle Lebensmittel in hoher Menge können die Gefahr für Kniearthrose steigern, indem sich Fett in den Oberschenkelmuskeln ansammelt, unabhängig von Kalorienaufnahme oder Bewegung. Mit 666 Probanden konnte bestätigt werden, dass der Verzehr von Fertiggerichten, Snacks und Süßigkeiten zu Muskelverlusten führt, was Gelenkprobleme verstärken kann. Diese Beobachtung verdeutlicht die Wichtigkeit einer ausgewogenen Ernährung zur Prävention von Muskel- und Gelenksbeschwerden.

**NOCH BESSER INFORMIERT**

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

Passend dazu können Sie unseren regelmäßigen **Themen des Tages-Newsletter** unter [eatsmarter.de/newsletter](https://eatsmarter.de/newsletter) abonnieren.

Freuen Sie sich auf jede Menge wertvolle Tipps und packende Insights rund um Ernährung, Gesundheit und einen bewussten Lebensstil – kompakt und direkt in Ihr Postfach.

DEZEMBER 2024, AMERICAN JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION, USA

**Pflanzen statt Fleisch: Das Schutzschild fürs Herz**

Mehr pflanzliche als tierische Proteine in der Ernährung können die Wahrscheinlichkeit von Herzproblemen deutlich verringern. Besonders der Austausch von rotem Fleisch durch Optionen wie Nüsse, Hülsenfrüchte und Tofu bringt die größten gesundheitlichen Benefits. Bei der Datenanalyse wiesen Teilnehmende mit einem höheren Anteil von Veggie-Eiweißen ein um 19 Prozent geringeres Potenzial für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar ein um 27 Prozent niedrigeres Auftreten von koronaren Herzkrankheiten auf. Wer also mehr Wert auf einen vegetarischen und proteinreichen Speiseplan legt, hilft langfristig der Vitalität des Organs.

**ZAHL DES MONATS****80 %**

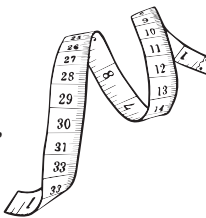
der Deutschen ist laut Ernährungsreport 2024 Saisonalität und Regionalität beim Kauf ihrer Lebensmittel wichtig. Ab Seite 116 finden Sie passende kulinarische Frühlings-Highlights.

DEZEMBER 2024, NATURE JOURNAL, GROSSBRITANNIEN

**Gehirn-Upgrade gegen Fettleibigkeit**

Wissenschaftler haben eine neue Gruppe von Nervenzellen im Gehirn gefunden, die auf das Hormon Leptin reagieren und unsere Nahrungsaufnahme steuern. Leptin unterstützt die Hungerkontrolle und beeinflusst, wie viel wir essen. In Experimenten mit Mäusen führte das Blockieren dieser Leptinrezeptoren, also

des Bindungsorts für das Hormon in diesen Zellen, zu erhöhter Fresslust und dadurch zur Gewichtszunahme. Diese Entdeckung könnte auf lange Sicht frische Chancen zur Therapie von Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen bieten. Allerdings braucht es vorerst noch umfangreiche Untersuchungen für mehr Verständnis.





# FIT DURCH DEN FRÜHLING

Fühlen Sie sich momentan schlapp und antriebslos? Mit den passenden Strategien können Sie der saisonalen Trägheit sportlich den Kampf ansagen. Wer regelmäßig aktiv ist, wird garantiert merken, wie der Körper wieder zu voller Energie erwacht und die trüben Tage hinter sich lässt.

Nach den dunklen Monaten ist es gar nicht so einfach, wieder auf Trab zu kommen. Aber gerade jetzt sollten Sie sich vom gemütlichen Sofa verabschieden. Mit einer Prise Bewegung können Sie den Stillstand abschütteln und Ihren Rhythmus neu meistern.

*Wenn Sie jeden Tag vital gestalten, steuern Sie glücklich und leichter Richtung Sommer.*

Ob ein flotter Spaziergang in sonnigen Frühlingstunden, eine lockere Joggingrunde oder ein paar einfache Entspannungsrunden zu Hause: Mobilität ist einer der wichtigsten Faktoren, um Kreislauf und Immunsystem anzukurbeln.



**Prof. Dr. Ingo Froböse**

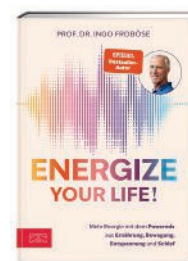
Leiter des Instituts für Bewegungstherapie, bewegungsorientierte Prävention und Rehabilitation der Deutschen Sporthochschule Köln

Schon 20 bis 30 Minuten täglich reichen aus, um die Sauerstoffversorgung des Körpers zu verbessern sowie die müden Muskeln sanft aus dem langen Winterschlaf zu wecken. Kontinuierliches Ausdauertraining ist hier ganz besonders effektiv, weil es die Energieproduktion steigert und das Herz-Kreislauf-System prima stärkt. Aber Work-outs müssen nicht zum Leistungssport ausarten, um Wirkung zu zeigen. Leichte Aktivitäten, etwa eine Fahrradtour durch die Natur oder eine ausgiebige Yoga-Session, steuern nicht nur gegen körperliche Erschöpfung, sondern sorgen nebenbei für mentale Frische. Denn Bewegung hilft, Stresshormone wie Adrenalin abzubauen und lässt uns klarer denken. Auch kurze dynamische Pausen dienen als optimaler Ausgangspunkt, um leere Krafttanks zwischendurch wieder aufzufüllen. Nehmen Sie also gern öfter die Treppe und planen Sie immer genügend Zeit für Dehnübungen am

Schreibtisch ein. Weiterhin lohnt es sich enorm, den Alltag schon auf kleinster Ebene dynamisch zu leben. Starten Sie mit ein paar Kniebeugen beim Zähneputzen, laufen Sie beim Telefonieren auf der Stelle oder ziehen Sie in der Kaffeepause lockere Hüftkreise. Mit etwas Kreativität und Disziplin wird aus der Frühjahrsmüdigkeit dann im Nu ein Gefühl von Leichtigkeit und Tatendrang.

*Couchpotato war gestern, jetzt ist Zeit für Action – nur so fühlen Sie sich rundum gut.*

Hören Sie auf Ihr eigenes Tempo und finden Sie die Fitnessformen, die Ihnen Spaß bereiten und in Ihr Leben passen. Das A und O ist immer dranzubleiben und die physische Verfassung sanft, aber konstant engagiert zu halten. So starten Sie frisch in die sonnigste Phase des Jahres.



Mit „Energize your Life!“ präsentiert der Gesundheitsexperte einen nützlichen Leitfaden für mehr Elan, neue Lebensfreude und nachhaltige Balance im Alltag. ZS, 176 Seiten, 22,90 Euro



Die von der Sporthochschule Köln geförderte App „SwimPal“ hilft Eltern und Trainern, Kindern das Schwimmen spielerisch näher zu bringen. [swimpal.de](http://swimpal.de)





...keiner schmeckt mir so wie dieser.

EatSmarter!

REDAKTIONSTEST

# IM TEST: EXQUISIA QUARK-GENUSS MIT HAFER

Kennen Sie das auch? Morgens soll es schnell gehen und unkompliziert sein, dabei aber möglichst ausgewogen und lecker – eine echte Herausforderung! Wir haben den Exquisa Quark-Genuss mit Hafer für Sie getestet und verraten, wie er helfen kann, stressfrei und köstlich in den Tag zu starten.

Pfirsich  
Bowl

Zum Rezept



Ich liebe es, gut zu frühstücken, vor allem abwechslungsreiche Bowls. Doch dafür fehlt oft die Zeit – Grund genug, den Exquisa Quark-Genuss mit Hafer zu testen. Denn die besonders cremig gerührte Quark-Joghurt-Mischung in den Sorten Pfirsich und Waldbeere ist mit glutenfreien Haferflocken verfeinert und so die ideale Basis für eine smarte Mahlzeit. Mit noch etwas frischem Obst und ein paar Nüssen on top wird daraus im Handumdrehen ein echtes Frühstücks-Highlight, für das auch im hektischen Alltag Zeit ist. Weil der Quark-Genuss mit Hafer reichlich Protein in die Schüssel bringt, hält er lange satt, und das bei nur 0,3 Prozent Fett. Zudem enthält er weniger Zucker als normaler Fruchtquark. Lecker auch für den kleinen Hunger zwischendurch!

JANINA DIAMANTI



REDAKTION

„BESTER GENUSS  
FÜR EINEN  
STRESSFREIEN  
MORGEN!“

## MEIN FAZIT:

Der Exquisa Quark-Genuss mit Hafer ist inzwischen fester Bestandteil meines Speiseplans und kommt regelmäßig morgens oder als eiweißreicher Snack nach dem Sport auf den Tisch. Der Mix aus ausgewählten Früchten und dem supercremigen Quark macht ihn zu einem ganz besonderen Geschmackserlebnis. Er lässt sich vielseitig und immer ganz nach Vorliebe kombinieren: auch zu feinen Desserts, zum Beispiel mit frischen oder Tiefkühl-Früchten.

ERFAHREN SIE MEHR ÜBER UNSEREN REDAKTIONSTEST  
UNTER: [WWW.EATSMARTER.DE/QUARK-GENUSS-MIT-HAFER](http://WWW.EATSMARTER.DE/QUARK-GENUSS-MIT-HAFER)

mmmh...  
Soooo Lecker!  
😊











# LEUCHTENDER WURZELPOWER- SMOOTHIE

*Ideal zum Mitnehmen und vollgepackt mit Nährstoffen, liefert dieser Drink frischen Schwung für den ganzen Tag. Mit der kraftvollen Kombination aus antioxidativen und entzündungshemmenden Zutaten, kann der Körper von innen heraus gestärkt und das Wohlbefinden gefördert werden.*

## Farbenfrohe Energie:

- **Radikalfänger:** Kurkuma ist reich an sekundären Pflanzenstoffen wie goldgelbem Curcumin, die antioxidativ wirken, Zellen schützen und so Krankheiten vorbeugen können.
- **Immunbooster:** Der Scharfstoff des Ingwers hat einen positiven Effekt bei grippalen Infekten und Fieber. Zusätzlich pushen der in Möhren enthaltene Farbstoff Betacarotin und das Vitamin C aus Paprika und Orange die Abwehrkräfte.
- **Herz-Kreislauf-Pfleger:** Die Omega-3-Fettsäuren des Leinöls können den Cholesterinspiegel regulieren, Entzündungen hemmen und die Durchblutung fördern.
- **Verdauungshelfer:** Das Gingerol aus dem Ingwer regt Darmbewegungen an und kann sowohl Blähungen als auch Übelkeit reduzieren.

## Orangen-Kurkuma-Drink

🕒 10 MIN 🌱 🌿 🍵 🍷

FÜR 2 FLASCHEN (À 250 ML):

2 Orangen  
1 gelbe Paprikaschote  
1 Stück Kurkuma (ca. 5 g)  
1 Stück Ingwer (ca. 5 g)

100 ml Möhrensaft  
1 Prise Pfeffer  
2 TL Leinöl  
AUSSERDEM: 2 Flaschen (à 250 ml)

1 Orangen großzügig schälen, Fruchtfleisch klein schneiden. Paprika putzen, waschen und grob würfeln. Kurkuma und Ingwer schälen und fein hacken.

2 Alles in einen Standmixer geben. Möhrensaft, 150 ml Wasser, Pfeffer sowie Leinöl dazugeben und 1-2 Minuten fein pürieren. Smoothie in Flaschen füllen und genießen.

**TIPP** Sollten Sie keine frische Kurkumawurzel zur Hand haben, können Sie diese auch durch 1 TL Kurkumapulver austauschen. Um die Schärfe anzupassen, verwenden Sie weniger Ingwer oder pürieren Sie eine halbe Banane mit.







# WÜRZIGER FRÜHLINGSBOTE

Sobald es wärmer wird, streckt er seine ersten Blätter aus der Erde – und begeistert uns mit seinem Aroma und seiner Vielseitigkeit. Wie Sie Bärlauch zubereiten, verrate ich Ihnen hier.

## WIE GESUND IST BÄRLAUCH?

Er hat ähnliche positive Eigenschaften wie seine Verwandten Zwiebeln, Knoblauch oder Lauch, ist aber leichter verdaulich. Beim Zerkhacken wird Allicin freigesetzt, das zur Erweiterung der Blutgefäße führt und dabei hilft, zu hohen Blutdruck zu senken. Zudem enthält die Wildpflanze Vitamin C: Das stärkt die Abwehrkräfte.

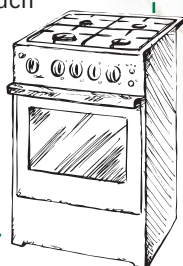


## VERWECHSLUNGSGEFAHR

Achten Sie beim Einkauf darauf, dass die Blätter frisch, knackig, leuchtend grün und frei von Blüten sind. Wer selbst in der Natur sammeln möchte, braucht ein sicheres Auge: Maiglöckchen und Herbstzeitlose sehen dem Küchenhelfer täuschend ähnlich, sind aber hochgiftig. Wer unsicher ist, greift lieber zur Ware aus dem Handel.

## MEIN TIPP

Kennen Sie Pangrattato? Das ist ein italienisches Topping aus geröstetem Brot, perfekt zu Pasta, Salat oder auch Ofengemüse. Mit Bärlauch wird es besonders lecker! Dafür fünf Blätter fein hacken und mit zwei Handvoll zerkrümeltem Brot in Olivenöl braten, bis es duftet. Mit Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.



*Immer frisch verarbeiten,  
so schmeckt er schön intensiv.*

## KÖSTLICHKEITEN FÜRS GANZE JAHR

Die Saison startet im März und endet im April, viel zu kurz für alle Fans! Bärlauch lässt sich gehackt einfrieren, dabei verändert sich der Geschmack jedoch ein wenig.

Alternativ hält er sich im Glas mit Olivenöl bedeckt sechs Monate im Kühlschrank. Perfekt zum Konservieren eignen sich außerdem Ideen wie Pesto oder auch Kräutersalz.



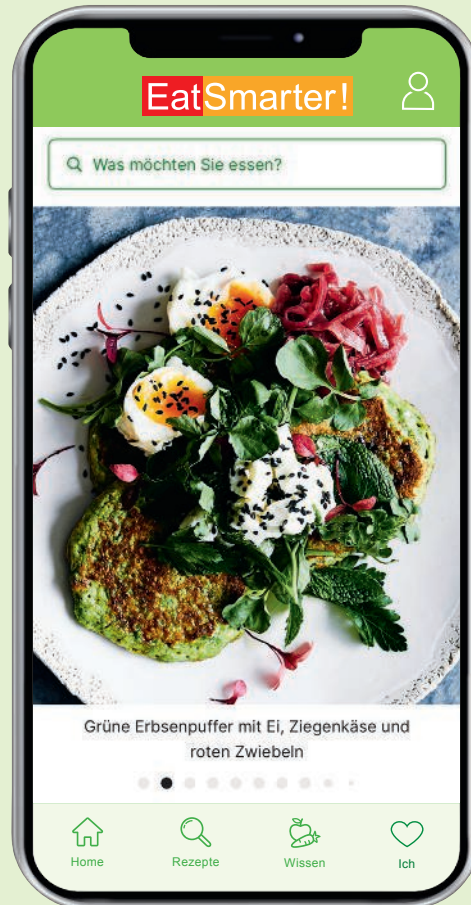
## SCHMACKHAFTER ALLROUNDER

Nicht umsonst wird das würzige Grün auch Waldknoblauch genannt – sein Geschmack erinnert an die weiße Knolle, ist dabei aber nicht ganz so intensiv und hat eine angenehm frühlingshafte Frische. Es schmeckt roh als Salat, veredelt Suppen, Risotto oder Nudelgerichte und passt sicher auch gut zu meinen Linguine alle erbe di Francoforte. Das Rezept finden Sie auf Seite 96.



# EatSmarter!

Wir sagen DANKE für  
1 Mio. Downloads unserer App



*Unsere App können  
Sie im App Store und bei  
Google Play downloaden.*



## Ab Mai geht es erst richtig los...

Dann bekommt unsere App ein neues, innovatives Feature,  
das es weltweit in dieser Form noch nicht geben dürfte. Für viele User  
wird es garantiert nützlich und hilfreich sein.



# EatSmarter!

## Unsere App bringt 4 neue

Maßgeschneiderte Rezepte und kompetentes Expertenwissen für:

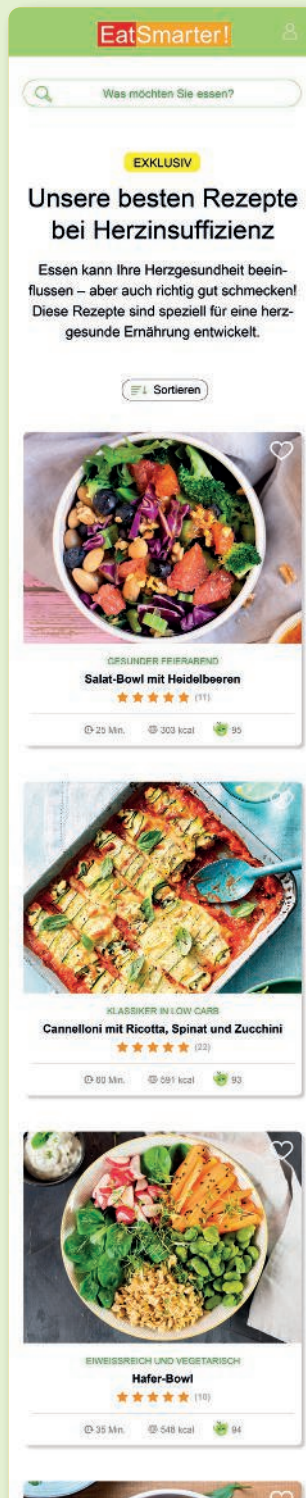
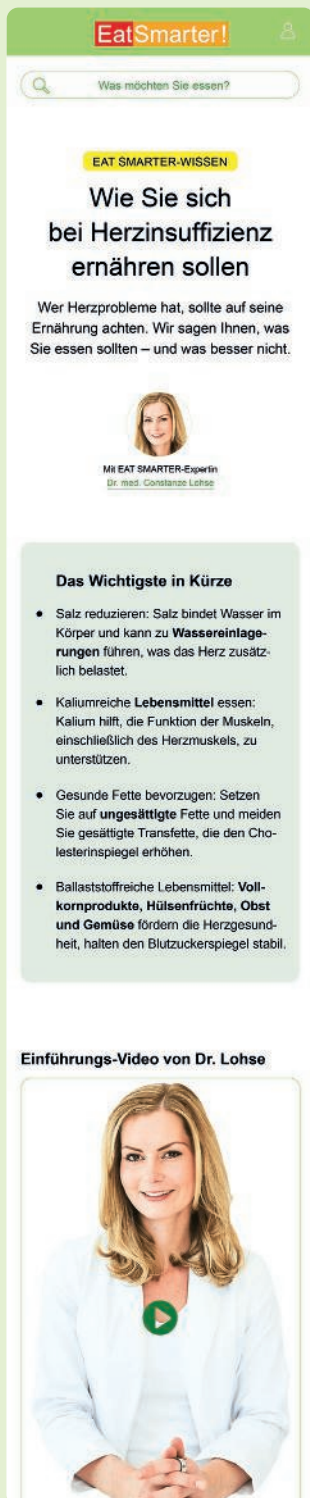
- 27 Krankheiten
- 29 persönliche Ziele
- 20 verschiedene Diäten
- 5 Altersgruppen für Kinder

Die EAT SMARTER-Expertin Dr. Constanze Lohse, Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Präventivmedizin, gibt Ihnen in Videos wertvolle Tipps, wie Sie sich mit der richtigen Ernährung vor Krankheiten schützen und Ihre persönlichen Ziele erreichen können. Klicken Sie auf den Begriff, der Sie interessiert und wir sagen Ihnen dann exakt, wie Sie sich in diesem Fall ernähren müssen.



*„Gesunde Ernährung  
ist meine Leidenschaft  
und mein liebstes  
Medikament“*

Dr. Constanze Lohse





# große Themenwelten



Mit einem schnellen Wischen auf der Homepage nach links oder rechts kommen Sie in diese 4 neuen Bereiche:









# Blut: Ein Spiegel der Gesundheit

Es offenbart, wie es uns wirklich geht. Doch welche Werte sind besonders wichtig, wie lassen sie sich verbessern und wann sind Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll oder notwendig? Darüber haben wir mit Thiemo Osterhaus und Prof. Dr. Martin Smollich gesprochen.

LISA RÖSEL

## Mit Expertenrat von



**THIEMO OSTERHAUS**

Als Arzt, Autor des Buches „Der Blutwerte Code“, Speaker sowie Gründer der Medletics Academy teilt er seine Expertise für Medizin und Gesundheit auf verschiedenen sozialen Plattformen.

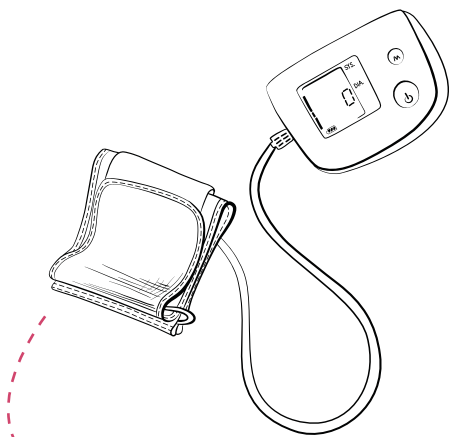


**PROF. DR. MARTIN SMOLLICH**

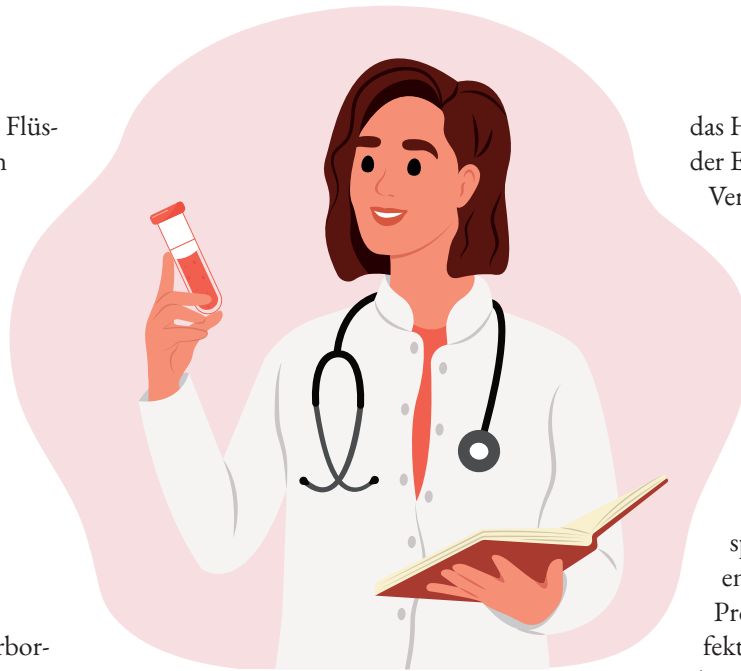
Er forscht und lehrt am Institut für Ernährungsmedizin der Uniklinik Schleswig-Holstein. Sein Fokus liegt auf der Wirkung von Lebens- sowie Nahrungsergänzungsmitteln auf unseren Organismus.



**B**lut ist nicht nur eine rote Flüssigkeit, die durch unseren Körper zirkuliert – es ist ein faszinierender Gesundheitsindikator, der uns tiefgehende Einblicke in unseren Organismus ermöglicht. Von der Nährstoffversorgung über Entzündungsprozesse bis hin zu hormonellen Veränderungen: Blutwerte fungieren als Fenster zu unserem Inneren. „Beim Blick in den Spiegel sehen wir nur das Äußere, aber unsere Organe, Entzündungswerte oder Stoffwechselvorgänge bleiben verborgen“, erklärt Thiemo Osterhaus. Ein regelmäßiger Check kann daher helfen, gesundheitliche Probleme rechtzeitig zu erkennen, noch lange bevor sie spürbare Beschwerden verursachen. So bleiben etwa Entzündungen oder erhöhte Cholesterinwerte oft unbemerkt, während sie im Blutbild frühzeitig auffallen.



→ **Der Arteriendruck liegt optimal bei 120/80 mmHg oder darunter.**



### Kleines und großes Blutbild

Ersteres liefert Hinweise auf mögliche Komplikationen. Es untersucht die Anzahl und Beschaffenheit der roten und weißen Blutkörperchen sowie der Blutplättchen. „Hier erkennen wir beispielsweise einen möglichen Eisenmangel, wenn die roten Blutkörperchen kleiner sind als üblich oder es zu wenig Hämoglobin gibt“, so Osterhaus. Das große Blutbild ergänzt diese Basisinformationen durch eine differenzierte Betrachtung der weißen Blutkörperchen – ein bedeutsamer Anhaltspunkt für unser Immunsystem. Doch für umfassende Aussagen zu Nährstoffmängeln reichen diese Standarduntersuchungen nicht aus.

### Alles im Blick

Welche Blutwerte sollten wir denn zusätzlich überprüfen lassen? Thiemo Osterhaus nennt fünf essenzielle Marker: „Der erste ist das ApoB, das sogenannte Apolipoprotein B. Dieser Wert gibt Aufschluss über

das Herz-Kreislauf-Risiko und wird mit der Entstehung von Arteriosklerose in Verbindung gebracht. Ein weiterer relevanter Faktor ist das Ferritin, der Eisenspeicherwert. Er ist vor allem für Frauen im gebärfähigen Alter wichtig, da sie durch die Menstruation häufiger an einem Mangel leiden. Auch das HbA1c, der Langzeitblutzucker, sollte regelmäßig kontrolliert werden. Er zeigt an, wie sich der Blutzuckerspiegel in den letzten zwölf Wochen entwickelt hat. Das CRP, C-reaktives Protein, gibt Anzeichen auf akute Infektionen oder chronische Entzündungen. Nicht zuletzt sollten die Schilddrüsenhormone TSH, fT3 und fT4 regelmäßig überprüft werden. Diese drei Kandidaten am besten immer gemeinsam bestimmen lassen, um Fehlfunktionen der Schilddrüse zuverlässig zu erkennen.“

### Heimlabor

Auch kostengünstige Bluttests aus der Drogerie, um den Vitamin-D-Spiegel oder den Omega-3-Index in den eigenen vier Wänden zu überprüfen, erfreuen sich wachsender Beliebtheit. „Diese Produkte sind mittlerweile recht sicher. Dennoch rate ich zur Nachkontrolle einen Profi aufzusuchen, da Selbsttests weniger

Blut liefern und mögliche Schwankungen nicht immer korrekt erfasst werden“, weiß Thiemo Osterhaus. →

**Ab dem 35. Lebensjahr ist alle drei Jahre ein Check-up sinnvoll.**



# Wie setzt sich das Blut zusammen?

*Es ist ein lebenswichtiges Gewebe, das Sauerstoff und Nährstoffe transportiert sowie für die Wärme-regulation, die Gerinnung und die Immunabwehr des Körpers unabdingbar ist. Doch woraus besteht es?*

Mit 55 Prozent ist das Blutplasma der Hauptbaustein. Hierbei handelt es sich um eine flüssige, gelbliche Komponente, die zu etwa 90 Prozent aus Wasser besteht. Es transportiert Hormone, Proteine, Nähr- und Abfallstoffe. Rund 45 Prozent sind feste Bestandteile, die Blutzellen. Die größte Gruppe davon bilden die roten Blutkörperchen (Erythrozyten).



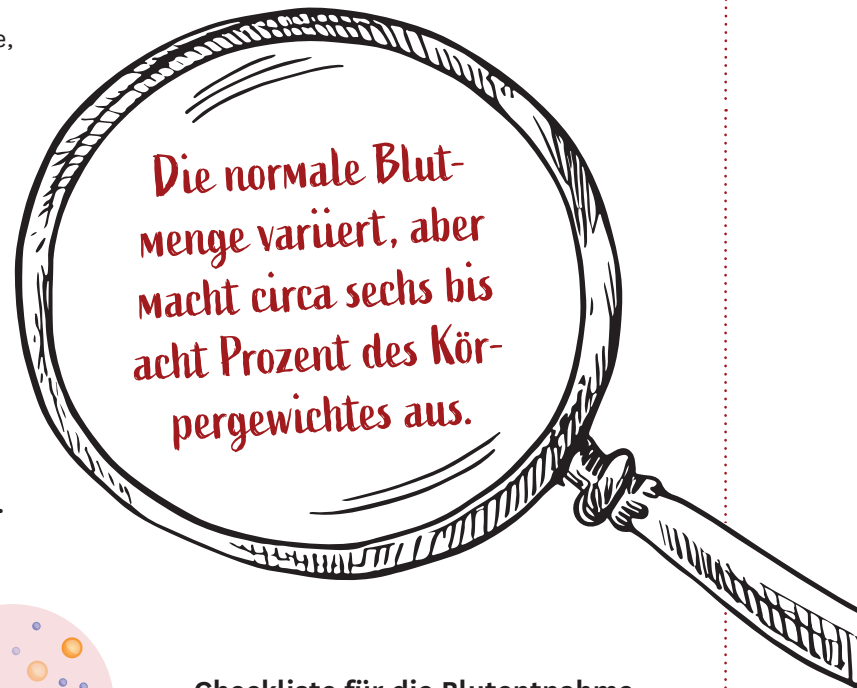
Sie sorgen für die dunkle Farbe. Weitere Elemente sind die weißen Blutkörperchen (Leukozyten) und die Blutplättchen (Thrombozyten).

➔ Bei einer Blutuntersuchung werden die Blutzellen genauer betrachtet.

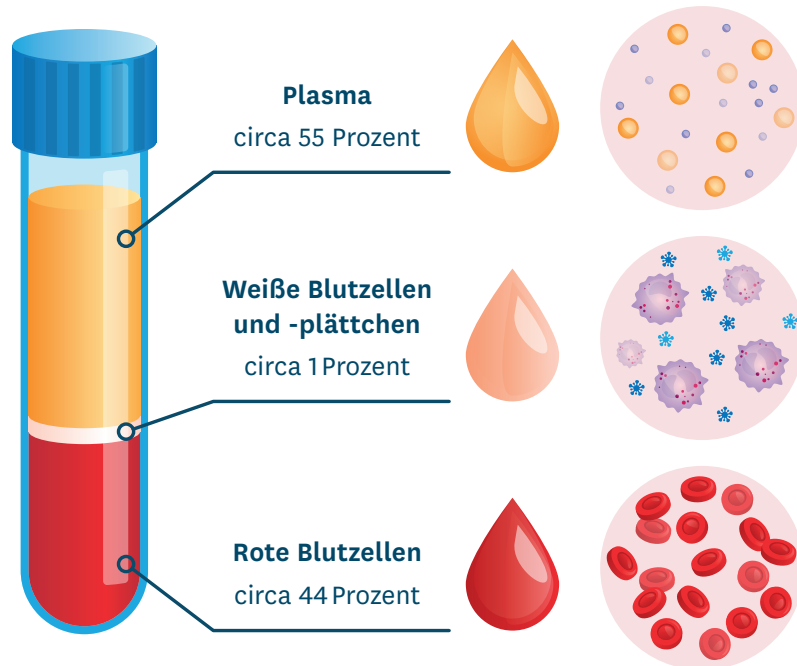
Dafür wird dem Patienten Blut aus

einer Vene abgenommen, das im Labor analysiert wird.

Die erhobenen Messungen werden als Blutwerte bezeichnet.



**Die normale Blutmenge variiert, aber macht circa sechs bis acht Prozent des Körpergewichtes aus.**



## Checkliste für die Blutentnahme

Damit die Ergebnisse nicht verfälscht werden, sollten Sie hierauf vorab achten:

- **Nüchtern sein:** Das bedeutet, Sie dürfen zwölf Stunden vor der Abnahme nichts essen und morgens nur Wasser trinken. Bitte auch auf die Einnahme von Supplementen verzichten.
- **Keine Hormone oder Medikamente:** Es sei denn, es ist anders mit dem behandelnden Arzt besprochen.
- **Zeitpunkt:** Morgens sind die Hormonwerte am stabilsten. Die beste Variante ist daher zwischen 7:00 und 9:30 Uhr.
- **Keinen Sport treiben:** Aktivität löst Entzündungen im Körper aus.

## Kleines Blutbild

Es werden Zahl und Optik der Blutzellen sowie die Konzentration des roten Blutfarbstoffs geprüft.

### Welche Werte werden bestimmt?

Rote und weiße Blutkörperchen, Blutplättchen, Blutfarbstoff, Hämoglobin, Hämatokrit, MCV, MCH, MCHC

### Was lässt sich daraus ableiten?

Blutarmut, Störungen der Blutgerinnung, Entzündungen oder Infektionskrankheiten

### Wann wird es gemacht?

Bei Routineuntersuchungen wie einem Check-up oder vor Operationen

### Wird es von der Krankenkasse bezahlt?

Sobald ein Arzt die Untersuchung anordnet, zahlt es die gesetzliche Krankenkasse.

## Großes Blutbild

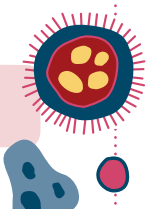
Beim Differenzialblutbild werden zusätzlich die weißen Blutkörperchen, die Leukozyten, gecheckt.

Zusätzlich: Lymphozyten, Monozyten, Granulozyten (Neutrophile, Eosinophile Basophile)

Infektionen, Entzündungen oder Immunschwächen

Bei Verdacht auf Infektionen, Mängel, Schilddrüsenüberfunktion, Autoimmun- oder Krebserkrankungen

Sobald ein Arzt die Untersuchung anordnet, zahlt es die gesetzliche Krankenkasse.



## Eine gesamte Analyse

Das kleine und große Blutbild geben nur Anhaltspunkte, dass zum Beispiel ein Mangel vorliegt, verraten aber nicht, wo. Für einen allgemeinen Basis-Gesundheits-Check lohnt sich daher ein Blick auf diese Werte zu werfen.

### Entzündungswerte

- wrCRP
- LDH

### Organwerte

- **Leber:** GOT, GPT
- **Bauchspeicheldrüsenwert:** Amylase, Lipase
- **Niere:** Kreatinin im Serum
- **Schilddrüsenwerte:** TSH in Kombination mit fT3 und fT4

### Zuckerstoffwechsel

- HbA1c

### Cholesterinstoffwechsel

- Gesamtcholesterin
- ApoB
- LDL, Low Density Lipoprotein
- HDL, High Density Lipoprotein

### Omega-3-Index

### Mikronährstoffe

im Vollblut bestimmen lassen

- Calcium
- Eisen: Ferritin
- Kalium
- Magnesium
- Selen
- Zink

### Vitamine

- B<sub>12</sub>
- D<sub>3</sub>\* 25-OH





## Ernährung als Schlüssel

Die gute Nachricht ist, dass sich viele Blutwerte durch eine nährstoffdichte, abwechslungsreiche Kost aus frischen und saisonalen Lebensmitteln verbessern lassen. „Während Ballaststoffe aus Hafer, Hülsenfrüchten und Gemüse helfen, zum Beispiel das schädliche LDL-Cholesterin zu senken, stabilisieren komplexe Kohlenhydrate aus Vollkornprodukten und eine proteinreiche Ernährung den Blutzuckerspiegel. Omega-3-Fettsäuren aus Algenöl oder Leinsamen wirken entzündungshemmend und unterstützen die Gesundheit nachhaltig“, verrät Prof. Dr. Martin Smollich.

## Häufige Fehler

„Einseitige Ernährungsweisen, etwa mit zu viel Fleisch, Zucker sowie Fett und zu wenig sekundären Pflanzen- und Ballaststoffen sind leider keine Seltenheit. Bei jüngeren Frauen sehe ich außerdem immer wieder ein Problem mit Eisen, Zink und Calcium – bei älteren Damen oder Veganern zusätzlich auch ein Zuwenig von Vitamin B<sub>12</sub>“, berichtet der Professor aus eigener Erfahrung. „Männer dagegen erreichen oft nicht annähernd die Zufuhrempfehlungen für Ballaststoffe von 30 Gramm pro Tag.“

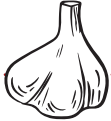



## Nahrungsergänzungsmittel

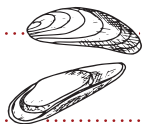
„Food first“ lautet daher die Devise von Dr. Smollich. Die Basis für ein gesundes Immunsystem sind eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Flüssigkeit und Proteine. „Nahrungsergänzungsmittel sollten nur dann eingesetzt werden, →

Die hierzulande  
am häufigsten  
vorkommenden  
Blutgruppen  
sind A und O.

# Großer Genuss ohne Nebenwirkungen

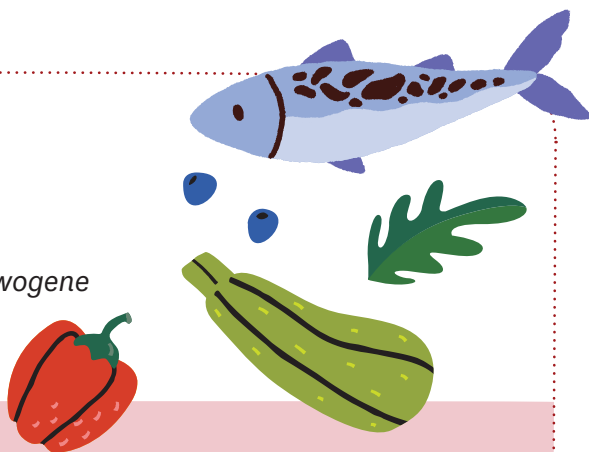
Zeigen die Blutwerte eine Abweichung der Norm an, ist der Griff zu speziellen Präparaten nicht immer zwingend. Ernährung können Sie Ihre Gesundheit bereits auf Vordermann bringen. Wir zeigen Ihnen Empfehlungen, welche

WOFÜR?	EMPFOHLEN
<b>Leber</b> 	Artischocken, Chicorée, dunkle Trauben, Kimchi, Knoblauch, Kurkuma, Löwenzahn, Mangold, Rucola, Sauerkraut, Spinat, Zitrone
<b>Bauchspeicheldrüse</b>	Bohnen, Brokkoli, Bulgur, Erbsen, Fenchel, Grapefruit, Gurke, Ingwer, Kefir, Kiwi, Leinsamen, Olivenöl, Tomaten, Walnüsse
<b>Nieren</b>	Basilikum, Erdbeeren, Gurke, Haferflocken, Heidelbeeren, Koriander, Kurkuma, Naturjoghurt, Olivenöl, Sellerie, Tomaten, Wassermelone, Zucchini
<b>Schilddrüsenwerte</b>	Algen, Avocado, Bohnen, Eigelb, Haferflocken, Hering, Kürbiskerne, Lachs, Linsen, Paranüsse, Spinat, Walnüsse
<b>HbA1c</b>	Avocado, Ceylon-Zimt, Chiasamen, Haferflocken, Himbeeren, Makrele, Mandeln, Naturjoghurt, Quinoa, Spinat
<b>Cholesterin</b>	Amaranth, Artischocken, Aubergine, Brokkoli, Edamame, Granatapfel, Haselnüsse, Kichererbsen, Möhren, Rote Bete, Sonnenblumenkerne
<b>Omega-3</b> 	Algenöl, Chiasamen, Hanföl, Hering, Lachs, Leinöl, Leinsamen, Makrele, Walnüsse, Omega-3-angereicherte Lebensmittel
<b>Calcium</b>	Brokkoli, Buttermilch, Emmentaler, Gouda, Haselnüsse, Naturjoghurt, Parmesan, Rucola, Spinat
<b>Eisen</b>	Amaranth, Austern, Cashewkerne, Hirse, Kürbiskerne, Linsen, Rindfleisch, schwarze Bohnen, Sesamsamen (ungeschält), Tofu
<b>Kalium</b>	Aprikosen, Bananen, Buchweizenvollkornmehl, Kohlrabi, Möhren, Tomatenmark
<b>Magnesium</b>	Amaranth, Bananen, Buchweizen, Cashewkerne, Erbsen, Haselnüsse, Kakao (mindestens 85 Prozent), Leinsamen, Mangold, Sonnenblumenkerne, Spinat
<b>Selen</b> 	Austern, Eigelb, Hähnchen, Paranüsse (eine pro Tag deckt den Bedarf), Vollkornreis
<b>Zink</b>	Emmentaler, Garnelen, Hanfsamen, Parmesan
<b>Vitamin B<sub>12</sub></b> 	Camembert, Emmentaler, Forelle, Gouda, Hering, Lachs, Makrele, Miesmuscheln, Rindfleisch
<b>Vitamin D<sub>3</sub></b>	Aal, Champignons (UV-behandelt), Eigelb, Forelle, Hering, Lachs, Makrele, Pfifferlinge (frisch), Rinderleber



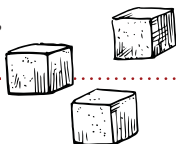


notwendig. Auch durch eine ausgewogene Lebensmittel wofür gut sind.



## GUT ZU WISSEN

**Meiden:** Alkohol, stark verarbeitete Lebensmittel, Zucker und gesättigte Fettsäuren



**Meiden:** Transfette, raffinierte Kohlenhydrate, Zucker und frittierte Lebensmittel, Alkohol

**Meiden:** Übermäßige Proteinzufuhr, Fertiggerichte, Fast Food, Zuckerreiches, Wurst- und Fleischwaren (aufgrund von Phosphat und Salz), Alkohol

**Meiden:** Übermäßigen Verzehr von rohem Kohl, Brokkoli oder Soja, da sie die Jodaufnahme hemmen können



**Tipp:** Kohlenhydrate mit Fetten oder Proteinen kombinieren, um Blutzuckerspitzen zu vermeiden

**Meiden:** Gesättigte Fettsäuren, die in Butter oder rotem Fleisch stecken, Transfette aus etwa frittierten Lebensmitteln, Zucker und Alkohol

**Tipp:** Ein hochwertiges Omega-3-Präparat kann helfen, falls der Bedarf durch die Ernährung nicht gedeckt wird

**Tipp:** Vitamin D fördert die Aufnahme von Calcium in den Knochen

**Tipp:** Vitamin-C-reiche Lebensmittel wie Paprika oder Zitrone mit eisenhaltigen kombinieren, um die Aufnahme zu unterstützen

**Tipp:** Beim Gemüsekochen das Wasser auffangen und für eine Sauce verwenden.

**Tipp:** Magnesiumreiche Mineralwasser können ergänzend hilfreich sein



**Tipp:** Zu hohe Dosen vermeiden, da Selen in hohen Mengen toxisch wirken kann

**Tipp:** Pflanzliche Zinkquellen mit Vitamin-C-reiche Lebensmittel kombinieren, um die Aufnahme zu verbessern

**Tipp:** Für Veganer sind Nahrungsergänzungsmittel essenziell



**Tipp:** Aufnahme über die Sonne (10–20 Minuten täglich). Im Winter: Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) rät, täglich 800 Internationale Einheiten (IE) zu nehmen.

wenn ein Mangel nachgewiesen ist oder sich der Bedarf über die Ernährung nicht decken lässt. Nährstoffe wie Vitamin D oder Jod kommen nur in wenigen Lebensmitteln vor, sodass es sinnvoll sein kann, die Zufuhr gezielt zu erhöhen“, empfiehlt der Experte. Vitamin D ist vor allem im Winterhalbjahr ein wichtiger Nährstoff. „Eine tägliche Dosis von 4.000 internationale Einheiten (IE) sollte man aber ohne vorherige Blutuntersuchung nicht überschreiten“, warnt der Wissenschaftler der Uniklinik Schleswig-Holstein und erzählt weiter: „Jod wird gut über jodiertes Speisesalz zugeführt, wobei man aber nicht extra viel salzen sollte. Zink kann bei beginnenden Infekten hilfreich sein und die Dauer verkürzen.“

Hier sollten für wenige Tage täglich 75 Milligramm eingenommen werden. Ob die Präparate aus der Drogerie oder Apotheke stammen, ist dabei zweitrangig. In Letzterer besteht jedoch der Vorteil einer fachlichen Beratung.“ Generell gilt:

Die Einnahme von Supplementen vorab unbedingt mit dem behandelnden Arzt absprechen, um eine Überdosierung zu vermeiden. →

**Bei Supplementen sollte die enthaltene Dosierung maximal 100 Prozent der empfohlenen Tageszufuhr ausmachen.**

# Easy Tipps für den Alltag

*Der Ernährungskreis der Deutschen Gesellschaft für Ernährung hilft, Lebensmittel in den richtigen Mengen und Verhältnissen zu kombinieren, um den Körper optimal mit Nährstoffen zu versorgen.*

## Milchprodukte

**Beispiele:** Joghurt, Käse, Milch, Quark

**Empfehlung:** Zwei bis drei Portionen täglich: ein Glas Milch, einen Joghurt, eine Scheibe Käse

**Funktion:** Quelle für Calcium, Eiweiß und B-Vitamine, wichtig für Knochen und Zähne

**Tipp:** Bevorzugen Sie fettarme Varianten.

## Öle und Fette

**Beispiele:** Avocado, Butter, Oliven-, Raps- und Walnussöl

**Empfehlung:** Maximal 60–80 Gramm pro Tag, davon einen Esslöffel hochwertiges Pflanzenöl

**Funktion:** Omega-3-Lieferant, helfen bei der Aufnahme fettlöslicher Vitamine

**Tipp:** Wählen Sie pflanzliche Quellen, tierische in Maßen.

## Getreide und Kartoffeln

**Beispiele:** Brot, Haferflocken, Kartoffeln, Nudeln, Quinoa, Reis

**Empfehlung:** Fünf Portionen à 60 Gramm täglich, Kartoffeln 250 Gramm pro Woche

**Funktion:** Punkten mit komplexen Carbs, Ballaststoffen und B-Vitaminen

**Tipp:** Genießen Sie den Energielieferanten am besten in Vollkornform.

## Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

**Beispiele:** Eier, Forelle, Geflügel, Lachs, Rindfleisch

**Empfehlung:** Pro Woche: Ein bis zwei Portionen Fisch, rund 300 Gramm Fleisch, circa drei Eier, verarbeitete Wurstwaren meiden

**Funktion:** Liefern Eiweiß, Eisen, Zink, Vitamin B<sub>12</sub>, Omega-3-Fette

**Tipp:** Setzen Sie auf Erzeugnisse aus nachhaltigen Haltungen.



## Hülsenfrüchte und Nüsse

**Beispiele:** Bohnen, Linsen, Mandeln, Walnüsse

**Empfehlung:** Hülsenfrüchte mehrmals wöchentlich, täglich eine kleine Portion Nüsse (circa 30 Gramm)

**Funktion:** Reichlich Ballaststoffe sättigen lang anhaltend und kurbeln die Verdauung an

**Tipp:** Sie sind eine perfekte Proteinquelle, vor allem für Vegetarier und Veganer.

## Obst und Gemüse

**Beispiele:** Äpfel, Beeren, Brokkoli, Kiwi, Möhren, Orangen, Paprika, Spinat

**Empfehlung:** Mindestens 400 Gramm Gemüse und 250 Gramm Obst täglich

**Funktion:** Bestechen mit Vitaminen, Mineral-, Ballast- und sekundäre Pflanzenstoffen, unterstützen das Immunsystem, beugen Krankheiten vor  
**Tipp:** Präferieren Sie frische und saisonale Produkte.

## Getränke

**Beispiele:** Wasser, ungesüßter Kräuter- oder Früchtetee

**Empfehlung:** Mindestens 1,5–2 Liter pro Tag, je nach Aktivität und Wetter

**Funktion:** Essenziell für etwa den Stoffwechsel und die Temperaturregulation

**Tipp:** Zuckerhaltige Getränke nur in Maßen konsumieren, Alkohol meiden.



Wer einen smarten  
Lebensstil pflegt, der in  
den Alltag passt, profitiert  
langfristig enorm.

### Was spielt noch eine Rolle?

Aber nicht nur die Ernährung beeinflusst unsere Blutwerte maßgeblich. „Bewegungsmangel, Schlafdefizite und chronischer Stress können negative Auswirkungen auf zum Beispiel Blutzucker, Cholesterin und Entzündungswerte haben“, so Smollich. Schon 30 Minuten moderate Bewegung täglich, regelmäßige Schlummerzeiten und gezielte Entspannungsmethoden wie Yoga oder Meditation wirken sich positiv aus.

### Sorgen Sie vor

Unser Inneres sollten übrigen nicht erst dann überprüft werden, wenn Beschwerden auftreten. Osterhaus empfiehlt einen jährlichen Check-up: „Das ist wie beim Auto, mit dem wir auch zur Inspektion gehen, um größere Schäden zu vermeiden. Nach einer Ernährungsumstellung oder beim Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln lohnt sich eine Kontrolluntersuchung nach etwa drei Monaten.“ Blutwerte sind also unser körpereigenes Frühwarnsystem. Eine ausgewogene Ernährung, eine gesunde Lebensweise und Blutuntersuchungen helfen uns, gesundheitliche Probleme früh genug zu erkennen – und rechtzeitig gegenzusteuern. ■

Saisonales Obst und  
Gemüse überzeugt mit  
wertvollen Nährstoffen.







Schwingen Sie sich  
auf Ihren Drahtesel  
und absolvieren so  
den Weg ins Büro.



# Zusätzliche Effekte auf unser Blut

Neben der Ernährung nehmen auch Schlaf, Sport und Stress einen signifikanten Einfluss auf unsere innere Gesundheit, da sie eng mit dem Stoffwechsel, Immunsystem und Hormonhaushalt verbunden sind.



## Schlaf

- **Blutzucker:** Zu wenig kann die Insulinempfindlichkeit reduzieren, was den Blutzuckerspiegel und das Diabetes-Risiko erhöht.
  - **Entzündungen:** Wer nicht ausreichend schläft, provoziert einen CRP-Anstieg.
  - **Hormone:** Ist die Nachtruhe schlecht, werden Cortisol, Leptin sowie Ghrelin beeinflusst.
  - **Cholesterin:** Schlummern Sie nicht genügend, steht dies in Verbindung mit einem HDL-Rückgang.
- ➔ **Empfehlung:** Versuchen Sie, sieben bis acht Stunden pro Tag zu schlafen, achten Sie auf feste Zeiten sowie eine dunkle und kühle Umgebung. Genießen Sie Ihren letzten Kaffee außerdem spätestens rund acht und Ihr Dinner etwa vier Stunden bevor Sie ins Bett gehen.



## Sport

- **Blutfette:** Bewegung senkt LDL- und erhöht HDL-Cholesterin.
  - **Blutzucker:** Aktivität verbessert die Insulinempfindlichkeit.
  - **Entzündungsmarker:** Leichte Work-outs lassen Entzündungswerte senken, intensive Ertüchtungen hingegen sorgen für ein kurzzeitiges High.
  - **Leberwerte:** Sport verbessert die Funktion des Organs.
  - **Hämoglobin:** Etwa Joggen fördert die Bildung von Hämoglobin und roten Blutkörperchen, was die Sauerstoffversorgung im Körper unterstützt.
- ➔ **Empfehlung:** Setzen Sie auf circa 150 Minuten Ausdauerinheiten pro Woche wie Radfahren, Schwimmen oder Walken und ergänzen Sie dieses durch Krafttraining, um den Aufbau der Muskelmasse zu begünstigen.




## Stress

- **Cortisol:** Eine lang anhaltene Disbalance erhöht das Hormon, was Blutzucker und -fette hinaufschnellen lässt.
  - **Blutdruck:** Adrenalin und Noradrenalin vergrößern den Druck in den Gefäßen. Auf Dauer wird so das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gesteigert.
  - **Immunsystem:** Stress kann unsere Abwehr schwächen, was sich durch Veränderungen der Leukozytenzahl zeigt.
  - **Entzündungen:** Sind wir stetig unter Strom, können die Werte ständig im roten Bereich sein.
- ➔ **Empfehlung:** Ob Waldbaden, ein Telefonat mit den Liebsten oder das Lesen eines neuen Buches: Schaffen Sie sich im Alltag Pausen und finden Sie Methoden zum Entspannen – auch Meditation oder Yoga lindern effektiv.







A top-down photograph of a white ceramic plate containing a piece of cooked salmon and a vibrant green spinach tabbouleh salad. The salad is garnished with small pieces of red and yellow vegetables and a drizzle of yellow dressing. A silver fork is placed on the left side of the plate, and a small sprig of yellow flowers is in the upper left corner. The background is a light-colored, textured surface.

