

# EatSmarter!



A. HERRMANN



D. HAY



A. SCHUHBECK



C. POLETTO



C. RACH



N. MÜLLER



M. KOTASKA



F. ROSIN

**Exklusives Ranking**

## DIE 100 GESÜNDESTEN LEBENSMITTEL DER WELT 2020

Eine große Experten-Jury hat abgestimmt. Lesen Sie, welche Superfoods Sie essen sollten, damit Sie und Ihre Familie länger und besser leben.

**NEUE STUDIEN**

**Warum Sie jetzt  
mehr Kaffee  
trinken sollten!**



**Nudeln,  
die nicht  
dick machen**



reis-fit

# Superfood



## • Super easy •

Natürlich fit mit reis-fit!

- ✓ 100% natürliche Zutaten
- ✓ Hochwertiges Eiweiß
- ✓ Für vegane Ernährung geeignet
- ✓ Schonend gegart

Ausgewogen, lecker, natürlich und schnell zubereitet: Das sind die neuen Feelgood-Produkte von reis-fit. Mit zarten Kichererbsen, Linsen oder Bohnen, körnigen Chiasamen und feinem Quinoa, kombiniert mit viel buntem Gemüse, zaubern Sie im Handumdrehen ein hochwertiges Mittagessen oder Ihre Lieblings-Bowl für den Feierabend. Absolut natürlich und absolut lecker!

[www.reis-fit.de](http://www.reis-fit.de)



reis-fit – offizieller  
Ernährungspartner  
des THW Kiel



# ZUALLERERST

Immer mehr Menschen möchten sich gesünder ernähren. Den passenden Weg für sich zu finden, ist dabei gar nicht so einfach. Es kursieren unzählige Methoden und mindestens genauso viele Ansichten, welche Art des Essens die vermeintlich beste ist. Bei EAT SMARTER kennen wir **das Fundament**, das einer jeden ausgewogenen Ernährung zugrunde liegt: **natürliche Lebensmittel**.



100 Lebensmittel, 45 Experten – darunter Dr. Anne Fleck



Um Ihnen die Auswahl zu erleichtern, haben wir **gemeinsam mit 45 renommierten Experten die 100 gesündesten Lebensmittel 2020** gekürt. Diese sind die Nährstoff-Stars in jeder clever zusammengestellten Mahlzeit und sollten regelmäßig auf Ihrem Teller landen. Die **Plätze 100 bis 51** unseres **exklusiven Rankings** gibt es ab Seite 22.

Frisches Gemüse spielt eine zentrale Rolle, um reichlich Vitamine, Mineralien und wertvolle sekundäre Pflanzenstoffe zu tanken – ein Glück, dass der Frühling davon eine Menge bereithält. Ab Seite 50 finden Sie **knackige Saisonkreationen**, die Lust auf mehr machen.

Auch **Geflügelfleisch**, das in Deutschland immer beliebter wird, hat es in unsere Top 100 geschafft. Ab Seite 82 nehmen wir die Eigenschaften sowie Haltungsbedingungen des Federviehs genau unter die Lupe, beantworten knifflige Fragen rund um Zubereitung und Hygiene. Außerdem haben wir unsere Starköche nach ihren **besten Rezepten für Huhn, Ente und Co.** gefragt (ab Seite 96).

Für ordentlich kulinarische Abwechslung im Alltag sorgen unsere **bunten Stullen** (ab Seite 112), **clevere One-Pot-Ideen** (ab Seite 124) und **Asia-Rezepte mit Fernwehgarantie** (ab Seite 136). Zudem zeigen wir Ihnen, wie Sie sowohl **Pasta als auch dazu passende Saucen** im Handumdrehen selbst herstellen können (ab Seite 148) und kredenzen Ihnen **süße Leckereien für die festliche Ostertafel** (ab Seite 162).

Starten Sie mit uns in die warme Jahreshälfte und genießen Sie die ersten Sonnenstrahlen zum Beispiel mit einem **frisch gepressten Selleriesaft** – unser Drink auf Seite elf bringt Ihre Lebensgeister zum Tanzen!

Mit buntem Gemüse bringen wir gute Laune ins Glas



intellisteam  
the perfectly synchronised meal solution



GEWINNSPIEL

Jetzt bis 05.04.20

teilnehmen!

## Gesunde Mahlzeit in einem Kochvorgang

Die Schwierigkeit, alle Zutaten gleichzeitig fertig zu haben, war gestern. Dank dem neuen Intellisteam Dampfgarer von Morphy Richards gelingt Ihnen das zeitgleiche Servieren ab jetzt auf Knopfdruck – auch wenn Ihre Lebensmittel unterschiedliche Garpunkte haben. Und das Beste daran: Alle Aromen und Nährstoffe bleiben enthalten. Mehr Infos auf [www.facebook.com/morphyrichardsde](http://www.facebook.com/morphyrichardsde)

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (3)



Gewinnen Sie den neuen Intellisteam Dampfgarer von Morphy Richards im Wert von 180 Euro.