# VITAMINE SATT

*Entdecken Sie die Kraft der  
Nährstoffe mit unseren  
speziell dafür ausgesuchten  
Rezepten, die nicht nur  
unglaublich lecker sind,  
sondern wichtige Vitamine  
und Mineralstoffe lie-  
fern. Diese Gerichte  
sind perfekt, um Ihre  
Speicher aufzufüllen  
und sich rundum wohl zu fühlen.  
Lassen Sie sich inspirieren  
und genießen Sie jede Mahlzeit  
als Plus zu mehr Gesundheit.*

Mandelmilch-Lachs mit Spinat-Tabouleh

Rezept auf Seite 48



Orangen-Fenchel-Salat  
mit Oliven  
Rezept auf Seite 48







Möhren-Süppchen  
mit Hasen-Crackern  
Rezept auf Seite 49









Spitzpaprikaschoten mit  
Bulgur-Feta-Füllung  
Rezept auf Seite 49





Bohnen-  
Belugalinsen-  
Salat mit Eiern  
Rezept auf Seite 50

Schnittlauch — Sauerampfer — Kresse — Koriander — Petersilie — Pimpinelle





Überbackene Auberginen  
mit Gorgonzola  
Rezept auf Seite 50





**Bärlauch-Crêpes  
mit Zitronen-Ricotta**  
Rezept auf Seite 51



Bruschetta mit  
Linsen und Spinat  
Rezept auf Seite 51

Couscous-Spinat-Salat mit  
Ziegenkäsebällchen  
Rezept auf Seite 52





Salat mit Spinat, Orange  
und Halloumi  
Rezept auf Seite 52





Geräucherter  
Makrelensalat  
Rezept auf Seite 54





Hähnchen-  
salat mit Paprika  
und Gurke  
Rezept auf Seite 54





Freekeh-Blumenkohl-  
Salat mit Lammrücken  
Rezept auf Seite 55



Kräuter-Pancakes mit Räucherlachs  
Rezept auf Seite 55



Cremige  
Linguine mit  
grünem Spargel  
Rezept auf Seite 56



Ricotta-Spinat-Nocken mit Parmesan  
Rezept auf Seite 56



# REZEPTE

ab Seite 34



## Mandelmilch-Lachs mit Spinat-Tabouleh

PRO PORTION: **559 KCAL** · Eiweiß **35 g** · Fett **35 g** · Kohlenhydrate **25 g**

🕒 45 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Mit einer ordentlichen Portion Omega-3-Fettsäuren fördert Lachs die Herzgesundheit, reguliert den Cholesterinspiegel und senkt das Risiko für viele Krankheiten.

### FÜR 4 PORTIONEN:

50 ml Gemüsebrühe  
50 g Vollkorn-Couscous  
200 g Tomaten  
3 Frühlingszwiebeln  
200 g Babyspinat  
1 Handvoll Petersilie  
1 Handvoll Minze  
Salz  
½ TL Chiliflocken  
5 EL Zitronensaft  
2 TL Honig  
4 EL Olivenöl  
3 EL Mandelkerne (45 g)  
1 l Mandeldrink  
1 EL Fenchelsamen  
1 EL Koriandersamen  
4 Lachsfilets (à ca. 125 g, ohne Haut)  
100 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)  
1 Knoblauchzehe  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 EL Tahini  
(15 g; Sesampaste)  
Pfeffer

**1** Brühe aufkochen. Couscous damit übergießen und zugedeckt 5 Minuten quellen lassen. Inzwischen Tomaten putzen, waschen und klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und fein schneiden. Couscous mit einer Gabel auflockern, Tomaten und Frühlingszwiebeln untermischen.

**2** Spinat und Kräuter waschen und trocken schütteln. Alles fein hacken und unter den Couscous-Mix heben. Mit Salz, Chiliflocken, 3 EL Zitronensaft und 1 TL Honig würzen, 2 EL Öl untermischen.

**3** Mandeln grob hacken und in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten und herausnehmen.

**4** Mandeldrink mit Fenchel und Koriander in die heiße Pfanne geben, aufkochen und salzen. Lachsfilets abspülen, vorsichtig hineinlegen und bei kleiner Hitze zugedeckt in 12–15 Minuten gar ziehen lassen.

**5** Inzwischen Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen. Beides mit dem Rest Zitronensaft, Honig, restlichem Öl, Kreuzkümmel, Tahini und evtl. noch etwas Wasser cremig mixen. Mit Salz abschmecken.

**6** Lachs vorsichtig aus dem Sud heben und kurz abtropfen lassen. Auf Teller legen, evtl. mit etwas Sud beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Mandeln unter den Couscous-Mix heben. Spinat-Tabouleh mit dem Hummus-Dressing neben dem Lachs anrichten.



## Orangen-Fenchel-Salat mit Oliven

PRO PORTION: **148 KCAL** · Eiweiß **3 g** · Fett **9 g** · Kohlenhydrate **12 g**

🕒 20 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Dank Kalium in Fenchel können der Blutdruck ausgeglichen, die Muskeln entspannt und das Risiko von Herzrhythmusstörungen reduziert werden.
- Polyphenole aus Orangen und Oliven wirken antioxidativ, schützen die Zellen, fördern das Herz-Kreislauf-System und stärken die Abwehrkräfte.

### FÜR 4 PORTIONEN:

2 Fenchelknollen (mit Grün)  
2 Orangen  
1 Handvoll Dill  
4 EL Zitronensaft  
100 g grüne Oliven (entsteint)  
Salz  
2 EL Olivenöl  
1 Prise Fleur de Sel  
Pfeffer

**1** Fenchel putzen, waschen und in feine Scheiben hobeln. Fenchel in eine große Schüssel geben. Das Grün fein hacken und hinzufügen.

**2** Orangen großzügig schälen und filetieren, dabei den austretenden Saft auffangen. Saft über den Fenchel träufeln. Dill waschen, trocken schütteln und hacken.

**3** Orangenfilets mit Zitronensaft, Oliven, Dill und Salz in die Schüssel geben. Alles mit Olivenöl beträufeln und vorsichtig vermengen. Salat auf Tellern anrichten, mit Fleur de Sel und Pfeffer bestreuen.





## Möhren-Süppchen mit Hasen-Crackern

PRO PORTION: **407 KCAL** · Eiweiß **8 g** · Fett **28 g** · Kohlenhydrate **30 g**

🕒 60 MIN

### GESUND, WEIL:

- Möhren enthalten Betacarotin, das als Antioxidans Zellen schützt, das Immunsystem stärkt und im Körper zu Vitamin A umgewandelt wird, welches wichtig für Haut, Augen und Zellwachstum ist.

### FÜR 6 PORTIONEN:

**3 Möhren**  
**1 Stück Ingwer (15 g)**  
**Salz**  
**1 Dinkel-Vollkornbrötchen**  
**1 EL Apfelessig**  
**½ TL Kurkumapulver**  
**5 EL Apfelessig (75 g)**  
**4 EL Olivenöl**  
**150 g Dinkelmehl Type 1050**  
**+ 1 EL zum Bearbeiten**  
**30 g geriebener Parmesan**  
**(30% Fett i. Tr.)**  
**½ TL edelsüßes Paprikapulver**  
**100 g kalte Butter (in Würfeln)**  
**1 TL weißer Balsamessig**  
**1 Eigelb**  
**1 EL Milch (3,5% Fett)**  
**1 EL Sesam (15 g)**  
**½ Bund Koriander (10 g)**  
**½ TL rosa Pfefferbeeren (zerstoßen)**  
**2-3 EL gepuffte Quinoa (15 g)**

**1** Für die Suppe Möhren und Ingwer putzen, schälen und klein schneiden. Zusammen in einem Topf in 1 l leicht gesalzenem Wasser aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten weich garen.

**2** Inzwischen Brötchen klein schneiden. Möhren und Ingwer mitsamt dem Kochwasser im Mixer fein pürieren. Brötchen,

Apfelessig, Kurkuma, Apfelessig und 2 EL Olivenöl hinzufügen und alles sehr fein mixen. Suppe mit Salz abschmecken. Sollte sie noch zu dickflüssig sein, mit etwas Wasser verdünnen. Suppe kühl stellen.

**3** Währenddessen für die Cracker das Mehl mit Parmesan, Salz und Paprikapulver mischen. Butter zugeben und alles krümelig hacken. Balsamessig, Eigelb und Milch hinzufügen und alles rasch zu einem glatten Teig verkneten.

**4** Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen. Mit einem Ausstecher Plätzchen ausstechen, mit Sesam bestreuen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Cracker im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 10-15 Minuten goldbraun backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen.

**5** Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Suppe nochmals aufmixen und in Gläser füllen. Jeweils mit etwas Olivenöl beträufeln und mit Hasen-Crackern servieren.



## Spitzpaprikaschoten mit Bulgur-Feta-Füllung

PRO PORTION: **598 KCAL** · Eiweiß **17 g** · Fett **35 g** · Kohlenhydrate **51 g**

🕒 15 MIN · FERTIG IN 45 MIN 🌱

### GESUND, WEIL:

- Die hohe Menge an Zink im Fetakäse unterstützt das Immunsystem und hilft bei der Zellregeneration.
- Bulgur und Feta sind reich an Vitamin B<sub>6</sub>, das für den Stoffwechsel, die Gehirnfunktion und die Bildung roter Blutkörperchen benötigt wird.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 rote Spitzpaprikaschoten**  
**2 gelbe Spitzpaprikaschoten**  
**500 ml Gemüsebrühe**  
**½ TL Kurkumapulver**  
**250 g Bulgur**  
**4 EL Olivenöl**  
**3 EL Haselnusskerne (45 g)**  
**1 Handvoll Dill**  
**200 g Feta (45% Fett i. Tr.)**  
**Salz, Pfeffer**  
**½ TL gemahlener Koriander**  
**½ TL gemahlener Kreuzkümmel**  
**Cayennepfeffer**  
**Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone**

**1** Paprikaschoten waschen, halbieren und die Kerne entfernen, Stielansätze etwas kürzen. Brühe mit Kurkuma aufkochen, Bulgur einstreuen und zugedeckt ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln und anschließend noch 5 Minuten quellen lassen.

**2** Ein kleines Backblech mit 1 EL Öl ausstreichen oder mit

Backpapier belegen. Die halbierten Paprikaschoten auf dem Blech verteilen.

**3** Haselnusskerne grob hacken. Dill waschen, trocken schütteln und zur Hälfte fein hacken. Feta zerbröseln. Bulgur auflockern und 3 Minuten abkühlen lassen.

**4** Haselnüsse, gehackten Dill und Feta untermischen und alles mit Salz, Pfeffer, Koriander, Kreuzkümmel, 1 Prise Cayennepfeffer und Zitronenschale würzen.

**5** Bulgurmasse mit Zitronensaft abschmecken, restliches Öl unterrühren, die Paprikahälften damit füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) ca. 30 Minuten backen. Die gefüllten Paprikaschoten mit dem übrigen Dill garnieren.





## Bohnen-Belugalinsen-Salat mit Eiern

PRO PORTION: **322 KCAL** · Eiweiß **21 g** · Fett **14 g** · Kohlenhydrate **27 g**

🕒 20 MIN 🌿 🍴

### GESUND, WEIL:

- Der Biotingehalt in den Eiern unterstützt unsere Haut, Haare und Nägel.
- Aufgrund der enthaltenen B-Vitamine in Linsen wird der Energiestoffwechsel aktiviert, das Nervensystem gestärkt und die Zellfunktion reguliert.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**150 g Belugalinsen**  
**1 Sternanis**  
**500 g grüne Bohnen**  
**Salz**  
**3 rote Frühlingszwiebeln**  
**2 EL Olivenöl**  
**½ Bund Bohnenkraut (10 g)**  
**1 Bund Kräuter**  
**(20 g; z. B. Schnittlauch, Kerbel, Petersilie und Kresse)**  
**300 g Joghurt (3,5% Fett)**  
**1 EL mittelscharfen Senf (15 g)**  
**Pfeffer**  
**4 Eier**  
**1 EL Apfelessig**  
**1 Handvoll Essblüten**

**1** Linsen in einem Sieb abspülen und zusammen mit dem Sternanis in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und ca. 15–20 Minuten weich garen. Abgießen und abschrecken.

**2** Parallel dazu Bohnen putzen, waschen und in kochendem Salzwasser

ca. 7 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

**3** Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Danach in einer Pfanne in 2 EL Öl bei mittlerer Hitze andünsten. Bohnenkraut waschen, trocken schütteln, hacken und zugeben.

**4** Kräuter waschen, Blättchen abzupfen und hacken. Nach Belieben ein wenig zum Servieren beiseitelegen.

**5** Kräuter mit Joghurt und Senf pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen. Eier ca. 6 Minuten wachweich kochen, pellen und halbieren. Zwiebel-Mix in der Pfanne zusammen mit den Bohnen und Linsen erwärmen, dabei Essig hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**6** Bohnen-Linsen-Salat mit Kräutersauce auf Tellern anrichten und mit Eiern belegen. Blüten waschen. Nach Belieben mit restlichen Kräutern und Blüten bestreuen.



## Überbackene Auberginen mit Gorgonzola

PRO PORTION: **294 KCAL** · Eiweiß **11 g** · Fett **24 g** · Kohlenhydrate **9 g**

🕒 20 MIN · FERTIG IN 45 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Auberginen punkten mit vielen Ballaststoffen. Diese schwer verdaulichen Faserstoffe bringen den Darm in Schwung und sorgen für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl.
- Gorgonzola ist eine Topquelle für Calcium. Das Mineral stärkt die Knochen und ist notwendig für die Muskeln.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Auberginen**  
**Salz**  
**800 g Tomaten**  
**150 g Gorgonzola**  
**(45% Fett i. Tr.)**  
**5 EL Olivenöl**  
**Pfeffer**  
**½ Bund Basilikum (10 g)**

**1** Auberginen putzen, waschen, längs in Scheiben schneiden und mit Salz bestreuen. Etwa 20 Minuten Wasser ziehen lassen und danach trocken tupfen.

**2** Inzwischen Tomaten etwa 30 Sekunden in kochendes Wasser geben, kalt abspülen und die Haut abziehen und

Stielansätze herausschneiden. Tomaten halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch würfeln. Gorgonzola ebenfalls würfeln.

**3** Auberginenscheiben mit dem Olivenöl vermengen und in einer Auflaufform verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) zunächst 15 Minuten garen.

**4** Tomaten und Gorgonzola über die Auberginen verteilen, würzen und für weitere 15–20 Minuten im Backofen überbacken. Basilikum waschen, trocken schütteln und Auberginen damit garnieren.





## Bärlauch-Crêpes mit Zitronen-Ricotta

PRO PORTION: **340 KCAL** · Eiweiß **17 g** · Fett **15 g** · Kohlenhydrate **34 g**

🕒 45 MIN 🌿

### GESUND, WEIL:

- Ricotta ist nicht nur besonders lecker, sondern auch reich an Eiweiß, das als Zellbaustein und für den Muskelaufbau nötig ist.
- Die ätherischen Öle im Bärlauch haben entzündungshemmende, antibakterielle und antioxidative Eigenschaften, die das Immunsystem pushen und die Verdauung fördern.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**100 g Bärlauch**  
**3 Eier**  
**220 ml Milch (3,5% Fett)**  
**180 g Dinkel-Vollkornmehl**  
**Salz**  
**200 g Ricotta (30% Fett i. Tr.)**  
**Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone**  
**Pfeffer**  
**1 TL Dukkah**  
**(arabische Gewürzmischung)**  
**4 TL Rapsöl**

**1** Bärlauch waschen und trocken schütteln. Etwa 60 g Bärlauchblätter grob schneiden und mit Eiern, Milch, Mehl und 1 kräftigen Prise Salz pürieren. Teig 30 Minuten quellen lassen.

**2** Währenddessen für den Dip Ricotta mit Zitronenschale und -saft verrühren, mit Salz, Pfeffer und Dukkah abschmecken.

**3** In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Teig durchrühren, eine Kelle des Crêpeteigs in der Pfanne dünn verlaufen lassen und sofort mit einigen Bärlauchblättern belegen. Crêpes bei mittlerer Hitze 2 Minuten backen, wenden und auf der anderen Seite in 2 Minuten fertig backen.

**4** Aus der Pfanne auf einen flachen Teller gleiten lassen. Mit einem weiteren flachen Teller bedeckt im vorgeheizten Backofen bei 80 °C (Umluft 60 °C; Gas: Stufe 1) warm stellen. Auf diese Weise insgesamt 8 Crêpes zubereiten. Ricotta nach Belieben noch zusätzlich mit etwas Dukkah bestreuen und mit den Crêpes servieren.



## Bruschetta mit Linsen und Spinat

PRO PORTION: **360 KCAL** · Eiweiß **17 g** · Fett **15 g** · Kohlenhydrate **39 g**

🕒 40 MIN 🌿

### GESUND, WEIL:

- Spinat und Pilze dienen als super Eisenlieferanten und sind wichtig für den Sauerstofftransport im Blut sowie die Leistungsfähigkeit.
- Der hohe Proteingehalt der Linsen unterstützt die Zellreparatur und ist eine gesunde Alternative zu tierischem Eiweiß für vegetarisch und vegan lebende Menschen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**125 g Berglinsen**  
**1 Schalotte**  
**1 Knoblauchzehe**  
**4-6 Champignons**  
**2 Handvoll Babyspinat**  
**3 EL Olivenöl**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**4 Scheiben Sauerteigbrot (à 50 g)**  
**100 g Feta (45% Fett i. Tr.)**

**1** Linsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und in kochendem Wasser 25-30 Minuten weich garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

**2** Inzwischen Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Pilze putzen, ggf. waschen und in dünne Scheiben schneiden. Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen.

**3** Backofen auf Grillstufe vorheizen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen und Pilze darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten. Schalotte zufügen und 3 Minuten garen, dann die abgetropften Linsen und Knoblauch untermischen. Alles weitere 2 Minuten garen, dann Spinat hinzufügen und in 3 Minuten zusammenfallen lassen. Die Linsenmischung mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Brotscheiben unter dem heißen Ofengrill 5 Minuten rösten. Herausnehmen, mit restlichem Öl beträufeln und Linsenmischung auf dem Röstbrot verteilen. Feta darüber bröseln.





## Couscous-Spinat-Salat mit Ziegenkäseballchen

PRO PORTION: **600 KCAL** · Eiweiß **24 g** · Fett **30 g** · Kohlenhydrate **58 g**

🕒 20 MIN 🌿

### GESUND, WEIL:

- Ziegenkäse ist leicht verdaulich, enthält weniger Laktose als Kuhmilchkäse und eignet sich für empfindliche Verdauungssysteme.
- Die Folsäure im Spinat fördert die Bildung roter Blutkörperchen und unterstützt das Nervensystem. Dies ist besonders vorteilhaft für Schwangere und bei Kinderwunsch.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**600 ml Gemüsebrühe**  
**300 g Vollkorn-Couscous**  
**2 Handvoll Babyspinat**  
**2 EL Pistazienkerne (30 g)**  
**2 EL getrocknete Kräuter der Provence**  
**1 EL edelsüßes Paprikapulver**  
**400 g Ziegenfrischkäse (40% Fett i. Tr.)**  
**Saft und Schale von**  
**1 Bio-Zitrone**  
**2 EL Olivenöl**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**3 EL Walnusskerne (45 g)**  
**Nach Belieben:**  
**1 Handvoll Essblüten**

- 1** Brühe in einem Topf aufkochen. Couscous einstreuen, von der Hitze nehmen und ca. 5 Minuten ausquellen lassen.
- 2** Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Pistazienkerne fein hacken. Pistazien mit Kräutern und Paprikapulver mischen. Käse zu ca. 12 kleinen Bällchen formen und jeweils in der Kräutermischung wälzen.
- 3** Zitronensaft und Öl mit Spinat unter den Couscous mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Schälchen verteilen und die Bällchen darauf anrichten. Walnüsse hacken und darüberstreuen. Mit Zitronenschale und nach Belieben Essblüten waschen und damit garnieren.



## Salat mit Spinat, Orange und Halloumi

PRO PORTION: **469 KCAL** · Eiweiß **21 g** · Fett **34 g** · Kohlenhydrate **18 g**

🕒 30 MIN 🌿 🍷

### GESUND, WEIL:

- Spinat und Kürbis sind reich an Provitamin A, das die Sehfähigkeit sowie die Hautgesundheit fördert und die Zellen vor oxidativem Stress schützt.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 kleiner Hokkaidokürbis (600 g)**  
**6 EL Olivenöl**  
**Salz**  
**2 ½ Bio-Orangen**  
**150 g Babyspinat**  
**250 g Halloumi (45% Fett i. Tr.)**  
**2 EL Zitronensaft**  
**Pfeffer**  
**Chiliflocken**

- 1** Kürbis putzen, waschen, halbieren, entkernen, in kleine Stücke schneiden, in einer Schüssel mit 2 EL Öl vermengen und salzen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech die Kürbisstücke im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 15–20 Minuten rösten, bis sie gar und leicht gebräunt sind.
- 2** Inzwischen 2 Orangen großzügig schälen und filetieren, dabei den

austretenden Saft auffangen. Die halbe Orange auspressen. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern.

**3** Halloumi in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und von beiden Seiten mit ca. 1 EL Olivenöl bepinseln. Eine Grillpfanne erhitzen, leicht ölen, die Käsescheiben einlegen und auf jeder Seite ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze grillen.

**4** Orangen- und Zitronensaft mit Salz, Pfeffer sowie übrigem Öl verquirlen und das Dressing abschmecken. Spinat mit der Hälfte des Dressings vermischen und auf Tellern anrichten. Orangenfilets, gerösteten Kürbis und Halloumi darauf verteilen. Alles mit dem übrigen Dressing beträufeln und den Salat mit Chiliflocken bestreuen.



The POWER of  
PISTACHIOS®

# SNACK SMARTER

**STARKER SNACK:  
PROTEINE, VITAMINE  
UND AUCH NOCH  
LECKER**

Die besten Nährstoffe kommen aus der Natur.  
Geröstete Pistazien aus amerikanischem Anbau sind  
eine Quelle für Vitamin B2 (Riboflavin) und eine große  
Quelle für die Vitamine B1 (Thiamin) und B6, die alle  
zur normalen Funktion des Nervensystems beitragen.

[AmericanPistachios.de](http://AmericanPistachios.de)

**STARKE  
INFOS:**







## Geräucherter Makrelensalat

PRO PORTION: **568 KCAL** · Eiweiß **28 g** · Fett **40 g** · Kohlenhydrate **23 g**

🕒 25 MIN 🍷

### GESUND, WEIL:

- Makrele ist eine hervorragende Quelle für Jod, das bedeutungsvoll für die Schilddrüse und den Stoffwechsel ist.
- Der hohe Omega-3-Fettsäuregehalt des Fisches wirkt entzündungshemmend, ist wichtig für das Herz und elastische Gefäße.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**4 Aprikosen**  
**1 Maiskolben (vorgegart)**  
**1 Bund Schnittlauch (20 g)**  
**1 Salatgurke**  
**1 Handvoll Koriander**  
**1 Römersalatherz**  
**1 rote Zwiebel**  
**400 g Räuchermakrele (küchenfertig)**  
**40 g geröstete Erdnuskerne**  
**150 g griechischer Joghurt**  
**2 EL körniger Senf (30 g)**  
**Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone**  
**1 TL Honig**  
**Salz, Pfeffer**  
**1 Handvoll Essblüten**

**1** Aprikosen waschen, halbieren und entsteinen. Aprikosen und Mais in einer heißen Grillpfanne oder Pfanne rundherum 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Körner vom Kolben schneiden.

**2** Schnittlauch, Gurke, Koriander und Salat putzen und waschen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Gurke stifteln, Koriander und Salat zerpfücken. Zwiebel schälen, halbieren und in Halbringe schneiden. Fisch mundgerecht zerpfücken.

**3** Alle vorbereiteten Zutaten bunt gemischt auf einer Platte anrichten. Mit Erdnüssen bestreuen.

**4** Für das Dressing Joghurt, Senf, Zitronenschale, -saft und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In ein Schälchen füllen und zum Salat servieren. Nach Belieben Essblüten waschen und Salat damit dekorieren.



## Hähnchensalat mit Paprika und Gurke

PRO PORTION: **346 KCAL** · Eiweiß **28 g** · Fett **21 g** · Kohlenhydrate **12 g**

🕒 30 MIN 🍷 🥗

### GESUND, WEIL:

- Wer frische und straffe Haut möchte, sollte zu Paprika greifen, da das enthaltene Vitamin C die Kollagenproduktion begünstigt.
- Hähnchen ist reich an Zink, das für die Wundheilung gebraucht wird und die Körperabwehr unterstützt.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**400 g Hähnchenbrustfilet**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**2 EL Rapsöl**  
**1 Salatgurke**  
**2 rote Paprikaschoten**  
**1 Handvoll Petersilie**  
**1 große gelbe Chilischote**  
**4 EL Olivenöl**  
**2 Bio-Limetten**  
**2 EL Cashewkerne (30 g)**

**1** Fleisch trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im heißen Rapsöl von allen Seiten bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten anbraten. Herausnehmen, abkühlen lassen und in Würfel schneiden. Diese in eine Schüssel geben.

**2** Gurke putzen, längs vierteln, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden. Restliches Gemüse und Kräuter waschen. Paprikaschoten halbieren, Kerngehäuse entfernen und die Hälften in feine Streifen schneiden. Petersilie trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Chilischote in Ringe schneiden.

**3** Gurke, Paprika und Petersilie zum Hähnchenfleisch geben, mit Salz und Pfeffer würzen und Olivenöl hinzufügen. Limetten waschen und Saft einer Limette zum Salat pressen. Die andere in Spalten schneiden. Salat gut vermischen und auf einer Platte anrichten. Mit Chiliringen und Cashewkernen bestreuen und mit den Limettenspalten servieren.





## Freekeh-Blumenkohl-Salat mit Lammrücken

PRO PORTION: **497 KCAL** · Eiweiß **38 g** · Fett **23 g** · Kohlenhydrate **33 g**

🕒 45 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- L-Carnitin und Eisen im Lammrücken pushen die Energieproduktion und sind für den Sauerstofftransport im Blut mitverantwortlich.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 große rote Paprikaschote (300 g)**  
**2 rote Zwiebeln**  
**400 g Blumenkohlröschen**  
**5 EL Olivenöl**  
**2 TL Garam Masala**  
**120 g Freekeh (grüner Weizen)**  
**Salz**  
**400 g Lammlachs**  
**100 g Baby-Mangold**  
**1 EL Zitronensaft**  
**1 EL Tahini (15 g; Sesampaste)**  
**5 TL Honig**

**1** Paprika putzen, waschen und in 1,5 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Blumenkohl waschen.

**2** Paprika, Zwiebeln und Blumenkohl in einer Schüssel mit 2 EL Öl und 1 TL Garam Masala mischen und gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Alles im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 20–25 Minuten rösten, bis das Gemüse gebräunt und zart ist.

**3** Währenddessen Freekeh in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen und in 500 ml kochendem Salzwasser bei kleiner Hitze 15–20 Minuten zugedeckt garen. Anschließend abgießen und 5 Minuten abkühlen lassen.

**4** Inzwischen Lammlachs trocken tupfen und mit dem restlichen Garam Masala bestreuen. Eine Grillpfanne oder große Bratpfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Darin 1 EL Olivenöl erhitzen und Lamm 5 Minuten pro Seite anbraten. Auf einen Teller legen, abdecken und 2–3 Minuten ruhen lassen. Anschließend das Fleisch in etwa 5 mm dicke Scheiben schneiden.

**5** Nebenher Mangold waschen und trocken schütteln. Das geröstete Gemüse und Mangold zum Freekeh geben. Restliches Olivenöl, Zitronensaft, Tahini und Honig in einer kleinen Schüssel verquirlen.

**6** Das Dressing über den Salat geben und gut vermengen. Den Salat auf Teller verteilen und die Lammscheiben darauf geben.



## Kräuter-Pancakes mit Räucherlachs

PRO PORTION: **301 KCAL** · Eiweiß **15 g** · Fett **14 g** · Kohlenhydrate **28 g**

🕒 35 MIN

### GESUND, WEIL:

- Dinkelmehl verhilft uns zu guter Laune, denn es ist eine gute Quelle für Tryptophan. Das ist eine lebensnotwendige Aminosäure, die eine stimmungsaufhellende Wirkung hat. Sie kann im Gehirn in Serotonin umgewandelt werden.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**½ Bund Dill (10 g)**  
**½ Bund Petersilie (10 g)**  
**120 ml Buttermilch**  
**Salz, Pfeffer**  
**100 g Zuckerschoten**  
**120 g Dinkel-Vollkornmehl**  
**1 TL Backpulver**  
**1 EL geschmolzene Butter (15 g)**  
**2 EL Milch (3,5% Fett)**  
**1 Ei**  
**½ Bund Radieschen**  
**1 Salatgurke**  
**½ Kopf Blattsalat**  
**2 EL Rapsöl**  
**100 g Räucherlachs**

**1** Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und einige zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest hacken, mit 4 EL Buttermilch mischen, mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Zugedeckt kalt stellen.

**2** Zuckerschoten putzen, waschen und in kochendem Wasser 5 Minuten blanchieren, dann kalt abschrecken, abgießen und abtropfen lassen.

**3** Mehl mit Backpulver, etwas Salz, Butter, restlicher Buttermilch, Milch und Ei zu einem glatten Teig verrühren.

**4** Radieschen, Gurke und Salat putzen und waschen. Zuckerschoten schräg in Streifen schneiden, Radieschen in feine Scheiben hobeln, Gurke längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Salat kleiner zupfen.

**5** Nacheinander insgesamt 12 kleine Pancakes backen. Dazu je 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. 3 Teighäufchen hineingeben und bei mittlerer Hitze pro Seite in etwa 3–4 Minuten goldbraun backen. Restlichen Teig ebenso aufbrauchen.

**6** Alle Salatzutaten mit dem Dressing mischen, auf einer Platte oder kleinen Tellern anrichten. Pancakes stapeln, mit Lachs und Kräutern anrichten.





## Cremige Linguine mit grünem Spargel

PRO PORTION: **460 KCAL** · Eiweiß **21 g** · Fett **12 g** · Kohlenhydrate **66 g**

🕒 30 MIN

### GESUND, WEIL:

- Inulin aus Spargel hat es in sich: Der Ballaststoff ist tolles Futter für unsere Darmbakterien, stabilisiert den Blutzuckerspiegel und verbessert die Aufnahme von Mineralstoffen wie Calcium.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**400 g grüner Spargel**  
**400 g Vollkorn-Linguine**  
**Salz**

**2 Schalotten**  
**2 Knoblauchzehen**  
**2 Zweige Thymian**  
**2 EL Olivenöl**  
**2 EL Ziegenfrischkäse**  
**(40 g; 45 % Fett i. Tr.)**  
**125 ml Milch (3,5 % Fett)**  
**50 ml Gemüsebrühe**  
**Pfeffer**

**1 EL Zitronensaft**  
**1 Stück Parmesan**  
**(30 g; 30 % Fett i. Tr.)**  
**je 1 Handvoll Petersilie**  
**und Basilikum**

**1** Spargel putzen, waschen, die holzigen Enden abschneiden und dicke Stangen längs halbieren. Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser 9–11 Minuten bissfest garen.

**2** Inzwischen Schalotten schälen und in feine Ringe, Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

**3** 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, darin Schalotten und Knoblauch bei mittlerer Hitze 3 Minuten glasig dünsten. Einige Schalottenringe zum Garnieren herausnehmen und beiseitestellen. Frischkäse zugeben und Milch und Brühe unterrühren. Sauce mit Salz, Pfeffer und der Hälfte vom Thymian würzen.

**4** Spargel in einer zweiten Pfanne in übrigen heißem Öl bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft beträufeln.

**5** Nudeln abgießen, kurz abtropfen lassen und unter die Frischkäsesauce schwenken. Auf vorgewärmte Teller verteilen, Spargel darauf geben, mit Pfeffer würzen.

**6** Parmesan reiben. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Nudeln mit restlichem Thymian, Parmesan, Petersilie und Basilikum bestreuen und mit Schalottenringen garnieren.



## Ricotta-Spinat-Nocken mit Parmesan

PRO PORTION: **479 KCAL** · Eiweiß **31 g** · Fett **31 g** · Kohlenhydrate **20 g**

🕒 30 MIN

### GESUND, WEIL:

- Ricotta und Parmesan punkten mit Vitamin B<sub>12</sub>. Der essenzielle Mikronährstoff ist Bestandteil verschiedener Enzyme und an der Bildung der roten Blutkörperchen beteiligt.
- Ein echter Jungbrunnen ist Parmesan, denn er enthält jede Menge Spermidin, das den Recyclingprozess in unseren Zellen aktivieren und lebensverlängernd wirken soll.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**500 g junger Spinat**  
**1 Zwiebel**  
**2 Knoblauchzehen**  
**1 EL Olivenöl**  
**1 Stück Parmesan**  
**(150 g; 30 % Fett i. Tr.)**  
**250 g Ricotta (30 % Fett i. Tr.)**  
**4 Eigelb**  
**100 g Dinkel-Vollkornmehl**  
**Salz, Pfeffer**  
**1 Handvoll Salbei**  
**2 EL Butter (30 g)**  
**2–3 EL Kresse oder Sprossen**  
**(z. B. rote Amaranthsprossen)**

**1** Für die Nocken Spinat verlesen, von groben Stielen befreien und waschen. Spinat tropfnass in einem Topf bei kleiner Hitze in ca. 5–7 Minuten zusammenfallen lassen. In ein Sieb abgießen, Spinat gut ausdrücken und hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und beides darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. 100 g Parmesan reiben.

**2** Spinat in eine Schüssel geben. Zwiebel-Knoblauch-Mischung, geriebenen Parmesan, Ricotta und Eigelb zugeben. Alles mit Mehl zu einem dicken, zähen Teig verkneten, diesen mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Vom Teig jeweils 1–2 EL abstechen und mit angefeuchteten Händen zu Bällchen formen. Diese portionsweise im siedenden Salzwasser ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Dann mit einem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen.

**4** Salbei waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. In einer Pfanne Butter erhitzen und Salbei darin knusprig braten. Nocken in die Pfanne geben und darin schwenken. Restlichen Parmesan hobeln. Kresse oder Sprossen gründlich waschen und abtropfen lassen. Nocken mit Parmesan und Sprossen bestreut servieren.



Das Wasser. Seit 1742.

SMARTE WARENKUNDE

# Staatl. Fachingen Still...

## + ...ist mehr als nur Wasser

Das Heilwasser gilt als Arzneimittel und muss strengen Vorschriften genügen. Die Vielfalt der Anwendungsgebiete reicht dabei von Magen-Darm-Beschwerden über Harnwegsinfekte, Harnsteine und Übersäuerung bis hin zu Mineralstoffmangel.

## + ...ist eines der ältesten Naturheilmittel

Seit 1742 wird Staatl. Fachingen für seinen Geschmack und seine außergewöhnliche Mineralisierung geschätzt. Bereits 1748 erscheint die erste wissenschaftliche Veröffentlichung über die heilende Wirkung.

## + ...hält uns in Balance

Unausgewogene Ernährung, Stress, Bewegungsmangel: Das lässt in unserem Körper zu viel Säure entstehen. Basenbildende Lebensmittel, besonders solche mit dem Mineralstoff Hydrogencarbonat, können helfen.

## + ...hat einen hohen Hydrogencarbonatgehalt

Wie kein anderer Mineralstoff wirkt Hydrogencarbonat Übersäuerungen im Körper aktiv entgegen. Staatl. Fachingen punktet mit einem natürlich hohen Gehalt von 1.846 Milligramm pro Liter.

## + ...hilft bei Sodbrennen

Eine Studie beweist es: Staatl. Fachingen hat eine positive Wirkung bei Sodbrennen. Bei 84,7 Prozent der Probanden wurde eine deutliche Symptomreduktion belegt und eine klinisch relevante Überlegenheit des Heilwassers gegenüber Mineralwasser nachgewiesen.

## + ...gibt es im Glas-Mehrweggebinde

Vorbild der schlanken grünen Flasche mit modernem Etikett ist die traditionsreiche Bordeauxflasche, in der Fachinger Wasser bereits um 1900 angeboten wurde.



### Tipps zum Trinken

➔ Rund 1,5 Liter sollten wir pro Tag trinken. Wer Sport treibt oder körperlich hart arbeitet, gern sogar mehr.  
➔ Durst ist bereits ein Warnsignal des Körpers – daher regelmäßig trinken, zum Beispiel alle 1,5 Stunden circa 200 Milliliter.



➔ Ein Glas Wasser vor dem Frühstück macht wach und bringt den Kreislauf in Schwung.

➔ Kaffee, Tee oder Alkohol sollten stets von Wasser begleitet werden.

➔ Im Meeting oder beim Sport? Trinken fördert die körperliche und geistige Fitness.

### Staatl. Fachingen MEDIUM

Wer es gern prickelnd mag, greift zu der edlen Flasche in Graublau. Der mittlere Kohlensäuregehalt ist feinperlig, tut gut und belebt.



Entdecken Sie unsere Online-Warenkunde

Mehr Informationen unter: [WWW.FACHINGEN.DE](http://WWW.FACHINGEN.DE)









# Intervallfasten 2.0

In der letzten Ausgabe sind wir bereits auf neue Erkenntnisse des intermittierenden Fastens und die unterschiedliche Methoden eingegangen. Jetzt geht es ans Eingemachte: Finden Sie heraus, welche Strategie für Sie die richtige ist und welche Dos und Don'ts Sie bei der Umsetzung beachten sollten.

FRIEDERIKE MÖLLER

## Mit Expertenrat von



### PROF. DR. MICHAELA AXT-GADERMANN

Die Medizinerin für Ernährung-, Haut- und Darmgesundheit befasst sich im Rahmen Ihrer Tätigkeiten als Professorin, Rednerin und Autorin umfänglich mit den Themen Fasten sowie Gewichtsmanagement. Im Interview verrät Sie uns einige spannende Insights. Mehr unter: [schlank-mit-darm.de](https://schlank-mit-darm.de) und [mikrobiom-fasten.de](https://mikrobiom-fasten.de)



**A**lle Techniken des Intervallfastens sind keine Diäten im klassischen Sinn – es handelt sich um verschiedene Ernährungsansätze, die den Zeitpunkt der Nahrungsaufnahme regeln. Eines haben alle gemeinsam: Es wird zwischen Phasen des Essens und des Nichtessens unterschieden. Der richtige Zeitpunkt, das Meal-Timing, kann den Stoffwechsel beeinflussen und bestimmte Auswirkungen auf den Körper und seine Gesundheit haben. „Ein Fastenprogramm sollte in den Alltag passen und mit dem eigenen Lebensstil und dem der Familie in Einklang sein“, so Prof. Dr. Axt-Gadermann. Es ist ein Modell, das von Ihrem Körper respektiert werden soll und Sie unterstützt, die neuen Mahlzeitenroutinen in Ihren täglichen Lifestyle zu integrieren – ohne Überforderung oder Frustration, dafür mit Motivation und Nachhaltigkeit.

### Effektivität auf den Organismus

Während des Fastens startet der Körper einen Reparaturmechanismus, die sogenannte Autophagie, bei der beschädigte Zellen recycelt werden. Dies fördert die Regeneration und kann helfen, Alterungsprozesse zu verlangsamen. Außer-



dem sinkt der Insulinspiegel, was dem Körper erleichtert, gespeichertes Fett als Energiequelle zu nutzen und somit förderlich beim Abnehmvorhaben wirkt. Neben dem Stoffwechselboost bringt die Methode auch langfristige Vorteile mit sich. Das Risiko chronischer Krankheiten wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann sinken, da entzündliche Prozesse im Körper reduziert werden. „Die Wirkung des Intervallfastens lässt sich verstärken, wenn ich während des Fastenfensters oder zu Beginn der

Fastenphase ein bis zwei Tassen schwarzen Kaffee trinke – mit oder ohne Koffein. Dadurch startet der Autophagieprozess bereits nach spätestens vier Stunden, beim Fasten allein dauert es mindestens 14 Stunden. Sinnvoll ist es ebenfalls, Fastenimitatoren in das Programm einzubauen. Also Nahrungsmittel, die den Prozess unterstützen und unter anderem bestimmte Enzyme, die sogenannten Sirtuine, aktivieren. Sie wirken entzündungshemmend und werden auch als Langlebigkeitsenzyme bezeichnet“, erklärt die Ernährungsmedizinerin. „Geeignete Nahrungsmittel sind unter anderem Kaffee, Espresso, grüner Tee, Kürbiskerne, Weizenkeime, natives Olivenöl, Chili, Kurkuma, Äpfel, Wal- und Erdnüsse, dunkle Schokolade, blaue Trauben, Heidelbeeren, grünes Blattgemüse, Vollkorngetreide, Soja- und Kidneybohnen.“

### Probieren geht über Studieren

Inzwischen gibt es eine Vielzahl an unterschiedlichen Stilen, wie das Intervallfasten gestaltet werden kann, was für große Beliebtheit sorgt und eine breite Zielgruppe abdeckt. „Um herauszufinden, welche Fastenmethode zu mir passt, ist es ratsam, mehrere Ansätze zu testen – und da gibt es tatsächlich keinen richtigen oder falschen. Mit jedem Verzicht auf Kilokalorien für mindestens 14 bis 16 Stunden lassen sich nachweisbare Effekte für unsere Gesundheit erzielen. Auch bereits ein bis zwei Intervallfastentage pro Woche sind förderlich“ erklärt die Expertin. „Jedoch wurde in verschiedenen Untersuchungen →

### Mehr zum Ernährungstrend

In dem SmartBook „Warum wir Intervallfasten lieben“, das Sie im Premium-Bereich unserer App finden sowie in der Magazinstrecke der letzten Ausgabe entdecken Sie weitere News und Tipps zur Umsetzung. Zum Heft: [shop.primaneo.de](http://shop.primaneo.de); Hier geht es zur App:





# Chrono Nutrition: Der Zeitkompass des Körpers

*Kennen Sie Ihren eigenen Takt? Ein in sich Hineinhorchen lohnt sich, denn eine Ernährung nach dem Chronotyp kann nicht nur die Nachhaltigkeit des Fastens steigern, sondern auch die Gesundheit fördern.*

**Lerche** oder **Eule**? Nicht jeder muss zu den am Morgen produktiven Frühaufstehern und auch nicht zu den in den Abendstunden aktiven Langschläfern gehören. Der **Normaltyp**, also ein Dazwischen, ist ebenfalls möglich und oft vertreten. Denn jeder Mensch folgt der genetisch festgelegten inneren Uhr, dem zirkadianen Rhythmus. Dieser wird zusätzlich von Faktoren wie Licht, Schlaf und Ernährung beeinflusst.

➔ **Viele Vorgänge im Körper wie der Stoffwechsel und die Hormonproduktion unterliegen den tageszeitlichen Aktivitätsschwankungen. Durch diese Signale wird beispielsweise der Energiebedarf oder das Hungergefühl terminiert.**

Wird das Meal-Timing an das eigene Wach-Schlaf-Muster angepasst, kann die Wirksamkeit des intermittierenden Fastens gepusht werden und somit zur Gesundheit beitragen.

Mahlzeiten zu unnatürlichen Zeiten, etwa nachts, können hingegen den Rhythmus stören, den Stoffwechsel beeinflussen und das Risiko für Krankheiten wie Diabetes erhöhen.

„Studien zeigen tatsächlich, dass es unabhängig vom Chronotyp ungesund ist, nicht zu frühstücken. Ein früheres Abendessen vor 19 Uhr ist ebenfalls sinnvoll, genauso wie ein Mahlzeitenabstand von etwa vier Stunden“, so der Profi. Die Uhrzeit der morgendlichen Stärkung kann natürlich mit dem Biorhythmus abgestimmt werden.

**Ob früher Vogel oder Nachtigall – frühstücken ist gesund.**





# Finden Sie Ihre ganz persönliche Methode



**LERCHE**  
früh aktiv



**EULE**  
spät aktiv

WELCHER CHRONOTYP SIND SIE?



**NORMALTYP**  
ausgeglichen

HABEN SIE GESUNDHEITLICHE  
EINSCHRÄNKUNGEN?\*

JA

NEIN

WIE AKTIV SIND SIE?  
(Sport und beruflich)

WENIG AKTIV

SEHR AKTIV

WIE IST IHR ALLTAG?

**EHER UNREGELMÄSSIG**  
beispielsweise Schichtarbeit

**STRUKTURIERT**  
etwa ein Bürojob

WANN SIND SIE  
AM HUNGRIGSTEN?

**ABENDESSER**

**FRÜHSTÜCKSFAN**

## DINNER CANCELLING

Zu später Stunde bleibt der Teller leer: Der Biorhythmus wird respektiert, da die letzte Mahlzeit mittags statt findet, die Verdauung am Abend pausiert und der Körper über Nacht regeneriert.

## OMAD (ONE MEAL A DAY)

Nur für erfahrende Fastende: Eine ausgewogene und nährstoffreiche Mahlzeit am Tag innerhalb einer kurzen Zeitspanne von ein bis zwei Stunden ist vorgesehen.

**NICHT FASTEN ODER MIT  
DEM ARZT ABSTIMMEN**

## EVENTUELL INTUITIVES FASTEN

Der Fokus liegt auf Achtsamkeit statt auf Zeitplänen: Lediglich bei Hunger wird gegessen. Ein gutes Gespür für die eigenen Körpersignale ist erforderlich.



**5:2**

An fünf Tagen die Woche können Sie sich völlig normal verpflegen, während an zwei Tagen die Energieaufnahme stark eingeschränkt wird – hier dürfen lediglich 500 Kilokalorien pro Tag zu sich genommen werden.

## EAT-STOP-EAT

Erweiterung der 5:2-Methode: An ein bis zwei Tagen wöchentlich ist striktes Fasten angesagt, sprich Wasser, ungesüßter Tee oder schwarzer Kaffee sind erlaubt. Etwas Erfahrung und gute Planung ist Voraussetzung.

**12:12**

Die Hungerphase von zwölf Stunden verläuft meist über Nacht, was für einen sanften Einstieg sorgt. Der Körper geht langsam und stressfrei in den Fastenmodus über.

**8:16 ODER 16:8**

Während bei dem beginnerfreundlicheren Ansatz acht Stunden lang Nahrung akzeptiert ist, reduziert sich bei der Fortgeschrittenen-Version die Essensphase auf sechs Stunden, sodass der Fastenabschnitt für mehr Effekte verlängert wird.

**20:4**

Auch bekannt als Warrior Diät – denn körperliche und mentale Disziplin wird verlangt. Das Mahlzeitenfenster ist auf nur vier Stunden pro Tag begrenzt. Die übrige Zeit wird vollständig gefastet, für eine gesteigerte Energie und Fettverbrennung.

**14:10**

Bei der 14-stündigen Fastenphase wird dem Organismus ermöglicht, sich ohne Überlastung an die neue Ernährungsweise zu gewöhnen. Sie eignet sich hervorragend für Neulinge sowie für Menschen, die eine schonende Herangehensweise bevorzugen.

\*zum Beispiel chronische Erkrankungen wie Diabetes, Schilddrüsenprobleme, Essstörungen, Migräne, Magen-Darm-Beschwerden, Schwangerschaft oder Stillzeit sowie Kinder und Jugendliche



festgestellt, dass es deutlich leichter fällt, durchzuhalten, wenn das Abendessen statt des Frühstücks ausgelassen wird. Außerdem konnten wir nachweisen, dass es hilfreich sein kann, zusätzlich präbiotische Ballaststoffe als Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen. Diese oder ein Esslöffel Olivenöl regen die Bildung von Sättigungshormonen an, was das Dranbleiben erleichtert. Beide stören den Fastenstoffwechsel nicht. Grundsätzlich kommt es natürlich nicht nur auf die Dauer des Fastens, sondern auch auf das, was ich in den Essensfenstern zu mir nehme, an.“

### Individualität ist die Devise

Das zeitlich begrenzte Essen kann gut in jeden Alltag integriert werden, ohne dass ein kompliziertes Kalorienzählen oder ein Verzicht erforderlich ist – auch das Lieblingsessen darf auf den Tisch. Außerdem plädiert die Ärztin: „Nicht zu oft und nicht zu streng zu fasten. Bereits mit einem Tag im Monat lassen sich messbare Auswirkungen auf die Gesundheit erzielen.“ Zurecht hat durch genau diese Individualität die Lebensweise viele Anhänger bekommen. Doch als Neuling muss sich durch den Dschungel der unterschiedlichsten Techniken erst mal durchgekämpft werden. Mit unserem Entscheidungsbaum geben wir eine Hilfestellung, welche Methode zu Ihnen passen könnte.

### Nicht jede Praktik ist für jeden

„Fasten kann auch Nebenwirkungen haben, nicht allen bekommt es. Bei einem langsamen Stoffwechsel, etwa nach vielen Diäten und dem damit verbundenen Jo-Jo-Effekt, sollte ich nicht zu lange und nicht zu streng fasten, denn dadurch →

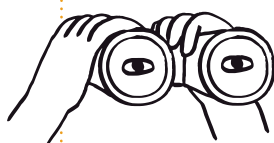
## Expertentalk mit Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann



*Wir haben mit der Autorin über die aktuelle Studienlage gesprochen und sie nach ihrer Einschätzung gefragt, warum das Thema Fasten auch zukünftig in der Ernährungsmedizin von Bedeutung ist.*

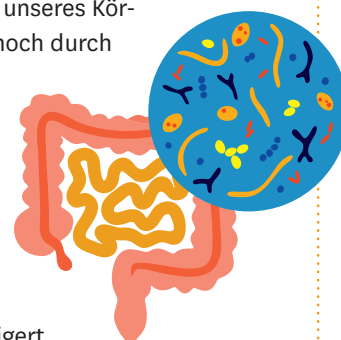
#### • Wie entwickelt sich der Trend Ihrer Meinung nach weiter?

Personalisierungen sind im Gesundheitsbereich und in der Ernährung aktuell sehr präsent und werden in Zukunft sicher zunehmen, ebenso das Thema Darmgesundheit. Daher habe ich das Mikrobiom-fasten entwickelt. Die Auswirkungen des Fastens auf etwas so Wichtiges wie die Bakterienvielfalt unseres Körpers lassen sich nämlich tatsächlich noch durch einige Punkte verbessern.



#### • Welche positiven Ergebnisse sind zu erwarten?

Verschiedene Fastenzentren haben diese Form bereits an über 80 Personen getestet. Wir konnten feststellen, dass Mikrobiomfasten leichter durchzuhalten ist und sich die Effekte des normalen Intervallfastens noch verstärken lassen. Fasten ist prinzipiell gut fürs körpereigene Ökosystem und steigert den bakteriellen Artenreichtum im Darm.



#### • Was sollte ich dafür in meine Ernährung integrieren?

Beeinflussen lassen sich die günstigen Erfolge, indem in der Mahlzeitenphase genügend präbiotische Ballaststoffe und probiotische Bakterien zugeführt werden, auch in Form von Nahrungsergänzungsmitteln.

Außerdem stärken Nüsse das Mikrobiom. Studien belegen beispielsweise die Auswirkungen von Mandeln auf den Artenreichtum der Darmbakterien. Sie sind daher ein geeigneter Snack und eine feine Zutat für süße und herzhafte Rezepte.



### Wertvolle Erkenntnisse aus der Praxis

In der neuen Veröffentlichung „Der neue Fasten-Code“ räumt Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann mit Weisheiten veralteter Konzepte auf. Sie erfahren stattdessen, warum Fasten ohne Darmreinigung dafür aber mit Kaffee funktioniert und weitere wichtige Hintergrundinfos sowie konkrete Tagespläne. *südwest, 192 Seiten, 20 Euro*



## Praktische Tipps für jede Methode

# Dos und Don'ts für den Einstieg

*Egal, welche Fastenvariante die richtige für Sie ist – einige Fehler sollten Sie vermeiden, während das Beachten von diesen Routinen Ihr Vorhaben erleichtern kann.*



### HÖREN SIE AUF IHREN KÖRPER

Achten Sie auf die inneren Signale, wenn Sie mit verschiedenen Ansätzen experimentieren. Fühlen Sie sich wach und fokussiert? Oder eher ausgelaut? Anhand dieser Hinweise können Sie erkennen, ob eine Methode wirklich zu Ihrem Biorhythmus passt.

### STARTEN SIE SANFT

Wenn Sie Neuling sind, beginnen Sie mit kürzeren Phasen des Nichtessens. Diese geben Ihnen die Möglichkeit, sich langsam daran zu gewöhnen und die Effekte zu beobachten, ohne dass der Hunger allzu stark wird – steigern können Sie sich immer noch.



### PLANEN SIE IHRE MAHLZEITEN GUT

Wichtig ist, dass Sie sich während der Essenszeiten mit allen notwendigen Nährstoffen versorgen. Setzen Sie auf ausgewogene Mahlzeiten aus ballaststoffreichen Lebensmitteln mit hochwertigen Eiweißen und gesunden Fetten.



### PROBIEREN SIE MEAL-PREP

Bereiten Sie sich lagerbare Gerichte wie Salate, Bowls oder Suppen vor, die schnell aufgewärmt werden können. So vermeiden Sie Heißhungerattacken.

### BESUCHEN SIE SOZIALE EVENTS MIT STRATEGIE

Passen Sie Ihr Intervall flexibel an, indem Sie das Mahlzeitenfenster vorziehen oder verlängern, sodass Sie ohne Verbote an Veranstaltungen teilnehmen können.