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

PRÄSENTIERT VON

EatSmarter!

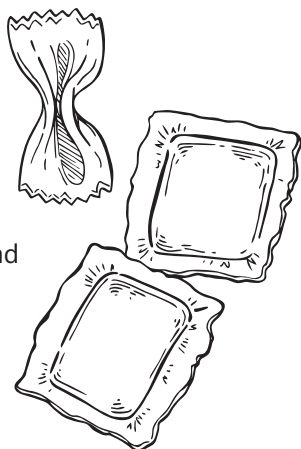




# 148

## Wie in Bella Italia: Homemade Pasta

Selbst gemachte Nudeln sind kompliziert? Lassen Sie sich vom Gegenteil überzeugen!



# 82

## Das große Geflügel-Special

Wir verraten Ihnen alles, was Sie schon immer über das Federvieh wissen wollten.



# 50

## Köstlicher Saisonstart

Mit Erbsen, Rhabarber und Co. läuten wir den Frühling ein und sorgen für frischen Wind in der Küche.

# 96

## Fitte Schlankmacher

Unsere Starköche präsentieren fettarmes und proteinreiches Geflügel in der Hauptrolle.

SimplyV

ADVERTORIAL

## SIMPLY V STREICHGENUSS LECKER ANDERS – ANDERS LECKER

Du willst einen leckeren Cheesecake, aber bitteschön ohne Käse? Denn du willst lecker anders genießen, und das am liebsten rein pflanzlich? Dann haben wir genau das Richtige für dich: Der Simply V Streichgenuss, unsere Alternative zu Frischkäse, überzeugt auf der ganzen Linie – rein pflanzlich, versteht sich!

Tauche ein in seinen köstlichen Geschmack und verwöhne dich mit seiner herrlichen Cremigkeit. Vielseitig ist er sowieso, denn er schmeckt natürlich auch pur auf Brot oder als cremige Verfeinerung von Suppen und Saucen. Rezepte? Gibt's unter [www.simply-v.de](http://www.simply-v.de).

Simply V – einfach pflanzlich lecker





## THEMEN DIESER AUSGABE

- 12 Kleine Saftkunde
- 14 Neuigkeiten aus der Wissenschaft rund um Kaffee
- 22 Exklusives Ranking: Mit diesen 100 Powerfoods leben Sie länger
- 82 Das Wichtigste zum Thema Geflügel
- 92 Aus dem Netz: unsere liebsten Blogger
- 122 Power aus der Pflanze: Hanfsamen
- 134 So gesund ist der würzige Schnittlauch
- 172 Was Sie über Cashewkerne wissen sollten

## REZEPTE

- 6 Rezeptfinder
- 10 Vitalisierender Gemüsesaft
- 50 So frisch schmeckt der Frühling
- 96 Huhn, Pute, Ente: federleichte Interpretationen der Starköche
- 112 Leichte Stullen zum Verlieben
- 124 Küchenquickie: One-Pot-Gerichte
- 136 Einmal Asien und zurück
- 148 Smartes Pasta- und Saucenvergnügen
- 162 Süßes für die Ostertafel

## LIVE SMARTER

- 46 NEU: Natürlich besser ... für mich – Reizdarm
- 176 Mit Body Positivity zu einem guten Körpergefühl
- 183 10 Expertentipps: So stärken Sie Ihr Selbstbewusstsein

## RUBRIKEN

- 8 Saisonkalender
- 16 Kolumne: der Fitness-Doktor
- 18 Cornelia Polettos Kochschule: Parmesan
- 20 Smart & nachhaltig
- 74 EAT SMARTER empfiehlt: Aufstriche
- 80 Starke Stücke
- 90 Produkt- und Branchennews
- 186 Buchtipps
- 190 Impressum
- 194 Vorschau

\* Das sind unsere Titelthemen



## 22 Die 100 gesündesten Lebensmittel 2020

Das exklusive EAT SMARTER-Experten-Ranking: Entdecken Sie in dieser Ausgabe die Platzierungen 100 bis 51 und alles Wissenswerte rund um die jeweiligen Superfoods.



## 162

### Ostern für Schleckermäuler

Egal ob zum Brunch, Kaffee oder Dessert – diese Naschereien versüßen Ihr Fest.

## 176

### Für ein positives Ich: Love yourself

Sie sind unzufrieden mit sich und Ihrem Körper? Wir zeigen Ihnen den Weg zu mehr Selbstliebe.