### SIE FASTEN ZU LANGE

Auch wenn die Vorstellung, schnell abzunehmen, verlockend ist, kann eine zu lange Hungerphase zu Energiemangel, Migräne und unkontrolliertem, emotionalem Essen führen.



### SIE ERNÄHREN SICH FALSCH

Große Gerichte überfordern den Magen und können den Blutzuckerspiegel in die Höhe schnellen lassen, was zu Unwohlsein und einer rapiden Rückkehr des Appetits führt. Stattdessen sollten Sie auf leicht verdauliche, nährstoffreiche Lebensmittel setzen.

### SIE TRINKEN ZU WENIG

Auch ohne feste Nahrung benötigt Ihr Organismus ausreichend Flüssigkeit, um gut zu funktionieren. Mindestens zwei Liter pro Tag werden empfohlen. Wichtig ist, dass Sie nicht zu Limos und Co greifen. Das macht Ihre Fastenzeit nämlich zunichte.



### SIE SIND ZU INAKTIV

Fasten heißt nicht gleich wenig Bewegung. Tatsächlich kann moderate Agilität wie Spaziergänge oder Yoga den Fettabbau und die Gesundheit fördern.



### SIE ESSEN UNREGELMÄSSIG

Wer seine Intervalle ständig variiert – heute mal länger und morgen wieder kürzer – verwirrt seinen Stoffwechsel.

## Fazit

**Fasten** ist mehr als nur eine Methode, um Kilokalorien zu sparen – es ist viel eher eine **individuelle Reise**, die Ihnen dabei hilft, Ihre **Gesundheit** auf eine

neue Ebene zu bringen. Entscheidend ist, dass Sie den **Ansatz** finden, der zu Ihnen passt und Ihren Alltag bereichert. Vergessen Sie dabei nicht:

Um die besten Ergebnisse zu erzielen, kombinieren Sie Fasten mit einer ausgewogenen **Ernährung**, regelmäßiger **Bewegung** und ausreichend **Schlaf**.



schaltet er noch weiter runter. Studien zeigen, dass es bei einem sowieso schon eher wenig aktiven Metabolismus sinnvoll sein kann, sich im Essensfenster proteinreicher zu ernähren. Das hält die Energieverwertung auf einem höheren Niveau und reduziert den Muskelabbau, der sich bei strengem und längerem Nichtessen zwangsläufig einstellt.“

### Neue Erkenntnis namens Kaffee

„Ähnliches gilt bei Schilddrüsenerkrankungen. Fasten reduziert die Aktivität der Schilddrüse, was sich wiederum auch auf den Stoffwechsel auswirkt. Wer bereits mit einer (leichten) Unterfunktion der Schilddrüse zu kämpfen hat, sollte während des Fastens Kaffee trinken. Es wurde festgestellt, dass dieser die Schilddrüsenfunktion unterstützen kann. Studien zeigen auch, dass Magenschleimhautentzündungen und -geschwüre beim intermittierenden Fasten Probleme machen können, da die Magensäure dann längere Zeit nicht durch Nahrung gebunden wird und sich die Beschwerden verstärken.“ Folglich ist es also äußerst wichtig, für sich seine ganz persönliche Fastenweise herauszufinden und diese gegebenenfalls mit dem Arzt abzustimmen. Dann steht Ihnen nichts im Wege und Sie können von den vielen gesundheitlichen Vorteilen profitieren. ■

Jetzt anmelden  
zum EAT SMARTER  
Einsteigerkurs: Fasten  
& Intervallfasten



Mit Bewegung  
und Entspan-  
nung sorgt  
Yoga gleich für  
eine doppelte  
Unterstützung  
beim Fasten.





# TRENDALARM

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



Die Blüte als  
zeitloses  
Design-Element!

## Farbenfroh in den Frühling

Jedes Tisch-Arrangement mit der neuen Kollektion **Fleur** von **Villeroy & Boch** ist so einzigartig wie ein Blumenstrauß. Abstrakte, grafische Muster treffen dabei auf klare, reduzierte Formen. Mit einer bisher ungesehenen Ästhetik und den vier leuchtenden Tönen Cassis, Soleil, Vert und Bleu bringt das Geschirr ab Mai pure Lebensfreude an die Tafel und kreiert ein Ambiente voller Energie und Wärme. **Ab 17,90 Euro, villeroy-boch.de**



## Barista-Gadget

Kaffeefans aufgepasst: Mit dem **Milchschaumer MS 625** inklusive abnehmbarer Glas-kanne von **ROMMELSBACHER** gibt es jetzt Cappuccino, Matcha Latte und Co für zu Hause. Fünf Programme ermöglichen heiße, kalte, feinporige, feste oder cremige Ergebnisse. **79,99 Euro, rommelsbacher.de**



## Pastelliger Begleiter für Outdoor-Aktivitäten

100 Prozent auslaufsicher, 100 Prozent chic! Die Münchener Marke **FLSK** launcht die bunte Sorbet-Collection in Lavender, Peach und Lemon. So sind Sie nicht nur Trendsetter, sondern auch noch nachhaltig unterwegs. Ihr Lieblingsdrink bleibt in der Isolierflasche bis zu 24 Stunden kalt oder 18 Stunden heiß und selbst Sprudel übersteht den ganzen Tag. **Ab 39 Euro, flsk.de**





## Optimale Küchenluft

Das **HoodConnect Pro-System** von **Amica** verbindet Kochfeld und Dunstabzugshaube per Bluetooth zu einer Einheit. Denn sobald die Herdplatte aktiviert wird, schaltet sich der Abzug automatisch ein und passt sich an die gewählte Stufe an – ganz ohne manuelles Justieren. **Preise variieren, amica-group.de**



**GEWINNSPIEL**

## Eleganz trifft auf Präzision

Erleben Sie Schneiden next Level mit ENNO von GEFU! Geschmiedet in Solingen und veredelt mit hochwertigem Walnussholz sind die extrascharfen Messer das Must-have für exaktes Arbeiten mit Stil. Lang anhaltende Schärfe, eine hohe Korrosionsbeständigkeit und eine ausgewogene Balance zwischen Griff und Klinge machen sie zu einem unverzichtbaren Begleiter in der Küche. Genauso edel: Die beidseitig nutzbaren ENNO Schneidebretter sind ebenfalls aus Walnussholz und so stylish wie robust. Perfekt für sauberes, müheloses Tranchieren von Fleisch, Fisch, Gemüse und Obst. Mehr Infos unter: **gefu.com**

**Jetzt bis  
25.05.25  
teilnehmen!**

**Gewinnen Sie eines von drei Sets, bestehend aus einem ENNO Santokumesser und großem ENNO Schneidebrett im Gesamtwert von 660 Euro.**

**HIER GEHT ES ZUM GEWINNSPIEL:**  
**eatsmarter.de/gefu**

FOTOS: PR. SHUTTERSTOCK (2)

## Alles in Butter?

**KitchenAid** präsentiert die diesjährige **Colour of the Year: Butter**. Das strahlende Gelb der vertrauten Küchenmaschine ist sanft und einladend wie ein aromatischer, geschmeidig-weicher Keksteig. Es steht für Nostalgie pur. Vertraute Erinnerungen an die Kindheit werden in einem frischen Glow-up wieder auferlebt. **849 Euro, kitchenaid.de**



## Doppelt hält besser

Herzform oder belgische Waffel? Mit dem praktischen **2-in-1-Eisen** von **Gorenje** müssen Sie sich nicht mehr entscheiden. Es backt dank individueller Temperatureinstellung beide Varianten gelingsicher und gleichzeitig. **79,99 Euro, gorenje.de**



## Perfekt geteilte Genussmomente

Flammkuchen, Quiche, Tarte, Focaccia oder Blechkuchen – das alles lässt sich neben dem italienischen Klassiker mit dem **Profi Pizza Schneider** von **Microplane** mühelos schneiden, denn die Edelstahlklinge ist messerscharf. Der Soft-Touch-Griff liegt sowohl Rechts- wie Linkshändern angenehm in der Hand. **29,95 Euro, im Einzelhandel**



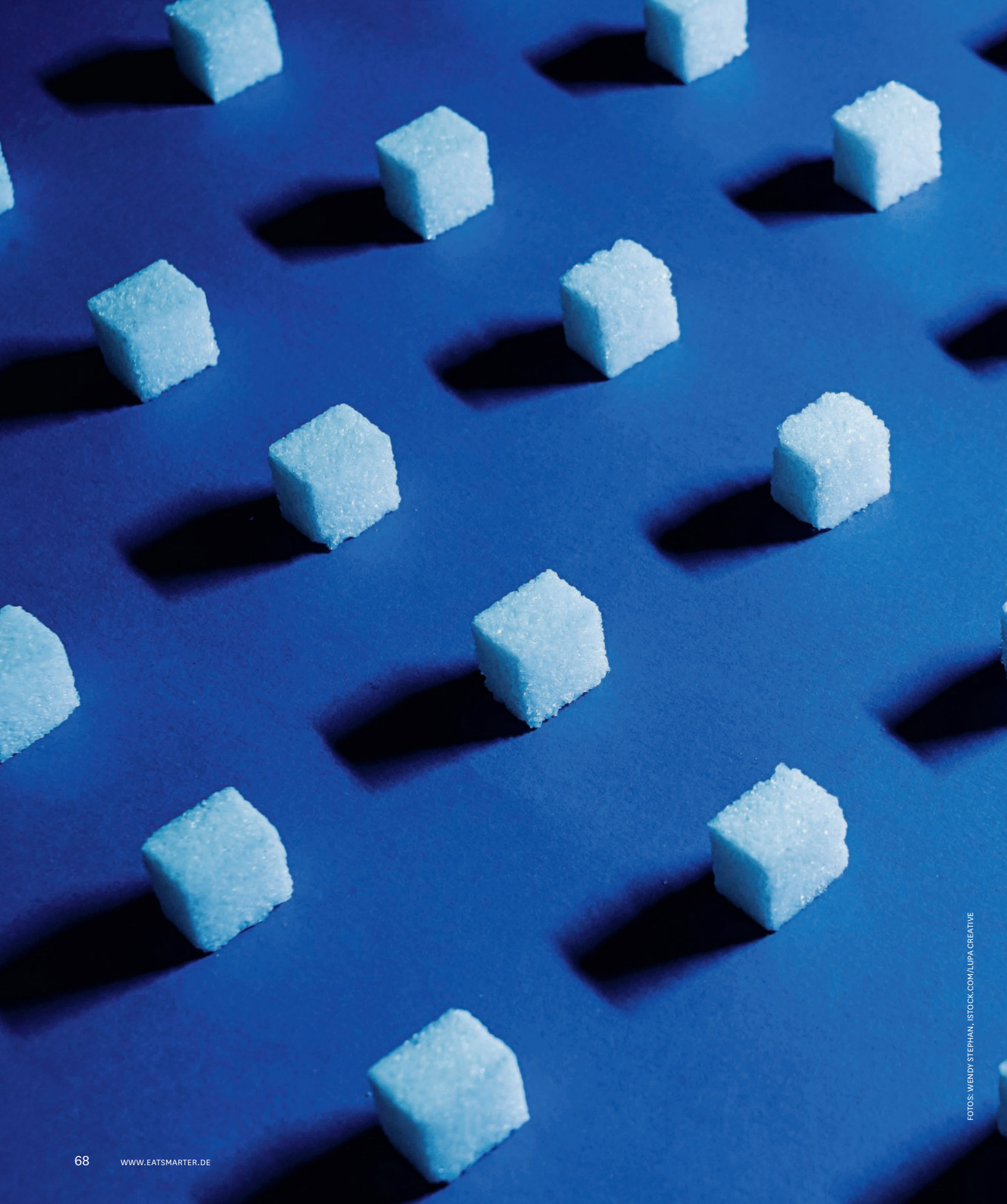
## Gut händelbar

Ob ergonomischer Spachtel, der für volle Kontrolle beim Schaben, Falten und Schneiden von Teig sorgt, innovativer 3-in-1-Teigschaberlöffel oder Pinsel mit extra langem Griff – das bietet die **Emma-Serie** des dänischen Herstellers **Rosti**. **Setpreis 39,95 Euro, rostistore.com**



PRÄSENTIERT VON  
**EatSmarter!**







# 13 Tipps, wie Sie es schaffen, **WENIGER ZUCKER** zu essen

Eigentlich wissen wir ganz genau, dass er schädlich für uns ist, aber Gebäcke, Softdrinks, Süßigkeiten und Co schmecken viel zu gut, um darauf zu verzichten. Wir zeigen Ihnen, wie einfach es geht, den Dauerkonsum des weißen Giftes Schritt für Schritt zu reduzieren und gesünder zu leben.

FRIEDERIKE MÖLLER



## Mit Expertenrat von Hannah Frey

Die Gesundheitswissenschaftlerin und Bestseller-Autorin unterstützt mit Ihrem Blog „Projekt: Gesund leben“ Menschen dabei, ihren Zuckerkonsum zu reduzieren und gesunde Gewohnheiten in den Alltag zu integrieren. Dabei gilt für sie: „Genuss und eine bewusste Ernährung müssen kein Widerspruch sein!“ **Mehr unter: [projekt-gesund-leben.de](http://projekt-gesund-leben.de)**



# Warum sollten Sie auf die süße Versuchung verzichten?

## Zu viel Zucker ...

### ...macht dick

Der Figurkiller enthält keine Nährstoffe, dafür aber 400 Kilokalorien auf 100 Gramm. Trotzdem isst jeder Deutsche etwa 30 Kilogramm jährlich.<sup>1</sup> Das übersteigt die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation von maximal 25 Gramm zugesetzten Zucker täglich um mehr als das Dreifache.<sup>2</sup>

### ...steigert die Herzanfall-Gefahr

Auch wer keine überschüssigen Kilos mit sich herumträgt, vergrößert durch zuckrige Schlemmereien die Anfälligkeit für einen Infarkt. Denn das süße Weiß pusht die Blutfettwerte und das schlechte LDL-Cholesterin.

### ...schwächt unsere Psyche

Nach dem Zuckerhoch folgt das Stimmungstief. Essen Sie regelmäßig zu viel Süße, kann das Depressionen, Schlafstörungen und Angstzustände fördern. Das bestätigte eine aktuelle Studie.<sup>3</sup>

### ...pusht Nervosität

Bricht der Blutzuckerspiegel nach einer zuckrigen Mahlzeit wieder ein, kann das reizbar, gestresst und unausgeglichen machen – und die Gier nach dem nächsten Süßkick klopft schon an.

### ...zerstört die körpereigene Abwehr

Unser Darm ist das wichtigste Organ des Immunsystems. Der Süßmacher beschädigt die gesunde Zusammensetzung des Mikrobioms und macht den Körper anfälliger für Infekte.

### ...fördert Diabetes

Schon eine Dose Limonade am Tag erhöht das Risiko der Stoffwechselerkrankung um ein Fünftel. Auf den kristallinen Saboteur sollte also weitestgehend verzichtet werden.

### ...lässt uns schneller altern

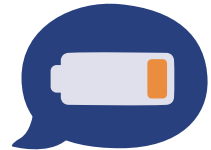
Wenn wir den feinkörnigen Verführer verputzen, wird ein natürlicher Prozess, die Glykation (Verzuckerung) gestartet. Zucker reagiert mit Hautproteinen – unsere Regeneration wird schlechter, wir fühlen uns schlapp und sehen faltiger aus.

### ...sorgt für Müdigkeit

Nachmittags-tief? Jetzt schnell etwas naschen! Der Teufelskreis aus Blutzuckerhoch und rasant folgendem -absturz wird ausgelöst. Dieser verursacht Leistungseinbrüche und macht uns schläfrig und träge.

### ...kann zur Sucht führen

Süßes aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn und verschafft uns kurzfristig Glücksgefühle. Daraus kann sich ein Hang zur Saccharose entwickeln, der ähnlich wie eine Abhängigkeit funktioniert – inklusive Entzugerscheinungen.



Ins neue Leben starten und jetzt zum  
**EAT SMARTER** Zuckerkurs anmelden!





# 1 Unsichtbare Dickmacher enttarnen

Süßigkeiten meiden ist nicht die alleinige Lösung, um seinen Zuckerverzehr zu sinken. Er versteckt sich fast überall – in Ketchup, Salatdressings, Fertiggerichten, Gemüsekonserven sogar in Balsamessig und auch in Backwaren. Oft verbirgt er sich hinter anderen Namen, daher ist ein Blick auf das Etikett entscheidend. Achten Sie bei der Zutatenliste auf Begriffe, die auf „ose“ oder „in“ enden, sowie „zucker“ oder „sirup“ im Wortstamm enthalten. Ist Ihnen dies für den Anfang zu kompliziert, fahren Sie eine gute Strategie, indem Sie frisch kochen, auf Fast Food verzichten, Weißmehlprodukte durch Vollkorn ersetzen und ungesüßte Getränke wie Wasser und Tee bevorzugen.

## → Hannah Freys Expertentipp

„Der erste Schritt ist sich bewusst zu machen, wo überall Zucker enthalten ist – und das geht nur, wenn sich mit der Zutatenliste auseinander gesetzt wird. Ich empfehle, die eigenen Küchenvorräte zu überprüfen und stark verarbeitete Lebensmittel durch frische, möglichst unverarbeitete und industriezuckerfreie Zutaten zu ersetzen.“



## Das Alphabet der Süße

**A**cesulfam K (E 950)  
Agavendicksaft  
Apfeldicksaft  
Aspartam (E 951)  
**B**ackmalz  
**C**yclamat (E 952)  
**D**extrin  
Dextrose  
D-Ribose  
**E**rythrit (E 968)  
**F**ruchtsaftkonzentrate  
Fruchtsüße

Fructose  
**G**alactose  
Gerstenmalz  
Gerstenmalzextrakt  
Glucose  
**H**onig  
**I**nulin  
Isomalt (E 953)  
**K**andis  
Kandisfarin  
**L**aktit (E 966)  
Lactose

**M**altit (E 965)  
Maltitsirup (E 965)  
Maltodextrin  
Maltose  
Malzextrakt  
Mannit (E 421)  
Melasse  
**N**eohesteridin DC (E 959)  
Neotam (E 961)  
**R**affinose  
**S**accharin (E 954)  
Saccharose

Sorbitol (E 420)  
Sorbisirup (E 420)  
Steviolglycosid (E 420)  
Stevia (E 960)  
Sucralose (E 955)  
Süßmolkenpulver  
**T**haumatin (E 957)  
Traubendicksaft  
**W**eizendextrin  
**X**ylit (E 967)





## 2 Konsum taktisch reduzieren

Es gibt zwei Möglichkeiten das Vorhaben anzugehen. Bei der schrittweisen Reduzierung setzen Sie sich realistische Ziele und minimieren Ihren Verzehr step by step. Lassen Sie beispielsweise den Würfel in Ihrem Kaffee oder Tee weg. Auch Säfte oder Limos können durch aromatisiertes Wasser mit Zitronenscheibe oder Minze ersetzt werden. Ihr Geschmackssinn passt sich langsam an. Die Phase, wo Heißhunger verspürt werden kann, ist jedoch länger. Die Expertin ist daher ein Fan vom konsequenten Einstellen: „Bei einem vollständigen Verzicht für eine gewisse Zeit entwöhnt sich der Körper am schnellsten. Dannach kann individuell entschieden werden, in welchem Maß Süße wieder integriert wird“. Hilfreich könnte dann die 80/20-Regel sein: 80 Prozent angestrebte Ernährung, 20 Prozent Genuss. Dies nimmt den Druck, perfekt zu performen und sorgt für eine nachhaltige Balance.



## 3 Kräuter und Gewürze vielfältig einsetzen

Gerade am Morgen wird vorwiegend lieblich gestartet, etwa mit Knuspermüsli, Marmelade oder Fruchtojoghurt. Das sorgt für Blutzuckerspitzen und schnelle Energie – gefolgt von einem Einbruch und Heißhunger. Wählen Sie besser einen stabilen und energiereichen Tagesbeginn mit Porridge, Naturjoghurt oder Nussmus auf Vollkornbrot. Verfeinern Sie die Speisen mit Beeren, Zitronenabrieb, Zimt, Vanille oder Kardamom, sodass sie auf natürliche Weise die süße Note bekommen. Das gilt auch für Herzhaftes: Nutzen Sie eigene Kräuterkombinationen statt zuckerhaltige Würzmixe oder -saucen.

## 4 Fructose nicht unterschätzen

Naschereien werden in einer Umstellung gern durch Früchte ersetzt. Ein Apfel oder eine Banane ist auch tatsächlich besser als ein Schokoriegel. Doch Fruchtzucker ist ebenfalls Zucker und steckt, neben einer Vielzahl an Vitaminen, in Obst. Halten Sie sich daher an eine gesunde Menge von zwei Portionen am Tag. Greifen Sie auf zuckerarme Sorten zurück. Vor allem aber ist isolierte zugesetzte Fructose ungesund. Diese wurde unter anderem aus Mais industriell gezogen und Puddings oder Limos zugefügt. Eine zu hohe Zufuhr kann zur Fettleber und Fettstoffwechselstörungen führen.



### Obst im Süße-Duell

Fructose in Gramm pro 100 Gramm Frucht

Avocado	1,4	Wassermelone	8,3
Beeren	4-5	Kiwi	9,1
Aprikose	7,7	Birne	10,2
Pflaume	7,8	Apfel	10,3
Orange	8,3	Ananas	12,4

### ➔ Zum Vergleich:

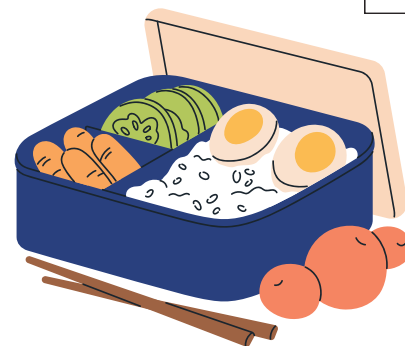
Gerade die beliebten Sorten wie Weintrauben, Granatapfel und Banane haben es in sich. Hier liegt der Zuckergehalt bei **15 Gramm** und mehr.





## 5 Mealprep in den Alltag integrieren

Sich selbst an den Herd zu stellen ist das A und O beim Zuckerverzicht, nur so wissen Sie wirklich, was drin steckt. Zu Hause, im Home-office oder am Wochenende ist das vielleicht auch kein Problem. Aber was ist, wenn wir unterwegs sind? Das Vorkochen und Mitnehmen von gesunden Mahlzeiten ist die Lösung. Für die Vorbereitung muss zwar etwas Zeit zum Einkaufen, kochen und Verpacken eingeplant werden, dennoch sparen Sie so unangenehme Gedanken und Stress bei der Speisenauswahl in den Mittagspausen und vermeiden vor allem ungesundes To-go-Essen. Das gilt auch fürs Frühstück, probieren Sie es mal mit Overnight-Oats, Morning-Shakes oder Porridge. Übrigens: Der knallige Drink von Seite 17 eignet sich super zum Preppen!



Wir haben schon Wochenpläne für Sie vorbereitet



## 6 Snack-Strategie erstellen

Die kleinen Happen sind oft nicht dem Hunger, sondern unserer Psyche geschuldet: Stress, Langeweile oder Traurigkeit führen zum Zugreifen. Zucker mag kurzfristig trösten, langfristig tut er aber nichts Gutes für uns. Wirken Sie den emotionalen Tiefpunkten auf anderem Wege entgegen. Spaziergänge, Atemübungen, ein Gespräch mit Freunden und erholsamer Schlaf können Problemlöser sein. Probieren Sie auch ätherische Öle wie Minze, Grapefruit oder Zimt aus – die Düfte beeinflussen das limbische System im Gehirn und helfen, einen Jieper zu lindern. Präparieren Sie außerdem Ihren Arbeitsplatz im Büro, den Spind im Sportverein oder andere Orte, an denen Sie sich oft aufhalten, mit gesunden Zwischenmahlzeiten. Selbstgemachte Müsliriegel, Gemüsesticks oder Saaten- und Körnerbrot eignen sich hervorragend. Gerade Kleinigkeiten mit Texturen wie knackige Nüsse machen oftmals zufriedener. Ein gänzliches Verbot auf Zucker muss allerdings nicht sein – er sollte nur mit Köpfchen konsumiert werden. Ein Dessert direkt nach dem Mittagessen lässt den Blutzucker beispielsweise weniger stark ansteigen, als würden Sie es nachmittags genießen.

## 7 Die richtige Zubereitung

Gerade Tomatensauce oder Ragouts werden klassischerweise mit Zucker abgeschmeckt. Dabei lässt sich die natürliche Süße vieler Gemüsesorten durch ein kräftiges Anrösten oder Grillen herauskitzeln. Möhren, Kürbis, Paprika oder Zwiebeln entfalten durch das Karamellisieren ihrer eigenen Zuckerstoffe ein angenehmes, süßliches Aroma. Das heißt nicht, dass nur noch Gemüsepfannen auf dem Speiseplan stehen müssen. Angebratenes Grünzeug oder welches aus dem Ofen lässt sich im Nachgang zu Saucen, Pürees oder Suppen verarbeiten. So gestalten Sie Ihre Gerichte spannender, Sie verzichten auf nichts und trotzdem profitiert Ihre Gesundheit mit jeder gesparten Prise des weißen Giftes.







# 8

## Industriezucker ersetzen

In vielen deutschen Küchen wird die Raffinade als Grundnahrungsmittel verwendet. Nutzen Sie stattdessen natürliche Alternativen wie Obst. Diese liefern zwar Fructose, jedoch auch Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Die Rezepte werden gesünder und geschmacklich spannender. Es gibt außerdem weitere Zutaten, die Sie verwenden können. Aber Achtung, einige haben auch eine Schattenseite.

### ➔ Hannah Freys Expertentipp

„Ich verwende gerne pürierte Datteln, Bananen oder Apfelmark. Abraten würde ich von Süßstoffen wie Xylit oder Erythrit, da sie stark verarbeitet sind und oft Verdauungsprobleme verursachen. Wichtig ist, dass Alternativen nicht zur Ersatzdroge werden. Wer Industriezucker durch beispielsweise große Mengen Honig ersetzt, verändert sein Geschmacksempfinden nicht und bleibt abhängig von Süßem. Ich empfehle, sich nach und nach an einen geringeren Anteil zu gewöhnen.“



## Süßmacher unter der Lupe

### In Maßen geeignet:

**HONIG:** Er ist ein Naturprodukt, regional erhältlich, ohne Zuckerzusatz und nicht weiter behandelt.

**AHORNSIRUP:** Das kanadische Gold besitzt Kalium, Eisen und Magnesium. Der Fructoseanteil hält sich eher gering.

**DATTELSIRUP:** Neben einem ähnlichen Fructosegehalt wie Haushaltszucker enthält er viele Mineralstoffe. Wegen der Ausgeglichenheit von Glucose und Fructose ist er bekömmlicher als Dicksäfte.

### Fazit:

Die unterschiedlichen Sirupe sowie Honig haben also mehr gesundheitliche Vorteile gegenüber Zucker. Trotzdem bestehen auch diese Produkte zu einem Großteil aus ihm und sollten daher nicht übermäßig genutzt werden.

**REISSIRUP:** Gerade für Personen mit Fructoseintoleranz ist er gut einsetzbar, da er kaum Fruchtzucker aufweist.

**STEVIA:** Aufgrund der starken Süßkraft und des metallisch, bitteren Geschmacks ist es schwierig in der Handhabung. Die empfohlene Tagesmenge von vier Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht sollte eingehalten werden. Aber: Stevia hat keinen Einfluss auf unseren Blutzucker und ist kalorienfrei.

### Nicht empfehlenswert:

**AGAVEN- UND APFELDICKSAFT:** Sie verfügen über einen hohen Fructosegehalt. Trotz natürlichen Ursprungs bieten sie ernährungsphysiologisch kaum Vorteile gegenüber Zucker.

**ASPARTAM, SUCRALOSE UND CO:** Mit diesen Ersatzstoffen ist Vorsicht geboten: Aufgrund schwacher Studienlage sind gesundheitliche Risiken nicht auszuschließen.

**XYLIT (AUCH BIRKENZUCKER GENANNT):** Der Stoff war bisher von hoher Beliebtheit. Eine amerikanische Studie<sup>3</sup> deckte allerdings im letzten Jahr einen Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen auf. Es wird weiter an dem Thema geforscht.





# 9 Achtsam essen

Geschmack und Sättigung werden durch hektische Mahlzeiten und Ablenkungen des Smartphones, der Arbeit oder dem Fernseher nicht mehr wahrgenommen. Wenn Sie langsamer essen und gründlich kauen (circa 30-mal), tun Sie nicht nur Ihrer Verdauung einen Gefallen – es reduziert die Lust auf Süßes und so auch ganz automatisch den Konsum des weißen Lockmittels. Ein Jieper auf Naschereien ist meist eine spontane Entscheidung, dem impulsiv nachgegeben wird. Warten Sie 15 Minuten ab, bevor Sie zugreifen. Trinken Sie in der Zeit ein Glas Wasser oder bewegen Sie sich. Schnell ist der Gedanke an etwas Essbarem vergangen.



Sattmacher  
und Fettbooster  
dank Pektin

# 10 Bitterstoffe bewusst einsetzen

Sie können die Lust auf Süßes mindern: Integrieren Sie Frisches mit natürlichen bitteren Noten wie Chicorée, Rucola, Radicchio oder Grapefruit in Ihre Ernährung. Das fördert die Verdauung und hilft dabei, den Zuckerkonsum zu reduzieren. Zu Beginn mag es sich ungewohnt für den feinen Gaumen anfühlen, schnell freundet er sich damit jedoch an. So trainieren Sie Ihren Geschmackssinn und entwickeln ein Bewusstsein für natürliche Aromen. Nahrungsergänzungsmittel in Tropfenform sind dank der Lebensmittel nicht nötig.

## Zuckerfrei backen – so gelingt es

Mit den richtigen Alternativen und ein paar einfachen Kniffen erhalten köstliche Kuchen, Cookies und Co einen lieblichen Geschmack und die perfekte Konsistenz – ganz ohne das verlockende Weiß.

### DAS RICHTIGE PRODUKT WÄHLEN

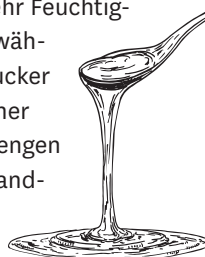
Hannah Frey verschafft sich zunächst einen Überblick: „Welche Funktion hat der Zucker im Rezept – soll er nur süßen oder auch für die Konsistenz sorgen? Bei Rezepten, wo die kristalline Struktur wichtig ist, verwende ich in Maßen Kokosblütenzucker oder eine Mischung aus Datteln und Nüssen.“

### TUTTI FRUTTI

Gerade Obst wie Apfelmark, Banane oder reife Birnen eignen sich bestens, um Süße auf natürliche Weise zu liefern. Sie sorgen für leckeres Aroma und feuchte Teige. Doch bedenken Sie die zwei Portionen Früchte am Tag. Dazu zählt dann auch das Gebäck.

### LIQUIDE ANGELEGENHEIT

Flüssige Helfer wie Honig oder Sirup bringen mehr Feuchtigkeit in den Teig, während Haushaltszucker diese bindet. Daher passen Sie die Mengen der übrigen Bestandteile gegebenenfalls an.



### GRUNDSTEINE CLEVER KOMBINIEREN

Mehlsorten aus Pseudogetreide, Vollkorn oder Nüssen intensivieren den Eigengeschmack, wodurch weniger Süße benötigt wird. „Auch Hülsenfrüchte sind

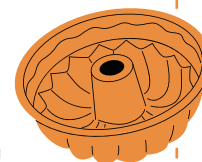
eine tolle Basis für Brownies oder Kekse. Ich kombiniere sie gerne mit Datteln oder Banane“, plaudert die Expertin aus der Backstube.

### KLEINE KOSTPROBE

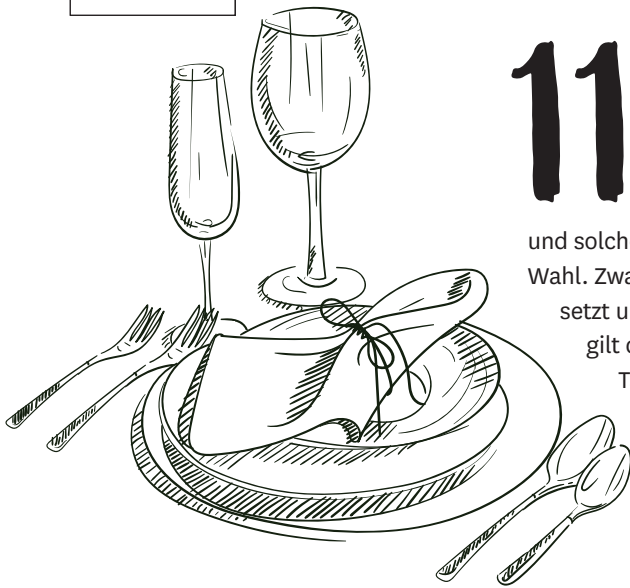
Die Doubles schmecken anders und haben eine differenzierte Süßkraft – daher mit kleinen Mengen anfangen, Ergebnis probieren, bevor es ins Rohr kommt und immer wieder nachjustieren.

### GEDULD BEWAHREN

Beim Austauschen und Experimentieren kann einiges schief gehen. Daher rät der Profi „auf erprobte Rezepte zurückzugreifen“ oder starke Nerven behalten.







## 11 Auswärts essen smarter gestalten

Selbst kochen ist die Devise. Doch ab und zu möchte sich doch jeder im Restaurant verwöhnen lassen. Ebenso laden Events wie Geburtstage, Firmenfeiern oder andere Festlichkeiten zum Sündigen ein. Das ist auch kein Tabu. Vollwert- oder Bio-Lokale und solche, die sich auf vegetarische oder vegane Speisen spezialisiert haben, sind eine gute Wahl. Zwar haben Sie auch hier keine Zuckerfrei-Garantie, aber da auf natürliche Produkten gesetzt und auf Konserven mit Zusatzstoffen verzichtet wird, stehen die Chancen gut. Außerdem gilt die mediterrane Kost mit reichlich Gemüse sowie Fisch oder Fleisch als eine gute Idee. Tappen Sie jedoch nicht in die Marinadenfalle: Verzicht auf eingelegtes Gemüse und Fleisch und lassen Sie sich Dressings separat servieren. **Hannah Frey rät:**

„Viele Restaurants haben ihre Karte online. Eine gute Vorbereitung hilft, eine gesunde Entscheidung zu treffen.“

## 12 Fermentierte Lebensmittel integrieren

Zucker kann unserer Darmflora schaden. Ein unausbalanciertes Mikrobiom mit einem Übermaß an ungesunden Bakterien fördert Heißhunger auf das süße Gift, da die kleinen Mitbewohner es als bevorzugte Energiequelle nutzen und Signale ans Gehirn senden, die das Verlangen verstärken. Der Konsum füttert sie und treibt ihr Wachstum weiter an, wodurch ein Teufelskreis entsteht und das innere Gleichgewicht zunehmend gestört wird. Fermentierte Lebensmittel wie Kimchi, Sauerkraut oder Kefir unterstützen eine gesunde Verdauung, stärken das Immunsystem und helfen, die Lust auf Naschereien zu reduzieren.




## 13 Suchen Sie sich Verbündete

Geteiltes Leid ist halbes Leid und geteilte Freud ist doppelte Freud! Animieren Sie Kollegen, Freunde oder Familie und starten Sie gemeinsam mit der Umstellung. Es hilft ungemein, sich mit anderen zusammenzutun: Sie können sich austauschen, über Erfolge oder Misserfolge sprechen sowie gegenseitig von den Erfahrungen profitieren. Gemeinsam sind Sie stärker und höchst motiviert – auch eine Challenge kann Spaß bereiten und die Gesundheit aller freut sich.

Probieren Sie unsere 7-Tage-zuckerfrei-Challenge aus





A photograph of two women sitting at a wooden table outdoors at dusk. The woman on the left, wearing a bright yellow short-sleeved top, is smiling and looking towards the woman on the right. The woman on the right is wearing a white sleeveless top with black polka dots and a wide-brimmed straw hat. She is holding a fork and looking down at her plate. The table is set with various dishes: a bowl of salad with green leaves and red tomatoes, a plate of grilled fish or chicken, a glass of white wine, and a glass of water. In the background, there are trees and a string of warm-toned outdoor lights hanging from a wooden structure. The overall atmosphere is relaxed and social.

Nehmen Sie den Druck  
raus – mit einem bewus-  
sten Genuss sind auch  
soziale Events möglich.



UNSERE  
ONLINEKURSE

EatSmarter!

ONLINEKURS NR. 1

# Gesund abnehmen

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

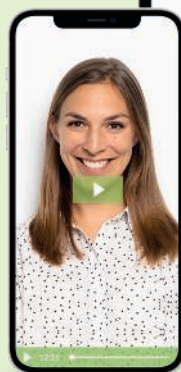


## Zum Ausdrucken

Informative Übersichten, Wochenpläne, Checklisten und vieles mehr



**App für unterwegs**  
Mit über 30 informativen Experten-videos



**Geschenk**  
Jubiläums- und AbnehmBuch als E-Paper im Wert von je 33 Euro

**Regelmäßige Live-Events mit unserer Ernährungsberaterin**  
Garantiert: persönliche Antworten auf all Ihre Fragen, um Ihre Ziele zu erreichen



Jetzt entdecken!  
[eatsmarter.de/abnehmkurs](https://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.



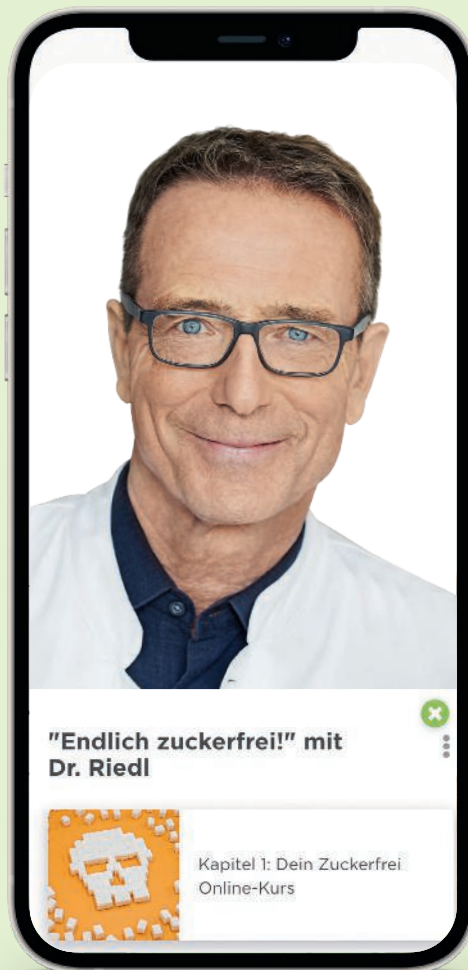
## Zum Ausdrucken

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 entdecken!

[eatsmarter.de/zuckerkurs](https://eatsmarter.de/zuckerkurs)



# 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.



## NACHHALTIG KÖSTLICH

### Mittagspause to go

**Little Lunch** erweitert ab April seine vegetarische Range mit der neuen **Bio-Sorte Asia Reis**. Die Kombination aus Naturreis und Wokgemüse wie Karotten, Mungobohnenkeimlingen, Paprika und Erbsen glänzt mit reichlich Nährstoffen. Dank Ballaststoffen sowie komplexen Carbs sättigt sie zudem lang anhaltend. Weiterer Pluspunkt: Die Verpackung besteht zu über der Hälfte aus Altglas und der Versand erfolgt in umweltfreundlichen Recyclingkartons. 3,89 Euro je 350-Gramm-Glas. [littlelunch.com](http://littlelunch.com)



Eine Zutatenliste  
ohne Chichi:  
lieben wir!



## NATÜRLICH PFLANZLICH Für Müslifans

Drei neue Kreationen, **Knusper Apple & White Chunks**, **Knusper Triple Chunks** und **Knusper Berry & White Chunks** von **Dr. Oetker**, bringen frischen Wind auf den Frühstückstisch. Ausgewählte Früchte und hochwertige Inhaltsstoffe machen den Start in den Tag rundum gelingen. 3,99 Euro je 400- und 410-Gramm-Packung. [oetker-shop.de](http://oetker-shop.de)

## OHNE KÜNSTLICHE ZUSÄTZE

### Das Gesundheitsplus

Bereits ein Esslöffel **Nutrilite™ All Plant Protein** punktet mit rund acht Gramm Eiweiß und allen neun essenziellen Aminosäuren. Einfach in warme oder kalte Speisen und Getränke einrühren. 50,56 Euro je 450-Gramm-Dose. [amway.de](http://amway.de)



## HERBE ABKÜHLUNG

### Durstlöcher

Prickelnde Abwechslung gefällig? Mit sechs Prozent Fruchtgehalt, herrlichen Bitternoten, fast einem Drittel weniger Zucker und keiner Spur von Süßstoffen wird **hella leichte Limo Pink Grapefruit** Ihr liebster Begleiter im Sommer. Ab 0,95 Euro je 0,75-Liter-PET-Einwegflasche. [hella-mineralbrunnen.de](http://hella-mineralbrunnen.de)







IDEAL FÜR JEDEN ALLTAG

## Genuss ohne Verzicht

Die FREI VON-Marke **Alnavit** hat drei Neulinge im Gepäck: Während das **Bio glutenfrei Granola Kerne & Saaten** mit vielen Proteinen auftrumpft, liefert der **Bio Sauerkirsche 100 % Muttersaft** wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe. Zu guter Letzt sind die **Bio glutenfrei Mini Doppelkekse** die perfekte süße Versuchung ohne Palmöl und Aromen. Ab 2,69 Euro. [alnavit.de](http://alnavit.de)

MAXIMALER GESCHMACK

## Null Kompromisse

Ob Sportler, gesundheitsbewusst oder nur Genießer: Alkoholfreie Drinks kämpfen längst nicht mehr gegen ein verstaubtes Image an. Sie liegen ganz im Gegenteil voll im Trend. Doch bei Bier gab es noch Nachholbedarf, fanden die beiden Gründer des Start-ups **zeroLabs**, Moritz Keller und Max Wittrock und sorgen nun mit **Unfiltered 0.0.** für ordentlich Furore. Das naturtrübe Getränk enthält on top keinen Zucker, schmeckt mild, und begeistert mit seiner Komplexität. 12 Flaschen 26,90 Euro. [zerolabs.co](http://zerolabs.co)

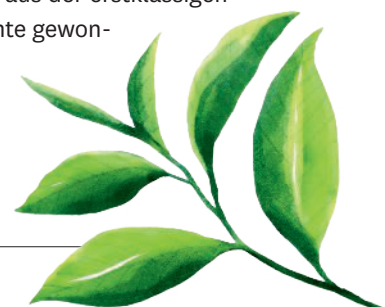


VIELSEITIGE EINSATZMÖGLICHKEITEN

## Koffeinkick

Na, sind Sie schon auf den Matcha-Zug aufgesprungen? Wenn nicht, wird es spätestens jetzt höchste Eisenbahn. Der **Dallmayr Bio Matcha Tee** begeistert nicht nur mit seinem nussig, süßen Geschmack, sondern auch durch seine 100 Prozent biologische Herstellung. Das grüne Gold stammt aus den besten Anbaugebieten Japans und wird aus der erstklassigen frühen Jahrernte gewonnen. 11,90 Euro je 30-Gramm-Packung.

[dallmayr.com](http://dallmayr.com)



READY IN NUR ZWEI MINUTEN

## Ratzfatz-Idee zum Feierabend

Wenn Sie noch nicht wissen, was es heute zum Dinner geben soll, dann haben wir jetzt einen Tipp für Sie: Den **Express-Reis** von **Müller's Mühle** in den Sorten **Mediterran** und **Bowl-Mix**. Beutel leicht kneten, Ecke einreißen und ab damit in die Mikrowelle – dazu nach Bedarf Lieblingstoppings servieren. 1,89 Euro je 250-Gramm-Packung. [muellers-muehle.de](http://muellers-muehle.de)



EXQUISIT ZUM VERSCHENKEN

## Italien für Zuhause

Seit über zwei Jahrhunderten befindet sich südlich von Florenz ein Bauernhof, der 1978 von der Familie Lo Franco übernommen, vor dem Verfall gerettet und wiederaufgebaut wurde. Heute werden in der **Fattoria La Vialla di Gianni** mediterrane Delikatessen wie Wein, Olivenöl, Pecorino, Antipasti, Saucen, Pasta, Süßes, Honig oder Essig nach strengen Biokriterien in liebevoller Handarbeit erzeugt und online verkauft. Preise variieren. [laviolla.com](http://laviolla.com)





## **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

# DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG BEI MIGRÄNE

*Bestimmte Lebensmittel können ausschlaggebend für die Häufigkeit und Intensität der Kopfschmerzkrankung sein, unter der ein signifikanter Teil der Bevölkerung leidet. Dr. Matthias Riedl klärt über unterschiedliche Einflüsse auf und bringt neueste Erkenntnisse aus der Studienwelt mit.*

## Wie behandeln Sie Betroffene?

Wenn Menschen mit regelmäßig wiederkehrenden Kopfschmerzsymptomen zu mir kommen, checke ich erst einmal die Beschwerden: Wo und wie oft treten Schmerzen auf, wie lange dauern die Attacken an und welche Begleitsymptome gibt es? Danach führe ich eine Ernährungsanalyse durch, um mögliche Blutzuckerschwankungen zu erkennen. Besteht der Verdacht auf chronische Migräne, sprich Schmerzen an mehr als 15 Tagen im Monat, überprüfe ich außerdem relevante Laborwerte wie Vitamin D, B<sub>12</sub>, B<sub>2</sub> und Folsäure.

## Können Patienten selbst herausfinden, was in ihrer Ernährung Migräne fördert?

Zunächst muss gesagt werden, dass es keine bestimmte Ernährungsweise gibt, die Anfälle vorbeugen kann, jedoch gibt es Lebensmittel, welche diese verursachen

**Neben bestimmten Lebensmitteln können auch grelles Licht, starker Lärm sowie Wetterumschwünge, Saunabesuche, hormonelle Schwankungen, Übermüdung oder Stress Auslöser sein.**



können. Daher ist es sinnvoll, ein Kopfschmerztagebuch zu führen, um ausfindig zu machen, welche Nahrungsmittel Impulsgeber sein können.

## Welche Lebensmittel sind mögliche Trigger, also Auslöser für Anfälle?

Der Zusammenhang zwischen bestimmten Nahrungsmitteln und der Erkrankung ist noch nicht vollständig geklärt, dennoch gibt es Hinweise auf potenzielle Verstärker: Alkohol, insbesondere Rotwein, wird als einer der häufigsten Ursachen genannt.<sup>1</sup> Mögliche Gründe sind Substanzen wie Histamin, Flavonoide, biogene Amine oder die Dehydrierung durch Alkohol. Auch Koffein kann bei plötzlichem Entzug Anfälle begünstigen. Fertigprodukte enthalten oft Glutamat und Konservierungsstoffe, die das Nervensystem überreizen, die Blutgefäße erweitern und den Serotoninhaushalt beeinflussen können – obwohl die genaue →





Verbindung noch erforscht wird. Hista-  
minreiches wie Schokolade, Rotwein,  
Käse oder Zitrusfrüchte stehen ebenfalls  
im Verdacht aufgrund der gefäßerwei-  
ternden und entzündungsfördernden Wir-  
kung. Zuckerhaltige Lebensmittel können  
durch starke Blutzuckerschwankungen  
Ausbrüche begünstigen. Es ist ratsam,  
diese Dinge zu meiden oder in einer Aus-  
lassphase mit langsamer Wiederein-  
gliederung zu testen, um individuelle  
Ursachen zu identifizieren.

### **Intervallfasten soll ebenfalls nicht empfehlenswert sein, ist das richtig?**



In der Tat kann das Auslassen von Mahl-  
zeiten kontraproduktiv sein. Ein kon-  
stanter Blutzuckerspiegel ist essen-  
ziell, da ein zu starkes Auf und Ab  
ein häufiger Trigger ist. Wenn das  
Gehirn zu wenig Nährstoffe erhält,  
steigt das Risiko für eine mangelnde Ener-  
gieversorgung – besonders bei Migräne-  
betroffenen, die ohnehin einen erhöhten  
Energiebedarf in der Denkkzentrale haben.  
Um Attacken vorzubeugen, sollte auf  
regelmäßiges Essen geachtet werden.

### *Dr. Riedl jetzt auf Tour*

Wie schon in 2023 und 2024 ist  
der Ernährungs-Doc auch in die-  
sem Jahr auf der Bühne zu sehen.  
In den deutschlandweiten Live-  
shows berichtet er unterhaltsam  
und informativ von Erkenntnis-  
sen aus der Praxis und zeigt  
auf, wie eine ausgewogene Er-  
nährung positive Auswirkungen  
auf die Gesundheit und das  
Wohlbefinden haben kann.  
Sichern Sie sich die letzten  
Tickets für das Tourfinale in  
Hamburg am **19.06.25** unter:  
[eventim.de](https://eventim.de), ab 37,40 Euro

### **Wie sieht also die richtige Ernährung aus?**

Diese zielt darauf ab, ent-  
zündungshemmende Ge-  
sundmacher zu fördern und  
individuell verträgliche Le-  
bensmittel auszuwählen: Obst kann in  
zwei Portionen täglich aufgenommen  
werden, wobei zuckerarme Sorten wie

Heidelbeeren oder Wassermelone am  
besten geeignet sind. Ebenso gehören  
drei Portionen Gemüse, darunter Paprika,  
Brokkoli, Möhren, Spinat sowie Rosenkohl  
oder Pilze, auf den Speiseplan. Sie liefern  
wertvolle Antioxidantien, Vitamine wie A,  
C, E, Selen und Magnesium. Täglich wer-  
den außerdem etwa 30 Gramm Ballast-  
stoffe aus Hülsenfrüchten, Gemüse oder  
Vollkornprodukten empfohlen, da sie die  
Blutzuckerwerte stabil und lange satt  
halten. Dabei ist auf eine mögliche Hista-  
minunverträglichkeiten zu achten. Kom-  
plexe Kohlenhydrate aus Vollkornproduk-  
ten oder Kartoffeln sorgen für

eine gleichmäßige Energie-  
versorgung. Ergänzend

können fettarme Prote-  
inquellen wie Fleisch  
oder Fisch konsumiert werden. Nüs-  
se, Saaten und Ker-  
ne, etwa Leinsamen  
mit Omega-3-Fett-  
säuren, unterstützen  
die Aufnahme fettlös-  
licher Vitamine und →

*Eine gleich-  
mäßige Energiever-  
sorgung ist von hoher  
Bedeutung.*



## **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 Achtsam-  
keitsmethode „Iss dich glücklich“, mit der Sie bewusstes, genussvolles Essen  
trainieren. → Weitere Infos zur App und spannende Erfolgsgeschichten von Nutzern  
finden Sie im Internet unter: [myfooddoctor.de](https://myfooddoctor.de)



APPLE



GOOGLE



# Lachs-Gemüse-Ragout

PRO PORTION: **570 KCAL**

Eiweiß **41 g** · Fett **33 g** · Kohlenhydrate **23 g**

🕒 **45 MIN**

## FÜR 2 PORTIONEN:

300 g grüner Spargel  
200 g Möhren  
300 g Blumenkohl  
1 junger Kohlrabi (ca. 250 g)  
300 g Lachsfilet  
1 EL Butter  
1 EL Rapsöl  
1 geh. EL Dinkel-Vollkornmehl  
150 ml Gemüsebrühe  
150 ml Milch (3,5% Fett)  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
½ TL abgeriebene Bio-Zitronenschale  
20 g Kerbel  
1–2 TL Zitronensaft

**1** Den Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel schräg in etwa 2 cm lange Stücke schneiden. Die Möhren putzen, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Den Kohlrabi putzen und das Grün beiseitelegen, den Kohlrabi schälen und in etwa 1 cm dicke Spalten schneiden. Den Fisch waschen, trocken tupfen und in etwa 2 ½ cm große Stücke schneiden.

**2** Die Butter und das Öl in einem Topf erhitzen, das Gemüse darin bei mittlerer Hitze 2 bis 3 Minuten unter Wenden anbraten. Mehl darüberstäuben und kurz mitdünsten. Brühe und Milch dazugießen, alles aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze 5 bis 7 Minuten garen.

**3** Danach das Ragout mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Die Lachsstücke auf das Gemüse legen und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze 5 bis 7 Minuten gar ziehen lassen.

**4** Zum Servieren den Kerbel waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und mit dem Kohlrabigrün fein hacken. Das Ragout mit Salz und Zitronensaft abschmecken, die Hälfte der Kräuter unterheben. Das Ragout auf Teller verteilen und mit übrigen Kräutern bestreuen. Dazu passt pro Person noch 50 g Vollkorn-Wildreis-Mischung.



## BUCHTIPP

Die vier aus dem Fernsehen bekannten Ernährungs-Docs teilen in dem Buch „Unsere 100 besten entzündungsfördernden Rezepte: Mehr Wohlbefinden, weniger Schmerzen, länger jung bleiben“ die essenziellen Bausteine einer beruhigenden Ernährung. Sie legen Wert auf Rezepte, die nicht nur satt machen, sondern gleichzeitig heilen, indem sie das Immunsystem stärken, wichtige Stoffwechselprozesse in Gang halten und so die Lebensqualität verbessern. ZS, 224 Seiten, 27,90 Euro





## Migräne unter der Lupe

*Die chronische Erkrankung ist typischerweise ein anfallsartiger Kopfschmerz, der in unregelmäßigen Abständen wiederkehrt.*

### Wer ist betroffen?

Die Ursache ist noch nicht restlos geklärt, höchstwahrscheinlich wird die Veranlagung vererbt. Migräne ist eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen in Deutschland. Schätzungen zufolge leidet etwa jeder zehnte Erwachsene darunter, wobei mehr Frauen betroffen sind. Unter anderem erklären sich Forschende dies durch hormonelle Unterschiede. Weibliche Menschen spüren die Symptome vermehrt während der Menstruation sowie in der Schwangerschaft und den Wechseljahren. Verstärkt tritt die Krankheit zwischen dem 20. und 50. Lebensjahr auf, allerdings kann sie auch bei Kindern und Jugendlichen vorkommen.

### Wie äußert sich die Erkrankung?

Sie taucht in Attacken auf, die vier Stunden bis zu drei Tage andauern können. Der Kopfschmerz pocht, pulsiert oder hämmert, oft nur halbseitig. Licht-, Lärm- oder Geruchsempfindlichkeit begleiten das Übel, ebenso wie Appetitlosigkeit und Erbrechen. Manche Menschen haben nur gelegentlich einen Anfall, andere können viele Tage des Monats betroffen sein. Nehmen die Beschwerden ab, stellt sich oft eine Erschöpfung ein, die noch ein oder zwei Tage anhalten kann. Von einer Migräne wird erst gesprochen, wenn die typischen Symptome mindestens fünfmal aufgetreten sind.



wirken antientzündlich. Eine genügende Wasserzufuhr ist ebenfalls notwendig, da Dehydrierung den Körper belastet und die neurologische Störung fördern kann. Aufgrund der unterschiedlichen Begünstiger ist es ratsam, mit einer Fachkraft einen persönlichen Ernährungsplan zu erstellen.

### Getreide ist wegen möglicher Entzündungen oft in Kritik, bei Migräne jedoch empfohlen?

Diese Lebensmittelgruppe ist nicht grundsätzlich verboten. Entscheidend ist die Unterteilung zwischen einfachen und komplexen Kohlenhydraten. Einfache Zucker und raffinierte Carbs, wie sie in



Weißbrot oder Süßigkeiten vorkommen, lassen den Blutzucker schnell ansteigen und können Inflammationen begünstigen. Komplexe hingegen, wie sie in Haferflocken, Vollkornprodukten, Quinoa oder Bulgur enthalten sind, liefern wichtige Mineralstoffe, Vitamine und Ballaststoffe, darunter Magnesium, B-Vitamine und essenzielle Aminosäuren. Ein carb-



reiches Frühstück ist für Menschen mit Migräne nach der nächtlichen Fastenphase besonders wichtig, um die Energiespeicher der Nervenzellen wieder zu füllen. Beispielsweise eignen sich Sauerteigbrot mit Frischkäse sowie zuckerfreies Hafermüsli mit Obst. Falls eine Glutenunverträglichkeit vorliegt, können Pseudogetreide wie Quinoa oder Hirse eine gute Alternative sein.

### Haben Sie weitere Praxis-Tipps, die der Krankheit entgegenwirken?

Es gibt verschiedene Ansätze, um Migräne vorzubeugen, wobei Regelmäßigkeit der Schlüssel ist. Ein wichtiger Faktor ist Bewegung: Sport wie Schwimmen, Radfahren

*Mehr von Dr. Riedl lesen Sie hier:*



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



[myfooddoctor.de/ernaehrungsmagazin](https://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.

**Sport, kein Stress und geregelte Mahlzeiten sind wichtige Grundsätze.**

ren oder Joggen kann helfen, Attacken zu reduzieren. Neben der genügenden Wasserzufuhr ist auch Stressmanagement entscheidend. Entspannungstechniken wie Yoga, Atemübungen oder autogenes Training sind förderlich gegen Anspannungen. Ein einheitlicher Tagesrhythmus hilft, die Häufigkeit der Symptome zu reduzieren. Drei Mahlzeiten pro

Tag, davon eine warme, sind gut für die Verdauung und stressen den Körper weniger. Die letzte Essensphase liegt idealerweise vor 19 Uhr.

INTERVIEW:  
FRIEDERIKE MÖLLER

## Fakten-Check

*Der Mediziner beschäftigt sich stets mit Wissenswertem aus der Forschung: Diese Ergebnisse unterstreichen das Potenzial einer gezielten Ernährung und Nahrungsergänzung als Teil der Migränebehandlung.*

### → Glutenunverträglichkeit und Zöliakie

Es gibt Hinweise, dass ein Zusammenhang zwischen Migräne und der Sensibilität auf Getreideeiweiß bestehen könnte, der auf die Darm-Hirn-Achse zurückzuführen ist. Störungen in dieser werden zunehmend mit neurologischen Erkrankungen in Verbindung gebracht.<sup>2</sup> Eine Analyse zeigt, dass die Prävalenz von der Unverträglichkeit bei Kopfschmerzpatienten etwa viermal höher ist als in der allgemeinen Bevölkerung. Umgekehrt leiden 72 Prozent der Zöliakiebetroffenen unter der schmerzhaften Pulsation, die damit die häufigste neurologische Störung in der Personengruppe ist.<sup>3</sup> Weitere Forschungen sind erforderlich, um die Vorteile einer glutenfreien Ernährung beim chronischen Kopfschmerz genauer zu untersuchen.



### → Keto- und DASH-Diäten

Eine Übersichtsarbeit untersuchte die Auswirkungen verschiedener Ernährungsformen auf Migräne und kam zu dem Ergebnis, dass sowohl die DASH-Diät<sup>4</sup> als auch die ketogene Diät<sup>5</sup> die Häufigkeit und Intensität von Anfällen reduzieren können.<sup>6</sup> Weitere Tests sind jedoch notwendig, um diese Erkenntnisse zu bestätigen.

### → Fischöl

Zusätzlich zeigte eine Studie, dass die Supplementierung von Fischöl entzündungshemmend und symptomlindernd wirken kann. Insbesondere bei Jugendlichen konnte eine deutliche Verbesserung beobachtet werden: Die Schmerzhäufigkeit sank um 87 Prozent, die Dauer um 74 Prozent und die Intensität um 83 Prozent.<sup>7</sup>







Ali Güngörmüs



Paul Ivić



Alex Wahi



Johann Lafer



Tim Raue



Cornelia Poletto



Alexander Herrmann



Haya Molcho



Sarah Wiener



Jamie Oliver

# KRÄUTERGLÜCK

*Sie sind reich an sekundären Pflanzenstoffen, ätherischen Ölen sowie Vitaminen und verleihen vielen Gerichten einen himmlischen Geschmack. Da kommt der Frühling mit all seinem Kraut doch gerade recht. In der grünen Saisonküche der zehn Starköchinnen und -köche nehmen die duftenden Aromaschätze mehr als nur eine Nebenrolle ein.*

**Lammspieße mit Kräutermarinade  
und Gemüsebulgur**  
von Ali Güngörmüs, Rezept auf Seite 90









## Ali Güngörmüs Lammspieße

mit Kräutermarinade und  
Gemüsebulgur

### FÜR 4 PORTIONEN:

#### FÜR DIE SPIESSE:

- 3 Stängel Minze
- 1 kleines Bund Petersilie
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
- ½ TL Meersalz
- 3 EL Sonnenblumenöl
- 600 g Lammfilet
- 4 Metallspieße
- 40 g Butter

#### FÜR DEN BULGUR:

- 1 rote Paprika
- 1 Zucchini
- 2–3 Frühlingszwiebeln
- 5 EL Olivenöl
- 200 g grober Bulgur
- 1 TL Salz
- 1 EL Ras el-Hanout
- 300 ml Gemüsebrühe

1 Für die Spieße Minze und Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzipfen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Kräuter, Knoblauch, Zitronenschale, Meersalz und 2 EL Öl zu einer Marinade verrühren. Das Lammfilet in etwa 2 cm große Würfel schneiden, in der Marinade wenden und etwa 15 Minuten ziehen lassen (wer will, kann sie auch über Nacht ziehen lassen).

2 Inzwischen für den Bulgur Paprika und Zucchini putzen,

waschen, ggf. entkernen und in etwa 5 mm kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und weiße und grüne Teile separat in dünne Ringe schneiden.

3 Paprika, Zucchini und weiße Frühlingszwiebelringe in einer Pfanne im Öl anschwitzen. Den Bulgur dazugeben und etwa 30 Sekunden anschwitzen, mit Salz und Ras el-Hanout würzen und die Brühe dazugießen. Alles einmal aufkochen, dann den Herd ausschalten und den Bulgur zugedeckt 15–20 Minuten quellen lassen.

4 Die marinierten Lammstücke auf die Spieße stecken, dabei 2 EL Marinade abnehmen und beiseitestellen. Die Spieße in einer Pfanne im übrigen Öl auf jeder Seite etwa 1½ Minuten scharf anbraten. Herausnehmen und warm halten, danach die Butter in der Pfanne aufschäumen lassen. Die 2 EL Marinade dazugeben und den Jus kurz durchschwenken.

5 Zum Servieren den Bulgur mit einer Gabel auflockern, die grünen Frühlingszwiebelringe darüberstreuen und auf Tellern anrichten. Die Spieße daraufsetzen und mit dem Jus beträufeln.



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



## Paul Ivić Paunzen

mit Salbeibutter

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 750 g mehligkochende Kartoffeln
- grobes Meersalz
- 200 g Mehl
- 10 g Backpulver
- 2 Eier
- Salz
- Muskatnuss, frisch gerieben
- 120 g Butter
- 50 ml Gemüsefond
- 1 Bund Salbei

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

2 Die Kartoffeln mit einer Gabel mehrmals einstechen, auf ein mit grobem Meersalz bestreutes Blech legen.

3 Das Blech in den Ofen schieben und die Kartoffeln 50–60 Minuten weich garen.

4 Die Kartoffeln noch heiß schälen, dann durch eine Kartoffelpresse drücken.



5 Mehl, Backpulver und Eier unter die Kartoffelmasse kneten und mit Salz und Muskatnuss würzen. Achtung: Nicht zu lange kneten, sonst wird der Teig kleistrig.

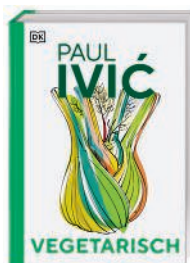
6 Die Masse in einen Spritzbeutel geben und daumengroße Stücke portionieren. Alternativ den Teig in 1 cm dicke Rollen formen und mit dem Messer daumengroße Stücke abschneiden.

7 Die Hälfte der Butter in einer Pfanne erwärmen und Paunzen etwa 5 Minuten braten, bis sie goldgelb sind. Herausnehmen und beiseitestellen.

8 Die restliche Butter erwärmen und die Salbeiblätter anbraten, sodass die Butter nicht bräunt.

9 Gemüsefond aufgießen, mit der Salbeibutter verrühren und etwas reduzieren lassen. Die Paunzen zugeben, durchschwenken und, falls nötig, mit wenig Salz abschmecken.

Paunzen sind eine Tiroler Spezialität und ähneln Gnocchi. Früher wurden sie meist im späten Winter mit den alten Kartoffeln zubereitet.



300 unwiderstehlich leckere Rezepte, gewürzt mit Fachwissen und Warenkunden, machen „Vegetarisch“ von Paul Ivić zu einem unverzichtbaren Begleiter für alle Kochfans. Dorling Kindersley, 400 Seiten, 39,95 Euro







*Alex Wahi*

## Lamb Chops

mit Erbsenpüree 🌱



pro Portion  
**1501**  
KCAL  
Eiweiß: 91 g • Fett: 116 g  
Kohlenhydrate: 95 g

### FÜR 4 PORTIONEN:

#### FÜR DAS LAMM:

1 Stück Ingwer (10 g)  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Rapsöl  
200 g griechischer Joghurt  
1 TL Garam Masala  
½ TL gemahlene Kurkuma  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
Salz  
2 Msp. Chilipulver  
Saft von ½ Zitrone  
16 Lammkoteletts  
1 TL Butter

#### FÜR DAS MINZPESTO:

½ Bund Minze  
2 Knoblauchzehen  
80 g Pistazienkerne  
50 ml Rapsöl  
50 g Buttermilch  
Saft von ½ Zitrone

#### FÜR DAS ERBSENPÜREE:

2 EL Rapsöl  
500 g TK-Erbsen  
200 g Kokosmilch  
20 g Koriandergrün  
1 EL Tahin (Sesampaste)  
1 Msp. Chilipulver  
Salz, Pfeffer

**1** Für das Lamm den Ingwer schälen und reiben. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Ingwer, Knoblauch, Rapsöl, Joghurt, Garam Masala, Kurkuma, Kreuzkümmel, ½ TL Salz, Chilipulver und den Zitronensaft zu einer Marinade verrühren. Die Lammkoteletts in einen großen Gefrierbeutel geben und die Marinade dazugeben. Die Lammkoteletts im Kühlschrank ca. 2 Std. ziehen lassen.

**2** Inzwischen für das Minzpesto die Minze waschen und trocken schütteln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Pistazien ebenfalls fein hacken. Die Zutaten mit Rapsöl, Buttermilch und Zitronensaft in einem Mörser zu einem Pesto vermengen. Oder alle Zutaten in einem Mixer zu einem Pesto mixen.

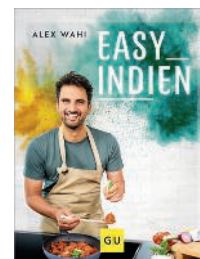
**3** Für das Erbsenpüree das Rapsöl in einem Topf stark erhitzen. Die Erbsen und

die Kokosmilch dazugeben und die Erbsen ca. 12 Min. köcheln, bis sie aufgetaut sind. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Koriander, Tahin, Chilipulver, Salz und Pfeffer hinzugeben. Alle Zutaten im Topf mit einem Pürierstab mixen. Oder in einen Mixer geben und zu einem Püree vermengen.

**4** Die Lammkoteletts aus der Marinade nehmen und die Marinade etwas abstreifen. Die Butter in einer großen Pfanne auf mittlere bis hohe Stufe erhitzen. Die Lammkoteletts darin je nach Dicke von jeder Seite 2–3 Min. braten, sodass sie innen noch etwas rosa sind.

**5** Das Erbsenpüree auf Tellern verstreichen und die Koteletts darauf anrichten. Das Minzpesto auf das Fleisch klecksen.

**TIPP** Die übrig gebliebene Marinade kann zum Erbsenpüree gegeben werden.



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





*Johann Lafer*

## Spargel-Orangen-Salat

mit Räucherlachs  
und Brunnenkressecreme



### FÜR 2 PORTIONEN:

#### FÜR DIE CREME:

**1 Bund Brunnenkresse**  
**75 ml Gemüsebrühe**  
**1 frisches Eigelb (Größe M)**  
**1 TL Senf**  
**1–2 EL Weißweinessig**  
**100 ml Rapsöl**  
**Salz, Cayennepfeffer**

#### AUSSERDEM:

**1 saftige Bio-Orange**  
**4 EL Olivenöl**  
**125 ml Orangensaft (am besten frisch gepresst)**  
**Salz, Cayennepfeffer**  
**Saft von ½ Limette**  
**300 g weißer Spargel**  
**100 g Räucherlachs (in dünnen Scheiben)**  
**nach Belieben frisch gezupfte Brunnenkresse**

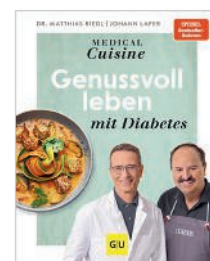
**1** Für die Creme die Brunnenkresse abbrausen, trocken schleudern und die Blätter abzupfen. Mit Gemüsebrühe, Eigelb, Senf und Essig in einen Mixbecher geben und mit einem Pürierstab fein mixen. Dabei nach und nach das Öl zugießen, bis eine feine Creme entsteht. Zum Schluss mit Salz und Cayennepfeffer würzig abschmecken.

**2** Die Orange heiß abspülen und trockenreiben. Die Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen und in feine Streifen schneiden. Danach die Orange so schälen, dass auch das Weiße mit entfernt wird. Das Fruchtfleisch erst quer in dicke Scheiben schneiden und diese dann nochmals halbieren.

**3** In einem kleinen Topf das Olivenöl erhitzen. Die Orangenschalenstreifen darin kurz anschwitzen, dann mit Orangensaft ablöschen und diesen etwa um die Hälfte einkochen lassen. Mit Salz, Cayennepfeffer und Limettensaft abschmecken.

**4** Den Spargel waschen, schälen und holzige Enden wegschneiden. Die Stangen anschließend in schräge Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 6 Min. bissfest garen. Abschütten, abtropfen lassen und in einer Schüssel mit den Orangenscheiben und dem Orangensaftdressing vermischen.

**5** Die Brunnenkressecreme auf Teller verteilen. Den Spargelsalat und den Räucherlachs darauf anrichten und alles nach Belieben mit frisch gezupfter Brunnenkresse garnieren.



Dr. Matthias Riedl und Johann Lafer zeigen in „Genussvoll leben mit Diabetes“, wie eine blutzuckerstabile und leckere Ernährung funktioniert. Gräfe und Unzer, 264 Seiten, 32 Euro









*Tim Raue*

## Blumenkohl auf polnische Art

mit Limettenkompott und Kartoffel-Aioli



### FÜR 4 PORTIONEN:

**800 g wilder Blumenkohl**  
**Salz**

**BLUMENKOHLPÜREE:**  
**500 g Blumenkohl**  
**120 ml Gemüsebrühe**  
**80 g Butter**  
**2 EL Mascarpone**  
**2 TL grüner Tabasco**  
**Salz**

**SCHNITTLAUCHÖL:**  
**50 g Schnittlauch**  
**150 ml Rapsöl**

### BUTTERBRÖSEL:

**4 EL Butter**  
**4 EL Pankomehl**  
**1 Knoblauchzehe, fein gehackt**

### LIMETTENKOMPOTT:

**200 ml Lemon Squash (Sirup aus 30% Zitronensaft)**  
**2 EL grüner Tabasco**  
**Zeste und Saft von 1 Bio-Limette**  
**3 g Agar Agar**  
**Filets von 2 Limetten, gehackt**

### KARTOFFEL-AIOLI:

**100 g mehligkochende Kartoffeln, gekocht**  
**1 Zwiebel**  
**3 Knoblauchzehen**  
**50 ml Olivenöl**  
**2 Eier**  
**200 ml Rapsöl**  
**Salz und frisch gemahlener Pfeffer**

### ZUSÄTZLICH:

**8 Wachteleier**  
**gehacktes Fenchelgrün**

**1** Den wilden Blumenkohl in einem Topf mit Salzwasser blanchieren, herausnehmen und kurz auf dem Grill anbraten.

**2** Den Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen, dann mit der Gemüsebrühe in einem Topf garen. Mit Butter, Mascarpone, Tabasco und etwas Salz in einem Standmixer zu einem glatten Püree verarbeiten.

**3** Das Öl mit dem Schnittlauch mit dem Stabmixer pürieren. 20 Minuten ziehen lassen und durch ein feines Sieb streichen.

**4** Die Butter in einer Pfanne zerlassen, dann Pankomehl und Knoblauch darin goldgelb anbraten.

**5** Das Lemon Squash in einem kleinen Topf aufkochen. Tabasco, Limettenzeste und -saft dazugeben und Agar Agar einrühren. Alles 3 Minuten köcheln lassen, dann kühl stellen. Mit einem Stabmixer aufschlagen und mit den Limettenfilets vermengen.

**6** Die gekochten Kartoffeln abkühlen lassen und zerstampfen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken und in einer Pfanne im Olivenöl vorsichtig andünsten. Dann mit dem Stabmixer zu einer breiigen Konsistenz verarbeiten und mit den Kartoffeln vermischen. Die Eier hinzufügen. Das Rapsöl in einem dünnen Strahl angießen und dabei kräftig mit dem Schneebesen rühren, sodass eine Emulsion entsteht. Die Aioli mit Salz und Pfeffer würzen.

**7** Die Wachteleier 2 Minuten in einem Topf mit kochendem Wasser wachsw weich garen. Dann unter kaltem Wasser abschrecken, pellen und halbieren.

**8** Den gegrillten Blumenkohl auf Tellern anrichten, das Blumenkohl-püree daneben setzen. Beides mit Schnittlauchöl beträufeln und mit Butterbröseln bestreuen. Jeweils etwas Limettenkompott und die Kartoffel-Aioli auf die Teller verteilen.

**ANRICHTEN** Die Wachteleier daraufsetzen, mit Fenchelgrün garnieren und servieren.



„Herr Raue reist! So schmeckt die Welt“, das Buch zur gleichnamigen Serie, bietet exquisite Ideen aus verschiedenen Kulturen rund um den Globus. Callwey, 304 Seiten, 39,95 Euro





*Cornelia Poletto*

## Linguine

*alle erbe di Francoforte*



### FÜR 4 PORTIONEN:

#### FÜR DIE KRÄUTERCREME:

**100 g Parmesan**  
**1 Bund Kräuter »Frankfurter Grüne Sauce«**  
**100 ml Gemüsefond**  
**50 ml Olivenöl**  
**Meersalz**  
**Pfeffer**

#### FÜR DAS GEMÜSE:

**1 Bund grüner Spargel**  
**2 grüne Zucchini**  
**200 g Zuckerschoten**  
**1 Bund Frühlingszwiebeln**  
**2 Knoblauchzehen**  
**2 EL Olivenöl**  
**Meersalz, Pfeffer**

#### ZUM FERTIGSTELLEN:

**Meersalz**  
**300 g Linguine**  
**1 Bio-Zitrone**  
**100 g Burratacreme**  
**Kresse**  
**Parmesan**



**1** Parmesan fein reiben. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Harte Stängel entfernen und mit dem Gemüsefond und Olivenöl in einem Standmixer pürieren. Mit Parmesan, Salz und Pfeffer würzen.

**2** Den grünen Spargel waschen und die Enden abschneiden. Die Stangen im unteren Drittel schälen und jede Stange längs vierteln. Die Zucchini waschen, trocken tupfen und die Schale in lange, dünne Streifen schneiden (wie Linguine). Die Zuckerschoten putzen und längs in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und bei Bedarf längs halbieren. Den Knoblauch schälen und fein würfeln.

**3** In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Linguine darin nach Packungsanweisung al dente kochen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse bei mittlerer Hitze darin schwenken. Etwas Nudelwasser dazugeben und das Gemüse garen, bis es knackig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.

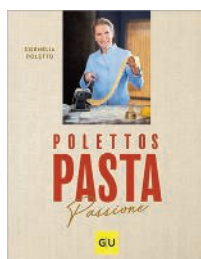
**4** Zum Fertigstellen die Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Linguine mit einer Pastakralle direkt zum Gemüse geben, 5 EL Kräutercreme unter die Nudeln rühren. Mit Zitronenschale und -saft abschmecken. Die Pasta auf vier vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Burratacreme, Kresse und Parmesanhobeln garnieren.

### BURRATACREME

(FÜR CA. 250 G CREME):

**250 g Burrata (ital. Frischkäse)**  
**4 EL Olivenöl**  
**Meersalz, Pfeffer**

Die Burrata mit dem Öl im Standmixer zu einer homogenen Creme mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Cornelia Polettos Liebe zu Nudeln spiegelt sich auf jeder Seite von „Polettos Pasta Passione“ wider, ihre Tipps und Tricks machen das Nachkochen zum echten Erlebnis. Gräfe und Unzer, 160 Seiten, 26,99 Euro





**STAR  
KÖCHE**

*Alexander Herrmann*

## Wiesenkräuter-Teigtaschen

mit Muskat-Milchschaum 

### FÜR 4 PORTIONEN:

#### FÜR DEN NUDELTEIG:

400 g Mehl, plus mehr zum Verarbeiten  
100 g Hartweizengrieß  
4 Eier (Größe M)  
3 Eigelb (Größe M)  
gemahlene Kurkuma  
etwas Pflanzenöl (nach Belieben)

#### FÜR DIE FÜLLUNG:

1 große mehligkochende Kartoffel, Salz  
2–3 Handvoll Wiesenkräuter  
1 Zwiebel  
etwas Pflanzenöl  
1–2 EL Topfen (Quark mit geringem Flüssigkeitsanteil)  
2 Eigelb (Größe M)  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
Abrieb von 1 Bio-Zitrone

#### FÜR DEN MILCHSCHAUM:

500 ml Milch, Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 Prise frisch geriebene Muskatnuss

#### AUSSERDEM:

2 EL Butter

**1** Für den Nudelteig Mehl, Grieß, Eier, Eigelbe, 1 Prise Kurkuma und nach Belieben 1 Schuss Öl glatt verkneten. Den Teig locker in Frischhaltefolie wickeln und am besten 2 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

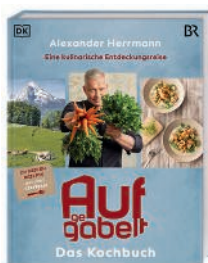
**2** Inzwischen für die Füllung die Kartoffel mit der Gemüsebürste gründlich waschen und samt Schale in einem Topf in Salzwasser weich garen. Herausnehmen, pellen und ausdampfen lassen. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest grob hacken.

**3** Die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einer Pfanne in etwas Öl anschwitzen. Die gehackten Wiesenkräuter dazugeben und alles kurz durchschwenken. Anschließend den Mix in einer Schüssel mit der zerstampften Pellkartoffel, Topfen und Eigelben zu einer glatten Masse vermengen, mit Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb abschmecken.

**4** Den Nudelteig in dicke Scheiben schneiden und jede Scheibe mit dem Nudelholz auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Den Teig zu Kreisen (à 5–6 cm Durchmesser) ausstechen, mit der Kräutermasse füllen, verschließen und krendeln (den Rand mit Daumen und Zeigefinger wie eine Schnur sanft verzwirbeln). Die fertigen Teigtaschen in einem Topf in reichlich kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten garen.

**5** Inzwischen für den Milchschaum die Milch mit Salz, Pfeffer und großzügig Muskat abschmecken, in einem kleinen Topf erwärmen und mit dem Pürierstab aufschäumen.

**6** Zum Servieren die Teigtaschen mit einem Schaumlöffel herausheben, kurz abtropfen lassen und in einer Pfanne kurz in etwas Butter anbraten. Auf Teller verteilen, mit den beiseitegelegten Wildkräutern garnieren und mit dem Milchschaum beträufeln.



Begeben Sie sich mit Alexander Herrmann sowie „Aufgegabelt. Das Kochbuch“ auf eine kulinarische Reise. Dorling Kindersley, 176 Seiten, 24,95 Euro







Haya Molcho

## Mediterraner Fagioli-Salat

### FÜR 4 PORTIONEN:

#### SALAT:

**4 Spitzpaprika**  
**400 g weiße Bohnen** aus der Dose, gekocht  
**2 Knoblauchzehen**, gerieben  
**8 getrocknete Tomaten**, in Streifen geschnitten  
**4 EL Oliven (Taggiasca)**  
**½ Zwiebel**, in Streifen geschnitten  
**2 EL Kapern**  
**14 Zweige Petersilie**, gezupft und fein geschnitten  
**4 Zweige Oregano**, gezupft  
**2 Zweige Basilikum**, gezupft  
**2 EL Balsamico**  
**Salz**  
**150 g Zitronen-Knoblauch-Dressing**

#### ANRICHTEN:

**160 g Feta**  
**Zatar**  
**4 EL Olivenöl**  
**Oregano**



**1** Die Spitzpaprika auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Ofen bei 250 °C Ober-/Unterhitze 13 Minuten backen. Anschließend in Backpapier einwickeln und 10 Minuten ruhen lassen, damit sich die Haut leichter entfernen lässt. Die Paprika schälen, entkernen und in Streifen schneiden.

**2** Die weißen Bohnen abtropfen lassen und gründlich mit kaltem Wasser abspülen.

**3** Alle Zutaten mit den Paprikastreifen in einer großen Schüssel vermischen und mit dem Zitronen-Knoblauch-Dressing marinieren.

**4** Den Salat auf tiefen Tellern verteilen. Den Feta in der Mitte jedes Tellers platzieren. Zatar über den Feta streuen. Salat mit Olivenöl beträufeln und mit Oregano dekorieren.



In ihrem neuesten Werk „Italien“ kombiniert Haya Molcho die Aromen der levantinischen Küche mit der Vielfalt italienischer Zutaten. **Brandstätter**, 240 Seiten, 36 Euro

### ZITRONEN-KNOBLAUCH-DRESSING (FÜR CA. 500 ML):

**170 ml Zitronensaft**  
**220 ml Olivenöl**  
**18 g Salz**  
**Schale von 1 Zitrone**  
**1 Knoblauchzehe**, gerieben  
**100 ml Wasser**

Alle Zutaten mit einem Stabmixer oder Schneebesen gut vermischen.





*Sarah Wiener*

## Ofenlachs

mit Kräutern 🌿 🍴



pro Portion  
**512**  
 KCAL  
 Eiweiß: 41 g • Fett: 30 g  
 Kohlenhydrate: 2 g

### FÜR 2 PORTIONEN:

**400 g Lachsfilet (aus Wildfang, ohne Haut, möglichst gleichmäßig dick)**

**1 Bio-Zitrone**

**8 Stängel Petersilie**

**6 Stängel Dill**

**3 Stängel Estragon**

**3 EL Olivenöl zum Braten**

**Salz, Pfeffer aus der Mühle**

**1** Den Backofen auf 180° vorheizen. Den Lachs kalt abspülen und trocken tupfen, das Fischfilet nach eventuell noch enthaltenen Gräten absuchen und diese herauszupfen – das geht übrigens mit einer normalen, sauberen Pinzette fast ebenso gut wie mit einer speziellen Grätenpinzette. Braune Stellen auf der Unterseite möglichst noch wegschneiden, sie können leicht tranig schmecken.

**2** Zitrone heiß waschen, eine Hälfte in möglichst dünne Scheiben schneiden, den Saft der anderen Hälfte auspressen. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Eine möglichst passende ofenfeste Form mit 1 EL Öl auspinseln, 2 Dill- und 3 Petersilienstängel darin auslegen und den Lachs darauf platzieren. Von den übrigen Kräutern die Blättchen bzw. Spitzen abzupfen, fein hacken und gut mischen.

**3** Das Lachsfilet salzen und pfeffern, dann die gehackten Kräuter gleichmäßig darauf verteilen und leicht festdrücken. 2 EL Zitronensaft und übriges Öl darüberträufeln. Dann die Zitronenscheiben leicht überlappend oder dicht an dicht so auf dem Filet verteilen, dass es möglichst vollständig abgedeckt ist. Im heißen Ofen (Mitte) ca. 15 Min. garen. Zitronenscheiben vor dem Essen entfernen.

### MEIN TIPP

Der Lachs schmeckt wunderbar zu jungen Frühkartoffelchen, Erdäpfelpüree oder Reis und zarten Frühlingsgemüsen. Wer möchte, macht gleich etwas mehr davon und genießt ihn am nächsten Tage zerpfückt und mit etwas frischen Kräutern, klein gewürfelter Salatgurke und Frischkäse angemacht auf einem Brot oder Sandwich oder toppt damit einen grünen oder Erdäpfelsalat.



In „Sarahs kleine Küche“ teilt die Köchin fixe Feierabendrezepte, die mit wenig Aufwand, guten Zutaten und geschickten Kombinationen überzeugen. Gräfe und Unzer, 192 Seiten, 26 Euro





Jamie Oliver

# Salat mit gerösteten Karotten & Ziegenkäse



**FÜR 2 PORTIONEN**  
VORBEREITUNG 9 MINUTEN | GARZEIT  
20 MINUTEN | 2 SCHUBLADEN:

- 350 g Karotten
- 1 gehäufte EL Harissapaste
- 2 Pitabrote
- 85 g entrindeter Ziegenkäse
- 150 g kernlose rote Weintrauben
- 1 Bund zarte Kräuter (30 g) wie Koriandergrün, Estragon, glatte Petersilie
- 1 kleine reife Avocado

1 Die Karotten waschen und je nach Größe längs halbieren oder vierteln. In der Airfryer-Schublade mit der Harissapaste, 1 EL Olivenöl sowie 1 Prise Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen und 20 Minuten bei 180 °C garen, bis die Karotten weich sind. Nach der Hälfte der Zeit wenden. Für die letzten 2 Minuten die Pitabrote einlegen und aufbacken.

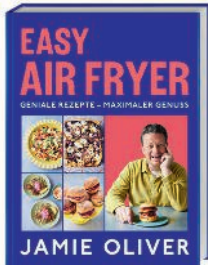
2 Den Ziegenkäse waagrecht halbieren und in die kleine Airfryer-Schublade legen, die Trauben daneben platzieren (mit den Stielen, das ist am einfachsten). Mit etwas Olivenöl beträufeln, würzen und 8 Minuten bei 180 °C garen, bis die Trauben aufzuplatzen beginnen und der Käse goldgelb und weich ist.

3 Die Trauben vorsichtig abpflücken und in eine Schüssel geben, einige Trauben mit einer Gabel leicht zerdrücken. Die Kräuter hineinzupfen, je 1 EL Rotweinessig und natives Olivenöl extra untermengen und mit Salz und Pfeffer sorgfältig abschmecken.

4 Die Pitabrote auf Teller legen. Die Avocado halbieren, entsteinen und mit einer Gabel das Fruchtfleisch auf die Brote verteilen. Den Trauben-Kräuter-Salat auf die Brote löffeln, die gerösteten Harissa-Karotten und den cremigen Ziegenkäse darüber verteilen. Alles mit dem restlichen Dressing beträufeln und servieren.



KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
657 kcal	36,8 g	10,1 g	15,5 g	66,8 g	24,1 g	2,4 g	8,7 g



Schnell und unkompliziert: Starkoch Jamie Oliver verrät in seinem brandneuen Exemplar „Easy Air Fryer“, wie Sie das Beste aus Ihrer Heißluftfritteuse herausholen. Dorling Kindersley, 224 Seiten, 24,95 Euro









# STRESSFREIE OSTERN

*Zum Fest gehört ein bisschen Schlemmen einfach dazu – doch aufwändig müssen die Gerichte deshalb noch lange nicht sein! Auf den folgenden Seiten haben wir smarte Rezeptideen zusammengestellt, die entspannte Feiertage garantieren und auch im Frühlingsalltag immer wieder gut ankommen.*

Honig-Senf-Lachs vom  
Blech mit marinierten Zucchini  
Rezept auf Seite 104





## Honig-Senf-Lachs vom Blech mit marinierten Zucchini

Zarter Fisch mit aromatischem Sud

🕒 35 MIN 🌱 🥄

pro Portion  
**485**  
KCAL  
Eiweiß: 36 g Fett: 32 g  
Kohlenhydrate: 12 g

GESUND, WEIL:

- Die Omega-3-Fettsäuren aus dem Lachs können die Denk- und Konzentrationsfähigkeit verbessern, denn sie dienen dem Gehirn als eine Art „Schmierstoff“.

FÜR 4 PORTIONEN:

**4 EL Olivenöl**  
**2 Bio-Zitronen**  
**600 g Lachsfilet (am Stück)**  
**2 EL Senf (30 g)**  
**2 EL Honig (30 g)**  
**1 Knoblauchzehe**  
**Salz, Pfeffer**  
**¼ TL edelsüßes Paprikapulver**

**1** Eine Auflaufform mit 1 TL Öl auspinseln. Zitronen heiß abwaschen und trocken tupfen. 1 Zitrone in Spalten schneiden, von der zweiten die Schale in Zesten abziehen und den Saft auspressen.

**2** Lachs trocken tupfen. Senf und Honig in eine kleine Schüssel geben. Knoblauch schälen und dazu pressen. 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, beide Sorten Paprikapulver sowie 3 TL Öl zufügen und alles gut verrühren. Lachs in die Form legen, mit der Marinade bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) im unteren Drittel 20–25 Minuten garen (er darf innen noch leicht glasig sein).

**¼ TL geräuchertes Paprikapulver**  
**1 Handvoll Dill**  
**2 EL Pinienkerne (30 g)**  
**1 Handvoll Basilikum**  
**3 junge Zucchini (600 g)**  
**2 EL schwarze Oliven (entsteint; 30 g)**

**3** Inzwischen Dill waschen, trocken schütteln und hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun rösten. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Zucchini putzen, waschen und längs in feine Scheiben hobeln. Oliven in Scheiben schneiden.

**4** In einer Schüssel 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und restliches Öl verquirlen (restlichen Zitronensaft anderweitig verwenden). Zucchini und Dill zufügen und alles vermengen. Oliven untermischen.

**5** Lachs aus dem Ofen nehmen. Marinierte Zucchini darauf verteilen und alles mit Pinienkernen, Zitronenzesten sowie Basilikum bestreuen. Zitronenspalten dazu reichen.

## Schnelle Pasta mit Lachs und Brokkoli

Perfekt für spontane Gäste

🕒 20 MIN

pro Portion  
**685**  
KCAL  
Eiweiß: 40 g Fett: 26 g  
Kohlenhydrate: 70 g

GESUND, WEIL:

- Reichlich Ballaststoffe aus Vollkornpasta und Gemüse sorgen dafür, dass dieser Leckerbissen richtig lange satt hält.
- Brokkoli unterstützt dank Vitamin C die Abwehrkräfte. Gleichzeitig ist das Gemüse ein Top-Lieferant für Betacarotin, einer Vorstufe des Sechstärkers Vitamin A.

FÜR 4 PORTIONEN:

**6 Frühlingszwiebeln**  
**2 Knoblauchzehen**  
**400 g Vollkorn-Linguine**  
**Salz**  
**350 g Brokkoliröschen (tiefgekühlt)**  
**400 g Lachsfilet**  
**1 EL Olivenöl**

**1** Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln.

**2** Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser in ca. 6–8 Minuten bissfest garen. 3 Minuten vor Ende der Garzeit Brokkoli dazugeben und zusammen fertig garen. Abgießen und dabei ca. 60 ml Kochwasser auffangen.

**3** Derweil Lachsfilet trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Lachs und Frühlingszwiebeln darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten

**Schale und Saft von**  
**½ Bio-Zitrone**  
**200 ml Milch (3,5% Fett)**  
**100 g Schlagsahne**  
**½ Bund Dill (10 g)**  
**1 Bio-Zitrone**  
**Pfeffer**

anbraten. Knoblauch, Zitronenschale, Milch, Sahne und Zitronensaft ergänzen. Bei kleiner Hitze 2 Minuten köcheln lassen.

**4** Inzwischen Dill waschen, trocken schütteln und Spitzen abzupfen. Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden.

**5** Nudeln, Brokkoli und aufgefanges Kochwasser zur Sauce geben und alles weitere 2 Minuten unter Schwenken fertig garen. Mit Salz und Pfeffer würzen, in tiefen Tellern anrichten und mit Dill garnieren. Mit Zitronenspalten servieren.

**EatSmarter! Info**

**Zitronenschale...**

...lässt sich super einfrieren. Sie brauchen für ein Rezept von einer Bio-Zitrone nur den Saft? Reiben Sie die Schale der heiß abgewaschenen Frucht fein ab oder ziehen Sie diese in Zesten ab. So vermeiden Sie Müll und legen einen praktischen Vorrat an.











## Kartoffel-Garnelen-Salat

Edle Frühlingsvariante des beliebten deutschen Klassikers

🕒 35 MIN 🍴 🥗

### GESUND, WEIL:

- Garnelen glänzen mit einer großen Portion Jod. Das Spurenelement ist für eine reibungslose Funktion der Schilddrüse und somit für einen regulierten Energiestoffwechsel unentbehrlich.
- Folsäure, zum Beispiel aus Rucola, benötigt der Körper für die Zellteilung und die Blutbildung. Somit ist der Salat besonders für Schwangere eine gute Wahl.

**1** Kartoffeln gründlich waschen und längs halbieren. In kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen. Abgießen und abtropfen lassen.

**2** Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit 1 EL Öl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 200 °C; Gas: Stufe 3–4) in 10–15 Minuten goldbraun backen. Leicht abkühlen lassen.

**3** Während die Kartoffeln garen, Bärlauch und Rucola waschen und trocken schleudern. Garnelen unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. 2 EL Öl in

einer Pfanne erhitzen und Garnelen darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Bärlauch mit 2 EL Pinienkernen und restlichem Öl zu Pesto pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Avocados halbieren, entsteinen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in grobe Stücke schneiden.

**6** Avocados, Kartoffeln, Garnelen und Rucola auf Tellern anrichten. Mit Sesam und restlichen Pinienkernen bestreuen. Mit Balsamessig und Zitronensaft beträufeln, Pesto darüber verteilen und mit Salz und Pfeffer bestreuen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

500 g kleine Kartoffeln  
Salz  
6 EL Olivenöl  
Pfeffer  
2 Handvoll Bärlauch  
120 g Rucola  
200 g Garnelen (küchenfertig)  
4 EL Pinienkerne (60 g)  
2 Avocados  
4 TL schwarzer Sesam (20 g)  
4 EL weißer Balsamessig  
2 EL Zitronensaft



# Bärlauch-Frittata

Die meiste Arbeit übernimmt hier der Backofen

🕒 20 MIN • FERTIG IN 55 MIN 🍴



## GESUND, WEIL:

- Parmesan hat neben viel Eiweiß auch reichlich Calcium im Gepäck. Somit fördert der Hartkäse starke Knochen und gesunde Zähne.
- Erbsen bieten ebenfalls einen hohen Proteingehalt – gut für Muskelaufbau und Gewebereparatur.

**1** Kartoffeln gründlich waschen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten vorgaren. Abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen.

**2** In der Zwischenzeit Bärlauch waschen, trocken schütteln und harte Stiele entfernen. Etwa ein Viertel davon abnehmen und mit dem Öl pürieren.

**3** Parmesan reiben. Eier mit Milch und Parmesan verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Kartoffeln untermischen und etwa die Hälfte der Mischung in die Auflaufform füllen. Mit einigen Bärlauchblättern und Erbsen belegen und mit der übrigen Kartoffelmischung bedecken. Restliche Bärlauchblätter und Erbsen darauf verteilen und die Bärlauch-Frittata im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) etwa 35 Minuten goldbraun backen.

**5** Frittata aus dem Ofen nehmen, mit Pfeffer bestreuen und mit Bärlauchöl beträufeln.

## FÜR 4 PORTIONEN:

600 g kleine Kartoffeln  
 Salz  
 2 Handvoll Bärlauch  
 2 EL Olivenöl  
 60 g Parmesan (30 % Fett i. Tr.)  
 6 Eier  
 200 ml Milch (3,5 % Fett)  
 Pfeffer  
 80 g Erbsen (frisch gepalt oder tiefgekühlt)

## AUSSERDEM:

Auflaufform (ca. 20 x 30 cm)







## Schnelle Reis-Gemüse-Pfanne mit Hähnchen

Festliche und farbenfrohe Resteküche

🕒 30 MIN 🍴

pro Portion  
**375**  
KCAL  
Eiweiß: 33 g Fett: 8 g  
Kohlenhydrate: 41 g

GESUND, WEIL:

- Niacin, auch Vitamin B<sub>3</sub> genannt, wird für wichtige Stoffwechselprozesse im Körper benötigt. Hähnchenfleisch ist dafür eine wunderbare Quelle.

### FÜR 4 PORTIONEN:

350 g Blumenkohl  
350 g Brokkoli  
150 g tiefgekühlte Erbsen  
2 Möhren  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
350 g Hähnchenbrustfilet  
½ Bund Koriander (10 g)  
2 EL Olivenöl

100 ml Gemüsebrühe  
400 g gegarter Vollkornreis (vom Vortag)  
½ TL Kurkumapulver  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
2 Msp. gemahlener Koriander  
Salz, Pfeffer  
4 EL Joghurt (3,5% Fett; 80 g)  
Chiliflocken

**1** Blumenkohl und Brokkoli waschen, in Röschen teilen. Erbsen antauen lassen. Möhren schälen, schräg in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Hähnchen trocken tupfen, in mundgerechte Würfel schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln, hacken.

**2** 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen bei mittlerer Hitze in 4–5 Minuten gar braten. Herausnehmen. Übriges Öl erhitzen. Möhren, Blumenkohl, Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze

2–3 Minuten anbraten. Brühe zugeben. In ca. 5 Minuten Flüssigkeit verdampfen lassen. Reis zugeben, mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriander, Salz und Pfeffer würzen. Noch ca. 3 Minuten braten.

**3** Derweil Brokkoli und Erbsen in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen, abgießen und abtropfen lassen. Dann mit dem Pfanneninhalt mischen, Hähnchen unterschwenken. Salzen, pfeffern.

**4** Reispfanne auf Tellern anrichten, mit Joghurt toppen. Mit Chiliflocken und Koriander bestreuen.

## Bunter Möhren-Kichererbsen-Salat

Als Beilage so gut wie in der Hauptrolle

🕒 15 MIN • FERTIG IN 35 MIN 🍴

pro Portion  
**285**  
KCAL  
Eiweiß: 6 g Fett: 17 g  
Kohlenhydrate: 26 g

GESUND, WEIL:

- Möhren sind für den hohen Gehalt an Betacarotin bekannt. Der sekundäre Pflanzenstoff verleiht den Wurzeln nicht nur die leuchtende Farbe, sondern schützt als Antioxidans auch die Körperzellen vor Schädigung und dient als Vitamin-A-Vorstufe.
- Das aromatische Olivenöl ist eine Top-Unterstützung für den Körper, das Provitamin A aufzunehmen, denn es handelt sich dabei um ein fettlösliches Vitamin.

### FÜR 4 PORTIONEN:

600 g bunte Baby-Möhren  
160 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)  
6 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
½ TL Chiliflocken

4 Handvoll gemischter Salat (Baby-Mangold, Babyspinat, Baby-Sauerampfer; 160 g)  
4 EL Zitronensaft  
3 EL Honig (45 g)  
je ½ TL heller und schwarzer Sesam

**1** Möhren putzen und waschen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und trocken tupfen. Beides mit 2 EL Olivenöl vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

**2** Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft

180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten leicht gebräunt rösten.

**3** In der Zwischenzeit Salat waschen und trocken schleudern.

**4** Möhren und Kichererbsen kurz abkühlen lassen, dann mit Salat und restlichem Olivenöl, Zitronensaft und Honig vermengen. Auf einer Platte anrichten und mit Sesam bestreuen.





# Gefüllte Ofenkartoffeln mit Bärlauch-Frischkäse

Vegetarischer Frühlingsgenuss

🕒 20 MIN • FERTIG IN 1 STD 20 MIN 🌱 🍴

## GESUND, WEIL:

- Der intensive Schnittlauchgeschmack wird durch darin enthaltene ätherische Öle verursacht. Diese bringen außerdem die Verdauung in Schwung und können unangenehme Blähungen lindern.

## FÜR 4 PORTIONEN:

8 mittelgroße Kartoffeln (à 150 g)

Salz

6 EL Olivenöl

2 Handvoll Bärlauch

250 g Frischkäse (30% Fett i. Tr.)

Pfeffer

2 EL Zitronensaft

2 geh. EL Pinienkerne (40 g)

3 Radieschen

1 kleine Handvoll Kräuter (z. B. Majoran, Petersilie, Schnittlauch mit Blüten)

150 g saure Sahne (10% Fett)

½ TL Bio-Zitronenschale



**1** Kartoffeln gründlich waschen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Salz bestreuen, mit 2 EL Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen mit Backpapier bedeckt bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 40 Minuten backen. Dann das Papier entfernen und Kartoffeln in weiteren ca. 20 Minuten fertig garen.

**2** Inzwischen für die Creme Bärlauch waschen, trocken schütteln, von groben Stielen befreien, grob hacken und mit 3 EL Olivenöl pürieren. Frischkäse mit zwei Dritteln des Bärlauchs glatt rühren. Mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

**3** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken (falls vorhanden, Schnittlauchblüten vorher abzupfen).

**4** Saure Sahne mit Zitronenschale, übrigem Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Gehackte Kräuter unterrühren. Falls vorhanden, mit Schnittlauchblüten bestreuen. Mit restlichem Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer bestreuen.

**5** Kartoffeln auf Teller verteilen, längs einschneiden, leicht auseinanderdrücken und Bärlauch-Frischkäse einfüllen. Je etwas saure Sahne darauf verteilen und Radieschenscheiben einstecken. Mit übrigem Bärlauchöl beträufeln, mit Pinienkernen bestreuen und servieren.







## Friskäse-Salat-Torte mit Eiern

*Macht nicht nur optisch was her*

🕒 20 MIN • FERTIG IN 1 STD 20 MIN 🌱

### GESUND, WEIL:

- Calcium, unter anderem aus Friskäse, ist unverzichtbar für stabile Knochen und Zähne.
- Wer eine geballte Ladung Vitamin B<sub>12</sub> aufnehmen möchte, kann zu Eiern greifen. Das B-Vitamin ist sonst vor allem in Fleisch und Fisch enthalten.

### FÜR 8 STÜCKE:

4 Eier  
 1 großer Eisbergsalat (200 g)  
 4 Tomaten  
 1 Handvoll Sprossen (zum Rohverzehr geeignet; 40 g)  
 1 Bund Schnittlauch (20 g)  
 6 Scheiben weiches Vollkornbrot (à 50 g)  
 600 g Friskäse (30 % Fett i. Tr.)  
 Salz  
 Pfeffer

### AUSSERDEM:

Springform (22 cm Ø)



- 1 Eier anpieksen und in ca. 10 Minuten hartkochen.
- 2 Inzwischen Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Blätter grob zerplücken. Tomaten putzen, waschen, vierteln, entkernen und in Streifen schneiden. Sprossen waschen und gut abtropfen lassen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.
- 3 Eier abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden.
- 4 Boden der Springform mit 2 Scheiben Brot auslegen. Diese bei Bedarf passend zurechtschneiden. Brot mit 200 g Friskäse bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Mit dem Salat bestreuen und mit weiteren 2 Scheiben Brot belegen. Mit weiteren 200 g Friskäse bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und Tomaten darauf verteilen. Mit restlichem Brot belegen, restlichen Friskäse darauf streichen und noch einmal mit Salz und Pfeffer würzen. Eierscheiben darauflegen und mindestens 1 Stunde zugedeckt kühl stellen.
- 6 Friskäse-Salat-Torte aus der Form lösen und mit Schnittlauch und Sprossen garnieren. Zum Servieren in Stücke schneiden.



# Möhren-Zucchini-Puffer

Schmecken auch kalt richtig gut

🕒 40 MIN 🌱

pro Portion  
**338**  
KCAL  
Eiweiß: 9 g • Fett: 21 g • Kohlenhydrate: 28 g

## GESUND, WEIL:

- Jede Menge Gemüse haben wir in die knusprigen Puffer geschmuggelt. So profitiert der Körper von einer großen Bandbreite an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**1 Handvoll Schnittlauch**  
**2 Zucchini (500 g)**  
**Salz**  
**600 g Kartoffeln**  
**1 Möhre**  
**2 Frühlingszwiebeln**  
**1 Ei**  
**1 EL Dinkel-Vollkornmehl (15 g)**

**Muskatnuss**  
**1 Handvoll Baby-Mangold (40 g)**  
**200 g saure Sahne (10% Fett)**  
**4 EL Olivenöl**  
**bunter Pfeffer**

**1** Schnittlauch waschen, trocken schütteln und die Hälfte in Röllchen schneiden. Zucchini putzen, waschen, fein raspeln, in einem Sieb mit Salz bestreuen und ca. 15 Minuten Wasser ziehen lassen. Anschließend ausdrücken.

**2** Inzwischen Kartoffeln und Möhre schälen, fein reiben und gut ausdrücken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Zucchini, Kartoffeln, Möhren, Frühlingszwiebeln, Ei und Mehl vermengen. Mit frisch abgeriebenem Muskat würzen.

**3** Baby-Mangold waschen und trocken schleudern. Saure Sahne glatt rühren.

**4** Öl in einer Pfanne erhitzen. Teig in kleinen Häufchen hineinsetzen. Leicht flach drücken und von beiden Seiten bei mittlerer Hitze in ca. 5 Minuten nacheinander insgesamt 12 Puffer ausbacken. Fertige Puffer im vorgeheizten Ofen bei 80 °C (Umluft 60 °C; Gas: kleinste Stufe) warm halten.

**5** Puffer auf Tellern anrichten, mit saurer Sahne toppen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Mit übrigem Schnittlauch und Mangold garnieren und mit Pfeffer würzen.



# Bärlauch-Kartoffelstampf mit pochierten Eiern

Gesunde Hausmannskost in der Gourmet-Variante

🕒 35 MIN 🌱 🥚

pro Portion  
**481**  
KCAL  
Eiweiß: 18 g • Fett: 26 g • Kohlenhydrate: 36 g

## GESUND, WEIL:

- Cashewkerne heben die Stimmung: Tryptophan, eine Aminosäure, die für die Bildung von Serotonin gebraucht wird, ist darin reichlich enthalten.
- Komplexe Kohlenhydrate aus Kartoffeln werden nur langsam aufgespalten. So bleibt das Hungergefühl nach dem Genuss der Knollen lange aus.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln**  
**Salz**  
**1 Handvoll Bärlauch**  
**3 EL Olivenöl**  
**4 EL Cashewkerne (60 g)**  
**125 ml warme Milch (3,5% Fett)**

**2 EL Butter (30 g)**  
**Muskatnuss**  
**50 ml Essig**  
**8 Eier (S)**  
**Pfeffer**  
**1 Prise Chiliflocken**

**1** Kartoffeln schälen, halbieren und in kochendem Salzwasser in ca. 15 Minuten weich garen.

**2** Inzwischen Bärlauch putzen, waschen und trocken schleudern. 2 Blätter hacken, einige zum Garnieren beiseitelegen und den Rest mit Olivenöl fein pürieren.

**3** Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun rösten, herausnehmen und grob hacken.

**4** Kartoffeln abgießen, mit Milch und Butter zurück in den Topf geben und zerstampfen. Bärlauchöl und gehackten Bärlauch untermischen. Mit Salz

und frisch abgeriebenem Muskat würzen. Zugedeckt warm halten.

**5** Derweil in einem Topf reichlich Wasser mit Essig aufkochen. Mit einem Löffel umrühren, um einen Strudel zu erzeugen. Eier einzeln in eine Schöpfkelle oder Tasse aufschlagen, ins Wasser gleiten lassen und ca. 4 Minuten pochieren.

**6** Kartoffelstampf auf Teller verteilen. Eier mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben, kurz abtropfen lassen und darauf anrichten.

**7** Mit Pfeffer, Chiliflocken und Cashews bestreuen und mit übrigem Bärlauch garnieren.





pro Portion  
**507**  
KCAL  
Eiweiß: 20 g • Fett: 33 g  
Kohlenhydrate: 51 g

## Herzhafte Möhren-Muffins mit Salat

Ein Schmaus für Gaumen und Sehkraft gleichermaßen

🕒 20 MIN • FERTIG IN 50 MIN

### GESUND, WEIL:

- Reich an Eisen unterstützt Spinat die Blutbildung und sorgt für eine bessere Sauerstoffversorgung.
- Vollkornmehl enthält viele B-Vitamine, welche wichtig für die Energieproduktion und die Funktion des Nervensystems sind.

### FÜR 4 STÜCK:

125 g Dinkel-Vollkornmehl  
1 TL Backpulver  
Salz  
50 g Bergkäse (45 % Fett i. Tr.)  
50 g Putenschinken  
3 Möhren (300 g)  
2 Frühlingszwiebeln  
2 EL Butter (30 g)  
75 ml Milch (3,5 % Fett)  
4 Eier  
5 EL Olivenöl

1 Prise Rohrohrzucker  
3 EL weißer Balsamessig  
2 Handvoll Babyspinat (80 g)  
Pfeffer  
4 EL saure Sahne (10 % Fett; 80 g)  
1 Spritzer Zitronensaft  
1 Kästchen Kresse

AUSSERDEM: 4 Gläser mit  
Bügelverschluss (à ca. 300 ml)

**1** Mehl mit Backpulver und 1 Prise Salz mischen. Käse reiben. Schinken klein würfeln. Möhren schälen, fein raspeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden. Butter bei kleiner Hitze schmelzen. Mit Milch, Eiern, Mehlmischung verrühren. Käse, Schinken, 50 g Möhren und Frühlingszwiebeln untermischen. Zu einem glatten Teig verrühren.

**2** Gläser mit 2 TL Öl fetten, Teig einfüllen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) 25-30 Minuten backen.

**3** Für den Salat übrige Möhren mit Zucker, 2 EL Öl und 1 EL Essig mischen. Spinat waschen und trocken schleudern.

**4** Für das Dressing übriges Öl und Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Saure Sahne mit Zitronensaft mischen, mit Salz würzen. Kresse vom Beet schneiden, waschen.

**5** Muffins kurz abkühlen lassen, stürzen, auf Tellern anrichten. Salat und Spinat dazulegen. Spinat mit Dressing beträufeln. Je etwas saure Sahne daneben setzen und mit Kresse bestreuen.



pro Portion  
**367**  
KCAL  
Eiweiß: 6 g • Fett: 29 g  
Kohlenhydrate: 20 g

## Cremige Möhren-Kokos-Suppe

Exotisch-bodenständiges Traumpaar

🕒 30 MIN 🌱 🌶️

### GESUND, WEIL:

- Wer unter Laktoseintoleranz leidet, kann dank Kokosmilch aufatmen. Das tropische Produkt sorgt für eine wunderbare Sämigkeit der Suppe und das ganz ohne Milchzucker.

### FÜR 4 PORTIONEN:

800 g Möhren mit Grün  
1 Stück Ingwer (15 g)  
2 EL Rapsöl  
2 EL gelbe Currypaste (30 g)  
Salz  
800 ml Gemüsebrühe  
2 TL Kürbiskerne (10 g)

3 TL Sonnenblumenkerne (15 g)  
1 Handvoll Mikrokräuter  
400 ml Kokosmilch  
2 EL Limettensaft  
weißer Pfeffer  
1 Prise Chilipulver

**1** Möhrengrün von den Möhren abschneiden und beiseitelegen. Möhren schälen und klein würfeln. Ingwer schälen und reiben.

**2** Öl in einem Topf erhitzen und Möhren mit Ingwer darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten andünsten. Currypaste zugeben und 1-2 Minuten unter Rühren andünsten. Alles leicht salzen, Brühe angießen und Möhren bei kleiner Hitze in ca. 15 Minuten weich garen.

**3** Inzwischen Kürbis- und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2-3 Mi-

nuten goldbraun rösten und herausnehmen. Kräuter und Möhrengrün waschen und trocken schütteln. Möhrengrün in grobe Stücke zupfen.

**4** Suppe fein pürieren und Kokosmilch untermischen. Suppe noch einmal aufkochen und mit Limettensaft, Pfeffer und Chilipulver würzen.

**5** Möhrensuppe in Schalen verteilen, mit Kernen toppen und mit Kräutern und Möhrengrün garniert servieren.





Eiweiß: 60 g • Fett: 32 g  
pro Portion  
**700**  
KCAL  
Kohlenhydrate: 42 g

## Kohlrabi-Kartoffel-Auflauf mit Putenschnitzeln

Schmeckt der ganzen Familie

🕒 30 MIN • FERTIG IN 60 MIN

### GESUND, WEIL:

- Auch Menschen mit empfindlicherem Magen vertragen den für ein Kohlgemüse recht mild schmeckenden Kohlrabi meist gut.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**4 Putenschnitzel** (à ca. 180 g)  
**Salz, Pfeffer**  
**½ Bund Thymian** (10 g)  
**6 EL Olivenöl**  
**1,2 kg Kohlrabi**  
**600 g vorwiegend festkochende Kartoffeln**  
**2 EL Butter** (30 g)

**1** Fleisch trocken tupfen, salzen, pfeffern. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen hacken. 1 EL Thymian mit 4 EL Öl mischen. Schnitzel damit bestreichen.

**2** Kohlrabi putzen, schälen, Blätter waschen und hacken. Kohlrabi in 1 cm große Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in 2 cm große Würfel schneiden.

**3** Kartoffeln in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen, dann Kohlrabiwürfel dazugeben und zusammen weitere 3 Minuten garen. Abgießen und abtropfen lassen.

**4** Für die Sauce Butter in einem Topf schmelzen. Übrigen Thymian dazugeben, mit Mehl bestäuben. Bei mittlerer Hitze unter Rühren in ca. 3 Minuten goldbraun anschwit-

**2 geh. EL Dinkel-Vollkornmehl** (40 g)  
**500 ml Milch** (3,5% Fett)  
**200 ml Gemüsebrühe**  
**Muskatnuss**  
**2 EL Kürbiskerne** (30 g)

### AUSSERDEM:

**2 Auflaufformen** (ca. 20 x 30 cm)

zen. Milch zugießen, alles gut verrühren. Gemüsebrühe hinzufügen, unter Rühren aufkochen. Sauce bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen, ab und zu umrühren. Salzen, pfeffern, mit frisch abgeriebenem Muskat würzen.

**5** Kohlrabi und Kartoffeln mit Sauce mischen. In die Auflaufformen geben. Kürbiskerne hacken, darüberstreuen. Mit übrigem Öl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 25 Minuten garen. Herausnehmen, 5 Minuten ruhen lassen.

**6** Inzwischen Schnitzel in einer heißen Pfanne bei starker Hitze in ca. 2–3 Minuten pro Seite gar braten.

**7** Kohlrabigrün über den Auflauf streuen. Schnitzel darauflegen.



## Frühlings-Bowl mit Kartoffeln, Linsen und Quark

Simple, aber immer wieder gut

🕒 25 MIN 🌱 🍳

Eiweiß: 19 g • Fett: 6 g  
pro Portion  
**349**  
KCAL  
Kohlenhydrate: 59 g

### GESUND, WEIL:

- Die kleinen Proteinwunder Linsen sind gleichzeitig auch echte Nervennahrung, denn sie haben eine Menge Magnesium im Gepäck.
- Allicin aus Frühlingszwiebeln kann Keime im Mund unschädlich machen und so unter anderem Zahnfleischentzündungen vorbeugen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**160 g Berglinsen**  
**Salz**  
**800 g gegarte kleine Pellkartoffeln** (z. B. Drillinge)  
**2 EL Olivenöl**  
**Pfeffer**

**1** Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen und nach Packungsanleitung in ca. 20 Minuten leicht bissfest garen. Danach abgießen und mit Salz würzen.

**2** In der Zwischenzeit Pellkartoffeln halbieren oder vierteln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze rundherum in ca. 5 Minuten knusprig braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**1 Bund Frühlingszwiebeln** (150 g)  
**150 g Magerquark**  
**50 ml Milch** (3,5% Fett)  
**1 TL Zitronensaft**  
**1 Handvoll Schnittlauch**  
**2 TL Balsamessig**

**3** Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Röllchen schneiden. Quark, Milch und Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und klein schneiden.

**4** Linsen mit Essig und restlichem Olivenöl vermengen.

**5** Linsen, Kartoffeln und Frühlingszwiebeln in tiefen Tellern oder Schalen anrichten und mit dem Quark toppen. Quark mit Schnittlauch bestreuen und servieren.





## SMARTE WARENKUNDE



Es gibt etwa 120 verschiedene Arten, die meist aus Asien stammen.

# Kurkuma...

### + ...wirkt antioxidativ

Die farbenfrohe Wurzel überzeugt mit einer zellschützenden und entzündungsfördernden Funktion. Dadurch kann, je nach Beschwerde, der Bedarf an Schmerzmitteln reduziert werden.

### + ...hilft der Verdauung

Aufgrund des sanft anregenden Effekts lassen sich leichte Unannehmlichkeiten wie Völlegefühl oder Blähungen auf natürliche Weise abmildern.

### + ...ist gut für die Haut

Unser Star unterstützt dank der entzündungshemmenden Eigenschaften des Wirkstoffs Kurkumin nachweislich auch bei der Behandlung von dermatologischen Symptomen.

### + ...birgt Potenzial bei Krebs

In Laborversuchen mit Zellkulturen zeigte sich eine Verlangsamung der Teilungsrate von Tumorgewebe. Weitere Forschung zur Übertragbarkeit auf den Menschen ist notwendig.



**BRENNWERT:** 369 kcal **EIWEISS:** 8 g  
**KOHLLENHYDRATE:** 58 g, davon Zucker: 58 g  
**FETT:** 10 g **BALLASTSTOFFE:** 7 g

### - ...kann überdosiert werden

Täglich sollten nicht mehr als drei Teelöffel des gelben Heros verzehrt werden. Eine höhere Dosis, besonders durch Nahrungsergänzungsmittel, kann Durchfall, Blähungen und weitere Magen-Darm-Probleme verursachen.

### - ...wird kaum resorbiert

Kurkuma wird vom Körper schlecht aufgenommen. Um die Bioverfügbarkeit zu verbessern, empfiehlt sich die Einnahme in Kombination mit schwarzem Pfeffer.

## KLEINE KÜCHENKUNDE

### + ...lässt sich lange lagern

Bei luftdichter Aufbewahrung hält sich das Pulver zwei bis drei Jahre. Um Schimmelbildung und Verklumpungen vorzubeugen, sollte es von Hitze und Feuchtigkeit ferngehalten werden.

### + ...schmeckt auch im Drink

Für einen Kurkuma-Latte 250 Milliliter Milch Ihrer Wahl mit rund einem halben Teelöffel des geriebenen Heldens erhitzen. Mit Kardamom, Ingwer sowie Zimt würzen – nach Belieben süßen.

## WEITERE GESUNDHEITSFÖRDERLICHE GEWÜRZE



### Kreuzkümmel

Cumin kann bei Arthrosepatienten für Abhilfe sorgen.



### Ingwer

Antioxidantien punkten mit schmerzlindernden Benefits.



### Zimt

Das liebeliche Gewürz beeinflusst den Blutzucker positiv.



### Hagebutte

Galaktolipid aus der Frucht hemmt den Abbau von Knorpel.



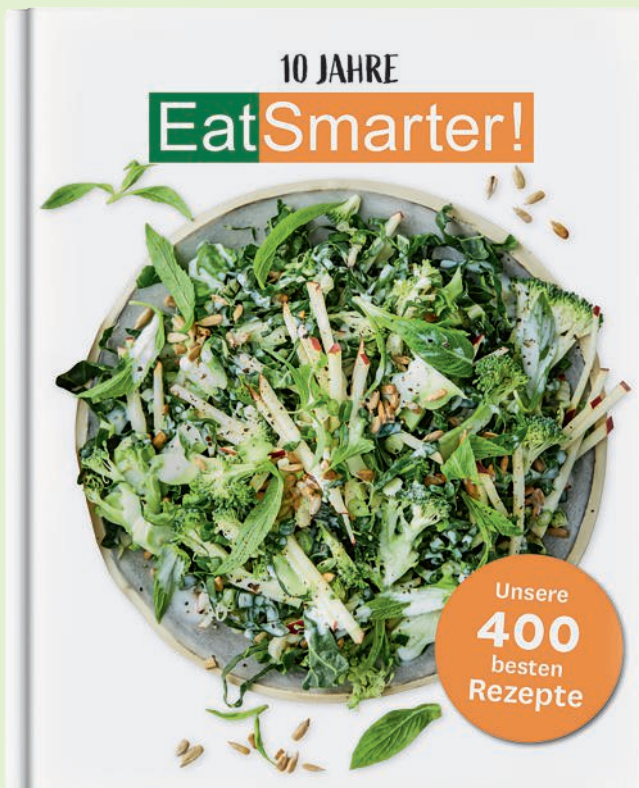
### Chili

Enthaltenes Capsaicin stärkt das Immunsystem.



Gesund essen kann so einfach sein!

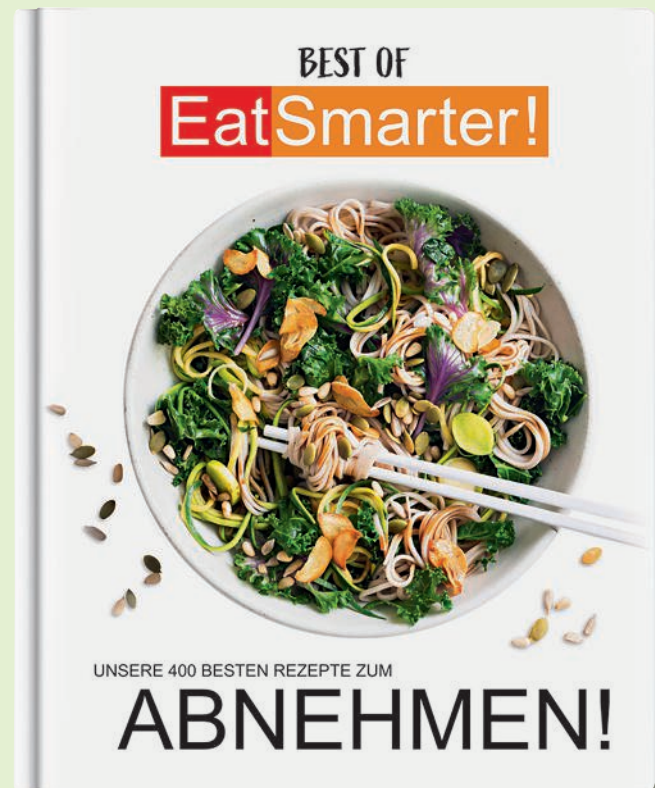
# Unsere beiden Bestseller



## 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 36 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 36 Euro.

Bestellen Sie jetzt unsere Kochbücher unter  
**[eatsmarter.de/buecher](https://eatsmarter.de/buecher)**











# FRÜHLINGS LIEBLINGE

*Spargel und Erdbeeren sind aus der bunten Jahreszeit nicht wegzudenken. Denn ob herzhaft oder süß, gekocht, gebraten oder roh, einzeln oder kombiniert – diese beiden saisonalen Highlights bringen frischen Genuss und reichlich Farbe auf den Teller. Entdecken Sie kreative Rezepte, die zeigen, wie vielseitig das edle Duo sein kann und lassen Sie sich knackige Salate, süße Desserts und vieles mehr schmecken.*

Pasta-Spargel-Salat mit Erdbeeren

Rezept auf Seite 118





## Pasta-Spargel-Salat mit Erdbeeren

Optisch und geschmacklich ein Höhepunkt

🕒 25 MIN 🌱 🍴

### GESUND, WEIL:

- Große Mengen an Folsäure liefert Spargel. Das B-Vitamin fördert sowohl die Zellerneuerung als auch die Blutbildung.
- Vollkornpasta punktet im Gegensatz zur Weißmehlvariante mit besonders vielen sättigenden Ballaststoffen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**400 g weißer Spargel**  
**400 g grüner Spargel**  
**Salz**  
**2 Handvoll**  
**grüne Basilikumblätter**  
**1 Handvoll**  
**rote Basilikumblätter**  
**5 EL Olivenöl**

**1** Weißen Spargel schälen, von beiden Spargelsorten holzige Enden abschneiden und Spargel waschen. Weißen Spargel in 10–12 Minuten, den grünen 5–6 Minuten in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Spargelstangen schräg in 6–7 cm lange Stücke schneiden.

**2** Basilikum getrennt waschen und trocken schütteln. Die Hälfte des grünen Basilikums mit Olivenöl fein pürieren. Essig und Zitronensaft unterrühren, Basilikum-Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.

**2 EL weißer Balsamessig**  
**1 TL Zitronensaft**  
**Pfeffer**  
**450 g Vollkorn-Nudeln**  
**(z. B. Fusilli)**  
**250 g kleine Erdbeeren**  
**1 Stück Montello-Käse**  
**(25 g; 30 % Fett i. Tr.)**

**3** Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung in 7–9 Minuten bissfest garen. Inzwischen Erdbeeren putzen, waschen und halbieren. Käse hobeln. Nudeln in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit dem Dressing vermengen.

**4** Spargel untermischen und Salat auf tiefe Teller verteilen. Erdbeeren darauf verteilen, mit Pfeffer würzen, mit Käse bestreuen und mit restlichem Basilikum garniert servieren.



## Grüne Spargel-Zitronen-Suppe mit Croûtons

Dieser Leckerbissen bietet Frische und Aroma pur

🕒 40 MIN 🌱



### GESUND, WEIL:

- Wer Magenschmerzen lindern oder einen gereizten Darm beruhigen möchte, ist mit Petersilie gut beraten. Die darin enthaltenen ätherischen Öle können Besserung bringen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**800 g grüner Spargel**  
**Salz**  
**2 EL Pinienkerne (30 g)**  
**1 Handvoll Bärlauch**  
**1 Handvoll Petersilie**  
**5 EL Olivenöl**  
**2 Bio-Zitronen**  
**2 Scheiben Vollkorn-**  
**Bauernbrot (à 60 g)**  
**1 EL Butter (15 g)**  
**800 ml Gemüsebrühe**  
**200 g Frischkäse**  
**(30 % Fett i. Tr.)**  
**50 ml Schlagsahne**  
**(30 % Fett)**  
**Pfeffer**

**1** Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und in kochendem Salzwasser in ca. 5 Minuten bissfest garen. Herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Spargel schräg in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Spitzen und einige Spargelstücke als Einlage beiseitestellen.

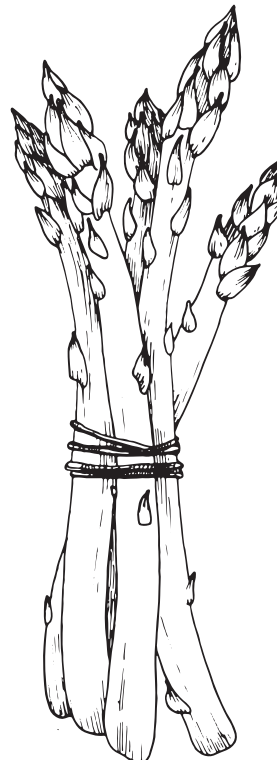
**2** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun rösten, herausnehmen. Bärlauch und Petersilie waschen, von groben Stielen befreien und trocken schütteln. Kräuter mit Öl und Pinienkernen zu einem feinen Pesto pürieren und mit Salz würzen.

**3** Zitronen heiß abwaschen und trocken tupfen. 1 Zitrone längs halbieren und 8 feine Scheiben für die Garnitur abschneiden. Von der übrigen Zitrone Schale fein abreiben und Saft auspressen.

**4** Brot in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Minuten rundherum goldbraun braten, herausnehmen und Croûtons auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**5** Brühe mit Spargelstücken in einem Topf aufkochen. Mit Zitronensaft, 150 g Frischkäse und 4 EL Pesto fein pürieren, dann Sahne unterrühren und alles nochmals kurz erhitzen. Suppe mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronenschale würzen. Beiseitegelegte Spargelspitzen und -stücke einlegen und heiß werden lassen.

**6** Suppe auf Schalen verteilen, restlichen Frischkäse in Klecksen sowie Zitronenscheiben darauf verteilen. Alles mit Croûtons und übriger Zitronenschale bestreuen. Suppe mit Pfeffer würzen und mit etwas Pesto beträufeln. Restliches Pesto separat dazu reichen.











## Bärlauch-Falafel-Bowl

*Gelungene Liaison aus Levante-Küche und klassischen Frühlingszutaten*

🕒 45 MIN 🌱 🍴 🥗

### GESUND, WEIL:

- Kichererbsen glänzen mit einem hohen Gehalt an Eiweiß, Ballaststoffen und Eisen. Somit sind die Minis nicht nur für Vegetarier und Veganer eine gute Wahl, um lange satt zu bleiben und den Muskelaufbau sowie die Blutbildung zu unterstützen.

**1** Für das Bärlauchöl Bärlauch verlesen, waschen, trocken schütteln und von groben Stielen befreien. Grob hacken und mit 4 EL Olivenöl pürieren.

**2** Für die Falafel Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Dann mit Tahini, 1 EL Zitronensaft und Backpulver zu einer formbaren Masse pürieren. Kichererbsenmehl ergänzen und 1–2 EL Bärlauchöl untermischen. Alles mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Aus der Masse 12 Bällchen formen. Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Falafel darin von allen Seiten bei mittlerer Hitze in ca. 10 Minuten goldbraun braten.

**3** Inzwischen Quinoa in einem Sieb unter heißem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Mit der Brühe in einem Topf aufkochen und 10–15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dann bei Bedarf abgießen und abtropfen lassen.

**4** Derweil Spargel waschen und holzige Enden abschneiden. Spargel in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten bissfest garen, herausnehmen und abtropfen lassen.

**5** Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Kräuter waschen und trocken schütteln. Erdbeeren putzen, waschen und halbieren.

**6** Restliches Bärlauchöl mit übrigem Zitronensaft und Salz verrühren und abschmecken. Shiso-Kresse vom Beet schneiden und in einem Sieb waschen.

**7** Spargel, Falafel, Quinoa,  $\frac{3}{4}$  der Kräuter, Radieschen und Erdbeeren dekorativ in 4 Bowls anrichten. Falafel mit etwas Bärlauchöl beträufeln, alles mit Mohn, Pinienkernen und Leinsamen bestreuen und mit den übrigen Kräutern garnieren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Handvoll Bärlauch
- 7 EL Olivenöl
- 400 g Kichererbsen (Abtropfgewicht; Dose)
- 2 EL Tahini (Sesampaste; 30 g)
- 3 EL Zitronensaft
- 1 TL Backpulver
- 2 EL Kichererbsenmehl (30 g)
- Salz, Pfeffer
- $\frac{1}{2}$  TL gemahlener Kreuzkümmel
- 150 g Quinoa
- 300 ml Gemüsebrühe
- 500 g grüner Spargel (dünne Stangen)
- 8 Radieschen (120 g)
- 4 Handvoll Kräuter (z. B. Basilikum, Bärlauch, Rote-Bete-Blätter; Radieschengrün, Schnittlauch; 20 g)
- 250 g Erdbeeren
- $\frac{1}{2}$  Kästchen Shiso-Kresse
- 2 TL Mohn (10 g)
- 2 TL Pinienkerne (10 g)
- 1 TL Leinsamen



# Rindersteaks mit Bärlauchöl und Frühlingsgemüse

Diese edle Variation schmeckt garantiert auch Gästen

🕒 35 MIN 🍴 🌱

pro Portion  
**423**  
KCAL  
Eiweiß: 28 g • Fett: 29 g  
Kohlenhydrate: 28 g

## GESUND, WEIL:

- Resistente Stärke entsteht beim Abkühlen von Kartoffeln. Diese kann von den Enzymen im Verdauungstrakt nicht abgebaut werden und dient daher den nützlichen Darmbakterien als Futter.
- Rindfleisch versorgt uns mit gut verfügbarem Eisen. Das Spurenelement ist für die Blutbildung und den Sauerstofftransport im Körper unentbehrlich.

**1** Für das Bärlauchöl Bärlauch verlesen, waschen, trocken schütteln und von groben Stielen befreien. Grob hacken, mit 3 EL Olivenöl pürieren und mit Salz abschmecken. Kartoffeln pellen, längs halbieren.

**2** Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Spargel in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten garen, herausnehmen, kalt abschrecken, abtropfen und abkühlen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 8 cm lange Stücke schneiden.

**3** Steaks trocken tupfen. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Steaks darin auf beiden Seiten je nach gewünschtem Gargrad bei starker Hitze 2–4 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und noch 6–8 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

**4** In einer zweiten Pfanne restliches Olivenöl erhitzen und Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Minuten rundherum goldbraun anbraten. Frühlingszwiebeln zugeben und 2 Minuten mibraten, dann Spargel untermischen und ebenfalls 2 Minuten andünsten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und auf 4 vorgewärmten Tellern anrichten.

**5** Steaks mit Salz und Pfeffer würzen, dann quer in dünne Scheiben schneiden und auf die Kartoffel-Gemüse-Mischung legen. Alles mit etwas Bärlauchöl beträufeln und mit zerstoßenen roten Pfefferbeeren bestreuen. Restliches Bärlauchöl in einem Schälchen separat dazu reichen.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**1 Handvoll Bärlauch**  
**7 EL Olivenöl**  
**Salz**  
**600 g gegarte Pellkartoffeln**  
**400 g grüner Spargel**  
**1 Bund Frühlingszwiebeln (150 g)**  
**2 Rinderhüftsteaks (à 200 g)**  
**Pfeffer**  
**rote Pfefferbeeren (grob zerstoßen)**







## Spinat-Risotto mit Spargel und Harissa-Möhren

*Cremiges Aroma-Wunder*

🕒 40 MIN 🌱 🍴

### GESUND, WEIL:

- Betacarotin sorgt für das leuchtende Orange von Möhren. Es schützt als Antioxidanz die Körperzellen einerseits vor der Schädigung durch freie Radikale und dient darüber hinaus als Vitamin-A-Vorstufe.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 200 g Babyspinat
- 4 Schalotten
- 1 Stück Montello-Käse (30 % Fett i. Tr.; 40 g)
- 3 EL Olivenöl
- 250 g Risottoreis
- 800 ml heiße Gemüsebrühe
- 2 EL saure Sahne (10 % Fett; 40 g)
- Salz, Pfeffer
- 500 g Baby-Möhren
- 500 g grüner Spargel
- 2 TL Harissa-Pulver
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Bio-Zitronenschale
- 60 g Ricotta (45 % Fett i. Tr.)
- 1 Handvoll Kräuter (z. B. Basilikum und Petersilie)



**1** Spinat waschen, trocken schleudern und klein hacken. Schalotten schälen und fein würfeln. Montello-Käse fein reiben.

**2** 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotten darin bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten glasig dünsten. Reis dazugeben und bei kleiner Hitze in 1–2 Minuten glasig anbraten. Mit 100 ml Brühe ablöschen. Nach und nach unter Rühren restliche Brühe zugeben, bis der Reis bissfest ist. Dann Spinat, 35 g Käse und saure Sahne untermischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Risotto zugedeckt ca. 5 Minuten nachziehen lassen.

**3** Derweil Möhren schälen, waschen und längs halbieren. Spargel waschen und holzige Enden abschneiden. Dickere Stangen längs halbieren. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Möhren darin bei mittlerer Hitze ca. 11 Minuten rundherum anrösten. Spargel zugeben und zusammen 4 Minuten braten. Dann Harissa dazugeben, 1–2 Minuten mitbraten, alles mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.

**4** Inzwischen Knoblauch schälen, pressen und mit Zitronenschale unter den Ricotta rühren. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

**5** Spinat-Risotto mit Harissa-Möhren, Spargel und Zitronen-Ricotta anrichten. Mit Gemüsebratöl beträufeln. Mit Kräutern und restlichem Käse bestreuen.



# Spargel-Erdbeer-Salat mit Rucola und Feta

Kulinarisches Traumduo

🕒 30 MIN 🌿 🍴

## GESUND, WEIL:

- Ungesättigte Fettsäuren aus Olivenöl wirken sich günstig auf den Blutdruck sowie den Cholesterinspiegel aus.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**600 g grüner Spargel**  
**Salz**  
**300 g Erdbeeren**  
**2 EL weißer Balsamessig**  
**1 EL Zitronensaft**  
**Salz**  
**Pfeffer**

**4 EL Olivenöl**  
**2 EL Pinienkerne (30 g)**  
**½ Handvoll Basilikumblätter**  
**3 Handvoll Rucola (120 g)**  
**6 EL grünes Pesto**  
**(z. B. Basilikum-Pesto; 90 g)**  
**100 g Feta (45% Fett i. Tr.)**

**1** Spargel waschen, holzige Enden entfernen und in 6–7 cm lange Stücke schneiden. Stücke in kochendem Salzwasser in ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze leicht bissfest garen. Anschließend herausnehmen und abtropfen lassen.

**2** Inzwischen Erdbeeren putzen, waschen, trocken tupfen und halbieren. Für die Vinaigrette Essig mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Öl verquirlen.

**3** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun rösten.

Herausnehmen und abkühlen lassen. Basilikum waschen und trocken schütteln.

**4** Rucola waschen und trocken schleudern. ¾ des Rucolas, Spargel und Erdbeeren in eine Schüssel geben, mit Vinaigrette beträufeln und alles vorsichtig vermischen.

**5** Salat in Schalen verteilen, mit etwas Pesto beträufeln und Feta darüber bröseln. Mit Pinienkernen bestreuen, mit Pfeffer würzen und Salat mit übrigem Rucola und Basilikum garnieren.

pro Portion  
**383**  
 KCAL  
 Eiweiß: 12 g • Fett: 32 g • Kohlenhydrate: 10 g



pro Portion  
**635**  
 KCAL  
 Eiweiß: 22 g • Fett: 29 g • Kohlenhydrate: 70 g

# Spargel-Bärlauch-Pizza

Italienisches Lieblingsgericht in der Frühlingsversion

🕒 35 MIN • FERTIG IN 5 STD 45 MIN

## GESUND, WEIL:

- Das satte Grün verdankt Bärlauch dem Chlorophyll. Es ist wichtig für die Ausscheidung von zellschädigenden Substanzen wie Schwermetallen.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**310 g Dinkelmehl Type 1050 +**  
**1 EL zum Bearbeiten**  
**Salz**  
**2 ½ g Hefe**  
**5 EL Olivenöl**  
**350 g grüner Spargel**

**1 Stück Parmesan**  
**(80 g; 30% Fett i. Tr.)**  
**1 Handvoll Bärlauch**  
**200 g saure Sahne (10% Fett)**  
**Pfeffer**  
**350 g gegarte Pellkartoffeln**

**1** Für den Teig Mehl, 200 ml Wasser, 2 TL (9 g) Salz und zerbröselte Hefe ca. 10 Minuten zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Eine Schüssel mit 1 EL Öl auspinseln, Teig zur Kugel formen und hineinlegen. Teig zugedeckt an einem warmen und zugfreien Ort ca. 5 Stunden gehen lassen.

**2** Derweil für den Belag Spargel waschen und holzige Enden abschneiden. Stangen in kochendem Salzwasser in ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze leicht bissfest garen. Herausnehmen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

**3** Parmesan reiben. Bärlauch waschen, trocken schütteln und mit restlichem Olivenöl pürieren. Etwa die Hälfte davon mit saurer Sahne und mit der Hälfte

des Parmesans verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln pellen und in dünne Scheiben schneiden.

**4** Den Backofen auf 250 °C Umluft mit 2 Backblechen vorheizen.

**5** Teig in vier Stücke teilen und auf bemehlter Arbeitsfläche mit den Handballen zu runden Pizzen mit ca. 13 cm Durchmesser auseinanderdrücken. Auf 2 Stücke Backpapier legen.

**6** Pizzen mit saurer Sahne bestreichen, mit Kartoffeln und Spargel belegen. Übrigen Parmesan darüberstreuen. Backpapierstücke mit Pizzen auf die vorgeheizten Bleche ziehen und ca. 10 Minuten backen. Herausnehmen, mit restlichem Bärlauchöl beträufeln.



# Lila Salat-Bowl mit Erdbeeren

Ein Schmaus für Auge, Leib und Seele

🕒 30 MIN 🌱 🥬 🍷

## GESUND, WEIL:

- Entspannung gefällig? Dann sollten Sie zu Kidneybohnen greifen. Das vorhandene Magnesium beruhigt die Nerven und kann Unkonzentriertheit mildern.
- Nitrat aus Roter Bete erweitert die Blutgefäße und kann so bei Belastung den Sauerstoffbedarf in den Muskeln senken.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Stück Ingwer (5 g)
- 2 EL Rotweinessig
- 1 EL Ahornsirup
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Rapsöl
- ½ TL Chiliflocken
- 200 g violette Glasnudeln  
(alternativ weiße Glasnudeln)
- 1 rote Zwiebel
- 8 Radieschen (120 g)
- 3 Handvoll Blattsalat  
(120 g; z. B. roter Eichblattsalat, Lollo Rosso)
- 200 g Kidneybohnen (Abtropfgewicht; Dose)
- 100 g Rote-Bete-Scheiben (Abtropfgewicht; Glas)
- 250 g Erdbeeren
- 1 EL schwarzer Sesam (15 g)



**1** Für das Dressing Ingwer schälen und fein reiben. Rotweinessig in einer Schüssel mit Ahornsirup, Salz, Pfeffer, Ingwer und Öl verquirlen. Chiliflocken zufügen und Dressing abschmecken.

**2** Für die Bowls Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Dann abgießen, abtropfen lassen, lauwarm abkühlen lassen und mit ¾ des Dressings vermengen.

**3** Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.

Radieschen putzen, waschen und nach Belieben in Spiralen oder Scheiben schneiden. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und größere Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Kidneybohnen in ein Sieb abgießen und abspülen. Rote-Bete-Scheiben dazu geben und beides abtropfen lassen. Erdbeeren waschen, trocken tupfen und mit dem Grün in Scheiben schneiden.

**4** Salat in Bowls verteilen. Bohnen, Glasnudeln, Zwiebelringe, Rote-Bete-Scheiben, Erdbeeren und Radieschen dekorativ darauf anrichten. Mit dem übrigen Dressing beträufeln und mit Sesam bestreuen.



FOTO: SHUTTERSTOCK









## Spargel-Platte mit Kartoffeln und Kräuterdip

*Simple, aber immer wieder gut*

🕒 30 MIN • FERTIG IN 45 MIN 🌿 🥗

### GESUND, WEIL:

- Eier sind Vitalstofflieferanten im kompakten Format: Sie glänzen nicht nur mit allen fettlöslichen Vitaminen (A, D, E, K), sondern bringen auch Proteine, Zink, Eisen, B-Vitamine und viele weitere Nährstoffe mit.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 kg kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge)
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1,2 kg weißer Spargel
- 1 Prise Rohrohrzucker
- 1 EL Butter (15 g)
- 100 g Erbsen (frisch gepalt oder tiefgekühlt)
- 1½ Handvoll Kräuter (z. B. Petersilie, Dill)
- 1 Bund Schnittlauch mit Blüten (20 g)
- 250 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 hart gekochtes Ei
- Salzflocken (nach Belieben)



**1** Kartoffeln waschen, trocken tupfen und in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 40 Minuten backen.

**2** Inzwischen Spargel schälen, holzige Enden abschneiden und waschen. Spargel in kochendem Salzwasser mit Zucker und Butter ca. 6 Minuten kochen. Erbsen dazugeben und zusammen in weiteren ca. 6 Minuten fertig garen.

**3** Für den Dip Kräuter und Schnittlauch waschen und trocken schütteln. Schnittlauchblüten abzupfen und grob zerpfeifen. Ein Drittel der Kräuter beiseitestellen, Rest fein hacken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und 2–3 TL beiseitestellen.

**4** Schnittlauch und gehackte Kräuter mit Joghurt und Zitronensaft verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Dip mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen, abschmecken und in ein Schälchen füllen. Mit 1 TL Olivenöl beträufeln und Dip mit beiseitegestelltem Schnittlauch bestreuen. Ei pellen und fein hacken.

**5** Spargel mit Kartoffeln auf Tellern anrichten, mit restlichem Olivenöl beträufeln und nach Belieben mit Salzflocken bestreuen. Etwas Kräuter-Dip über den Spargel verteilen, mit gehacktem Ei und Schnittlauchblüten bestreuen. Mit Pfeffer würzen, mit restlichen Kräutern und Erbsen garnieren.



# GENUSS MIT TRADITION AUS EUROPA

Auf den Spuren des Bayonner Schinkens g.g.A. begleitete EAT SMARTER den Herstellungsprozess der französischen Delikatesse. Lesen Sie, was jede Scheibe so besonders macht und wie sich die Aromen Stück für Stück entwickeln.



*Mit Sorgfalt hergestellt und unter idealen Bedingungen gereift, entfaltet der Bayonne-Schinken g.g.A. sein zartschmelzendes, unverwechselbares Aroma.*



*Bayonner Schinken g.g.A. steht für höchste Qualität. Jede Scheibe wird nach strengen Richtlinien und mit Tradition hergestellt.*



*Mit erfahrenem Blick und geschulter Nase prüfen Experten das fertige Produkt.*

**O**b beim Picknick, zum Aperitif oder als Snack zwischendurch: Bayonner Schinken g.g.A. verkörpert die Kultur der Bayonnais auf dem Teller par excellence. Ein echtes Qualitätsprodukt aus der Region Bayonne im Südwesten von Frankreich, das durch das g.g.A.-Siegel (geschützte geografische Angabe) offiziell anerkannt ist. EAT SMARTER hat sich vor Ort von der französischen Spezialität überzeugt. In Arzacq-Arraziguet im Konsortium für den Bayonner Schinken durften wir nicht nur einen Blick hinter die traditionsreichen Kulissen werfen, sondern auch viel verkosten.

In Bayonne und der gesamten Region des Adour-Tals ist der Schinken mehr als nur eine Spezialität. Er ist ein Stück Identität. Seit Jahrhunderten pflegen lokale Erzeuger die Kunst der Schinkenherstellung, die von Generation zu Generation weitergegeben wird. Mit viel Geduld und Erfahrung entsteht hier eine Delikatesse, die sowohl durch ihren mild-würzigen Geschmack begeistert als auch durch die tief verwurzelte Tradition. Das reine Quellsalz aus Salies-de-Béarn und die langen Reifezeiten verleihen dem Bayonne-Schinken sein einzigartiges Bouquet. Traditionelle Techniken sowie die Leidenschaft der Hersteller machen ihn zu einem echten Botschafter französischer Handwerkskunst.

Eine weitere Besonderheit: Die Produktion des Bayonner Schinkens ist rückverfolgbar. Das g.g.A.-Siegel garantiert nicht nur die Herkunft aus der Region Bayonne, sondern auch die Einhaltung strenger Qualitätsvorgaben. Es steht für ein Produkt, das mit Stolz in seiner Heimat hergestellt wird und die Kultur der Region repräsentiert. Jeder Schritt in der Herstellung wird genau dokumentiert und gewährleistet, dass der Schinken den hohen Ansprüchen genügt. So kann jeder Genießer ein echtes Stück französische Tradition erfahren.

FOTOS: SÉBASTIEN CHEBASSIER



Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder die von FranceAgrimer. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können dafür verantwortlich gemacht werden. Empfehlungen für eine gesunde und ausgewogene Ernährung finden Sie unter <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/gut-essen-und-trinken/dge-ernaehrungskreis/>





## Gnocchi mit grünem Spargel und Erbsen

Das Blitzgericht ist schnell gezaubert und begeistert die ganze Familie

🕒 35 MIN 🌿 🍴

### GESUND, WEIL:

- Pilze werden aufgrund ihres hohen Proteingehalts und der Konsistenz auch als „Fleisch des Waldes“ bezeichnet. Darüber hinaus unterstützen die Kappenträger die Vitamin-D-Versorgung.
- Das B-Vitamin Niacin, das unter anderem in Erbsen vorhanden ist, spielt eine wichtige Rolle für den Energiestoffwechsel.

**1** Couscous nach Packungsanleitung mit der doppelten Menge kochendem Salzwasser übergießen und zugedeckt 5 Minuten quellen lassen.

**2** Inzwischen Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Dill waschen, trocken schütteln, fein hacken und mit dem Couscous vermengen.

**3** Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und in kochendem Salzwasser in 5 Minuten bissfest garen. Herausnehmen, eiskalt abschrecken und abtropfen

lassen. In mundgerechte Stücke schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.

**4** Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch sowie Gnocchi darin bei mittlerer Hitze in ca. 3 Minuten goldbraun anbraten. Spargel, Erbsen und Champignons dazugeben, unter gelegentlichem Schwenken 5–7 Minuten dünsten, mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa ein Drittel des Couscous unterheben und Gnocchi auf Tellern anrichten. Restlichen Couscous dazu reichen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**75 g Vollkorn-Couscous**  
**Salz**  
**3 Schalotten**  
**2 Knoblauchzehen**  
**1 Handvoll Dill**  
**400 g grüner Spargel**  
**100 g Champignons**  
**3 EL Olivenöl**  
**500 g vegane Gnocchi**  
**(Fertigprodukt; Kühlregal)**  
**150 g Erbsen**  
**(frisch gepalt oder tiefgekühlt und aufgetaut)**  
**Pfeffer**



# Nie wieder Heißhunger!

## Entdecke die Kunst des bewussten Genusses mit GURU Granola

GURU Granola ist weit mehr als ein klassisches Granola – es ist ein **einzigartiges Gewürz-Topping**, **inspiriert von ayurvedischen und japanischen Rezepturen**, das süße und herzhaftes Speisen veredelt. Mit **über 20 erlesenen Zutaten** bringt es nicht nur Geschmack, sondern auch eine harmonische **Balance** für Körper und Geist in jede Mahlzeit.



## Veganer Lachs mit GURU Granola

Zarter, geräucherter Karotten-Lachs trifft auf das unvergleichliche Knusper-Topping **SOUL Wisdom** mit Hibiskus, Granatapfel und feinen Saaten. Ein unglaublich aromatisches Genusserlebnis!

Das ganze Rezept zum Nachkochen findest du hier:



\*Aktionszeitraum bis 31.08.2025

Jetzt mitmachen & GURU-Granola-Bundle gewinnen!



15% Rabatt

Mit dem Code „SMARTGURU“ auf alle GURU-Granola Produkte\*

# GURU Granola



## Über Lara Schäffer

Biologin, Ayurveda-Expertin, Yogalehrerin und Gründerin von GURU Granola. **Bekannt** aus der TV-Show „Die Höhle der Löwen“, Retreats und Ausbildungen, verbindet sie Genuss mit Lebensfreude und ganzheitlichem Wohlbefinden.



Lass dich von Laras Podcast „Weil du Liebe bist“ inspirieren. Überall wo es Podcasts gibt.



## Gewinnspiel

### Erlebe GURU Granola & Ayurveda hautnah!

Gewinne **alle GURU Granola Sorten** inklusive der neuen Gepufften Physalis im Bundle – das Superfood-Highlight! Als besonderes Extra wartet eine **persönliche Ayurveda-Beratung** mit Gründerin Lara Schäffer auf dich. Erhalte wertvolle Tipps zu Ernährung, Balance und Wohlbefinden.

### So nimmst du teil:

Schreibe eine Nachricht mit dem Text „SMARTGURU“ an **@gurugranola** auf Instagram, folge dem Account und schon bist du dabei.

**Teilnahmeschluss: 31.10.2025**





## Chia-Pudding mit Erdbeer-Rhabarber-Kompott

Schmeckt zum Frühstück genauso gut wie als Dessert

🕒 30 MIN • FERTIG IN 4 STD 30 MIN 🌱

### GESUND, WEIL:

- Erdbeeren sind Top-Lieferanten für Vitamin C. Das wasserlösliche Vitamin ist für ein gut funktionierendes Immunsystem unentbehrlich.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**7 EL Erdnussmus (105 g)**  
**3 EL Ahornsirup (45 g)**  
**3 Prisen Vanillepulver**  
**Salz**  
**370 ml Milch (3,5% Fett)**  
**5 ½ EL Chiasamen (55 g)**  
**250 g Erdbeeren**  
**125 g roter Rhabarber**  
**3 EL Kokosblütenzucker (45 g)**

**1** Für den Chia-Pudding 5 EL Erdnussmus, Ahornsirup und je 2 Prisen Vanillepulver und Salz in eine Schüssel geben. Milch und Chiasamen unterrühren. Chia-Pudding ca. 10 Minuten stehen lassen, dabei mehrmals umrühren, dann zugedeckt ca. 4 Stunden kühl stellen.

**2** Für das Kompott 175 g Erdbeeren und Rhabarber putzen und waschen. Beides in kleine Stücke schneiden, in einem Topf mit Zucker und Zitronensaft mischen und aufkochen. Für 5–10 Minuten bei kleiner Hitze unter Rühren köcheln

**1 EL Zitronensaft**  
**1 EL gemischte Nüsse (15 g; z. B. Haselnüsse, Walnüsse, Mandeln)**  
**1 Nuss-Müsliriegel (60 g; ohne raffinierten Zucker)**  
**120 g stichfester Joghurt (3,5% Fett)**

lassen. Vom Herd ziehen, übriges Vanillepulver unterrühren und abkühlen lassen.

**3** Inzwischen restliche Erdbeeren putzen, waschen und halbieren. Nüsse hacken. Müsliriegel in kleine Stücke schneiden.

**4** Drei Viertel des Kompotts in 4 Gläser (à ca. 250 ml) füllen. Erst Chia-Pudding, dann Joghurt und restliches Erdnussmus darauf verteilen. Restliches Kompott darauf geben und mit Erdbeerscheiben toppen. Mit Nüssen und Müsliriegelstücken garnieren.

## Erdbeer-Haferflocken-Muffins

Perfekt fürs erste Picknick des Jahres

🕒 25 MIN • FERTIG IN 50 MIN 🌱



### GESUND, WEIL:

- Die löslichen Ballaststoffe (Beta-Glucane) aus Haferflocken können den Cholesterinspiegel auf natürliche Weise senken.
- Dinkel kann die Stimmung heben: Das Getreide punktet mit der Aminosäure Tryptophan, die als Vorstufe für das „Gute-Laune-Hormon“ Serotonin benötigt wird.

### FÜR 12 STÜCK:

**200 g Erdbeeren**  
**1 EL Speisestärke (15 g)**  
**2 Eier**  
**60 ml Rapsöl**  
**100 g Vollrohrzucker**  
**150 ml Buttermilch**  
**150 g Dinkel-Vollkornmehl**

**70 g Haferflocken**  
**1 Prise Vanillepulver**  
**1 TL Backpulver**

### AUSSERDEM:

**Muffinblech mit 12 Vertiefungen, Papier-Muffinförmchen**

**1** Erdbeeren putzen, waschen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Mit Speisestärke locker vermischen. Eier mit Rapsöl, Zucker und Buttermilch verrühren.

**2** In einer Rührschüssel Mehl, 60 g Haferflocken, Vanille- und Backpulver mischen, dann die Eiermasse zügig unterrühren. Beeren unterheben und den Teig in die Mulden eines mit Papier-

förmchen ausgelegten Muffin-Backblechs füllen.

**3** Erdbeer-Haferflocken-Muffins im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) in ca. 25 Minuten goldbraun backen (Stäbchenprobe).

**4** Muffins vom Blech nehmen und mit restlichen Haferflocken bestreuen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.





# Frozen Yoghurt Bark

Leichter Menü-Abschluss

🕒 15 MIN • FERTIG IN 2 STD 15 MIN 🌿

## GESUND, WEIL:

- Sekundäre Pflanzenstoffe aus Himbeeren wirken als Antioxidantien und schützen so unsere Körperzellen vor der Schädigung durch freie Radikale.
- Der Mineralstoff Calcium ist für starke Knochen und Zähne wichtig. Griechischer Joghurt enthält reichlich davon.

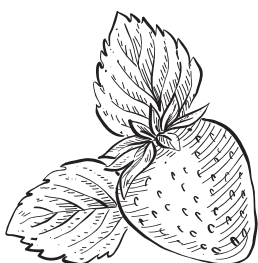
## FÜR 4 PORTIONEN:

- 75 g Erdbeeren
- 25 g Himbeeren
- 500 g griechischer Joghurt (10% Fett)
- 1 EL Ahornsirup
- 2 EL gefriergetrocknete Erdbeeren (30 g)
- 2 EL gefriergetrocknete Himbeeren (30 g)
- 3 EL Granola (45 g)

Eiweiß: 6 g • Fett: 13 g  
pro Portion  
**216**  
KCAL  
Kohlenhydrate: 17 g

## AUSSERDEM: Backmatte

- 1 Backmatte oder ein Stück Backpapier auf ein Blech oder großes Brett legen und in den Tiefkühler stellen.
- 2 Erdbeeren und Himbeeren putzen, waschen, trocken tupfen und klein schneiden. Joghurt mit Ahornsirup verrühren und nicht zu dünn auf Backmatte oder -papier verstreichen.
- 3 Frische und getrocknete Beeren sowie Granola darauf verteilen. Frozen Yoghurt Bark mindestens 2 Stunden ins Tiefkühlfach stellen.
- 4 Frozen Yogurt Bark von der Matte bzw. Papier lösen und in Stücke brechen.











# FITNESS FOOD

*Sie möchten Ihren Trainingserfolg verbessern? Dann sind Sie hier genau richtig! Denn neben einer abgestimmten Work-out-Routine ist eine ausgewogene Ernährung essenziell, um den Körper optimal zu unterstützen. Unsere smarten Rezepte mit reichlich Eiweiß, langkettigen Kohlenhydraten, gesunden Fetten und vielfältigen Mikronährstoffen bringen Sie stark und genussvoll durch den Tag.*

Quinoa-Bowl mit Süßkartoffeln und Hähnchen  
Rezept auf Seite 134





## Quinoa-Bowl mit Süßkartoffeln und Hähnchen

Optisch und geschmacklich ein Hit

🕒 40 MIN 🍴 🌱

### GESUND, WEIL:

- Der hohe Anteil an Ballaststoffen in Quinoa bietet ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl und fördert die Verdauung.
- Für den Schutz der Körperzellen vor freien Radikalen sorgt Lycopin. Gute Lieferanten für das Antioxidanz sind Tomaten.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 Süßkartoffel (400 g)**  
**6 EL Olivenöl**  
**Salz, Pfeffer**  
**4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)**  
**200 g Quinoa**  
**400 ml Gemüsebrühe**  
**2 Handvoll Rucola (80 g)**

**1 Handvoll Koriander**  
**300 g Kirschtomaten**  
**½ Salatgurke**  
**2 kleine Avocados (à 150 g)**  
**4 EL weißer Balsamessig**  
**1 TL Ahornsirup**  
**4 TL schwarzer Sesam (20 g)**

**1** Süßkartoffel schälen und in Stifte schneiden. Mit 1 EL Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) etwa 10 Minuten backen.

**2** Inzwischen Hähnchen trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit 1 EL Öl bepinseln und mit auf das Blech legen. Alles zusammen in ca. 15 Minuten goldbraun fertig backen.

**3** Währenddessen Quinoa in einem Sieb unter heißem Wasser abspülen, bis es klar bleibt. Dann mit der Brühe und 1 Prise Salz in einen Topf geben, aufkochen und ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze gar köcheln lassen. Offen auskühlen lassen.

**4** Derweil Rucola waschen und trocken schleudern. Koriander waschen, trocken schütteln und grob zerpflücken. Tomaten waschen und halbieren oder vierteln. Gurke putzen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Avocados schälen, vierteln, entkernen und in Scheiben schneiden.

**5** Für das Dressing Essig, restliches Öl, Ahornsirup, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.

**6** Quinoa auf Schalen verteilen. Hähnchen in Scheiben schneiden und mit allen vorbereiteten Zutaten auf der Quinoa anrichten. Mit Dressing beträufeln und mit Sesam bestreuen.

## Frittata aus dem Ofen

*Simpel, aber immer wieder gut*

🕒 15 MIN • FERTIG IN 60 MIN 🌱

### GESUND, WEIL:

- Zwiebeln haben antibakterielle Eigenschaften und pushen das Immunsystem.
- Petersilie stärkt ebenfalls die Abwehrkräfte und unterstützt die Hautgesundheit durch Vitamin C, Eisen und Antioxidantien.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 Handvoll Babyspinat (40 g)**  
**300 g Kirschtomaten**  
**1 rote Paprikaschote**  
**1 Handvoll Petersilie**  
**2 Frühlingszwiebeln**  
**1 Zwiebel**  
**250 g Sojawurst**  
**250 g Mozzarella (45 % Fett i. Tr.)**  
**8 Eier**  
**100 ml Milch (3,5 % Fett)**  
**Salz, Pfeffer**



**1** Spinat waschen und trocken schleudern. Tomaten waschen und halbieren. Paprika putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden.

**2** Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Sojawurst und Mozzarella in Scheiben schneiden.

**3** Alle vorbereiteten Zutaten gleichmäßig auf einem tiefen, mit Backpapier ausgelegten Backblech (ca. 20x30 cm) verteilen.

**4** Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen und darüber gießen. Frittata im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 45 Minuten goldbraun backen.











## Lachs mit Chilimarinade und Pak Choi

Der zarte, pikant gewürzte Fisch bildet einen tollen Kontrast zum knackig-milden Gemüse

🕒 35 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Der Scharfmacher Capsaicin aus Chilischoten bringt den Stoffwechsel auf natürliche Weise in Schwung.
- Für gesunde und starke Knochen und Zähne ist der Mineralstoff Calcium unentbehrlich. Eine gute Quelle dafür ist das grüne Asia-Gemüse Pak Choi.

**1** Limettensaft und Sojaöl mischen. Lachs trocken tupfen und mit der Mischung bepinseln. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) je nach Dicke und gewünschtem Gargrad 12–15 Minuten garen.

**2** Inzwischen Chilis putzen, waschen und fein hacken. Frühlingszwiebel putzen, waschen, das Grün in sehr feine Streifen schneiden, das Weiße fein hacken. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Alles mit 4 EL Sojasauce und der Hälfte vom Honig in einer Schüssel mischen und zugedeckt ziehen lassen.

**3** Pak Choi putzen, waschen und in die einzelnen Blätter zerlegen. Größere Blätter in mundgerechte Stücke schneiden. Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und Pak Choi darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten andünsten. Mit restlicher Sojasauce, Pfeffer und übrigem Honig abschmecken.

**4** Fisch auf eine Platte legen und mit Chilimarinade beträufeln. Pak Choi in eine Schüssel geben und dazu servieren. Dazu passt Rohkost.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 EL Limettensaft
- 2 EL Sojaöl
- 4 Lachsfilets (à ca. 125 g)
- 2 rote Chilischoten
- 1 kleine Frühlingszwiebel
- ½ Knoblauchzehe
- 5 EL Sojasauce
- 1 TL Honig
- 600 g Baby-Pak-Choi
- 1 EL Sesamöl
- weißer Pfeffer



# Shakshuka mit Basilikum

Ein Klassiker aus der Levante-Küche in neuem Anstrich



🕒 35 MIN 🌱

## GESUND, WEIL:

- Jede Menge hochwertiges Eiweiß liefert Feta. Es ist unter anderem für Muskelaufbau und -erhalt wichtig.
- Ballaststoffe und Antioxidantien aus Lauch stärken eine gesunde Verdauung sowie das Immunsystem.

**1** Lauch und Zucchini putzen und waschen. Lauch längs halbieren und in dünne Ringe schneiden. Die Zucchini fein raspeln. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

**2** Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Zwei Drittel fein hacken, den Rest beiseitelegen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

**3** Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Schalotten, Knoblauch und Lauch darin bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten glasig dünsten. Zucchini und Grünkohl untermischen und unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze 5–6 Minuten mitdünsten.

**4** Kichererbsen untermischen, 1 Minute mitgaren und alles mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Oregano, Zatar sowie gehacktem Basilikum würzen.

**5** Sechs flache Mulden eindrücken, Eier vorsichtig aufschlagen und in die Mulden gleiten lassen. Feta darüber bröseln, Deckel auflegen und Eier bei kleiner Hitze noch 6–10 Minuten mitgaren, bis das Eiweiß gestockt ist. Bei Bedarf etwas Wasser angießen.

**6** Inzwischen Kresse vom Beet schneiden, waschen und trocken schütteln.

**7** Shakshuka mit Kresse und übrigem Basilikum bestreuen. Joghurt und je 2 Scheiben Brot dazu reichen.

## FÜR 6 PORTIONEN:

- ½ Stange Lauch
- 1 Zucchini
- 3 Schalotten
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Handvoll Basilikum
- 400 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
- 2 EL Olivenöl
- 150 g Grünkohl (tiefgefroren und aufgetaut)
- Salz, Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL Zatar
- 6 Eier
- 100 g Feta (45% Fett i. Tr.)
- ½ Kästchen Kresse
- 6 EL griechischer Joghurt (10% Fett; 120 g)
- 12 kleine Scheiben Vollkornbrot (à 40 g)







# Avocado-Pasta mit Garnelen

*Cremig-edler Hochgenuss*

🕒 25 MIN 🍴 🍷

## GESUND, WEIL:

- Die knackigen Mandeln liefern gesunde Fette und Vitamin E, das die Zellgesundheit fördert.
- Kichererbsennudeln sind nicht nur glutenfrei, sondern bieten viel pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe. Beides sorgt für eine lange anhaltende Sättigung.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**150 g Brokkoli (frisch oder tiefgekühlt)**

**1 großes Bund Basilikum (30 g)**

**50 g Mandelkerne**

**1 Knoblauchzehe**

**1 Avocado**

**4 EL Zitronensaft**

**Salz**

**Pfeffer**

**400 g Kichererbsennudeln (z. B. Fusilli)**

**600 g Garnelen (frisch oder tiefgekühlt und aufgetaut; küchenfertig)**

**2 EL Olivenöl**



**1** Brokkoli ggf. putzen, waschen und in Röschen teilen. In einer hitzefesten Schüssel mit kochendem Wasser übergießen und ca. 7 Minuten ziehen lassen.

**2** Inzwischen Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Einige Blätter beiseitelegen.

**3** Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun rösten, dann herausnehmen und grob hacken. Knoblauch schälen und halbieren.

**4** Avocado halbieren, Stein entfernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen.

**5** Brokkoli abgießen. Avocado, Brokkoli, Basilikum, Hälfte der Mandeln, Knoblauch und Zitronensaft im Standmixer oder mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**6** Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung in 9–11 Minuten bissfest garen.

**7** Inzwischen Garnelen kalt abspülen und trocken tupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin bei starker Hitze unter Wenden in 3–4 Minuten gar braten. Salzen und pfeffern.

**8** Nudeln abgießen, mit der Avocadosauce mischen und auf Tellern anrichten. Garnelen darauf verteilen. Mit übrigen Mandeln und restlichem Basilikum bestreuen.



# Salat-Wraps mit Hähnchen

Perfekt als Meal Prep

🕒 20 MIN 🍳

pro Portion  
**314**  
KCAL  
Eiweiß: 36 g Fett: 8 g  
Kohlenhydrate: 22 g

GESUND, WEIL:

- Kalium aus Mais sorgt für einen ausgeglichenen Blutdruck und ist gut für den Flüssigkeitshaushalt im Körper.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**400 g Hähnchenbrustfilet**  
**200 g Frischkäse**  
(30% Fett i. Tr.)  
**100 g griechischer Joghurt**  
(10% Fett)  
**2 TL Zitronensaft**  
**1 TL Currypulver**  
**Salz, Pfeffer**

**2 rote Paprikaschoten**  
**240 g Mais**  
(Dose; Abtropfgewicht)  
**150 g Rucola**  
**50 g Sprossen** (zum Rohverzehr geeignet; z. B. Radieschen oder Brokkoli)  
**12 große Blätter Eisbergsalat**

**1** Hähnchen trocken tupfen und in einen Dämpfeinsatz legen. Einen passenden Topf eine Handbreit mit Wasser füllen und Einsatz hineinstellen. Wasser aufkochen und Hähnchen zugedeckt ca. 12 Minuten dämpfen (je nach Dicke der Filets etwas kürzer oder länger). Herausnehmen und abkühlen lassen.

**2** Derweil Frischkäse mit Joghurt, Zitronensaft und Currypulver glatt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paprikaschoten putzen, waschen und klein würfeln.

**3** Mais in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Rucola waschen und trocken schleudern. Sprossen waschen und gut abtropfen lassen.

**4** Hähnchen mithilfe von zwei Gabeln in kleine Stücke zupfen. Salat waschen und trocken tupfen.

**5** Je 3 Salatblätter leicht überlappend nebeneinanderlegen. Mit je einem Viertel der Creme bestreichen. Mit Hähnchen, Paprika, Mais, Rucola und Sprossen belegen.

**6** Salat an den Seiten über die Füllung klappen und vorsichtig aufrollen. Wraps halbieren und genießen.



pro Portion  
**464**  
KCAL  
Eiweiß: 22 g Fett: 16 g  
Kohlenhydrate: 58 g

# Grüne Fitness-Bowl

Veganer Mix, der gute Laune macht

🕒 45 MIN 🍴 🍳 🥗

GESUND, WEIL:

- Das grüne Gemüse punktet mit jeder Menge Folsäure. Dieses wasserlösliche Vitamin ist essentiell für die Zellteilung.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**1 kg kleine festkochende Kartoffeln** (z. B. Drillinge)  
**Salz**  
**200 g grüne Bohnen**  
**1 Handvoll Basilikum**  
**2 Knoblauchzehen**  
**4 TL Bio-Zitronenschale**  
**2 EL Zitronensaft**

**125 g Cashewkerne**  
**6 EL Hefeflocken (60 g)**  
**Pfeffer**  
**150 g Rucola**  
**30 g gemischte Sprossen**  
(zum Rohverzehr geeignet)  
**1 große Fenchelknolle (300 g)**

**1** Kartoffeln gründlich waschen und in kochendem Salzwasser in ca. 20 Minuten gar kochen. Abgießen und zugedeckt ausdampfen lassen.

**2** Inzwischen Bohnen putzen, waschen und in einem weiteren Topf in kochendem Salzwasser in ca. 5 Minuten bissfest garen. In ein Sieb abgießen und kalt abschrecken.

**3** Basilikum waschen und trocken schütteln. Blätter abzupfen, einige beiseitelegen. Rest in einen hohen Rührbecher geben. Knoblauch schälen und dazugeben. Zitronenschale und -saft hinzufügen.

**4** Cashews in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten goldbraun rösten. Herausnehmen, 25 g beiseitestellen. Rest mit Hefe-

flocken und 50 ml Wasser in den Rührbecher geben. Alles zu einer zähflüssigen Sauce pürieren. Mit Pfeffer abschmecken und nach Belieben Wasser untermixen.

**5** Rucola waschen und trocken schleudern. Sprossen waschen und abtropfen lassen. Fenchel putzen, waschen, halbieren, Strunk entfernen. Grün fein hacken, Fenchelhälften in sehr feine Streifen schneiden.

**6** Kartoffeln halbieren oder vierteln. Mit den Bohnen in Bowls geben. Fenchel, Rucola, Sprossen und etwas Sauce daraufgeben. Mit restlichen Cashews, Basilikumblättern und Fenchelgrün bestreuen. Übrige Sauce dazu reichen.





## Baked Beans mit Feta

Der proteinreiche britische Allstar in der smarten und aromatischen Variante

🕒 15 MIN • FERTIG IN 35 MIN 🌿 🍴

### GESUND, WEIL:

- Eine Top-Quelle für pflanzliches Eisen sind weiße Bohnen. Das Spurenelement benötigt der Körper unter anderem für die Blutbildung und den Sauerstofftransport.
- Das ätherische Öl Allicin, das Knoblauchzehen ihren unverwechselbaren Geschmack verleiht, kann einen zu hohen Blutdruck sowie die Fett- und Cholesterinwerte im Blut senken.

**1** Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel würfeln und Knoblauch in Scheiben schneiden.

**2** Zwiebeln, Knoblauch, Öl, Brühe, Tomaten und Bohnen in eine Auflaufform (ca. 20x30 cm) füllen und mit Ahornsirup, Ingwer, Senf, Salz und Pfeffer würzen. Im

vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen.

**3** Inzwischen Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Baked Beans abschmecken, Feta darüber bröseln und mit Basilikum garnieren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

800 g weiße Bohnen  
(Abtropfgewicht; Dose)  
1 Zwiebel  
3 Knoblauchzehen  
2 EL Olivenöl  
200 ml Gemüsebrühe  
800 g stückige Tomaten  
(Dose)  
2 EL Ahornsirup  
1 TL Ingwerpulver  
1 TL Senf  
Salz  
Pfeffer  
2 Stiele Basilikum  
150 g Feta (45 % Fett i. Tr.)



# Chia-Wraps mit Pfannengemüse und Sesam-Petersilien-Pesto

Ballaststoffreicher Sattmacher dank Vollkornmehl

60 MIN



## GESUND, WEIL:

- Sesam glänzt mit viel Magnesium. Der Mineralstoff unterstützt die Muskelfunktion sowie das Nervensystem.
- Für Figurbewusste sind Auberginen eine gute Wahl, denn das Gemüse bringt gerade einmal 20 Kilokalorien pro 100 Gramm auf die Waage.

**1** Mehl mit 50 g Chiasamen, 1 TL Salz, 2 EL Öl und ca. 200 ml Wasser zu einem glatten, festen Teig verkneten. Zu einer Kugel formen und zugedeckt ca. 15 Minuten ruhen lassen.

**2** Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Aubergine putzen, waschen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.

**3** Petersilie mit Zitronensaft, hellem Sesam und 3 EL Öl vermischen. Pesto mit Salz abschmecken.

**4** Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Aubergine darin bei mittlerer Hitze in 3–4 Minuten goldbraun braten. Paprika, Knoblauch und Tomaten zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und zusammen weitere 3–4 Minuten garen.

**5** Teig in 8 gleich große Stücke teilen und auf bemehlter Fläche zu kleinen, dünnen Fladen ausrollen. In einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in je 1–2 Minuten pro Seite goldbraun ausbacken.

**6** Zum Servieren Fladen auf Teller legen. Auf jeden Fladen etwas Joghurt geben, mit Gemüse belegen und Pesto in Klecksen darauf verteilen. Mit restlichen Chiasamen bestreuen, nach Belieben aufrollen und servieren.

## FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Weizen-Vollkornmehl  
+ 1 EL zum Bearbeiten  
60 g Chiasamen  
Salz  
6 EL Olivenöl  
2 Handvoll Petersilie  
2 rote Paprikaschoten  
250 g Kirschtomaten  
1 Aubergine  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Zitronensaft  
50 g heller Sesam  
Pfeffer  
200 g griechischer Joghurt  
(10 % Fett)







pro Portion  
**229**  
KCAL  
Eiweiß: 18 g ★ Fett: 6 g ★  
Kohlenhydrate: 21 g

## Körniger Frischkäse mit Erdbeeren und Himbeeren

Cremiger Snack-Genuss

🕒 10 MIN 🌿 🍷

GESUND, WEIL:

- Körniger Frischkäse ist die perfekte Wahl für Fitness-Fans, denn das Milchprodukt glänzt mit jeder Menge hochwertigem Protein bei nur wenig Fett. Darüber hinaus wird Hüttenkäse auch von Menschen mit empfindlicherem Magen meist gut vertragen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Erdbeeren  
400 g tiefgekühlte Himbeeren  
500 g körniger Frischkäse  
3 EL Zitronensaft

2 EL Honig (30 g)  
1 Msp. Vanillepulver  
2 EL gefriergetrocknete Himbeeren (20 g)

- 1 Erdbeeren putzen, waschen und in Spalten schneiden.
- 2 Jeweils ein paar Himbeeren und Erdbeeren zum Belegen beiseitelegen, den Rest mit Frischkäse, Zitronensaft, Honig und Vanille cremig pürieren.

- 3 Mischung auf Schälchen verteilen. Mit restlichen Beeren belegen und mit zerbröselten gefriergetrockneten Himbeeren bestreuen.

## Rote-Bete-Smoothie mit Kichererbsen

Farbenfroher Protein-Shake aus natürlichen Zutaten

🕒 10 MIN 🌿 🍷

GESUND, WEIL:

- Herz und Gefäßen tut Olivenöl gut: Grund sind die enthaltenen ungesättigten Fettsäuren.
- Rote Bete kann – dank ihres Nitratgehalts – einen zu hohen Blutdruck schnell und deutlich senken.

### FÜR 2 GLÄSER (À 250 ML):

200 g Rote Bete  
(gegart; vakuumverpackt)  
300 g Kichererbsen  
(Dose; Abtropfgewicht)  
2 EL Tahini (Sesampaste; 30 g)  
300 g Joghurt (3,5% Fett)

2 EL Orangensaft  
2 TL Olivenöl  
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel  
Salz  
Pfeffer

- 1 Rote Bete in grobe Stücke schneiden. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

- 2 Beides mit Tahini, Joghurt, Orangensaft, Olivenöl, Kreuzkümmel und 150 ml kaltem Wasser in einem Mixer cremig pürieren.

- 3 Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas kaltes Wasser zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Smoothie in Gläser gießen und sofort servieren.

pro Glas  
**467**  
KCAL  
Eiweiß: 21 g ★ Fett: 22 g ★  
Kohlenhydrate: 45 g







## Knoblauchjoghurt mit dicken Bohnen und Roter Bete

Geschmack pur und das bei jeder Menge Eiweiß

🕒 35 MIN 🍴 🥄

### GESUND, WEIL:

- Die Ausschüttung von Magensäure und anderen Verdauungssäften wird durch ätherische Öle aus Kümmel angeregt. So hilft das Gewürz dabei, Deftiges leichter zu verdauen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**400 g Rote Bete (2-3 Knollen)**  
**2 EL Olivenöl**  
**½ TL gemahlener Kümmel**  
**½ TL gemahlener Koriander**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**1 Bund Rucola (80 g)**

**1** Rote Bete schälen und in Spalten schneiden. Mit Öl, Kümmel, Koriander, Salz und Pfeffer vermischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) etwa 30 Minuten backen, dann leicht abkühlen lassen.

**2** Inzwischen Rucola waschen, trocken schleudern und grob zerpfücken. Bohnen in kochendem Wasser in 7-9 Minuten gar kochen, in ein

**250 g tiefgekühlte dicke Bohnen**  
**2 geh. EL Walnüsse (40 g)**  
**4 Knoblauchzehen**  
**150 g Feta (45 % Fett i. Tr.)**  
**400 g griechischer Joghurt (10 % Fett)**  
**2 EL Zitronensaft**  
**4 EL Balsamessig**

Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Walnüsse hacken.

**3** Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Feta dazu bröseln, alles mit Joghurt und Zitronensaft cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf Tellern verstreichen.

**4** Knoblauchjoghurt mit Roter Bete und Bohnen belegen. Mit Rucola und Walnüssen bestreuen. Mit Balsamessig beträufeln und mit Pfeffer bestreuen.



GEWINNSPIEL

## Perfekter Knusperspaß

Müslifans können sich freuen, denn Dr. Oetker bringt jetzt mit drei crunchy Sorten neuen Schwung auf den Frühstückstisch. Und das sogar rein pflanzlich! Das Vitalis Vegane Müsli vereint leckeres Granola mit knackigen Chunks auf Reisbasis für einen unwiderstehlich guten Start in den Tag. Ob die schokoladige Variante, die fruchtige Mischung mit Beeren oder die Sorte mit süßen Apfelstückchen: Hier ist für jeden das Richtige dabei. Hochwertige Zutaten und wertvolle Ballaststoffe sorgen für eine lange Sättigung mit gutem Gewissen. Und das Beste? Der Kakao stammt aus Rainforest Alliance-zertifizierten Quellen. So steuert jeder Löffel auf eine nachhaltigere Zukunft. Mehr Infos unter: [oetker.de](https://oetker.de)

**Hungrig geworden?**  
**Gewinnen Sie eines von drei veganen Müslipaketen inklusive einem Müsli To Go Becher im Wert von je über 28 Euro.**

**Jetzt bis**  
**25.05.25**  
**teilnehmen!**

**HIER GEHT ES ZUM GEWINNSPIEL:**  
[eatsmarter.de/vitalis](https://eatsmarter.de/vitalis)

FOTOS: DR. OETKER, SHUTTERSTOCK

PRÄSENTIERT VON

**EatSmarter!**



## Bananen-Erdnuss-Smoothie

Ausgewogener Nachtisch zum Schlürfen

🕒 5 MIN 🍴 🌱

GESUND, WEIL:

- Bananen machen gute Laune, denn sie punkten mit dem „Glückshormon“ Serotonin.
- Ein echtes Brainfood ist Kakao: Der Genuss kann für eine bessere Durchblutung des Gehirns sorgen und es so leistungsfähiger machen.

FÜR 2 GLÄSER (À 250 ML):

1 große reife Banane  
2 EL Erdnussmus (30 g)  
4 EL zarte Haferflocken  
(60 g)

2 EL stark entöltes  
Kakaopulver (30 g)  
1 TL Zimt  
2 EL Kakao-Nibs (30 g)

1 Banane schälen und in grobe Stücke teilen. In einem Mixer mit 300 ml kaltem Wasser fein pürieren.

Kakao und Zimt würzen und cremig mixen.

2 Erdnussmus und Haferflocken hinzufügen, alles mit

3 Smoothie auf Gläser verteilen und mit Kakao-Nibs garnieren. Sofort servieren.

pro Portion  
**377**  
KCAL  
Eiweiß: 16 g • Fett: 14 g • Kohlenhydrate: 45 g



pro Portion  
**426**  
KCAL  
Eiweiß: 15 g • Fett: 16 g • Kohlenhydrate: 53 g

## Zucchini-Porridge mit Banane und Walnüssen

Sorgt für einen guten Start in den Tag

🕒 20 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Gemüse im Porridge? Eine gute Idee! Denn die Zucchini hilft nicht nur dabei, die empfohlene Tagesmenge an Veggies zu erreichen, sondern auch, unnötige Flüssigkeitsansammlungen im Körper auszuspülen.
- Haferflocken sind für Sportler eine tolle Kraftnahrung, denn sie haben viel Eiweiß, B-Vitamine, komplexe Kohlenhydrate sowie Magnesium im Gepäck.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 große Zucchini (300 g)  
2 Bananen  
600 ml Milch (3,5 % Fett)  
Salz  
160 g zarte Haferflocken

100 g Joghurt (3,5 % Fett)  
½ TL Zimt  
2 geh. EL Walnusskerne (40 g)  
4 TL flüssiger Honig

1 Zucchini putzen, waschen und grob raspeln. Bananen schälen, einige Scheiben zum Servieren abschneiden, den Rest mit einer Gabel zerdrücken.

2 Milch mit 1 Prise Salz in einem Topf aufkochen, dann Haferflocken einstreuen. Zucciniraspel und Bananemus unterheben. Alles unter Rühren bei kleiner Hitze 2–3 Minuten köcheln

lassen, dann vom Herd ziehen und zugedeckt ca. 5 Minuten ziehen lassen.

3 Inzwischen Joghurt mit Zimt glatt verrühren. Walnüsse grob hacken.

4 Porridge in Schälchen füllen und Joghurt darauf verteilen. Mit Honig beträufeln, mit Walnüssen bestreuen und mit Bananenscheiben garnieren.



Skirennläufer  
Linus Straßer empfiehlt:

# „MEINE GESUNDE\* ROUTINE FÜR JEDEN TAG“



- ✓ Erhöht die guten Bakterien im Darm.
- ✓ \*Reich an Vitamin C, das zur normalen Funktion des Immunsystems beiträgt.
- ✓ 70 % weniger Zucker als Yakult Original.



Linus Straßer,  
WM-Bronzemedallengewinner und  
fünfmaliger Weltcup-Sieger im Slalom

Olympiastützpunkt  
Bayern



Offizieller  
Ernährungspartner  
und Lieferant









# LEVANTINISCHE KÖSTLICHKEITEN

*Die Rezepte auf den nächsten Seiten vereinen aromatische Gewürze aus dem östlichen Mittelmeerraum mit frischen Kräutern. Dazu gesellen sich Dips, knusprige Falafeln und ofengeröstetes Gemüse. Traditionell werden Mezze, also viele kleine Gerichte, serviert und laden zum gemeinsamen Probieren ein. Dank frischer und ausgewogener Zutaten punkten sie mit vielen Nährstoffen.*

Scharfer Lammeintopf mit Paprika  
Rezept auf Seite 148





## Scharfer Lammeintopf mit Paprika

Wärmender Low-Carb-Schmaus mit orientalischem Flair

🕒 25 MIN • FERTIG IN 1 STD 5 MIN 🍴

pro Portion  
**452**  
KCAL  
Eiweiß: 29 g • Fett: 29 g  
Kohlenhydrate: 19 g

### GESUND, WEIL:

- Lammfleisch ist eine hervorragende Quelle für hochwertiges Eiweiß, Eisen und Zink, die die Muskelregeneration unterstützen und Müdigkeit vorbeugen.
- Das Capsaicin der Jalapeños bringt eine natürliche Schärfe ins Gericht, die die Durchblutung und die Verdauung fördert, entzündungshemmend wirkt und sogar die Ausschüttung von Endorphinen anregen kann.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**600 g Lammfleisch**  
(ohne Knochen; z. B. aus der Keule)  
**1 rote Paprikaschote**  
**1 rote Zwiebel**  
**3 Tomaten**  
**3 EL Olivenöl**  
**2 EL Tomatenmark (30 g)**  
**1 TL Chiliflocken**

**½ TL gemahlener Kreuzkümmel**  
**3 EL Zitronensaft**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**40 g Feta (45% Fett i. Tr.)**  
**4 Stiele Koriander**  
**4 EL eingelegte Jalapeño-Ringe**  
(Konserve; 60 g)

**1** Lammfleisch trocken tupfen und in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden. Paprika putzen, waschen und längs in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Halbringe schneiden. Tomaten putzen, waschen und fein würfeln.

**2** In einer hohen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Lammwürfel portionsweise darin bei starker Hitze in ca. 5 Minuten ringsherum anbraten, bis sie gebräunt sind. Herausnehmen und beiseitestellen.

**3** Restliches Öl in der Pfanne erhitzen. Paprika darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten andünsten. Zwiebel zufügen und weitere 2–3 Minuten mitdünsten. Tomatenmark einrühren und ca. 1 Minute anrösten.

**4** Lammfleisch mit ausgetretenem Bratensaft sowie Tomaten in die Pfanne geben. Mit Chiliflocken, Kreuzkümmel, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Alles bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten anbraten, dann mit 100 ml Wasser ablöschen. Zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze 25–30 Minuten köcheln lassen, bis das Fleisch weich ist. Anschließend ca. 5 Minuten ruhen lassen.

**5** Feta zerbröseln und unterheben. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Lammeintopf abschmecken, auf Tellern verteilen und mit Jalapeñosringen und Korianderblättchen bestreuen.

## Hummus mit gerösteten Kichererbsen und Gemüse

Cremiger Klassiker mit knackigem Extra

🕒 30 MIN 🍴

pro Portion  
**344**  
KCAL  
Eiweiß: 11 g • Fett: 23 g  
Kohlenhydrate: 22 g

### GESUND, WEIL:

- Neben Eiweiß und Ballaststoffen liefern Kichererbsen reichlich Eisen für die Blutbildung und den Sauerstofftransport.
- Als Calciumquelle unterstützt Tahini die Knochengesundheit und Muskelkontraktion.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**400 g Kichererbsen**  
(Dose; Abtropfgewicht)  
**1 Bund glatte Petersilie**  
(20 g)  
**2 Knoblauchzehen**  
**Salz**  
**2 EL Tahini**  
(Sesampaste; 30 g)  
**2 EL Zitronensaft**  
**1 TL gemahlener Kreuzkümmel**  
**5 EL Olivenöl**

**Pfeffer**  
**5 Datteltomaten**  
**60 g schwarze Oliven**  
(entsteint)  
**40 g grüne Oliven**  
(entsteint)  
**50 g Feta (45% Fett i. Tr.)**  
**2 TL Dukkah (ägyptische Gewürzmischung)**  
**½ TL geräuchertes Paprikapulver**

**1** Für den Hummus Kichererbsen in ein Sieb abgießen, dabei 2 EL Wasser auffangen. Kichererbsen kalt abspülen und abtropfen lassen. 3 EL Kichererbsen beiseitestellen, den Rest mit Kichererbsenwasser im Mixer fein pürieren. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

**2** Knoblauch schälen, fein würfeln und mit etwas Salz in einem Mörser fein zerreiben, dann unter das Kichererbsenpüree mischen und alles mit Tahini, Zitronensaft, Kreuzkümmel, 3 EL Olivenöl und 1 EL Wasser cremig verrühren. Hummus auf einer Platte verstreichen.

**3** Übrige Kichererbsen mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 15 Minuten goldbraun rösten.

**4** Inzwischen Datteltomaten waschen und längs halbieren. Schwarze Oliven längs halbieren oder vierteln, grüne Oliven in Ringe schneiden. Mit Tomaten auf dem Hummus verteilen. Feta zerbröseln und mit gerösteten Kichererbsen aufstreuen. Mit Dukkah und geräuchertem Paprikapulver bestreuen, mit übrigem Olivenöl beträufeln und mit Petersilienblättchen garniert servieren.









## Hähnchen-Kebabs mit Couscous und eingelegtem Feta

*Herzhafter Grillgenuss mit levantinischem Touch*

🕒 30 MIN • FERTIG IN 4 STD 45 MIN

### GESUND, WEIL:

- Feta liefert viel Calcium für starke Knochen und Milchsäurebakterien, die die Darmflora unterstützen.
- Reich an Antioxidantien schützt Sumach die Zellen vor freien Radikalen und wirkt entzündungshemmend.

**1** Für den Feta 1 Zwiebel und 3 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Koriander, Minze und Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen bzw. Nadeln abzupfen. 4 Stiele Koriander beiseitelegen, den Rest der Kräuter grob hacken.

**2** Feta würfeln und in eine Schale legen. Vorbereitete Zutaten darüber verteilen, 1 EL Öl darüberträufeln und den Käse zugedeckt ca. 4 Stunden kühl stellen.

**3** Inzwischen Hähnchenbrustfilet trocken tupfen, in dünne Scheiben schneiden und mit Sumach, Chilipulver und 2 EL Öl vermengen. Zugedeckt für etwa 2 Stunden kühl stellen, anschließend auf Spieße stecken.

**4** Restliche Zwiebeln und übrige Knoblauchzehe schälen und beides fein würfeln. Restliches Öl in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Koriander

und Kreuzkümmel darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2 Minuten andünsten. Brühe, Tomaten, Oregano und Thymian zufügen und aufkochen. Couscous dazugeben, Hitze reduzieren und das Ganze zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren.

**5** Grillpfanne erhitzen. Hähnchenspieße darin bei mittlerer Hitze in ca. 10 Minuten unter Wenden gar braten. Mit etwas Salz würzen.

**6** Inzwischen Dill waschen und trocken schütteln. Dillspitzen abzupfen und vom restlichen Koriander die Blättchen abzupfen. Sesam unter den Couscous heben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Teller verteilen und Feta darauf anrichten. Kebabs darauflegen und mit Dill und restlichem Koriander garnieren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 3 rote Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 6 Stiele Koriander
- 2 Stiele Minze
- 1 Zweig Thymian
- 200 g Feta (20% Fett i. Tr.)
- 4 EL Olivenöl
- 650 g Hähnchenbrustfilet
- 1 EL Sumach
- 1 TL Chilipulver
- 1 EL Koriandersamen
- ½ TL Kreuzkümmel
- 450 ml Gemüsebrühe
- 260 g geschälte Tomaten (Dose)
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrockneter Thymian
- 150 g Perlcouscous
- Salz
- ½ Bund Dill (10 g)
- 1 EL Sesam (15 g)
- Pfeffer

### AUSSERDEM:

- 4 Metallspieße



# Cashew-Falafeln mit Sesam-Creme

Goldbraune Bällchen mit dem extra Crunch-Faktor

🕒 20 MIN • FERTIG IN 1 STD 50 MIN 🌱



## GESUND, WEIL:

- Tryptophan aus Cashewkernen kann die Serotoninproduktion fördern und die Stimmung aufhellen.
- Für eine sanfte Verdauung hilft das ätherische Öl Carvon in Kümmel, das den Magen und Darm entspannt, Schmerzen lindert und Krämpfen entgegenwirkt.

**1** Für die Falafeln Cashewkerne mit Wasser bedecken und 1 Stunde einweichen.

**2** Eingeweichte Cashewkerne und Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. 3 Zwiebeln und 4 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Petersilie und Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter grob hacken. Cashewkerne, Kichererbsen, gewürfelte Zwiebeln und Knoblauchzehen, Koriander und Hälfte der Petersilie mit Cayennepfeffer, Kreuzkümmel, Koriander, 1½ TL Salz, Backpulver, Dinkelmehl und 3 EL Sesam in einer Küchenmaschine fein pürieren. Mit den Händen aus der Masse ca. 24 Kugeln formen. Zugedeckt im Kühlschrank mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

**3** Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen und Falafeln portionsweise bei mittlerer Hitze in

5–7 Minuten knusprig braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**4** Für die Creme restlichen Knoblauch schälen und hacken. Joghurt mit Knoblauch, übrigem Sesam und Tahini mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Restliche Zwiebeln schälen. Paprika putzen, waschen und halbieren. Beides ca. 1 cm groß würfeln. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und Zwiebeln und Paprika darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**6** Salat waschen und trocken schleudern. Kümmelbrot nach Wunsch tosten. Brotscheiben mit Creme bestreichen. Mit Paprika-Zwiebel-Mix, Salatblättern und Falafeln belegen. Mit restlicher Petersilie und nach Belieben mit Pul Biber bestreuen.

## FÜR 6 PORTIONEN:

200 g Cashewkerne  
 265 g Kichererbsen  
 (Dose; Abtropfgewicht)  
 5 Zwiebeln (350 g)  
 5 Knoblauchzehen  
 1 Bund Petersilie (20 g)  
 4 Stiele Koriander  
 1 TL Cayennepfeffer  
 1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
 1 TL gemahlener Koriander  
 Salz  
 1½ TL Backpulver  
 7 EL Dinkel-Vollkornmehl (105 g)  
 4 EL Sesam (60 g)  
 4 EL Rapsöl  
 400 g griechischer Joghurt  
 (10% Fett)  
 1 TL Tahini (Sesampaste; 5 g)  
 Pfeffer  
 1 große rote Paprikaschote (300 g)  
 1 EL Olivenöl  
 150 g Baby-Salat  
 12 Scheiben Kümmelbrot (à 30 g)  
 Pul Biber (türkisches Gewürz; nach  
 Belieben zum Bestreuen)







## Orientalischer Rotbarsch vom Grill mit Bratkartoffeln

Zart, würzig und voller gesunder Fette

🕒 30 MIN 🍴 🌱

pro Portion  
**738**  
KCAL  
Eiweiß: 50 g Fett: 34 g  
Kohlenhydrate: 59 g

GESUND, WEIL:

- Mit scharf schmeckenden, antibakteriellen Senfölen regt die Meerrettichwurzel die Magensaftproduktion an und verbessert so die Verdauung. Ätherische Öle lösen Schleim und lindern Husten.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 kg vorwiegend festkochende Kartoffeln**  
**Salz**  
**1 Stück Meerrettichwurzel (90 g)**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 kleine Bio-Zitrone**  
**265 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)**  
**3 EL Tahini (Sesampaste; 45 g)**  
**4 EL Olivenöl**

**1** Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser 10 Minuten kochen. Meerrettich schälen und fein reiben. Knoblauch schälen. Zitrone heiß waschen und mit einem Sparschäler 4 Streifen Zitronenschale abziehen. Zitronensaft auspressen.

**2** Kichererbsen abgießen, 50 ml Wasser auffangen. Beides mit Knoblauch, Zitronensaft, Tahini, Olivenöl und Meerrettich pürieren. Hummus salzen und pfeffern.

**3** Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun rö-

**Pfeffer**  
**1 EL Mandelkerne (15 g)**  
**1 EL Sonnenblumenkerne (15 g)**  
**1 EL Pistazienkerne (15 g)**  
**3 EL Erdnussöl**  
**1½ TL Koriandersamen**  
**4 Rotbarschfilets (à ca. 180 g)**  
**½ Handvoll Dill**

**AUßERDEM: Grillschale**

ten. Zitronenschale in feine Streifen schneiden. 1 EL Erdnussöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Kartoffeln, Koriandersamen und Zitronenschale darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Minuten rundherum goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Fisch abspülen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Grillschale mit übrigem Öl auspinseln, Fisch hineinlegen. Je Seite 2 Minuten scharf angrillen. Dill waschen, trocken schütteln und Spitzen abzupfen. Fisch mit Hummus und Kartoffeln auf Tellern anrichten. Mit Dill und Nuss-Mix garnieren.

## Kichererbsen-Bratlinge mit Tahini und israelischem Salat

Knusprige Leckerbissen für die ganze Familie

🕒 35 MIN • FERTIG IN 12 STD 35 MIN 🍴 🌱

pro Portion  
**643**  
KCAL  
Eiweiß: 23 g Fett: 26 g  
Kohlenhydrate: 78 g

GESUND, WEIL:

- Der hohe Magnesiumanteil im Bulgur unterstützt die Muskel- sowie Nervenfunktion. Seine Ballaststoffe fördern die Verdauung und halten den Blutzuckerspiegel stabil.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**300 g getrocknete Kichererbsen**  
**200 g Bulgur**  
**Salz**  
**1 Handvoll Petersilie**  
**1 Handvoll Koriander**  
**2 Tomaten**  
**2 rote Zwiebeln**  
**2 Knoblauchzehen**  
**1 TL gemahlener Kreuzkümmel**

**1 TL Backpulver**  
**2 EL Kichererbsenmehl (30 g)**  
**Pfeffer**  
**3 EL Zitronensaft**  
**4 EL Rapsöl**  
**2 EL Olivenöl**  
**3 EL Tahini (Sesampaste; 45 g)**

**AUßERDEM: Blitzhacker**

**1** Kichererbsen in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen.

**2** Bulgur in einem Sieb kalt abspülen und in einem Topf mit Salzwasser ca. 20 Minuten köcheln. Abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.

**3** Petersilie und Koriander waschen, trocken schütteln und fein hacken. Tomaten putzen, waschen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

**4** Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Kichererbsen mit der Häl-

fte der Kräuter, Hälfte der Zwiebeln, Knoblauch, Kreuzkümmel, Backpulver, Mehl, Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft in einem Blitzhacker zerkleinern, bis die Masse gut formbar ist. Daraus ca. 12 Puffer formen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Bratlinge darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in 8–10 Minuten goldbraun braten.

**5** Restliche Zwiebeln und Kräuter mit Tomaten, Olivenöl und übrigem Zitronensaft unter den Bulgur mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat auf Tellern anrichten, darauf die Bratlinge legen und mit Tahini beträufeln.





# Lasagne nach Levante-Art

Nahöstliche Aromen in Schichtform

🕒 35 MIN • FERTIG IN 1 STD 45 MIN 🌿

## GESUND, WEIL:

- Tomaten enthalten viel Lycopin, ein Antioxidans, das die Haut vor UV-Schäden schützt, das Immunsystem stärkt und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken kann.

## FÜR 10 PORTIONEN:

- |  |                                      |
|--|--------------------------------------|
| <b>2 Auberginen</b>                    | <b>1 TL Zimt</b>                     |
| <b>2 Zucchini</b>                      | <b>gemahlener Kreuzkümmel</b>        |
| <b>4 EL Olivenöl</b>                   | <b>200 g Crème fraîche</b>           |
| <b>1 Zwiebel</b>                       | <b>(30 % Fett)</b>                   |
| <b>1 Stück Knollensellerie (300 g)</b> | <b>3 EL Milch (3,5 % Fett)</b>       |
| <b>3 Möhren (300 g)</b>                | <b>1 EL Bio-Zitronenschale</b>       |
| <b>Salz, Pfeffer</b>                   | <b>600 g Vollkorn-Lasagneblätter</b> |
| <b>4 EL Tomatenmark (60 g)</b>         | <b>250 g geriebener Mozzarella</b>   |
| <b>800 g stückige Tomaten (Dose)</b>   | <b>(45 % Fett i. Tr.)</b>            |
| <b>700 ml Gemüsebrühe</b>              | <b>1 Bund Petersilie (20 g)</b>      |
| <b>265 g Kichererbsen</b>              |                                      |
| <b>(Dose; Abtropfgewicht)</b>          |                                      |

**1** Auberginen und Zucchini putzen, waschen, trocken tupfen und längs in dünne Scheiben schneiden. Mit ca. 2 EL Olivenöl bepinseln und nebeneinander auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 200°; Gas: Stufe 3-4) 15-20 Minuten rösten. Herausnehmen und leicht abkühlen lassen. 8 Scheiben beiseitelegen.

**2** Inzwischen Zwiebel schälen und fein würfeln. Sellerie und Möhren putzen, waschen und klein würfeln. 1 EL Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Gemüse darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten, salzen und pfeffern. Tomatenmark einrühren. Stückige Tomaten und 400 ml Gemüsebrühe zugeben und aufkochen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und einrühren. Sauce mit Salz, Pfeffer, Zimt und Kreuzkümmel kräftig würzen.

**3** Crème fraîche mit Milch mischen und gut verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen.

**4** Eine große Auflaufform mit restlichem Olivenöl einfetten. Dann abwechselnd Lasagneblätter, Gemüsesauce und Gemüsescheiben schichten. Die letzte Schicht mit der Crème-fraîche-Milchmischung bestreichen. Mit Mozzarella bestreuen und mit beiseitegelegten Gemüsescheiben belegen.

**5** Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180°C; Gas: Stufe 3) ca. 40 Minuten garen, dann herausnehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Derweil Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Lasagne damit bestreuen.









# Hähncheneintopf mit Spinat-Feta-Shakshuka

Aromatisch, proteinreich und ideal zum Vorbereiten

🕒 30 MIN • FERTIG IN 1 STD 30 MIN 🍴

## GESUND, WEIL:

- Reich an Vitamin C stärkt Paprika das Immunsystem, fördert die Kollagenbildung für eine gesunde und straffe Haut, wirkt antioxidativ und verbessert die Eisenaufnahme.

pro Portion  
**749**  
KCAL  
Eiweiß: 52 g • Fett: 47 g • Kohlenhydrate: 28 g

## FÜR 6 PORTIONEN:

**1 kg Hähnchenkeulen (jeweils in 3 Teile zerteilt)**  
**4 EL Ras el-Hanout (orientalische Gewürzmischung; 20 g)**  
**3 große Zwiebeln (240 g)**  
**4 Knoblauchzehen**  
**500 g vorwiegend festkochende Kartoffeln**  
**1 große rote Paprikaschote (300 g)**  
**4 EL Erdnussöl**  
**4 Nelken**  
**1 EL Tomatenmark (15 g)**

**1** Hähnchenstücke trocken tupfen und gründlich mit Ras el-Hanout einreiben. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

**2** Kartoffeln schälen und würfeln. Paprika putzen, waschen, vierteln und in mundgerechte Stücke schneiden.

**3** In einem großen Topf 3 EL Erdnussöl erhitzen. Hähnchenstücke darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3 Minuten rundherum kräftig anbraten. 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, Kartoffeln, Paprika und Nelken zugeben und unter Rühren ca. 3 Minuten mitbraten. Tomatenmark unterrühren und mit 1 l Brühe ablöschen. Aufkochen, dann die Hitze reduzieren und den Eintopf zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen.

**4** Inzwischen Pistazien grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten. Kichererbsen in ein Sieb abgießen und kalt abspülen. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und mit einem Sparschäler 2 Streifen

**1,1 l Gemüsebrühe**  
**50 g Pistazienkerne**  
**200 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)**  
**1 Bio-Zitrone**  
**250 g Babyspinat**  
**100 g Feta (20% Fett i. Tr.)**  
**1 TL gemahlener Kreuzkümmel**  
**1 TL Koriandersamen**  
**1 EL Sesam (15 g)**  
**6 Eier**  
**1 Handvoll Koriander**  
**Salz, Pfeffer**

Zitronenschale abziehen. Pistazien, Kichererbsen und Zitronenschale zum Eintopf geben und diesen weitere 20 Minuten ohne Deckel leicht köcheln lassen.

**5** Spinat waschen und trocken schütteln. Feta zerbröseln. Restliches Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Kreuzkümmel, Koriander, restliche Zwiebel, übrigen Knoblauch und Sesam darin bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3 Minuten unter Rühren anbraten. Pfanne vom Herd nehmen. Spinat, restliche Brühe und Feta zugeben.

**6** 6 Mulden in die Spinatmischung formen und jeweils ein aufgeschlagenes Ei vorsichtig hineingeben. Pfanne mit Shakshuka auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 10–15 Minuten backen.

**7** Koriander waschen, trocken schütteln, fein hacken und unter den Hähncheneintopf heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Shakshuka zum Hähncheneintopf servieren.



pro Portion  
**568**  
KCAL  
Eiweiß: 17 g • Fett: 31 g • Kohlenhydrate: 42 g

# Freekeh mit Blattsalat und Nuss-Pinienkern-Crunch

Urgetreide mit Biss trifft auf knackigen Salat

🕒 20 MIN • FERTIG IN 1 STD 30 MIN 🍴

## GESUND, WEIL:

- Für eine stabile Blutzuckerregulation sorgt der niedrige glykämische Index von Freekeh.
- Haselnusskerne liefern wertvolles Vitamin E, das die Zellen vor oxidativem Stress schützt und Haut sowie Haare gesund hält.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**250 g Freekeh (unreifer, gerösteter Weizen)**  
**500 ml Gemüsebrühe**  
**250 g gemischter Blattsalat**  
**½ Bund Dill (10 g)**  
**5 Zweige Thymian**  
**1 Handvoll Basilikum**  
**1 Handvoll Petersilie**  
**100 g Haselnusskerne**

**1** Freekeh in reichlich Wasser etwa 30 Minuten einweichen. Abgießen, mit Brühe aufkochen und bei kleiner Hitze 20 Minuten köcheln. Topf vom Herd nehmen, Freekeh zugedeckt 15 Minuten durchziehen lassen.

**2** Inzwischen Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und zusammen mit dem Salat grob hacken. Dann Haselnüsse hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Haselnüsse und Pinienkerne bei mittlerer Hitze in ca. 2–3 Minuten goldbraun rösten.

**4 EL Olivenöl**  
**75 g Pinienkerne**  
**1 TL Schwarzkümmel**  
**1 TL gemahlener Kreuzkümmel**  
**1 TL Koriandersamen**  
**1 TL Currypulver**  
**2 EL Zitronensaft**  
**Salz**  
**Pfeffer**

**3** Schwarzkümmel, Kreuzkümmel und Koriander in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten rösten, bis sie duften. Dann mit Currypulver mischen und im Mörser zerstoßen. Zitronensaft und übriges Öl unterrühren.

**4** Freekeh in eine Schüssel umfüllen. Salat, Kräuter, Nuss-Mix und Zitronen-Dressing dazugeben, alles vermengen. Salat 20 Minuten ziehen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.





pro Portion  
**308**  
KCAL  
Eiweiß: 15 g • Fett: 16 g • Kohlenhydrate: 27 g

## Cannellini-Bohnen-Salat mit Tahini und Chiliflocken

Feine Sesamnote trifft auf zarte Hülsenfrüchte

🕒 20 MIN • FERTIG IN 50 MIN 🌱 🥗 🌍

### GESUND, WEIL:

- Cannellinibohnen sind eine wertvolle Eisenquelle und liefern pflanzliches Eiweiß und Ballaststoffe für eine gesunde Verdauung.
- Als wahre Vitamin-C-Bombe stärkt Petersilie das Immunsystem und verbessert die Eisenaufnahme aus pflanzlichen Quellen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Knoblauchzehen**  
**1 Handvoll Petersilie**  
**4 EL Zitronensaft**  
**4 EL Tahini (Sesampaste; 60 g)**  
**2 EL Apfelessig**  
**3 EL Olivenöl**  
**Salz, Pfeffer**

**1** Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken.

**2** In einer großen Schüssel Petersilie mit 1 EL warmem Wasser, Zitronensaft, Tahini, Essig, Knoblauch und Olivenöl mischen. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden und zum Dressing in die Schüssel geben. Mit Chiliflocken abschmecken.

**1 rote Zwiebel**  
**Chiliflocken**  
**500 g Cannellini-Bohnen (Dose; Abtropfgewicht)**  
**4 Stiele Minze**  
**4 Zweige Oregano**  
**4 Stiele Basilikum**

**3** Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen, abtropfen lassen und mit dem Dressing vermischen. Salat ca. 30 Minuten im Kühlschrank durchziehen lassen. Inzwischen Minze, Oregano und Basilikum waschen und trocken schütteln.

**4** Cannellinibohnen-Salat in Schalen füllen, mit Chiliflocken bestreuen und mit Minze, Oregano und Basilikum garnieren.

## Orientalischer Linsensalat mit Tomaten und Datteln

Süß-herzhaftes Aromenspiel in einer Bowl

🕒 45 MIN 🌱 🥗 🌍

pro Portion  
**425**  
KCAL  
Eiweiß: 22 g • Fett: 7 g • Kohlenhydrate: 66 g

### GESUND, WEIL:

- Ohne zusätzlichen Zucker bieten Datteln natürliche Süße und versorgen den Körper mit Kalium für eine normale Muskelfunktion.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 große rote Paprikaschote (300 g)**  
**2 große Möhren (200 g)**  
**2 Zwiebeln**  
**4 Knoblauchzehen**  
**1 Stück Ingwer (10 g)**  
**2 TL gemahlener Kreuzkümmel**  
**2 TL Koriandersamen**  
**2 TL Fenchelsamen**  
**300 g Berglinsen**

**80 g getrocknete Datteln (entsteint)**  
**2 EL Rapsöl**  
**2 TL edelsüßes Paprikapulver**  
**700 g stückige Tomaten (Dose)**  
**3 Lorbeerblätter**  
**Salz**  
**1 l Gemüsebrühe**  
**Pfeffer**

**1** Paprika und Möhren putzen und waschen. Paprika in kleine Stücke schneiden, Möhren grob raspeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken oder reiben. Kreuzkümmel, Koriander und Fenchel in einem Mörser fein zerstoßen.

**2** Linsen in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Datteln klein schneiden.

**3** Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer hineingeben und bei mittlerer Hitze in ca. 2 Minuten glasig dünsten. Zer-

stoßene Gewürze mit Paprikapulver einrühren. Dann Paprika, Möhren, Datteln, Linsen, stückige Tomaten, Lorbeerblätter, Salz und Gemüsebrühe zugeben. Alles einmal aufkochen, dann die Hitze reduzieren und bei kleiner Hitze 25–30 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen gar sind. Dabei immer wieder umrühren.

**4** Zum Schluss Topf vom Herd nehmen und Inhalt abkühlen lassen. Vor dem Servieren den Linsensalat mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Schüssel geben.





# Hähnchenspieße im Fladenbrot

Streetfood-Feeling für die eigene Küche

🕒 20 MIN • FERTIG IN 1 STD 30 MIN

## GESUND, WEIL:

- Hähnchenbrustfilet liefert eine Menge Proteine und gleichzeitig wenig Fett, was den Muskelaufbau optimal fördert. Die enthaltenen B-Vitamine unterstützen den Energiestoffwechsel und sind für Nerven, Gehirn und eine gute Konzentration wichtig.

## FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Hähnchenbrustfilet  
1 EL Erdnussöl  
1 TL geräuchertes Paprikapulver  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
1 TL Zitronensaft  
250 g Schafsmilchjoghurt (5% Fett)  
2 Msp. Zatar (orientalische Gewürzmischung)  
2 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
½ Granatapfel  
1 Frühlingszwiebel  
½ Bund glatte Petersilie (10 g)  
4 dünne Fladenbrote (à 100 g)  
150 g Hummus (Fertigprodukt)



## AUßERDEM:

Holzspieße, Grill

**1** Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in Würfel schneiden. Mit Erdnussöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Zitronensaft in einer Schüssel vermengen. Zugedeckt ca. 1 Stunde kühl stellen. Anschließend Hähnchenwürfel auf in Wasser eingeweichte Holzspieße stecken und einen Grill vorheizen.

**2** Inzwischen Schafsjoghurt mit Zatar und Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Granatapfelkerne aus der Schale lösen.

**3** Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken.

**4** Hähnchenspieße mit Salz und Pfeffer würzen. Spieße auf dem Grill bei mittlerer Hitze von allen Seiten insgesamt 6–8 Minuten garen.

**5** Fladenbrote mit Hummus bestreichen. Hähnchen von den Spießen lösen und auf dem Hummus anrichten. Mit Joghurtdip beträufeln und mit Granatapfelkernen, Frühlingszwiebeln und Petersilie bestreuen.







Eiweiß: 3 g • Fett: 11 g  
 pro Portion  
**140**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 6 g

## Baba Ganoush mit Minze

Aubergine in Bestform

🕒 20 MIN • FERTIG IN 1 STD 🌱 🥄 🌍

### GESUND, WEIL:

- Ballaststoffe in Auberginen tragen dazu bei, einen erhöhten Cholesterinspiegel zu senken. Enthaltene sekundäre Pflanzenstoffe können Körperzellen vor Alterungsprozessen schützen. Der hohe Kaliumanteil aktiviert zudem den Stoffwechsel.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 Auberginen
- 3 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Handvoll Minze
- 2 EL Tahini (Sesampaste; 30 g)

1 Auberginen putzen, waschen und mit einer Gabel mehrmals einstechen. Mit 1 EL Olivenöl einpinseln, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Im vorgeheizten Backofen bei 160°C (Umluft 140°C; Gas: Stufe 2) 40 Minuten rösten. Herausnehmen, leicht abkühlen lassen, längs halbieren, schälen und grob zerteilen.

- 1½ EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

AUSSERDEM:  
Mixer

2 Knoblauch schälen. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.  
3 Auberginen, Knoblauch, Tahini, restliches Olivenöl und Zitronensaft im Mixer fein pürieren. Bei Bedarf noch etwas Wasser ergänzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In eine Schale geben und mit Minze bestreuen.

## Rote-Bete-Hummus

Farbenfroher Dip mit Extra-Nährstoffen

🕒 15 MIN 🌱 🥄 🌍

### GESUND, WEIL:

- Die leuchtende Farbe verdankt Rote Bete dem natürlichen Farbstoff Betain, der antioxidative Eigenschaften hat und die Leberfunktion unterstützt. Das enthaltene Nitrat entspannt die Gefäße, verbessert die Durchblutung und kann den Blutdruck senken.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 400 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
- 2 Rote Bete (vorgegart; vakuumiert; à 100 g)
- 2 EL Tahini (Sesampaste; 30 g)
- 5 EL Olivenöl
- 3 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ TL edelsüßes Paprikapulver

- ¼ TL rosenscharfes Paprikapulver
- 2 EL Sprossen (zum Rohverzehr geeignet; 30 g)
- 1 Handvoll Petersilie
- 1 Handvoll Koriander
- 2 TL Sesam (10 g)
- Meersalz

AUSSERDEM:  
Mixer

1 Für den Hummus Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Rote Bete grob würfeln und mit Kichererbsen, Tahini, 4½ EL Olivenöl und Zitronensaft in einem Mixer cremig pürieren. Dabei 5–6 EL eiskaltes Wasser nach und nach untermixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und beiden Paprikapulvern würzen und abschmecken.

2 Sprossen, Petersilie und Koriander waschen, trocken schütteln und Kräuterblättchen abzupfen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun rösten.

3 Rote-Bete-Hummus in eine kleine Schüssel geben. Eine Hälfte mit Sprossen, Petersilien- und Korianderblättchen garnieren. Mit Sesam und Meersalz bestreuen und mit restlichem Olivenöl beträufeln.



Eiweiß: 10 g • Fett: 20 g  
 pro Portion  
**313**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 22 g





pro Portion  
**304**  
KCAL  
Eiweiß: 7 g Fett: 23 g  
Kohlenhydrate: 16 g

## Labneh mit karamellisierten Granatapfel-Zwiebeln

Samtig mit fruchtig-würzigem Topping

🕒 25 MIN 🌱 🍴

### GESUND, WEIL:

- Reich an Vitamin C stärken Zwiebeln das Immunsystem, fördern die Eisenaufnahme und Zellregeneration.
- Dank Probiotika verbessert Labneh die Darmgesundheit und liefert wertvolles und sättigendes Eiweiß für den Muskelaufbau.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**3 rote Zwiebeln**  
**1 kleine rote Chilischote**  
**1 Stück Ingwer (10 g)**  
**4 EL Olivenöl**  
**2 TL Honig**  
**100 ml Granatapfelsaft**  
**2 ½ EL weißer Balsamessig**

**1** Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Chilischote putzen, waschen und fein würfeln. Ingwer schälen und reiben. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen, darin Zwiebeln bei mittlerer Hitze in ca. 5 Minuten glasig dünsten.

**2** Anschließend Ingwer, Chili und Honig zugeben und weitere 3 Minuten dünsten. Mit Granatapfelsaft und Essig ablöschen und bei kleiner Hitze 10–15 Minuten weiterköcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast völlig verdampft ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

**Salz, Pfeffer**  
**3 EL Sonnenblumenkerne (45 g)**  
**1 Bund Kräuter**  
(20 g; z. B. Oregano, Minze)  
**300 g Labneh**  
(abgetropft; libanesischer Joghurt-Frischkäse)

**3** Nebenher 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Sonnenblumenkerne darin bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun rösten. Leicht salzen, beiseitestellen und abkühlen lassen.

**4** Inzwischen Kräuter waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Labneh auf einem Teller verstreichen und mit restlichem Olivenöl beträufeln. Karamellisierte Granatapfel-Zwiebeln mittig darauf verteilen. Mit gerösteten Sonnenblumenkernen bestreuen und mit Kräutern garnieren.

## Bohnen-Hummus mit Muhammara

Cremig, nussig und voller Proteine

🕒 40 MIN 🌱 🍴

### GESUND, WEIL:

- Weiße Bohnen enthalten viel Folsäure, die wichtig für die Zellteilung und Blutbildung ist sowie Eisen, das zur Sauerstoffversorgung im Körper beiträgt und Müdigkeit reduzieren kann.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**3 rote Paprikaschoten**  
**7 EL Olivenöl**  
**Salz**  
**5 Knoblauchzehen**  
**2 Zweige Thymian**  
**1 Zweig Rosmarin**  
**3 Salbeiblätter**

**2 EL Walnusskerne (30 g)**  
**½ TL geräuchertes Paprikapulver**  
**¼ TL Chiliflocken**  
**1 TL Balsamessig**  
**260 g weiße Bohnen**  
(Dose; Abtropfgewicht)  
**Pfeffer**

**1** Paprika putzen, waschen, vierteln und mit 2 EL Öl in einer Schüssel vermischen und salzen. Paprikastücke auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 200 °C; Gas: Stufe 3–4) ca. 15 Minuten rösten. 4 Knoblauchzehen schälen, auf das Backblech geben und alles weitere 10–15 Minuten rösten, bis beides gebräunt ist. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**2** Inzwischen Thymian und Rosmarin waschen, trocken schütteln und Blättchen bzw. Nadeln abzupfen. Salbei waschen, trocken tupfen und grob hacken. Walnüsse grob hacken. Paprika und Knob-

lauch mit 1 TL Thymian, Rosmarin, Salbei, Paprikapulver, Chiliflocken, Walnüssen sowie Essig im Mixer zu einer cremigen Paste pürieren und salzen. Beiseitestellen.

**3** Bohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Übrigen Knoblauch schälen, fein hacken und mit Bohnen, Salz, Pfeffer, 4 EL Öl sowie 2 EL Wasser im Standmixer fein pürieren. Bei Bedarf noch etwas Wasser ergänzen.

**4** Bohnen-Hummus in eine Schale geben und Paprika-Walnuss-Paste in die Mitte geben. Alles mit dem restlichen Öl beträufeln, mit übrigen Thymianblättchen garnieren und servieren.

pro Portion  
**322**  
KCAL  
Eiweiß: 9 g Fett: 24 g  
Kohlenhydrate: 18 g







**SAISON**  
Brunnenkresse  
ist von **März**  
bis **Mai**  
erhältlich

SMARTE WARENKUNDE



Eine kleine Rarität,  
aber auf Wochen-  
märkten zu finden.

# Brunnenkresse ...

## + ...pusht das Immunsystem

Mit 62 Milligramm pro 100 Gramm ist das grüne Wunder eine super Vitamin-C-Quelle und wird daher oft als Hausmittel bei Erkältungen und Husten empfohlen.

## + ...tut dem Herz gut

Viele enthaltene Mineralstoffe, darunter unter anderem Eisen und Kalium, haben einen positiven Effekt sowohl auf den Blutdruck als auch auf die -gefäße.

## + ...stärkt die Knochen

Bereits eine Handvoll des frischen Krauts pro Tag reicht, um den Tagesbedarf an Vitamin K zu decken. Dies spielt eine wichtige Rolle im Knochenstoffwechsel und sorgt für eine gute Stabilität.

## + ...schmeckt pfeffrig-scharf

Verantwortlich für den Gusto sind Senföle. Die sekundären Pflanzenstoffe bringen nicht nur das extra Aroma, sondern fördern zusätzlich den Stoffwechsel und die Verdauung.

## + ...strotzt vor Nährstoffen

Das kleine Pflänzchen glänzt mit hochwertigen Bestandteilen, die antioxidativ, antibakteriell sowie krebs- und entzündungshemmend wirken sollen.

## - ...löst Beschwerden aus

Große Mengen können bei einigen Personen zu Blasen-, Nieren- und Magenreizungen führen. Empfohlen werden je nach Verträglichkeit 20 bis 60 Gramm am Tag.

## KLEINE KÜCHENKUNDE

### ...ist frisch am besten

Direkt vom Feld ist unser Saisonliebling besonders würzig im Geschmack. Eingewickelt in ein feuchtes Tuch hält er sich für wenige Tage im Kühlschrank.

## ...kann selbst gezüchtet werden

Wild ist das Blattgemüse in der Nähe von Wasser zu finden. Oder Sie schauen im nächsten Gartencenter und besorgen sich Samen für den eigenen Anbau.



KILOKALORIEN  
**21**  
PRO 100 G

**BRENNWERT:** 21 kcal **EIWEISS:** 2 g  
**KOHLENHYDRATE:** 2 g, davon Zucker: 0 g  
**FETT:** 0 g **BALLASTSTOFFE:** 1 g

## 5 REZEPTIDEEN MIT BRUNNENKRESSE



### Salat

Der Allrounder verleiht Bowls einen pikanten letzten Schliff.



### Pesto

Unser Star eignet sich klasse als Sauce zu Ihrer Lieblingspasta.



### Suppe

Sie ist ein schönes Topping und gleichzeitig ein Pfefferersatz.



### Smoothie

Schon wenige Blätter pimpen Ihren Lieblingsdrink auf.



### Osterei

Die Kresse verwandelt festliche Speisen zum hübschen Hingucker.



EatSmarter!

# Wir schenken Ihnen diese 6 Ausgaben ...



Ausgabe 1/2019



Ausgabe 2/2020



Ausgabe 3/2020



Ausgabe 4/2018



Ausgabe 5/2017



Ausgabe 6/2018

## ... wenn Sie EAT SMARTER jetzt abonnieren

Abonnenten von EAT SMARTER sparen Geld: Sie zahlen für **1 Jahr (4 Ausgaben)** nur **20,90 Euro statt 24 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  
**19,96 Euro**  
(ohne Prämie)

[eatsmarter.de/abo](https://eatsmarter.de/abo)

Tel.: 040-236 703 26 • E-Mail: [eatsmarter@primaneo.de](mailto:eatsmarter@primaneo.de)











# LEICHTE PASTA

*Nudelgenuss ganz ohne schlechtes Gewissen bieten unsere vielseitigen Kreationen auf den folgenden Seiten. Die nährstoffreichen Alternativen zu Weißmehlteigwaren machen jedes Gericht zum schlanken Wohlfühlessen und schmecken mindestens genauso gut. Probieren Sie Konjaknudeln, Linsenfusilli oder Zoodles und tanken Sie reichlich Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe.*

Zoodle-Salat mit Granola  
und crunchy Schafskäse

Rezept auf Seite 164





## Zoodle-Salat mit Granola und crunchy Schafskäse

Gemüsenukeln mit dem gewissen Extra

40 MIN

### GESUND, WEIL:

- Erdnüsse liefern Arginin, das die Durchblutung fördert sowie Vitamin B<sub>3</sub>, das den Energiestoffwechsel unterstützt und die Hautgesundheit stärkt.
- Der lösliche Ballaststoff Beta-Glucan aus Haferflocken senkt den Cholesterinspiegel und stabilisiert den Blutzuckerspiegel.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 geh. EL Erdnusskerne (20 g)
- 1 geh. EL Cashewkerne (20 g)
- 110 g Haferflocken
- 1 EL Kürbiskerne (15 g)
- 1 EL Sonnenblumenkerne (15 g)
- 1 EL Amaranth-Pops (4 g)
- 4 EL Rapsöl
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Currypulver
- Salz
- Pfeffer
- 600 g Zucchini (grün und gelb)
- 1 Apfel
- ½ Bund Petersilie (10 g)
- ½ Bund Dill (10 g)
- 300 g Feta (20% Fett i. Tr.)
- 2 EL Dinkel-Vollkornmehl (30 g)
- 2 Eier
- 3 EL Apfelessig
- 2 EL Olivenöl

### AUSSERDEM:

Spiralschneider

1 Erdnüsse und Cashewkerne grob hacken. Mit 20 g Haferflocken, Kürbis- und Sonnenblumenkernen, Amaranth, 2 EL Rapsöl, Ahornsirup, Currypulver, Salz und Pfeffer mischen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 25 Minuten backen. Dabei zwischendurch wenden. Auskühlen lassen.

2 Währenddessen Zucchini und Apfel putzen und waschen. Zucchini mit dem Spiralschneider in Zoodles schneiden. Petersilie und Dill waschen, trocken schütteln und Blättchen und Spitzen abzupfen. Etwas zum Garnieren beiseitelegen und den Rest hacken. Apfel entkernen und raspeln.

3 Feta in Dreiecke schneiden, in Mehl und verquirlten Eiern wenden und mit übrigen Haferflocken panieren. Restliches Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Feta darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in ca. 5 Minuten goldbraun braten.

4 In einer großen Schüssel Zucchini, gehackte Kräuter, Apfel, Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und Salat abschmecken. Granola und restliche Kräuter über den Salat streuen und mit Feta servieren.

## Linsennudeln mit Paprika-Cashew-Creme

Mit feiner Nussnote

35 MIN

### GESUND, WEIL:

- Mit reichlich pflanzlichem Eiweiß, komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen fördern Linsen eine gesunde Verdauung und sorgen für eine lang anhaltende Sättigung. Zudem punkten sie mit viel Eisen und Folsäure.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 400 g Linsennudeln
- Salz
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Bund Petersilie (20 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Cashewkerne
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark (15 g)
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Zitronensaft
- Chiliflocken
- 4 EL saure Sahne auf Sojabasis (vegan; 80 g)

1 Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser in 6–8 Minuten bissfest garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen. Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.

2 Cashewkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten, herausnehmen und hacken. In derselben Pfanne Öl erhitzen und darin Zwiebeln, Knoblauch und Paprika

bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten. Tomatenmark zugeben, 3 Minuten mitdünsten und mit Brühe ablöschen. Hälfte der Cashews zugeben, 3 Minuten mitköcheln, dann alles cremig pürieren. Mit Zitronensaft, Salz und Chili abschmecken.

3 Nudeln mit übrigen Cashews untermischen und auf Tellern verteilen. Je einen Klecks saure Sahne daraufsetzen. Mit Petersilie und Chili bestreuen.



### EatSmarter! Info

#### Pflanzliche Alternative

Sahneseaucen sind zwar schnell gemacht, doch mit Cashews gelingt es sogar vegan und genauso cremig.

Sie liefern wertvolle ungesättigte Fettsäuren, mehr Protein, Magnesium und Eisen. So bleibt die Sauce nicht nur lecker, sondern auch nährstoffreicher und ausgewogener.











## Zoodle-Salat mit Kräutern

*Knackiger Sattmacher mit wenig Kohlenhydraten*

🕒 35 MIN 🌱 🥗 🍴

### GESUND, WEIL:

- Mit viel Betacarotin unterstützen Möhren die Sehkraft und wirken als Antioxidans gegen freie Radikale.
- Dank ihres vollständigen Aminosäureprofils sind Hanfsamen eine wertvolle pflanzliche Eiweißquelle.

**1** Zucchini putzen und waschen, Möhren putzen und schälen. Gemüse mit einem Spiralschneider in feine Spaghetti, dann mit einer Schere grob in Stücke schneiden. Leicht salzen und pfeffern.

**2** Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

**3** Für die Sauce Tahini, Zitronensaft, Apfeldicksaft, Salz, Pfeffer und Olivenöl glatt verrühren.

**4** Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und ein paar zum Garnieren abnehmen. Gemüseudeln mit Zitronenschale, Kräutern und Walnussöl mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Salat auf Teller verteilen, mit Tahinisauce übergießen und mit Hanfsamen und Schwarzkümmel bestreuen. Mit übrigen Kräutern garnieren.



### FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 große grüne Zucchini (300 g)
- 1 große gelbe Zucchini (300 g)
- 400 g Möhren
- Salz, Pfeffer
- 125 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
- 3 EL Tahini (Sesampaste; 45 g)
- Saft und Schale von 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Apfeldicksaft
- 4 EL Olivenöl
- 1½ Bund Kräuter (30 g; z. B. Basilikum, Koriander, Petersilie)
- 2 EL Walnussöl
- 2 EL Hanfsamen (30 g)
- 1 TL Schwarzkümmel

### AUSSERDEM:

Spiralschneider



# Peri-Peri-Hähnchen-Zoodle-Salat mit Himbeeren

Schärfe und Süße in perfekter Balance

40 MIN

pro Portion  
**348**  
KCAL  
Eiweiß: 47 g Fett: 12 g  
Kohlenhydrate: 11 g

## GESUND, WEIL:

- Römervalat liefert viel Vitamin K, das für gesunde Knochen und eine normale Blutgerinnung wichtig ist sowie Folsäure, die die Zellteilung und Blutbildung unterstützt.
- Voller Vitamin C stecken Himbeeren, welches das Immunsystem stärkt und die Eisenaufnahme verbessert. Ihre sekundären Pflanzenstoffe, darunter vor allem Flavonoide, tragen zum Zellschutz bei.

**1** Hähnchen trocken tupfen und mit 80 ml Peri-Peri-Sauce und Olivenöl in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 30 Minuten kühl stellen.

**2** Zucchini und Salat putzen und waschen. Zucchini mit einem Spiralschneider in feine, lange Streifen schneiden. Salat in 8 dünne Spalten teilen. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Himbeeren verlesen und waschen.

**3** Hähnchen in einer heißen Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 5–10 Minuten anbraten, bis es leicht karamellisiert. Herausnehmen, 10 Minuten ruhen lassen, dann in Scheiben schneiden.

**4** Zucchini-Nudeln, Salatspalten, Himbeeren, zerbröselten Feta und Minzblätter auf einer großen Servierplatte anrichten. Hähnchenbrust darauf verteilen. Mit restlicher Peri-Peri-Sauce beträufeln und servieren.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 große Hähnchenbrustfilets (à 300 g)**
- 150 ml Peri-Peri-Sauce (portugiesische Sauce; alternativ Chilisauce)**
- 1 EL Olivenöl**
- Salz**
- Pfeffer**
- 3 große Zucchini (900 g)**
- 2 Römervalatherzen**
- 4 Stiele Minze**
- 100 g Himbeeren**
- 100 g Feta (45 % Fett i. Tr.)**

## AUSSERDEM:

**Spiralschneider**







Eiweiß: 26 g  
 pro Portion  
**244**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 15 g

## Frühlingssuppe mit Fleischbällchen

Comfort Food mit Low-Carb-Twist

🕒 35 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Nahezu kalorienfrei und reich am löslichen Ballaststoff Glucomannan sorgen Konjaknudeln für eine gute Verdauung, für eine lang anhaltende Sättigung und einen niedrigen glykämischen Index.

### FÜR 4 PORTIONEN:

100 g Spinat  
 2 Möhren  
 1 Kohlrabi  
 4 Frühlingszwiebeln  
 150 g Erbsen  
 (frisch gepalt oder tiefgekühlt)  
 Salz  
 1 EL Olivenöl

**1** Spinat, Möhren, Kohlrabi, Frühlingszwiebeln und Erbsen putzen bzw. schälen und waschen. Spinat in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen, abgießen, abschrecken und ausdrücken. Möhren und Kohlrabi würfeln, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.

**2** Öl in einem Topf erhitzen. Möhren, Kohlrabi und Frühlingszwiebeln bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Brühe angießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

1 l Gemüsebrühe  
 Pfeffer  
 300 g Hähnchenhackfleisch  
 2 EL Vollkornsemmelbrösel  
 (30 g)  
 2 Eigelb  
 Muskatnuss  
 400 g Konjaknudeln

**3** Für die Bällchen Spinat mit Hackfleisch, Semmelbröseln und Eigelb im Mixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen.

**4** Erbsen und abgetropfte Nudeln zur Suppe geben. Mit einem Teelöffel kleine Nocken von der Fleischmasse abstechen und in die heiße Suppe geben. Alles zusammen bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten garziehen lassen. Suppe abschmecken und in Schälchen füllen.

## Zucchininudeln mit getrockneten Tomaten

Mediterrane Aromen ganz ohne Pasta

🕒 20 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Ungesättigte Fettsäuren aus schwarzen Oliven fördern die Zellgesundheit und die Aufnahme fettlöslicher Vitamine.
- Menthol aus Minze beruhigt Magen und Darm, während sekundäre Pflanzenstoffe antimikrobiell wirken.

### FÜR 4 PORTIONEN:

4 Zucchini (à 250 g)  
 80 g getrocknete Tomaten  
 (in Öl; abgetropft)  
 4 Stiele Minze  
 80 g schwarze Oliven  
 (entsteint)

200 g Feta (45% Fett i. Tr.)  
 2 Knoblauchzehen  
 3 EL Olivenöl  
 Schale und Saft ½ Bio-Zitrone  
 Salz  
 Chiliflocken

**1** Zucchini putzen, waschen und in dünne Streifen oder Spiralen schneiden. Tomaten in Streifen schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Oliven abtropfen lassen. Feta zerbröseln. Knoblauch schälen und fein hacken.

**2** Öl in einer Pfanne erhitzen. Zucchini mit Knoblauch bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten andünsten. Tomaten und Oliven zugeben und weitere 3 Minuten andünsten. Mit Zitronensaft, Salz und Chili abschmecken.

**3** Auf Tellern anrichten. Mit Zitronenschale, Feta und Minze bestreuen.

Eiweiß: 14 g  
 pro Portion  
**303**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 10 g





# Asia-Bowl mit Hähnchen, Konjaknudeln und Edamame

Exotische Leichtigkeit mit viel Eiweiß

🕒 30 MIN 🌱

## GESUND, WEIL:

- Für eine normale Blutgerinnung und stabile Knochen liefert Pak Choi reichlich Vitamin K.
- Mit allen essenziellen Aminosäuren ausgestattet sind Edamame eine wertvolle pflanzliche Proteinquelle, die den Muskelaufbau unterstützt.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 4 Baby-Pak-Choi
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Handvoll Koriander
- 40 g Cashewkerne
- 500 g Hähnchenbrustfilet
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Koriandersamen
- 1 EL grüne Currypaste (15 g)
- Salz
- Pfeffer
- 100 ml Hühnerbrühe
- 1 TL Bio-Limettenschale
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Ahornsirup
- 400 g Konjaknudeln
- 150 g Edamamekerne (tiefgekühlt)



**1** Pak Choi und Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Pak Choi halbieren und Frühlingszwiebeln klein schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Koriander und Cashewkerne getrennt hacken. Hähnchen trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

**2** 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin Frühlingszwiebeln und Cashewkerne bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Hähnchenfleisch zugeben und weitere 5 Minuten mitbraten. Mit Koriandersamen, Currypaste, Salz und Pfeffer würzen. Brühe angießen und bei kleiner Hitze 5 Minuten gar köcheln. Korianderblättchen und Limettenschale untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Inzwischen restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Pak Choi bei mittlerer Hitze in 6–8 Minuten rundherum goldbraun anbraten. Mit Sojasauce und Ahornsirup würzen.

**4** Nudeln abtropfen lassen. Zusammen mit Edamamekernen in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten erhitzen. Abgießen, abtropfen lassen und Hähnchen mit Sauce und Pak Choi auf Tellern oder Schalen verteilen.







## Zucchininudeln in cremiger Spargel-Sahne-Sauce

Ein Schälchen voller pflanzlicher Energie

🕒 35 MIN 🌱

### GESUND, WEIL:

- Die Folsäure aus grünem Spargel fördert die Zellneu- sowie die Blutbildung, während Antioxidantien wie Glutathion die Zellen vor oxidativem Stress schützen.
- Frischkäse liefert reichlich Eiweiß für den Muskelerhalt und Calcium für gesunde Knochen und Zähne.

**1** Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und leicht schräg in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Zucchini putzen, waschen und mit dem Spiralschneider in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und würfeln. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden.

**2** 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Spargel bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit 5 EL Brühe ablöschen und bei kleiner Hitze in ca. 3–5 Minuten leicht bissfest garziehen lassen. Herausnehmen und beiseitestellen.

**3** Übriges Öl in der gleichen Pfanne erhitzen. Zucchini und Knoblauch bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Sahne mit restlicher Brühe in einem Topf bei mittlerer Hitze 5 Minuten leicht dicklich einkochen. Frischkäse einrühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 3 Minuten goldbraun rösten.

**5** Spargel unter die Zucchininudeln mischen. Auf Schälchen verteilen und mit der Sauce beträufeln. Mit Pinienkernen, Schnittlauch und Zitronenschale bestreuen und nach Belieben mit Essblüten garnieren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

500 g grüner Spargel  
3 Zucchini (à 250 g)  
1 Knoblauchzehe  
1 Bund Schnittlauch (20 g)  
4 EL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
150 ml Gemüsebrühe  
100 g Kochsahne  
150 g Frischkäse (13% Fett)  
Saft und Schale von ½ Bio-Zitrone  
2 EL Pinienkerne (30 g)  
1 Handvoll Essblüten (nach Belieben)

### AUSSERDEM:

Spiralschneider



# Schwarzwurzeln Aglio e Olio mit Mönchsbart

Italienischer Klassiker neu interpretiert

30 MIN  

pro Portion  
**154**  
KCAL  
Eiweiß: 10 g • Fett: 10 g  
Kohlenhydrate: 13 g

## GESUND, WEIL:

- Mit reichlich Inulin, einem präbiotischen Ballaststoff, unterstützt Schwarzwurzel die Darmflora und sorgt für eine gesunde Verdauung.
- Dank seines hohen Eisengehalts trägt Mönchsbart zur optimalen Sauerstoffversorgung der Zellen bei.

**1** Schwarzwurzeln gründlich waschen, schälen und in eine Schüssel mit Essigwasser legen. Längs in dünne Scheiben hobeln und zurück ins Wasser legen.

**2** Mönchsbart putzen und waschen. Knoblauch schälen und hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und beides darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten.

**3** Schwarzwurzeln in kochendem Salzwasser ca. 1 Minute garen, abgießen, abtropfen lassen und unter-

schwenken. Mit Zitronensaft, Salz und Chiliflocken würzen. Alles bei kleiner Hitze 4–5 Minuten garen.

**4** Inzwischen Pecorino hobeln. Schwarzwurzeln abschmecken und auf Tellern anrichten. Mit Zitronenschale und Pecorino bestreut servieren.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 800 g Schwarzwurzeln (alternativ Knollensellerie)
- 4 EL Weißweinessig
- 200 g Mönchsbart (alternativ Spinat)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- 1 EL Zitronensaft
- Chiliflocken
- 1 Stück Pecorino (60 g; 30% Fett i. Tr.)
- 2 TL Bio-Zitronenschale

Der **MÖNCHSBART** ist ein Frühlingsgemüse und hat von März bis Ende Juni Saison. Die langen, fleischigen Stiele schmecken erdig, ein bisschen nach Meer und sind im Biss knackig.







## Veganes Gyros mit Gurkennudeln

Fermentierte Power trifft auf knackige Frische



🕒 30 MIN 🌱 🥗 🍴

### GESUND, WEIL:

- Tempeh ist reich an Probiotika, die die Darmflora positiv beeinflussen sowie Eisen und B-Vitaminen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 gelbe Paprikaschoten**  
**1 Salatgurke**  
**4 Stiele Dill**  
**1 rote Zwiebel**  
**1 Zwiebel**  
**400 g Tempeh**  
**2 TL edelsüßes Paprikapulver**  
**4 EL Rapsöl**

**2 TL Gyrosgewürz**  
**1 EL Zitronensaft**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**2 Knoblauchzehen**  
**200 g Joghurtalternative aus Soja**  
**1 Kästchen Gartenkresse**

**1** Paprika und Gurke putzen und waschen. Paprika in Streifen schneiden. Gurke längs in lange, dünne Streifen schneiden oder hobeln. Dill waschen, trocken schütteln und Spitzen abzupfen. Zwiebeln schälen, rote Zwiebel halbieren und in feine Halbringe schneiden. Übrige Zwiebel würfeln. Tempeh in dünne Scheiben bzw. Streifen schneiden.

**2** Tempeh mit roter Zwiebel, Paprika, Paprikapulver, Öl und Gyrosgewürz mischen. In einer Pfanne bei

mittlerer Hitze 8–10 Minuten anbraten. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Derweil Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Mit Joghurt, Salz und Pfeffer verrühren. Gurke, Dill und übrige Zwiebel untermischen und den Salat abschmecken.

**4** Gyros mit Gurkennudeln auf Tellern anrichten. Kresse vom Beet schneiden, waschen, trocken schütteln und darüberstreuen.

## Selleriepasta mit Pekannüssen

Aromenspiel aus kernigem Biss und zarter Knolle

🕒 30 MIN 🌱 🥗 🍴

### GESUND, WEIL:

- Für Zellschutz und eine gesunde Haut liefern Pekannüsse reichlich Zink sowie Vitamin B<sub>1</sub> für den Energiestoffwechsel.
- Knollensellerie punktet mit Kalium, das den Flüssigkeitshaushalt reguliert und die Nerven- sowie Muskelfunktion unterstützt.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**125 g Pekannüsse**  
**1 Knollensellerie (1,2 kg)**  
**1 rote Zwiebel**  
**1 Bund Petersilie (20 g)**  
**3 EL Olivenöl**

**Salz, Pfeffer**  
**150 ml Gemüsebrühe**  
**2 TL Bio-Orangenschale**

### AUSSERDEM:

**Blitzhacker, Spiralschneider**

**1**  $\frac{2}{3}$  der Pekannüsse im Blitzhacker fein mahlen. Restliche Nüsse grob hacken. Sellerie schälen und mit dem Spiralschneider zu Gemüsenudeln verarbeiten. Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

**2** Öl in einer Pfanne erhitzen, darin Sellerie mit Zwiebelwürfeln bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen, Brühe und gemahlene Nüsse zugeben und bei kleiner Hitze 3–4 Minuten weiterköcheln lassen. Orangenschale, restliche Nüsse und Petersilie unter-schwenken. Auf Tellern verteilen und sofort servieren.







## Zucchini-Piccata auf Auberginennudeln

*Pikante Kruste und leichte Pasta im perfekten Duo*

🕒 40 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Die dunkelviolette Schale der Aubergine enthält Anthocyane, starke Antioxidantien, die die Zellen vor oxidativem Stress schützen, das Immunsystem pushen und Entzündungen hemmen können.
- Die ätherischen Öle aus dem Oregano wirken antibakteriell und können die Abwehrkräfte stärken.

**1** Paprika, Zucchini und Auberginen putzen und waschen. Kräuter waschen, trocken schütteln und klein hacken. Paprika in Stücke schneiden. Zucchini leicht schräg in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.

**2** Für die Sauce 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Tomatenmark zugeben, 2 Minuten mitdünsten und Brühe angießen. Alles bei kleiner Hitze ca. 5–7 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit einem Stabmixer pürieren und mit Zitronensaft abschmecken.

**3** Auberginen längs in etwa 5 mm dünne Scheiben, dann in feine Streifen schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Streifen bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten. Gehackte Kräuter untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Für die Piccata Parmesan fein reiben. Eier aufschlagen und mit Parmesan verquirlen. Zucchinischeiben mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden und in die Eiermischung tauchen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Zucchinischeiben von beiden Seiten bei mittlerer Hitze je ca. 2 Minuten goldbraun braten und abtropfen lassen.

**5** Sauce auf Teller geben, darauf Piccata und Auberginennudeln anrichten.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 rote Paprikaschoten
- 2 Zucchini
- 2 Auberginen
- 4 Stiele Minze
- 4 Zweige Oregano
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 8 EL Olivenöl
- 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Tomatenmark (15 g)
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Stück Parmesan (80 g; 30% Fett i. Tr.)
- 3 Eier
- 3 EL Dinkel-Vollkornmehl (45 g)



# Zucchini-Lasagne

Voller Gemüsepower

🕒 20 MIN • FERTIG IN 60 MIN 🍴 🌱

## GESUND, WEIL:

- Zucchini sind kalorienarm. Sie liefern Betacarotin und Kalium für eine gesunde Haut, Sehkraft sowie Muskel- und Nervenfunktion.
- Der hohe Calciumgehalt des Parmesans stärkt Knochen und Zähne, während sein Eiweiß zur Unterstützung des Zellaufbaus beiträgt.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 4 Zucchini (1 kg)**
- 4 EL Olivenöl**
- Salz**
- Pfeffer**
- 1 Zwiebel**
- 2 Knoblauchzehen**
- 2 EL Tomatenmark (30 g)**
- 500 g stückige Tomaten (Dose)**
- 150 ml Gemüsebrühe**
- 2 TL getrocknete italienische Kräuter**
- 1 Stück Parmesan (120 g; 30 % Fett i. Tr.)**



## AUSSERDEM:

**Lasagneform (ca. 20 x 30 cm)**

**1** Zucchini putzen, waschen und längs in dünne Scheiben hobeln. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zucchini portionsweise auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze je 2–3 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.

**2** Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und beides bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Tomatenmark zugeben und 3 Minuten mitdünsten, Tomaten und Brühe zugeben und bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Mit Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken. Parmesan reiben.

**3** Die Lasagneform mit etwas Sauce austreichen. Mit einer Schicht Zucchini (nach Belieben im Kreuzmuster gelegt) belegen und mit etwas geriebenen Käse bestreuen. Darauf Tomatensauce geben und auf diese Weise weiterschichten. Letzte Zucchini-schicht mit übrigem Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) etwa 25 Minuten goldbraun backen.





## Linsennudeln mit Thunfisch und Gemüse

Sättigend, eiweißreich und voller Geschmack

🕒 30 MIN 🍴 🌱

pro Portion  
**444**  
KCAL  
Eiweiß: 37 g Fett: 7 g  
Kohlenhydrate: 57 g

### GESUND, WEIL:

- Dank seines hohen Gehalts an Omega-3-Fettsäuren wirkt Thunfisch entzündungshemmend und unterstützt die Herzgesundheit.
- Mit reichlich Kalium trägt Staudensellerie zur Regulierung des Flüssigkeitshaushalts sowie zur normalen Funktion von Muskeln und Nerven bei. Seine Bitterstoffe regen die Verdauung an.

### FÜR 4 PORTIONEN:

300 g Kirschtomaten  
2 Stangen Staudensellerie  
1 Handvoll Petersilie  
2 Möhren  
1 Zwiebel  
400 g Linsennudeln  
Salz

2 EL Olivenöl  
150 ml Gemüsebrühe  
200 g Thunfisch (Dose, im eigenen Saft, abgetropft)  
1 EL Zitronensaft  
Pfeffer

**1** Tomaten und Sellerie putzen und waschen. Tomaten halbieren und Sellerie würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Möhren und Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.

**2** Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung in 6–8 Minuten bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen.

**3** Öl in einer Pfanne erhitzen. Sellerie, Möhren und Zwiebeln bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Brühe angießen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Tomaten und zerflückten Thunfisch untermischen und heiß werden lassen. Abgetropfte Nudeln unterschwenken. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreuen.



## GEWINNSPIEL

## Auf den Punkt: Brutzeln wie ein Profi

Kross anbraten, ohne dass etwas anklebt und das mit nur wenig Fett? Klar! Bei der Pfannenserie RELIEF von ELO trifft die Robustheit von Edelstahl auf die Vorteile einer Antihafversiegelung, die durch das erhabene und besonders kratzfeste Material maximal geschützt wird: die perfekte Kombination aus Qualität und Funktion. Dank der gleichmäßigen Wärmeverteilung wird die Energie optimal genutzt, während das integrierte Öl-Dosiersystem fettarmes Braten zum Kinderspiel macht.

Von zartem Gemüse über knusprige Kartoffeln bis zu Steak oder Fisch – so wird jedes Gericht zum Highlight.

Neugierig geworden? Gewinnen Sie die ELO RELIEF Bratpfanne und Wokpfanne im Wert von über 200 Euro.

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

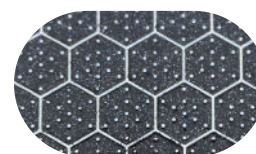
Jetzt bis  
**25.05.25**  
teilnehmen!

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (2)



### EASY FETTARM BRATEN

Zwei praktische Dosierringe im Pfannenboden helfen dabei, die optimale Menge an Öl abzumessen.



### SMARTE STRUKTUR

Das Relief aus Edelstahl ist leicht erhaben. Das schützt die Antihafversiegelung und ist besonders kratzfest.



# FASZINATION

Das urbane Kulturzentrum ist mehr als nur eine Stadt mit vielen Hochhäusern, benden Skylines und grünen Oasen, aus exotischen Aromen und weltbekannter die jeder neugierige Entdecker mindestens einmal im Leben erkunden sollte.



# HONGKONG

Es ist ein spannendes Mosaik aus Tradition und Moderne, aus atemberaubenden Küsten. Die Metropole überrascht mit allerlei Facetten, Vielfalt und Dynamik, Machen Sie sich bereit für eine Reise, die alle Sinne anregt und begeistert.







In den lebhaften Straßen Hongkongs entsteht kulinarische Magie. Hier trifft Handwerk auf kreative Erfindungen. Jedes Gericht erzählt eine einzigartige Geschichte.









Lantau Island: Ein Muss für jeden Hongkong-Besucher. Der Tian Tan Buddha, das Kloster Po Lin und das charmante Stelzendorf Tai O lassen sich hier ganz nah erleben.





FOTOS: HONG KONG TOURISM BOARD

Die asiatische Weltstadt an der chinesischen Südküste ist ein vibrierendes Kaleidoskop aus Tradition und Moderne, Ost und West, verwinkelten Gassen und beeindruckender Architektur. Mehr als sieben Millionen Menschen nennen sie ihr Zuhause und Jahr für Jahr lassen sich unzählige Touristen von der faszinierenden Metropole mitreißen und verzaubern. Was einst als beschauliches Fischerdorf begann, wurde schnell zu einer der vielseitigsten Städte der Welt. Geprägt von fernöstlichem Erbe und jahrhundertelangen Handelsbeziehungen mit dem Westen, entwickelte sich Hongkong über die letzten 2.000 Jahre zum Tor zwischen den Kulturen. Heute steht es vor allem für Innovation, Lebendigkeit und natürlich viel Freude am Genuss.

Wer die Megacity lediglich als Großstadtschungel kennt, wird von ihrer grünen Seite oft überrascht. Statt nur Beton und Stahl präsentiert sie sich zu zwei Dritteln mit unberührter Landschaft. Davon stehen ganze 40 Prozent sogar unter Naturschutz! Mehr als 240 Inseln gehören zum Gebiet, viele unbewohnt, und laden zu Entdeckungstouren ein. Auf den hundert Spazier- und Radwegen geht es durch schattige Eukalyptuswälder, vorbei an versteckten Buchten und steilen Berghängen mit spektakulären Ausblicken. Der Tai Mo Shan bietet als höchster Gipfel ein atemberaubendes Panorama. In fast 1.000 Metern Höhe kann der Blick bis auf das Festland schweifen. Meeresliebhaber kommen ebenfalls voll auf ihre Kosten. Über 40 Strände, viele nur über das Wasser oder abgelegene Pfade zu erreichen, locken mit Ruhe und kristallklarem Blau. Ganz egal ob bei einer entspannten Bootsfahrt zwischen den Inseln oder ➔



Einst Heimat von Piraten und Händlern, sind  
die Inseln heute stille Zeugen der fesselnden  
Geschichte Hongkongs. Viele der kleinen  
Landstücke sind auch heutzutage unbewohnt.





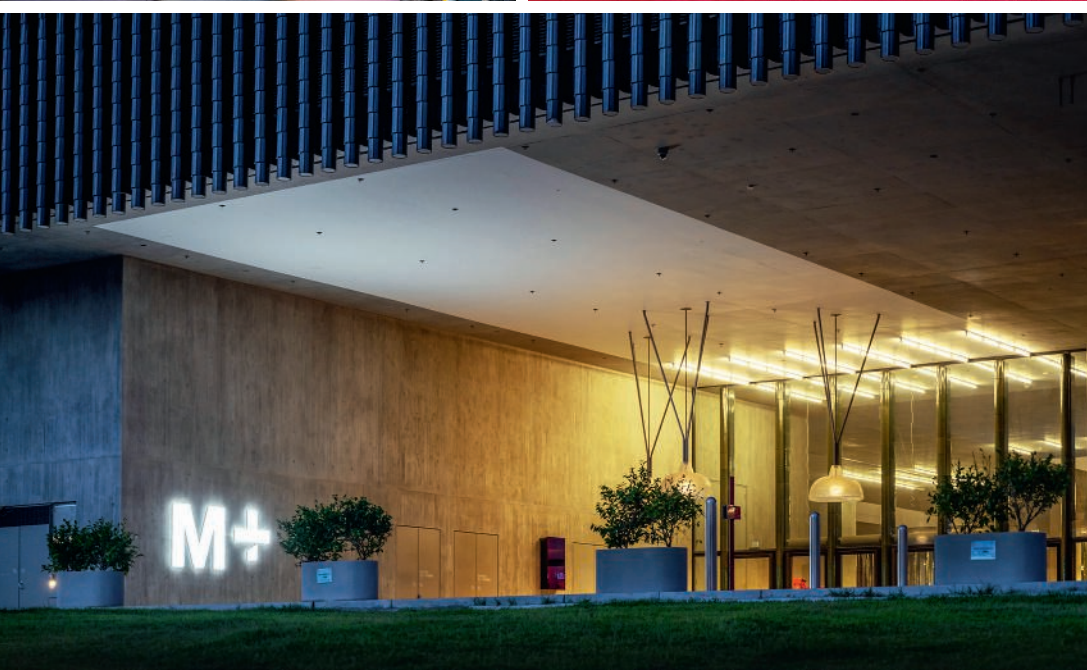
einer herausfordernden Wanderung – Hongkong zeigt sich hier mit den unberührten Oasen von einer anderen Seite.

Ein Highlight und wahres Paradies für Abenteuerfreunde ist auch der UNESCO Global Geopark in Sai Kung. Dieses geologische Wunder mit den imposanten Vulkanformationen und zerklüfteten Küstenlinien wirkt fast wie aus einem Märchenbuch. Während die Natur in gewaltigen Farben und Formen erstrahlt, sind die Inseln des Parks auch ein kulturelles Erbe. Spuren der Hakka-Siedler, die vor Jahrhunderten hier Zuflucht fanden, sind noch heute in den alten Tempeln und den verborgenen Dörfern entlang der Küste spürbar. Die strukturellen Besonderheiten des Parks sind einzigartig. Die Felsen, die durch Vulkanausbrüche entstanden sind, bieten nicht nur spektakuläre Ausblicke, sondern sind auch ein Magnet für Forscher und Fotografen. Besonders beeindruckend ist zum Beispiel Sharp Island, auf der bei Ebbe sogar der Gezeitenstrom sichtbar wird.

Nach einem Tag in Hongkongs grünen Hügeln wartet bereits die nächste Entdeckung. Und zwar auf dem Teller. Die Stadt ist ein kulinarischer Hotspot, geprägt von traditioneller Cuisine und internationalen Einflüssen. Mehr als 15.000 Restaurants laden zum Schlemmen ein, von beliebten Streetfood-Buden bis hin zu edlen Gourmetadressen. Auf den Tisch kommen dampfende Dim Sum, goldbraune Egg Waffles und fangfrische Meeresfrüchte, oft mit spektakulärem Blick auf die Hochhauskulisse oder die weite Küstenlinie. Neben den unzähligen Restaurants locken auch Food-Festivals Feinschmecker aus allen Ländern an. Besonders im Herbst verwandelt das Wine & Dine Festival die Hafenpromenade in eine Bühne für Genuss. Auch in der →

FOTO: HONG KONG TOURISM BOARD







Barszene spielt Hongkong ganz vorne mit. Seit Jahren führt es im Ranking der Asia's 50 Best Bars und begeistert mit besonderen Cocktail-Lokalen. Die Vielfalt an Restaurants in Hongkong reicht von edlen Gourmettempeln bis hin zu experimentellen Fusionsküchen. Mit 78 Michelin-Sternen gehört die Stadt zu den gastronomischen Hochburgen der Welt. Für außergewöhnliche Geschmackserlebnisse gehört eine Reservierung im Lung King Heen oder im Tsim Chai Kee unbedingt auf den Tagesplan. Beide zählen zu den exklusivsten und bekanntesten Lokalen der Metropole.

Doch auch abseits der hochklassigen Anlaufstellen entfaltet sich ein ganz eigener kulinarischer Kosmos. In den Straßen treffen moderne Einflüsse auf jahrhundertalte Traditionen. Das zeigt sich sowohl bei innovativen Streetfood-Kreationen, die mit Aromen aus der ganzen Welt spielen, als auch in der angesagten Rooftop-Bar-Szene, die mit atemberaubendem Blick auf den Victoria Harbour lockt. Es ist also sowohl eine Anlaufstelle für kreative Speisen als auch ein Zentrum für die perfekte Kombi aus Genuss, Atmosphäre und Charakter. Hongkongs Kreativität zeigt sich nicht nur auf dem Teller, sondern ebenfalls an den Wänden. In Old Town Central erzählen farbenfrohe Murals die Geschichten der Stadt, während das M+ Museum und das Hong Kong Palace Museum im West Kowloon Cultural District mit weltklasse Ausstellungen begeistern.

Mit einer faszinierenden Mischung aus Stadtleben und Natur überrascht Hongkong immer wieder aufs Neue. Als ein Ort voller Gegensätze ist hier garantiert für jeden Reisenden etwas Passendes dabei.

LUISA RUSSMANN

Das kulinarische Herz schlägt in den klassischen Dai Pai Dongs (Garküchen im Freien) und Cha Chaa Tengs (Cafés im Hongkonger Stil), wo Streetfood zum Abenteuer voller Aromen wird.

FOTOS: HONG KONG TOURISM BOARD



**EAT SMARTER-TIPP****LECKERE TRADITION ZUM TEILEN**

In Hongkong sind Dim Sum weit mehr als nur eine Mahlzeit. Sie sind gelebte Esskultur, die Familie und Freunde zusammenbringt. Mehr als 2.000 Variationen dieser feinen Teighappen gibt es in der Trendstadt. Klassisch serviert in dampfenden Bambuskörbchen und begleitet von duftendem Tee werden sie zum geselligen Ritual und spiegeln die kulinarische Seele Hongkongs wider.



KREATIV &amp; UNWIDERSTEHLICH

# 10 GENUSSHIGHLIGHTS IN HONGKONG



## 1 HYPE IM TOPF

Beim Hot Pot dreht sich alles um Soulfood und Geselligkeit. Inmitten heißer Brühen werden frische Zutaten wie zarte Fleischstückchen und knackiges Gemüse am Tisch gegart.

## 2 VEGGIE-OASE

Hongkong überzeugt mit kreativen pflanzlichen Menüs. Von Dumplings bis Bowls – hier kommt jeder voll auf seine Kosten.

## 3 BUDGETFREUNDLICHE MICHELIN-KÜCHE

Das Tim Ho Wan zeigt, dass Gourmentessen nicht teuer sein muss. Als günstigstes Sternerestaurant



der Welt bietet es Köstlichkeiten in gemütlicher Kantinenatmosphäre.

## 4 BAR LEONE

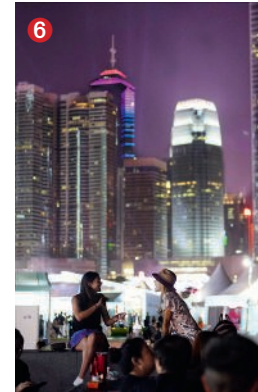
Direkt nach Eröffnung im Juli 2024 schaffte das Lokal den Sprung an die Spitze der Asia's 50 Best Bars. Ein Beweis dafür, dass die Megacity nicht nur kulinarisch, sondern auch in Sachen Nightlife ganz weit vorne mitspielt.

## 5 TEEZEREMONIE

Erleben Sie die jahrhundertealte Kunst in traditionellen Teehäusern. In jedem Schluck steckt Ruhe, Genuss und eine ordentliche Prise Geschichte.

## 6 WINE & DINE UND TASTE AROUND TOWN

Anschließend an das Wine & Dine Festival wird die Stadt im November zum gastronomischen Spielplatz. Das einmonatige Taste Around Town Festival lockt mit exklusiven Angeboten und besonderen Menüs. Eine perfekte Gelegenheit, sich durch die Bandbreite an Schlemmereien zu testen.



## 7 NUDELN PUR

Mak's Noodle gehört zu den absoluten Must-Tries, wenn es um Hongkongs legendäre Wonton Gerichte geht. Jede preiswerte Portion besticht mit hochwertigen Zutaten und authentischem Geschmack.

## 8 FRISCHE FISCH

Seafood gibt es hier direkt aus dem Wasser auf den Teller und in bester Qualität. Als wohltuende Suppe oder leckeres Hauptgericht – ein Besuch in die Seafood Restaurants in Sai Kung ist immer eine gute Idee für Liebhaber der maritimen Küche.



## 9 SHAM SHUI PO

Ob leckeres Streetfood, kleine Bäckereien oder lieber Pineapple Buns mit Milk Tea in Cha Chaan Tengs: In diesem Stadtviertel gibt es neben Kulinarik auch viel Handwerk zu entdecken.

## 10 TEMPLE STREET

In dem lebendigen Flair der Nachtszene in Kowloon gibt es köstliche Streetfood Leckereien. Zwischen den bunt leuchtenden Ständen können Sie sich durch allerhand lokale Spezialitäten probieren.



SPEKTAKULÄR & UNVERGESSLICH

# DIE 10 BESTEN KULTUR- UND FREIZEITTIPPS



## 8 KUNST IM HISTORISCHEN AMBIENTE

Einst ein Polizeirevier und Gefängnis, heute ein pulsierendes Kulturzentrum. In den restaurierten Gebäuden Tai Kwuns finden sich beeindruckende Ausstellungen und Galerien. Zwischendurch können Sie sich in gemütlichen Läden und Cafés ausruhen.

## 9 BEWEGTER START

In den Morgenstunden füllen Tai Chi-Praktizierende die Parks mit fließenden Bewegungen. Eine friedliche Einladung, die Stille zu genießen oder sich in dieser entspannenden Sportart zu verlieren.

## 10 HOCH HINAUS

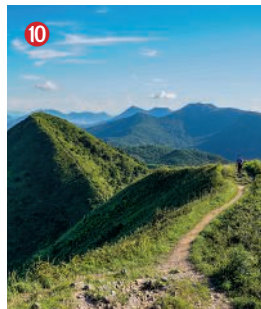
Der Dragon's Back gilt als einer der schönsten Wanderwege der Stadt und bietet spektakuläre Ausblicke auf Küste, Inseln und grüne Berghänge. Die rund acht Kilometer lange Strecke führt über sanfte Hügel und schattige Waldwege bis hinunter zum idyllischen Shek O Beach. Ideal für alle, die atemberaubende Natur lieben.

## 1 URALTE KULTUR

Mit über 600 Andachtsstätten ist Hongkong ein wahrer Zeitzeuge der Spiritualität. Im Sik Sik Yuen Wong Tai Sin Tempel können Reisende chinesischen Glaubensrichtungen hautnah begegnen.

## 2 VINTAGE VIBES

Im Bezirk Old Town Central verschmelzen Geschichte und Moderne zu einem spannenden Mix mit hippen Galerien und angesagten Boutiquen.



## 3 GIPFELPANORAMA

Der Victoria Peak bietet einen atemberaubenden Ausblick auf Hongkongs Skyline, den Hafen und die umliegenden Gebirge.

## 4 ZEITREISE

Das Hong Kong Museum of History führt Besucher durch die Entwicklung der Stadt von ihrer prähistorischen

Vergangenheit bis zur angesagten Metropole. Entdecken Sie spannende Ausstellungen rund um die asiatische Großstadt.

## 5 MIT DING DING DURCH HONGKONG

Die bunt bemalten Trams sind ein echtes Wahrzeichen der Stadt. Eine Fahrt durch die Hochhaus-schluchten von Hong Kong Island ist nicht nur günstig, sondern bietet eine einzigartige Perspektive auf das urbane Treiben.

## 6 KLEINES PARADIES

Rund um die Hauptinsel warten idyllische Fleckchen darauf, per Inselhopping

entdeckt zu werden. Lantau bietet spannende Strandtage, Cheung Chau beeindruckt mit seinem charmanten Fischerort und Lamma Island lädt mit ruhiger Natur zum Verweilen ein.

## 7 LICHTERSHOW AM VICTORIA HARBOUR

Bei der Symphony of Lights wird die Skyline Hongkongs in eine leuchtende Kulisse verwandelt. Jeden Abend um 20 Uhr erstrahlen die Wolkenkratzer rund um den berühmten Hafen in spektakulären Farben. Das Ganze wird begleitet von faszinierender Musik, die den Zauber noch abrundet.



# ENTDECKEN SIE HONGKONG....

## ...mit Asian Dreams

4 Nächte ab 1.905 €

**Inklusive folgender Leistungen:**

- Flug ab/bis München oder Frankfurt mit Cathay Pacific
- 4 Übernachtungen im 5\*Hotel Harbour Grand Kowloon (Deluxe Harbour View Room)
- 4 x Frühstück + late Check-out
- Privat-Ausflug und -Transfers

**Zeitraum: 16.06.2025 – 15.09.2025**



HONG KONG  
TOURISM BOARD



Asian Dreams  
INDIVIDUELLE ASIENREISEN







# Unverträglichkeiten und Allergien bei Kindern

Essen sollte Genuss bereiten – doch wenn es für die Kleinsten zur Belastung wird, stellt das die ganze Familie vor eine Herausforderung. Wir haben mit Ökotrophologin Susanne Büscher gesprochen, wie Sie Symptome richtig einordnen und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt.

**M**agen-Darm-Probleme oder Hautausschläge: Das können Anzeichen einer Unverträglichkeit oder Allergie sein. „Meist wird der Begriff Nahrungsmittelunverträglichkeit für ganz unterschiedliche Beschwerden verwendet“, erklärt unsere Expertin. „Genau genommen bezieht er sich auf Intoleranzen, also Verdauungsprobleme durch fehlende Enzyme wie bei der Laktoseintoleranz, oder aber durch Transportstörungen wie bei der Fruktosemalabsorption.“ Bestimmte Zucker können nicht richtig gespalten oder aufgenommen werden und landen im Dickdarm, wo Bakterien sie zersetzen. Das kann zu Blähungen, Bauchschmerzen oder Durchfall führen.



**Susanne Büscher**

Die Ernährungsfachkraft ist Mitglied in verschiedenen Fachverbänden, wie dem Deutschen Allergie und Asthmabund DAAB, sowie bei E-Zert gelistet. Hierbei handelt es sich um ein neu etabliertes Prüfsiegel exklusiv für Ernährungstherapeuten.

[ernaehrung-alstertal.de](http://ernaehrung-alstertal.de)

Anders verläuft eine Allergie: Hier reagiert das Immunsystem auf eigentlich harmlose Eiweiße in Lebensmitteln und bildet in der klassischen Form Antikörper, sogenannte IgE. Die Folgen können Hautreaktionen, Atemprobleme oder Verdauungsbeschwerden sein.

## Die Ursachen

Aber warum sind manche Kinder betroffen und andere nicht? Bei Allergien spielt oft eine genetische Veranlagung mit hinein. Leiden Mama oder Papa darunter, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass die Nachkömmlinge ebenso betroffen sind. Auch Unverträglichkeiten können genetisch bedingt sein oder an einem Enzymmangel im Darm liegen. →

## Die häufigsten Allergien und Unverträglichkeiten im Kindesalter

*Schon früh kann der Nachwuchs auf bestimmte Stoffe reagieren. Hier finden Sie einen Überblick der geläufigen Auslöser.*

Lebensmittelallergien im Säuglings- und Kleinkindalter sind selten und betreffen oft Grundnahrungsmittel wie **Milch** oder **Ei** – das verwächst sich jedoch meist bis zum Schuleintritt. Mit zunehmenden Lebensjahren kommen **Pollen-, Hausstaubmilben- und Tierhaarallergien** dazu. Unverträglichkeiten, die nicht auf eine Immunreaktion zurückzuführen sind, treten selten bei **Laktose (Milchzucker)** und desöfteren bei **Fruktose (Fruchtzucker)** auf.





## Nach der Diagnose

# 5 Tipps für einen unbeschwerten Alltag

*Ob in der Kita, Schule oder Freizeit: Es gibt viele Wege, die Kleinen spielerisch an ihr Leben mit Ernährungseinschränkungen heranzuführen und dabei die Freude am Essen nicht zu kurz kommen zu lassen.*

### ALTERSGERECHTE AUFKLÄRUNG

Die Jüngsten verstehen viel mehr als wir denken. Mit einfachen Worten und anschaulichen Beispielen lässt sich vermitteln, warum bestimmte Lebensmittel gemieden werden müssen.

### DIE BETROFFENEN MIT EINBEZIEHEN

Nehmen Sie die Kids mit in den Supermarkt und lassen sie so viel wie möglich selbst aussuchen sowie bei der Zubereitung helfen. Das bringt ihnen nicht nur Spaß, sondern motiviert sie auch, Neues zu probieren.

### SNACKS DABEI HABEN

Bei Kitafesten, Ausflügen und Co lohnt es sich, immer etwas dabei zu haben, was Ihr Sprössling bedenkenlos essen kann. Steuern Sie ruhig den für Ihr Kind passenden Kuchen zum Buffet bei. So fühlt sich niemand ausgeschlossen.

### DIE RICHTIGEN ALTERNATIVEN FINDEN

Hinterfragen Sie kritisch den Einsatz von speziellen Ersatzprodukten und achten Sie genau auf die Nährwerte. Am besten lassen Sie sich von einer zertifizierten Ernährungsfachkraft beraten, auch um sicherzustellen, dass die Ernährung alles Wichtige inkludiert.

### EINEN NOTFALLPLAN HABEN

Gerade bei schweren Allergiefällen sollten alle Bezugspersonen stets Zugriff auf wichtige Informationen zu Symptomen und Notfallkontakten sowie zu Erste-Hilfe-Maßnahmen wie einem Adrenalin-Pen haben.

„Teilweise spielen auch Essfehler eine Rolle“, weiß Susanne Büscher. „So entsteht eine Fruktosemalabsorption oft durch ein Übermaß an Zucker.“ Viele Eltern denken, sie können ihren Nachwuchs vor Allergien bewahren, indem sie bestimmte Lebensmittel streichen. Doch das Gegenteil ist der Fall: „Folgen Sie den allgemeinen Empfehlungen, aber lassen nichts vorsorglich weg. Sonst kann der Körper keine notwendige Toleranz aufbauen“, sagt die Fachfrau.

### Genuss ohne Beschwerden

Stellen Sie fest, dass Ihr Kind nach dem Konsum bestimmter Lebensmittel Symptome zeigt, sollten Sie einen Arzt aufsuchen. Dort erfolgt ein ausführliches Anamnese-Gespräch. Während ein Bluttest IgE-Antikörpern nachweisen kann, wird bei Unverträglichkeiten oft ab dem Schulalter ein Wasserstoff-Atemtest durchgeführt. Eine allergologisch geschulte Ernährungsfachkraft kann die Diagnose jedoch zumeist schon aus einem gut geführten Ernährungs- und Beschwerdeprotokoll ableiten. Nach dem Befund müssen sich Eltern gut organisieren. „Bei einer Intoleranz oder Malabsorption hilft es, bestimmte Speisen in Maßen zu konsumieren oder zu ersetzen. Bei einer Allergie müssen die auslösenden Zutaten konsequent gemieden werden“, erklärt der Profi. Auch hier gilt: Lebensmittel niemals präventiv aus der Ernährung streichen. Besonders in der Wachstumsphase benötigt der Körper eine ausgewogene Versorgung. Mit der richtigen Diagnose und einem gezielten Speiseplan können Kinder mit ihren ernährungsbedingten Reaktionen im Alltag gut zurechtkommen – und mit Appetit und Genuss essen.

JANINA DIAMANTI



# Neurodermitis kommt selten allein

Trockene Haut, Risse, Jucken – vor allem Kinder leiden unter der chronisch-entzündlichen Hautkrankheit. Was viele nicht wissen: Häufig treten Begleiterkrankungen wie Heuschnupfen oder Asthma gemeinsam mit Neurodermitis auf. Was Sie tun können, wenn Ihr Kind betroffen ist, lesen Sie hier.

**W**enn die Haut plötzlich rebelliert, kann das für Betroffene eine große Belastung sein. Etwa jedes 6. Baby oder Kleinkind, jedes 5. Kind und jede bzw. jeder 5. Jugendliche in Deutschland erleben immer wieder Phasen, in denen die Symptome aufflammen – mal stärker, mal schwächer.<sup>1,2</sup> Doch die zugrunde liegenden Entzündungsprozesse bleiben bestehen. Was genau diese Schübe auslöst, ist individuell und macht die Behandlung oft kompliziert.

Klar ist: Neurodermitis kommt häufig nicht alleine. Sie gehört zu den atopischen Erkrankungen, also solche, bei denen eine Überreaktion des Immunsystems hervorgerufen wird. Eine Veranlagung dazu ist oft erblich bedingt. Neun von zehn Kindern und Jugend-

lichen mit Neurodermitis haben zusätzliche Begleiterkrankungen wie Nahrungsmittelallergien, Heuschnupfen oder Asthma.<sup>3</sup> Diese Mehrfachbelastung kann den Alltag stark beeinflussen. Deswegen ist eine frühzeitige, individuelle Behandlung so wichtig. Um herauszufinden, welche Faktoren die eigene Neurodermitis beeinflussen, kann ein Neurodermitis-Tagebuch helfen. Bei Verdacht auf allergische Begleiterkrankungen ist es sinnvoll, sich dermatologisch beraten zu lassen. Eine ganzheitliche Behandlung und ein unterstützendes Umfeld helfen, besser mit der Erkrankung umzugehen – und die Lebensqualität so langfristig zu steigern. Mehr Infos finden Sie unter:

[www.leben-mit-neurodermitis.info](http://www.leben-mit-neurodermitis.info)



## Nach der Diagnose

### Behandlung

*Eine gut kontrollierte Neurodermitis kann das Risiko für das Auftreten von Allergien und Asthma verringern – umso wichtiger, sich gut versorgen zu lassen.*

### UNTER KONTROLLE

Es gibt keine Standardtherapie. Je nach Symptomen, Schweregrad und Alter des Kindes müssen individuelle Behandlungsmöglichkeiten gefunden werden. Dabei gibt es sowohl äußerliche als auch innerliche anwendbare Behandlungsmöglichkeiten, die zum Teil schon für Kinder ab sechs Monate zugelassen sind.

### FRÜHZEITIG VORSORGEN

Haben Sie den Eindruck, dass die Neurodermitis Ihres Kindes nicht gut unter Kontrolle ist, lohnt es sich, frühzeitig das Gespräch mit dem Kinderarzt, der Kinderärztin, dem Dermatologen oder der Dermatologin zu suchen und auch über weitere atopische Begleiterkrankungen zu sprechen, sodass die Neurodermitis langfristig und ganzheitlich behandelt werden kann.

### Symptome bei Neurodermitis

- ➔ Intensiver, langanhaltender Juckreiz, der auch Schlafstörungen hervorrufen kann
- ➔ Hauttrockenheit, Risse, Rötung, Krustenbildung, Nässen
- ➔ Psychische Belastungen, die von Unwohlsein und Scham bis zu Depressionen führen können



Mit freundlicher Unterstützung  
von Sanofi und Regeneron  
Freigabenummer  
MAT-DE-2500992-1.0-03/2025



KOOPERATIONSPARTNER:

Reformhaus





# BlueZone

## Ein Vorbild für langes Leben

Blue Zone im Fokus: Nicoya-Halbinsel (Costa Rica)

Wie schaffen es die Menschen auf der Halbinsel an der Westküste Costa Ricas, dreieinhalb Mal häufiger als anderswo über 100 Jahre alt zu werden? Wir lüften ihr Geheimnis.

**D**ie Blue Zone Nicoya ist ein eindrucksvolles Beispiel dafür, wie Ernährung, Bewegung und eine positive Einstellung zu einem langen Leben beitragen können. Der amerikanische Journalist Dan Buettner\* hat Nicoya bereist und untersucht, warum die Menschen gerade in dieser Region überdurchschnittlich gesund altern, trotz eines niedrigen sowie einfachen Lebensstandards.

### Lokal und natürlich

Die gesunden Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten haben einen großen Einfluss auf die Lebensdauer der Bewohner. Hier steht Pflanzenkost weit oben

auf dem Speiseplan. Dieser besteht hauptsächlich aus nährstoffreichen Lebensmitteln wie Reis, Mais, Bohnen, heimischem Obst, saisonalem Gemüse und Vollkornprodukten. Diese Veggies trumpfen mit reichlich Ballaststoffen, Proteinen und essenziellen Vitalstoffen auf. Gerade Hülsenfrüchte sind hier sehr beliebt und gehören zu den absoluten Healthy-Aging-Foods. Viele Studien weisen darauf hin, dass eine pflanzenbasierte Kost ernährungsbedingte Beschwerden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und bestimmte Krebsarten vorbeugen kann. Da nur wenig Fleisch auf dem Teller landet, wird auch die Aufnahme von gesättigten Fetten und entzündungs- ➔



fördernden Stoffen reduziert. Darüber hinaus soll das Trinkwasser besonders reich an Magnesium und Calcium sein. Ein aktiver Lifestyle ist ebenfalls fester Bestandteil des Alltags der Menschen, was zur Herzgesundheit und zum Stressabbau beiträgt. Körperliche Arbeit und Bewegung an der frischen Luft bei sonnigem Klima unterstützen zusätzlich die körperliche Verfassung.

### Gemeinsam alt werden

Die sozialen Strukturen der Halbinsel spielen eine zentrale Rolle für die Bewohner. Hier sind die Familienverbindungen und die Gemeinschaft stark ausgeprägt. Aktivitäten sowie Feste mit Freunden und der Plausch mit den Nachbarn fördern das Zusammengehörigkeitsgefühl. Dies trägt wesentlich zur mentalen Gesundheit bei und erhöht das Wohlbefinden.

### Pure Lebensfreude

Besonders der schlichte Lebensstil der Einheimischen, welcher bescheiden und naturverbunden ist, bringt viel Zufriedenheit. So steht der „Plan de Vida“ – das pure Leben – im Mittelpunkt und prägt mit klar definiertem Sinn den Tagesablauf der Costa Ricaner. Diese positive Einstellung und das Sein im Hier und Jetzt wirken wahre Wunder.

### Was können wir lernen?

Auch diese Blue Zone zeigt uns, dass es nicht viel braucht, um ohne Wehwehchen zu altern: Einfache, naturnahe Gewohnheiten, ein reges Gemeinschaftsleben, eine pflanzliche Ernährung sowie tägliche Bewegung sind optimale Voraussetzungen dafür.

IRIS LANGE-FRICKE

## Bewegung im Alltag

*Wir müssen keine Leistungssportler sein: Schon kurze Aktivitäten sorgen für einen fitten Körper und Geist.*

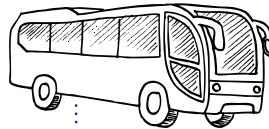
### → Treppen steigen

Das ist eine einfache, aber effektive Methode, um die tägliche Ertüchtigung zu steigern. Jede Stufe stärkt die Beinmuskulatur, verbessert die Herz-Kreislauf-Funktion und erhöht den Kalorienverbrauch. Treppensteigen kann ohne großen Zeitaufwand und stets gemacht werden.



### → Sprint zum Bus oder zur Bahn

Eine schnelle Einheit ist nicht nur praktisch, um den Anschluss zu erreichen, sondern auch ein ausgezeichnetes Mini-Intervalltraining. Diese spontanen Kurzstreckenläufe verbessern die Ausdauer und erhöhen die Reaktionsfähigkeit.



### → Spazieren gehen

Regelmäßiges Laufen, ob kurz während der Mittagspause oder länger am Wochenende, wirkt wohltuend auf den gesamten Organismus. Es fördert die Durchblutung, reduziert Stress und reguliert den Blutdruck.

### → Tanzen

Sich rhythmisch zu bewegen, belebt nicht nur den Körper, sondern auch die Seele. Es verbessert die Balance sowie Koordination und ist ein effektives Ganzkörpertraining. Egal ob allein, mit dem Partner oder in der Gruppe, es bringt gute Laune.



### → Haus- und Gartenarbeit

Ob beim Staubsaugen, Fensterputzen oder Unkrautjäten: Diese Tätigkeiten können uns ganz schön ins Schwitzen bringen und steigern zudem die Mobilität. Dabei kommen Sie in Schwung, ohne ein Gefühl eines Work-outs zu absolvieren oder schweißtreibend im Fitnessstudio zu sporteln. Tolles Benefit: Am Ende sehen Sie, was Sie geschafft haben.

### → Pausen einlegen

Stehen Sie während des Arbeitstages ab und zu auf. Dehnübungen am Schreibtisch oder Kniebeugen vor dem offenen Fenster können die Konzentration fördern und Verspannungen lösen. Solche kleinen Unterbrechungen helfen, langfristig produktiver und gesünder zu bleiben.



### → Schonend Arbeiten

Durch eine ergonomische Arbeitsplatzausrichtung sowie regelmäßige Positionswechsel am Schreibtisch wird die Belastung von Rücken und Nacken reduziert sowie die Haltung verbessert. Bleiben sie agil!



# Die Superfoods von Nicoya

In der Blue Zone tragen einheimische Produkte wie Gemüse und Obst wesentlich zur Gesundheit und Fitness der Bewohner bei. Hier sind die Top 6 Lebensmittel und ihre positiven Vorteile.



## Chayote (Gurkenkürbis)

Das vielseitige Fruchtgemüse trumpft mit Vitamin C auf und wird in lokalen Speisen verwendet.



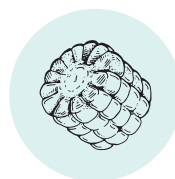
## Cas (Costa-Rica- nische Guave)

Dieses Obst punktet mit Antioxidantien und wird in Drinks oder Marmeladen verarbeitet.



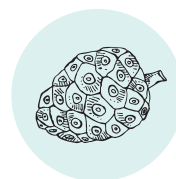
## Bohnen

Reich an komplexen Kohlenhydraten und Proteinen helfen sie, den Blutzuckerspiegel und die Blutfettwerte zu regulieren.



## Mais

Als Grundnahrungsmittel liefern die Körner lang anhaltende Energie und jede Menge Ballaststoffe für die Verdauung.



## Noni-Frucht

Bekannt für ihre heilenden Eigenschaften wird die Exotin oft in Saftform konsumiert und stärkt das Immunsystem.



## Culantro (wie Koriander)

Das Kraut verleiht traditionellen Gerichten ein feines Aroma und ätherische Öle.

## Empfehlungen aus der Redaktion

Neben einer ausgewogenen Ernährung können bestimmte Produkte das Wohlbefinden zusätzlich unterstützen. Wir haben für Sie eine Auswahl zusammengestellt, die im Reformhaus erhältlich ist.



### RABENHORST Gesundes Herz

Mit dem harmonisch komponierten Direktsaft unterstützen Sie mit Kalium, Magnesium und Weißdornbeerenextrakt Ihre Pumpe.

### HÜBNER Vitamin D<sub>3</sub> Tropfen

Ganz ohne Zusätze kommt das vegane Supplement aus und ist auf pflanzlicher Basis die ideale Ergänzung zu einer bewussten Ernährung.



### SANATURA Acerola Pulver

Das natürliche Vitamin C aus der Acerola-Kirsche kann als Pulver eingerührt im Joghurt oder aufgelöst in Getränk Ihrer Wahl vielseitig verzehrt werden.

### REFORMHAUS Flohsamenschalen

Die Alleskönner sind reich an Ballaststoffen und besitzen einen neutralen Geschmack. Wichtig: Immer viel Wasser dazu trinken.



### DR. BUDWIG Omega-3 Algenöl Orange

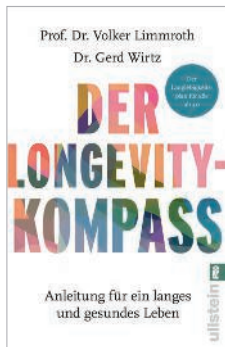
Diese Kombi aus pflanzlichem Algenöl und nativem Olivenöl extra überzeugt mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren und einer Orangennote.





### Dr. Gerd Wirtz

Als Digital-Health-Experte, Moderator, Podcaster und Speaker widmet er sich der Zukunftsmedizin. Seine Erkenntnisse gibt der Bestsellerautor auf Bühnen und in den Medien preis.  
[www.gerdwirtz.de](http://www.gerdwirtz.de)



### Der Longevity-Kompass

Mit einem Mitmachprogramm für ein langes und vitales Leben geben Prof. Dr. Volker Limmroth und Dr. Gerd Wirtz in ihren neuesten Werk eine praktische Anleitung, wie die Gesundheit positiv unterstützt werden kann. Ullstein, 14,99 Euro, 304 Seiten

# Meine 12 besten Tipps für

## 1 Ein Anruf hebt die Stimmung



Einsamkeit erhöht das Risiko für viele Krankheiten, indem sie Stressreaktionen hervorruft, das Immunsystem schwächt und zu ungesünderen Lebensweisen führt. Glückshormone werden durch soziale Interaktionen wie Umarmungen und gemeinsames Lachen freigesetzt. Dafür reicht schon ein tägliches Telefonat mit den Lieben von wenigen Minuten oft aus.

## 2 Optimieren Sie Ihre Nachtruhe



Guter Schlaf von sieben bis neun Stunden ist essenziell, denn dabei regeneriert der Körper. Mit einer Raumtemperatur von 18 Grad Celsius und entspannenden Abendritualen sorgen Sie für eine ideale Schlafqualität. Ein Tracker kann helfen, Muster zu analysieren und das Schlummern zu verbessern. Ein kurzes Mittagsnickerchen wirkt zudem revitalisierend.

## 3 Verdauungspausen – Geben Sie Ihrem Körper Zeit



Unser Organismus kann sich selbst wunderbar reparieren. Er verfügt über eine Art „Müllabfuhr“ (Autophagie), die abgestorbene Zellen abtransportiert und recycelt, sodass sie für Aufbau von neuem Material zur Verfügung stehen. Gönnen Sie dem Körper und Verdauungssystem daher regelmäßige Ruhe. Eine effektive Methode ist das Intervallfasten, das diesen Prozess fördert und das Wohlbefinden steigert.

## 4 Frieren für ein langes Leben



Kältetherapie stärkt den Stoffwechsel, das Immunsystem und reduziert Entzündungen. Schon mit einfachen Maßnahmen wie kaltes Duschen oder Gesichtsgüsse mit klarem Wasser kann dies herbeigeführt werden. So wird die Produktion von Glückshormonen angeregt, was Sie mit mehr Energie erfüllt.



# ein langes und erfülltes Leben

## 5 Starten Sie den Tag mit Bohnen



Als Top-Longevity-Food gelten Hülsenfrüchte, da sie nährstoffreich und eine tolle Quelle für pflanzliches Protein sowie vielen Ballaststoffen sind. So halten sie den Blutzuckerspiegel stabil und sorgen für eine lang anhaltende Sättigung. Probieren Sie mal ein herzhaftes Frühstück wie eine Bohnen-Tomaten-Pfanne oder einen Kichererbsen-Aufstrich auf dem Brot.

## 6 Gehen Sie aufrecht durchs Leben



Regelmäßiges Krafttraining unterstützt eine gute Körperhaltung, die Gelenke und den Muskelerhalt. Dies ist besonders wichtig für Frauen nach den Wechseljahren, da dann die Östrogenproduktion stoppt. Ausdauersport kann zudem die Herzgesundheit verbessern. Tipp: Eine ausreichende Proteinzufuhr ist entscheidend.

## 7 Setzen Sie auf individuelle Nährstoffe



Statt Multivitamine zu nehmen, ist es besser, spezifische Nährstoffmängel durch Blutuntersuchungen zu identifizieren und gezielt zu ergänzen. Besprechen Sie die Notwendigkeit von Nahrungsergänzungsmitteln vor der Einnahme mit Ihrem Arzt.

## 8 Revolution Day – neue Wege gehen



Durchbrechen Sie an einem Tag im Monat bewusst Ihre Routinen. Das wirkt wie ein kleines Fitnessprogramm für Ihr Oberstübchen. Neue Herausforderungen fördern die neuronale Flexibilität und Resilienz gegen Stress, was geistigen Abbau im Alter verhindern kann.

## 9 Halten Sie den Geist in Bewegung



Ihr Gehirn ist wie ein Muskel: Regelmäßige Herausforderungen wie das Erlernen neuer Fähigkeiten oder kreatives Engagement halten Ihr Brain fit und fördern die kognitive Leistungsfähigkeit. Es braucht keine stundenlangen Übungen. Schon 10 Minuten am Tag genügen, um Ihren Kopf in Schwung zu halten.

## 10 Entwickeln Sie ihren Vorsorgeplan



Gesundheitschecks sind unentbehrlich, um Krankheiten frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Ein personalisierter Vorsorgekalender hilft dabei, keine wichtige Untersuchung zu verpassen. Das kann Ihnen zusätzlich gesunde Lebensjahre verschaffen.

## 11 Die Kunst des Nichtstuns



Hallo Langeweile! Sogenanntes Niksen fördert durch gezielte Pausen den Stressabbau, die Kreativität und Konzentration. Nehmen Sie sich regelmäßig kurze Auszeiten wie bei einer Meditation, bei denen Sie Ihre Gedanken schweifen lassen, ohne sie zu bewerten oder zu analysieren. Das steigert das Wohlbefinden und schenkt Ihnen neue Tatkraft.

## 12 Kichern Sie sich jung



Lachen ist die beste Medizin: Es reduziert Stresshormone, puscht die Abwehrkräfte und stärkt das Herz. Nehmen Sie sich vor, täglich mindestens fünf Minuten herzlich zu lachen. Es ist die einfachste und angenehmste Investition in Ihre Gesundheit und sorgt für gute Laune!



# SleepSmarter!



## Schlaf in den Wechseljahren

40 bis 60 Prozent aller Frauen kämpfen während der Menopause mit unruhigen Nächten. Die Folge: Energielosigkeit bis hin zu Depressionen. Was steckt dahinter? Dr. Katrin Schaudig gibt Antworten.

**P**lötzlich mitten in der Nacht wach. Stress, ein ungesunder Lebensstil, Schichtarbeit oder Erkrankungen können die Ursache sein. Doch bei vielen Frauen ist dieses Phänomen der erste Bote der Wechseljahre. „Schlafprobleme, Brainfog, Konzentrationsschwäche oder Dünnhäutigkeit zählen zu den ersten Symptomen der Perimenopause, die bereits ab Anfang/Mitte 40 beginnen kann, noch bevor klassische Beschwerden wie Hitzewallungen auftreten“, weiß die Expertin.

### Was ist der Grund dafür?

Der Auslöser liegt in der Umstellung der Hormone. Jedoch handelt es sich nicht



### DR. KATRIN SCHAUDIG

Die Hormonexpertin und Gynäkologin arbeitet mit dem Fokus auf Endokrinologie in der Schwerpunktpraxis für hormonelle Störungen von Frauen in Hamburg.

nur um einen Östrogen- oder Progesteronmangel. „Vielmehr geraten die Steuerungshormone des Zwischenhirns aus der Balance, weil die Eierstöcke nicht mehr richtig arbeiten. Der Körper versucht mit aller Macht, einen normalen Zyklus aufrechtzuerhalten. Das führt zu starken Hormonschwankungen“, erzählt die Fachfrau. Dieses Auf und Ab wirkt sich zu Beginn der Wechseljahre vor allem auf den Schlaf aus. Zudem liegt das Schlafzentrum im Gehirn dicht an dem für die Wärmeregulation. Das könnte begründen, warum die Hormonschwankungen sowohl zu Schlafstörungen als auch zu Hitzewallungen führen. →



## Was Sie dagegen tun können

Leider ist diese Übergangsphase tricky, kann sich jeden Monat ändern und es gibt kein Patentrezept. Da hilft nur, verschiedenen Varianten zu testen. Eine Möglichkeit ist zum Beispiel die Einnahme von Progesteron in der zweiten Zyklushälfte. „Es wird unter anderem in das Allopregnanolon verstoffwechselt, dies dockt am sogenannten GABA-Rezeptor im zentralen Nervensystem an. Hier wirkt es schlaffördernd, beruhigend und angstlösend“, erläutert Frau Dr. Schaudig. Bei einigen Frauen ist das erfolgreich. „Eine weitere Option ist eine östrogenfreie Antibabypille, welche die hormonellen Schwankungen ausgleichen kann. Jedoch muss hier oft etwas Östrogen hinzugegeben werden. Doch nicht jede Frau möchte oder darf Hormone nehmen. In diesem Fall sind pflanzliche Alternativen wie Baldrian oder Mariendistel einen Versuch wert“, berichtet sie weiter. Hören Sie auf Ihren Körper und scheuen Sie sich nicht bei starkem Leidensdruck ärztlichen Rat einzuholen. „Wichtig ist, dass Sie verstehen, was in Ihrem Körper passiert und wissen, dass Sie mit Ihren Beschwerden nicht alleine sind“, betont Schaudig. Dieses Bewusstsein kann oft schon

helfen, gelassener mit den Veränderungen umzugehen.

LISA RÖSEL



## Die besten Nährstoffe in den Wechseljahren

### Magnesium

**Wirkung:** Der Stoff dämmt die Stresshormonproduktion ein und entspannt Muskeln sowie Nervensystem – für weniger Krämpfe in der Nacht.

**Enthalten in:** Bananen, Haferflocken, Erbsen, Kidneybohnen, Linsen, Mandeln, Mangold, Spinat, Sonnenblumen- und Kürbiskernen, Quinoa



### Tryptophan



**Wirkung:** Die Aminosäure wird vom Körper erst in Serotonin und anschließend in das Schlafhormon Melatonin umgewandelt.

**Enthalten in:** Aprikosen, Chiasamen, Datteln, Eiern, Emmentaler, Erdnüssen, Huhn, Joghurt, Parmesan, Pute, Walnüssen

### Phytoöstrogene

**Wirkung:** Diese sekundären Pflanzenstoffe wirken ähnlich wie Östrogene und können helfen, hormonelle Turbulenzen auszugleichen.

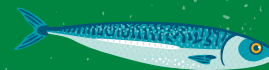
**Enthalten in:** Brokkoli, Cranberrys, Erdbeeren, Gerste, Kürbiskernen, Leinsamen, Miso, Oliven, Roggen, Sojadrink, Tofu



### Vitamin B<sub>6</sub>

**Wirkung:** Es reguliert die Hormontätigkeit, ist an der Bildung von Serotonin sowie Melatonin beteiligt und mindert neben Müdigkeit auch Erschöpfung.

**Enthalten in:** Avocados, Bananen, Haselnüssen, Kartoffeln, Makrelen, rote Paprika, Sonnenblumenkernen



### Calcium

**Wirkung:** Ein Zuwenig des Knochenbaustoffs kann mit unangenehmen Muskelkrämpfen und einer kürzeren REM-Phase einhergehen.

**Enthalten in:** Brokkoli, Joghurt, Mandeln, Mohnsamen, Pistazien, Quark

### Omega-3-Fettsäuren



**Wirkung:** Dank des mehrfach ungesättigten Fettes werden Entzündungen im Körper reduziert, was sich positiv auf unsere Erholung auswirken kann.

**Enthalten in:** Algen-, Hanf- und Rapsöl, Avocados, Chia- und Leinsamen, Lachs, Makrelen, Walnüssen

### Antioxidantien

**Wirkung:** Sie schützen die Zellen vor freien Radikalen und fördern die Regeneration. Perfekt also, um besser zu schlummern.

**Enthalten in:** Heidelbeeren, Knoblauch, Mandeln, Paprika, Zitronen





**DR. KATRIN SCHAUDIG**

# 6 Tipps für einen guten Schlaf in den Wechseljahren

Hitzewallungen oder Unruhe durch hormonelle Veränderungen stören die Nachtruhe. Doch mit ein paar Kniffen können Betroffene versuchen, für Linderung zu sorgen. Unsere Expertin hat sechs Empfehlungen für Sie, um besser ein- und durchzuschlafen. So starten Sie erholt in den nächsten Tag.

## 1 Sport mit Bedacht



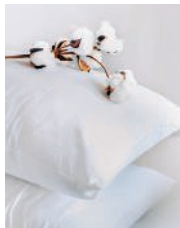
Regelmäßige Bewegung fördert einen guten Schlaf, da Stress abgebaut und der Schlaf-Wach-Rhythmus stabilisiert wird. Jedoch sollten intensive Aktivitäten spätestens eine Stunde vorher enden, da sonst eine erhöhte Herzfrequenz und Körpertemperatur das Einschlafen erschweren können.

## 4 Obacht bei Koffein und Alkohol



Der Wachmacher hat eine Halbwertszeit von bis zu sieben Stunden. Daher die letzte Tasse Kaffee oder Schwarztee spätestens am Nachmittag genießen. Und auch wenn ein Gläschen Wein Sie gut in den Schlummer bringt, werden Sie in der Nacht mit Herzklopfen aufwachen.

## 2 Schlafhygiene im Blick



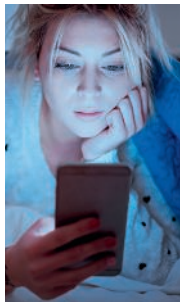
Achten Sie darauf, möglichst täglich zur gleichen Uhrzeit ins Bett zu gehen und aufzustehen – auch am Wochenende. Zudem wirkt eine kühle Raumtemperatur, am besten zwischen 15 und 18 Grad Celsius, sowie Bettwäsche aus Leinen, Seide oder Baumwolle unterstützend.

## 5 Powernap clever wählen



Wen die Müdigkeit am späten Nachmittag überkommt, sollte besser auf ein Nickerchen verzichten oder sich nur kurz aufs Ohr legen – maximal 20 Minuten. Wird das Päuschen zu lang können, wenn es drauf ankommt, Probleme beim Ein- oder Durchschlafen die Folge sein.

## 3 Achtung Blaulicht



Entwickeln Sie eine Routine am Abend, die es Ihnen ermöglicht, abzuschalten und den Alltagsstress hinter sich zu lassen. Lesen Sie zum Beispiel ein Buch, meditieren Sie oder nehmen Sie ein Bad. Handy oder Laptop hingegen sollten lieber links liegen gelassen werden. Denn das ausgehende Licht kann die innere Uhr stören und durcheinanderbringen.

## 6 SOS-Tipp



Sollten Sie aufgrund von Hitzewallungen aufwachen, versuchen Sie sich abzukühlen, um wieder rasch ins Land der Träume zu finden. Lassen Sie dazu kaltes Wasser für eine Minute über Ihre Pulsadern laufen. Auch frische Luft im Schlafzimmer, etwa über ein gekipptes Fenster, kann Abhilfe leisten.



# Chronische Schlafstörung: Wenn schlaflose Nächte zur Krankheit werden

Schlaflose Nächte kennt jeder. Was aber, wenn sie zur Regel werden? Dahinter kann sich die Chronische Schlafstörung verbergen – eine ernst zu nehmende Erkrankung, die extreme Belastungen in der Nacht, aber auch am Tag mit sich bringt. Mit 6 bis 10 Prozent erkrankten Erwachsenen in Europa ist sie zudem deutlich stärker verbreitet, als man auf den ersten Blick vermuten würde.<sup>1</sup> Die Medizin spricht von einer Chronischen Schlafstörung (Chronische Insomnie), wenn folgende Bedingungen erfüllt sind:

Schwierigkeiten einzuschlafen,  
durchzuschlafen oder frühes  
Aufwachen am Morgen,



an drei oder mehr Tagen in  
der Woche über mindestens  
drei Monate

in Verbindung mit  
beträchtlichen Auswirkungen  
auf die Tagesaktivität.



Riemann D, et al. J Sleep Res. 2017; 26(6): 675-700.  
American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition. Arlington, VA: American Psychiatric Publishing, 2013.

## Wie Schlafmangel das Leben beeinflussen kann

Wer schlecht schläft, spürt die Folgen oft schon am nächsten Tag: Erschöpfung, depressive Stimmung, Reizbarkeit, Unwohlsein und kognitive Beeinträchtigungen.<sup>2,3</sup> Langfristig kann die Chronische Schlafstörung zudem die Gesundheit erheblich beeinträchtigen. Studien zeigen, dass Insomnie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus Typ 2, Alzheimer, Depression und Angstzustände erhöhen kann. Die gute Nachricht? Chronische Insomnie kann behandelt werden.

## Aktiv werden, wenn Chronische Schlafstörung auftritt!

Suchen Sie das Gespräch mit einer Ärztin oder einem Arzt. Gemeinsam können Sie herausfinden, welche Therapie für Sie am besten geeignet ist. Weitere Informationen sowie eine praktische Arztsuche finden Sie auf [www.schlafstoerungen-neu-denken.de](http://www.schlafstoerungen-neu-denken.de).



## Behandlungsmöglichkeiten

### 1 Kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I):

Diese psychotherapeutische Therapieform sollte nach den Behandlungsleitlinien als erste Wahl angewendet werden. Sie ist jedoch oft schwer zugänglich und erfordert viel Eigeninitiative, sodass eine Therapie mit Hilfe von Arzneimitteln empfohlen wird.<sup>5,6</sup>

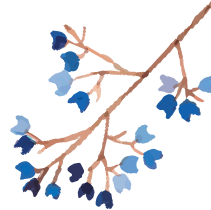
**2 Freiverkäufliche Schlafmittel:** Sie sind für den kurzfristigen Einsatz geeignet, haben für einen dauerhaften Einsatz bei Chronischer Schlafstörung aber meist keine nachgewiesene Wirksamkeit.<sup>5</sup>

**3 Verschreibungspflichtige Medikamente:** Während viele Medikamente nur für kurze Zeit eingesetzt werden sollten,<sup>7,8</sup> gibt es mittlerweile auch Therapieansätze mit modernen Wirkstoffen, die speziell für die Langzeitbehandlung entwickelt sind.

**Insomnie-Mythos entlarvt: „Wer nicht schlafen kann, ist einfach nicht müde genug.“**

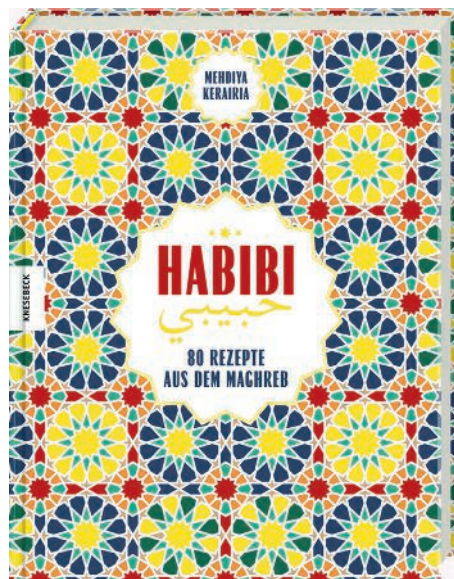
Dieser Satz ist weit verbreitet – und völlig falsch. Chronische Schlafstörung hat nichts mit mangelnder Müdigkeit zu tun, sondern ist eine gestörte Schlafregulation im Gehirn. Betroffene fühlen sich oft müde und können trotzdem nicht einschlafen. Es ist wichtig, Chronische Insomnie als das zu erkennen, was sie ist: eine ernst zu nehmende Erkrankung, die ärztliche Hilfe erfordert.





# 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.



## Aromen, die verbinden

Kreative Genussmomente für außergewöhnliche Anlässe

Gewürze, Wärme, Geselligkeit: Dafür steht die Maghreb-Cuisine. Mehdiya Kerairia nimmt Sie in „Habibi“ mit auf eine kulinarische Reise zu ihren algerischen Wurzeln. Mit unzähligen Wohlfühl-Gerichten von herzhaften Eintöpfen über duftende Couscous-Bowls bis hin zu süßen Versuchungen enthüllt sie, wie vielseitig und originell das nordafrikanische Gaumenparadies ist. Entdecken Sie die Traditionen und Geschichten einer Kultur, die zum Genießen und Teilen einlädt. **Knesebeck, 248 Seiten, 36 Euro**



Das Zusammenspiel aus zarten Lamm-bällchen, Auberginenröllchen und einer raffinierten Gewürzmischung macht Tajine zu einem Highlight der Maghreb-Küche.



## Rote-Bete-Hummus

Im Buch auf Seite 140



## Clever geplant

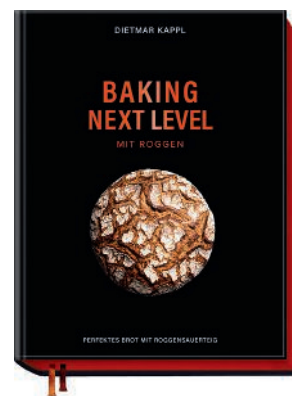
Vorkochen spart Zeit und ist meistens auch gesünder. Doch wie bleibt Meal Prep effizient, ohne dass es langweilig wird? Mit „Be prepared“ präsentiert Food-Influencerin Lena Jaeger einen Baukasten mit über 60 pflanzlichen Rezepten, die nach Lust und Laune kombiniert werden können. **Community Editions, 176 Seiten, 29,90 Euro**



## Körniges Comeback

Knusprige Kruste, saftige Krume, unvergleichliche Tiefe! Wer echtes Sauerteigbrot liebt, der sollte „Baking Next Level“ auf keinen Fall verpassen.

Der renommierte Bäckermeister Dietmar Kappl teilt hier sein Wissen und führt ambitionierte Hobbybäcker in die hohe Kunst des Roggenbrots ein. Mit viel Liebe zum Detail lüftet er seine Geheimnisse – von der richtigen Mehllwahl bis hin zu Techniken, die auch erfahrene Backprofis ins Staunen versetzen. Ein Muss für alle Stullenliebhaber. **Becker Joest Volk, 336 Seiten, 38 Euro**

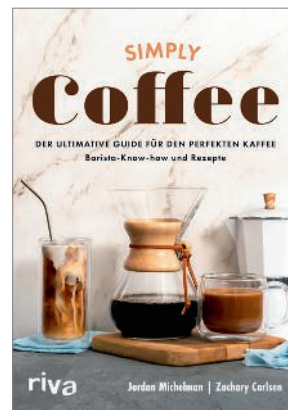






## Forever Young

Basierend auf aktuellen Erkenntnissen der Longevity-Forschung erklärt Autorin und Moderatorin Nina Ruge, was wir heute schon für ein längeres Leben tun können. „Ab morgen jünger!“ bringt die besten Tipps für smartes Altern. **Heyne, 400 Seiten, 24 Euro**



## Perfekt aufgebrüht

Was gibt es besseres als eine heiße Tasse am Morgen? Mit „Simply Coffee“ bringen Jordan Michelman und Zachary Carlsen die Finesse des Kaffeezubereitens auf die nächste Stufe. Ob Espresso, Cold Brew oder Cappuccino – der Must-have-Guide für Koffeinfans verrät, wie alles auf den Punkt und im Handumdrehen gelingt. **riva, 192 Seiten, 22 Euro**



## Mamma mia

Mit 70 klassischen Rezepten wie Lasagne und Tiramisu serviert Social-Star Angelo Coassin pures Bella-Italia-Feeling. In „Kochen wie ein echter Italiener“ beweist er, es braucht keinen Klimbim für gutes Soulfood. Erscheint am 16.04. **Südwest, 176 Seiten, 25 Euro**



## Gutes Bauchgefühl

Balance beginnt im Darm. Und damit der sich pudelwohl fühlt, trumpfen Carlotta Polzer und Julian Lütkehermöller gleich mit 80 pflanzlichen und antientzündlichen Menüs auf. „Gesund gekocht“ verdeutlicht, dass healthy Essen auch richtig lecker sein kann. **Christian, 224 Seiten, 29,99 Euro**



## Tief verwurzelt im Geschmack

### Schlemmen wie bei Oma

In „Meine griechische Dorfküche“ entführt Elissavet Patrikiou Sie in die abgelegene Berggemeinde ihrer Kindheit. Umgeben von den köstlichen Kreationen ihrer Großmütter und Tanten, die den Ort mit Fleiß und Leidenschaft bewahren, erzählt sie von gastronomischen Anekdoten, die sie an den Herdplatten ihrer Familie erleben durfte. Mit authentischen Gourmetideen und mitrei-

Benden Erzählungen lässt sie die Nuancen des mediterranen Landlebens aufblühen. In jedem Gericht schwingt das Erbe einer Generation von Frauen, die mit Herz und Hingabe kochen. Mit jedem Löffel kommen Sie der Seele Griechenlands ein Stück näher. **Südwest, 240 Seiten, 26 Euro**

## Hype oder Hilfe?

Welche Nahrungsergänzungsmittel lohnen sich und was ist nur teure Zeitverschwendung? In „Der Nährstoff-Kompass“ beleuchtet Prof. Dr. Martin Smollich, welche Supplements wirklich etwas bringen. Nach

20 Jahren Forschung räumt er mit Mythen auf und zeigt, wie Sie gezielt Vitalstoffe für Ihre Gesundheit nutzen. **Gräfe und Unzer, 384 Seiten, 24,99 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



**Senior Crossmedia  
Redakteurin**  
Lisa Rösel



**Junior Crossmedia  
Redakteurin**  
Friederike Möller



**Editor Food  
& Nutrition  
Specialist**  
Isabelle Spranger



**Volontärin**  
Luisa Russmann



**Volontärin**  
Anika Reimann



**Volontärin**  
Louisa Fuhrmann



**„Feelgood-  
Manager“**  
Bruno



**Editor Food  
& Nutrition  
Specialist**  
Beeke Hedder



**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**  
Joshua Wilm



**Senior Partner  
Success Managerin**  
Jasmin Böttcher



**Business Develop-  
ment, People & Culture  
Managerin**  
Sophia Pistorius



**SEO Managerin**  
Lara Schümann



**Editor Brand  
Communication**  
Janina Diamanti



**Editor Brand  
Communication**  
Milena Schwindt



**Crossmedia  
Grafikerin**  
Melissa Herfort



**Trainee  
Social Media**  
Nele Eichentopf



**Junior SEO  
Redakteurin**  
Daniela Neu



**Content Creator  
& Videograf**  
Philipp Seefried



**Volontärin**  
Victoria L.  
Antonio Payer



**CTO**  
Maryam Behboudi

#### Weitere Mitarbeiter:

Sarah Pöhm, Katharina Kumpe, Celina Fink, Johanna Feilmeier, Hanna Berger, Larissa Heeke, Julia Greb, Louisa-Sophie Pape, Caroline Röper, Paulina Aljes, Hannah Schneider, Kathrin Ridder, Amelie Lange

**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)

© 2025 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 6 € inkl. gesetzlich gültiger MwSt.,  
DIGITAL E-Paper 4,99 € inkl. gesetzlich gültiger MwSt.  
ABONNEMENTPREIS: PRINT 20,90 € inkl. gesetzlich gültiger MwSt. + Versandkosten  
DIGITAL E-Paper-Abo: 19,96 € inkl. gesetzlich gültiger MwSt.







***PUT  
YOUR  
FITNESS FIRST.***



***SICHERE DIR UNSER EXKLUSIVES ANGEBOT!***  
***FitnessFirst.de***



# EatSmarter! bekommt

Europas größte Foodsite für gesunde Ernährung wird kräftig überarbeitet. und weniger Werbung. Die neue Website können Sie ab Sommer unter



## 10.000 gesunde Rezepte – mit dem einmaligen Health Score



Auf unserer Website finden Sie kostenlos über 10.000 gesunde Rezepte. Zu jedem Rezept bekommen Sie einen Health Score angezeigt, der von 0 bis 100 geht. Je höher der Wert, desto gesünder das Rezept. Diesen Health Score gibt es exklusiv nur bei EAT SMARTER.



### Neu: der praktische Schnellfinder

Weit oben auf der Homepage finden Sie unseren neuen Rezept-Schnellfinder. Hier können Sie in Sekunden-schnelle aus über 100 Rezeptkategorien wählen.

### Neu: Großer Abnehm-Teil mit vielen Tipps

Wir haben unseren Abnehm-Teil mit neuen Rezepten und effektiven Tipps deutlich erweitert und vergrößert.

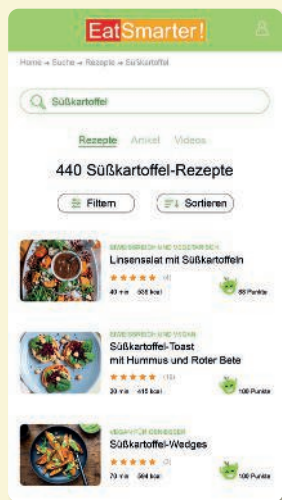




AB  
SOMMER

# eine verbesserte Website

EAT SMARTER bekommt bessere Inhalte, eine neue Rezeptsuche – eatsmarter.de auf Ihrem Handy oder am Desktop abrufen.



## Neu: Verbesserte Rezeptsuche

Wir haben unsere Rezeptsuche erweitert. Sie können Ihren Suchwunsch jetzt genauer filtern und erhalten schneller bessere Ergebnisse.

Dr. Matthias Riedl –  
und weitere  
namhafte Experten

Bei EAT SMARTER arbeiten einige von Deutschlands führende Ernährungsexperten mit.



Prof. Dr. Michaela  
Axt-Gadernann



Dr. Heike Niemeier



Prof. Dr. Ingo  
Froböse



Dr. Silja Schäfer

Rezepte Top 100		Letzte 24 Std.
1		Panierter Feta mit Rotkohl und Salsa Verde
2		Erdbeer-Spargel-Salat mit Feta und Pinienkernen
3		Konjaknudelsalat mit Tahini-Limetten-Sauce
4		Frühstücks-Bowl
5		Fischfrikadellen mit Kartoffelsalat
Top 100		

Rezepte		Letzte 24 Std.
1		Gemüsenudeln mit Pilzen und Tofu
2		Spitzkohl-Curry
3		Putengyros mit Dip
4		Tomaten-Rührei mit Avocado und Käse
5		Gebackene Blumenkohl-Nachos
Top 100		

## Neu: täglich aktualisierte Toplisten

Auf der Homepage finden Sie jetzt täglich aktualisierte Top 100-Listen unserer Rezepte. So können Sie jederzeit sehen, was gerade besonders gefragt ist.



## Einmalig: Lebensmittel-Infografiken zu jedem Rezept

Auf jeder Rezeptseite finden Sie zu den wichtigsten Zutaten unsere Infografiken, die Sie über die gesundheitlichen Auswirkungen aufklären.

Ab Sommer auf Ihrem  
Handy oder Desktop

eatsmarter.de





PROF. DR. MED. ANDREAS MICHALSEN

# Die Verjüngungs-Diät

Deutschlands führender Fastenexperte Prof. Dr. med. Andreas Michalsen hat einen **Masterplan zum Scheinfasten** entwickelt, den jeder easy zu Hause umsetzen kann. Wir verraten Ihnen, wie Sie die positiven Effekte des Fastens genießen können, ganz ohne tagelanges Hungern. Hallo vitale Zellen und Tschüss Bauchfett!

TOPLISTE

## Eiweiss-Kick

Das sind die **100 besten proteinreichen Lebensmittel**. Lesen Sie, warum die Sattmacher so gesund sind und Ihnen eine schlanke Linie zaubern.

KLUG ESSEN

## Healing Kitchen

**Schmerzen Ade:** Mit der richtigen Ernährung lassen sich Entzündungen wirksam bekämpfen. Wir decken auf, worauf es wirklich ankommt.

Unser neues Heft erscheint am **4. Juli**



Hähnchen-Melonen-Salat  
mit Minzjoghurt





# Voll Amore. Null Labore.

100 % frei von Zusätzen.



ist für alle da