# REZEPTAUSWAHL AUS DIESEM HEFT

## FRÜHLING



**64** Süßkartoffel-Gnocchi mit Kräuter-Pesto



**64** Kalte Romana-Kräuter-Suppe



**65** Spinat-Ricotta-Klößchen



**65** Flammkuchen mit Frühlingskräutern



**66** Erbsen-Bohnen-Risotto mit Hähnchen



**66** Makrelen mit Rhabarber und Zwiebeln



**67** Lammballchen mit Knoblauchjoghurt



**67** Radieschensalat mit Ricotta-Kräuter-Nocken



**68** Lammkoteletts mit Rhabarber-Chutney



**68** Rhabarber-Feta-Salat mit Pekannüssen



**69** Möhrensuppe mit Physalis



**69** Möhren-Zucchini-Tarte



**70** Kohlrabisalat mit Linsen



**70** Forellenfilets mit Kräuterkruste



**71** Gerstensalat mit Erbsen und Mozzarella



**71** Curry-Hähnchenbrust auf Taboulé



**72** Gebratener Brokkoli mit Puylinsen



**72** Brokkoli-Pfannkuchen mit Pilzen

## STARKÖCHE



**98** Edamame-Salat mit Huhn und Fenchel



**98** Knusprige Entenbrust mit Honig-Glasur



**101** Hähnchenschenkel mit Mojo rojo



**102** Erbsensüppchen mit Hühnchen-Wan-Tans



**103** Chickenballs mit Linsencurry



**104** Perlhuhn mit Radieschen und Okra



**106** Hähnchen orientalisches mit Linsengemüse



**107** Putenschnitzel mit Rosmarinkruste



**108** Chickenwings mit Apfel-Chutney

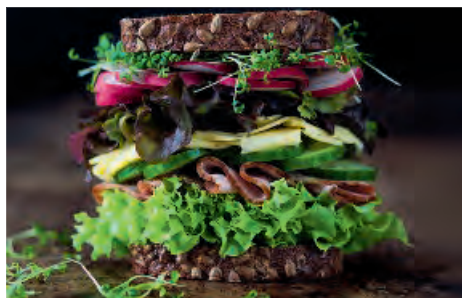


**110** Curry in a Hurry



**103** Chickenballs mit Linsencurry

## BUNTE STULLEN



**114** Sandwich mit Schinken, Käse und Radieschen



**117** Roggenbrot mit Avocado und Brokkolini



**118** Hähnchen-Mango-Toast



**118** Möhrennudel-Sandwich mit Tofu



**114** Shrimps-Lachs-Sandwich



**119** Pitabrote mit Gemüse



**120** Sushi-Sandwich mit eingelegtem Gemüse



**120** Hüttenkäse-Aufstrich auf Vollkornbrot



**121** Süßkartoffel-Toast mit Hummus



**121** Erbsen-Eiweiß-Stullen



**121** Frühlings-Cloudbread

## ONE POT



**126** Huhn-Couscous-Topf



**126** Teriyaki-Lachs mit Gemüse





**128** Mexikanischer Reis-Hack-Topf mit Avocado



**129** Chili con Carne mit schwarzen Bohnen



**130** Fisch-Curry mit Mango



**131** Eintopf mit Lamm und Auberginen



**132** Geflügel-Couscous-Pfanne mit Spinat



**132** Mac 'n' Cheese



**133** Bärlauch-Erbsen-Risotto mit Ziegenkäse



**133** Pasta mit Lachs



**133** Quinoasalat mit Apfel



ASIA-KÜCHE



**138** Ramennudelsuppe



**138** Gerösteter Kurkuma-Blumenkohl



**140** Kichererbsenküchlein auf Rucolasalat



**142** Paneer mit Sesam und Mango



**142** Ingwer-Rindfleisch mit Nudeln



**144** Teriyaki-Auberginen mit Radieschen



**144** Paneer-Spinat-Curry



**145** Sommerrollen-Bowl mit Gurkensalat



**145** Raita mit Granatapfel



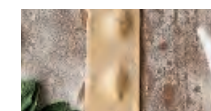
**145** Vegane Wan Tans



SMARTE  
KOCHSCHULE



**150** Vollkorn-Tagliatelle



**153** Ravioli mit Ricotta-Nuss-Füllung



**155** Glutenfreie Nudeln mit Kräutern



**155** Rote Linsennudeln



**158** Gorgonzola-Spinat-Sauce mit Chili



**158** Pistazien-Rucola-Pesto



**152** Schleifennudeln aus Dinkel



**158** Tomaten-Möhren-Sauce



**159** Zucchini-Zitronen-Sauce



**159** Orientalisches Kichererbsen-Ragù



**159** Avocado-Pesto



SÜSSE  
OSTERN



**164** Orangen-Zitronen-Tarte



**168** Zitronen-Cupcakes



**168** Möhren-Pancakes



**164** Rhabarber-Tarte



**170** Kokos-Beeren-Pannacotta



**171** Bananen-Avocado-Nicecream



**166** Frucht-Kokos-Schnitten



**169** Carrotcake mit Nüssen und Frischkäse



**167** Tartelettes mit Frischkäse-Creme



**170** Stracciatella-Chia-Pudding mit Pistazien



**171** Joghurt-Pannacotta mit Rhabarber



**171** Limetten-Minz-Creme

# TOP 10 IM MÄRZ UND APRIL

Mit den ersten warmen Sonnenstrahlen und milderen Temperaturen wird auch die Auswahl an frischem Obst und Gemüse wieder größer. Der Frühling bringt Ihnen diese Leckereien, die für mehr Farbleckse auf Ihrem Teller sorgen:

## 1 Bärlauch

Dank seiner antibakteriellen Wirkung kann der Waldknoblauch Erkältungen bekämpfen sowie Fieber und Husten lindern. Ein feines Risotto mit Bärlauch finden Sie auf Seite 135.



## 2 Gänseblümchen

Er liebt mich, er liebt mich nicht – die hübsche Pflanze kann noch mehr sein als ein Orakel für Verliebte. So macht sie sich als Hingucker-Zutat auf einem bunten Salat besonders schön.



## 3 Kopfsalat

Der Frühlingsbote ist eine Quelle für Folsäure, die an der Blutbildung beteiligt ist. Kombinieren Sie ihn mit einem leichten Dressing aus Joghurt, Zitronensaft und Kräutern wie Dill oder Thymian.



## 4 Kresse

Das würzige Grün sorgt das ganze Jahr über für eine Extraportion Vitamin C und pusht so das Immunsystem. Ab Seite 112 gibt es köstliche Stullenrezepte mit dem aromatischen Kraut.



## Pak Choi

Der knackige Kohl enthält zellschützende sekundäre Pflanzenstoffe und kann somit helfen, den Alterungsprozess zu verzögern.



## 5

## Pastinaken

Bis Mitte April können Sie die tolle Wurzel genießen. Durch ätherische Öle ist sie leicht verdaulich und schont den Magen.



## 6

## 7 Portulak

Als nussige Heilpflanze punktet er mit wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Sie reinigen das Blut und hemmen Entzündungen.



## 8 Radieschen

Für den pikanten Geschmack sind Senföle verantwortlich, die den Zuckerstoffwechsel regulieren. Dadurch beeinflussen die Knollen den Insulinspiegel positiv.



## 9 Spinat

Die zarten Blätter des grünen Gemüses unterstützen den Körper auf sanfte Weise beim Entwässern. Grund dafür ist der Mineralstoff Kalium.



## 10 Zwiebeln

Der schwefelhaltigen Säure Isoalliin haben wir die Tränen beim Schneiden zu verdanken. Damit die Augen trocken bleiben, feuchten Sie Brett, Messer sowie Zwiebel vor der Verarbeitung an.





The POWER of  
PISTACHIOS®

SEI GUT  
ZU DIR  
UND ERNÄHRE  
DICH AUCH SO









# VITALISIERENDER SUPERFOOD-SAFT FÜR DEN FRÜHLINGSSTART

*Sie möchten Ihrem Körper etwas Gutes tun und neue Energie tanken? Mit unserem frisch gepressten Gemüsesaft liegen Sie im grünen Bereich. Seine Inhaltsstoffe unterstützen die Arbeit der Entgiftungsorgane und sorgen für prall gefüllte Zellen.*

## So saftig und so nahrhaft:

- **Greenies:** In Lebensmitteln wie Sellerie, Gurke und Kräutern steckt jede Menge Chlorophyll. Dieser Pflanzenfarbstoff besitzt einen blutreinigenden Effekt und pusht sowohl Zellneubildung wie Zellregeneration.
- **Zellschrubber:** Ätherische Öle und sekundäre Pflanzenstoffe wirken entgiftend, entwässernd und antioxidativ. Damit wird jeder Schluck zur Frischekur für den Körper.
- **Durstlöcher:** Rund 97 Prozent Wasser ist in Gurke enthalten. Daher kann sie helfen, den Flüssigkeitshaushalt im Körper auszugleichen und Giftstoffe auszuschwemmen.
- **Basenreich:** Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Calcium und Phosphor bringen den Säure-Basen-Haushalt ins Lot und balancieren eine Übersäuerung im Körper aus. Zudem können die Mineralien strapazierte Nerven beruhigen.

## Sellerie-Gurken-Apfelsaft

🔄 FERTIG IN 15 MIN

FÜR 4 GLÄSER (à 200 ml):

**8 Stangen Staudensellerie**  
**1 Salatgurke**  
**2 grüne Äpfel**  
**½ Bund Petersilie (10 g)**  
**Saft von 2 Limetten**

**1** 2 Selleriestangen putzen, waschen, längs halbieren und als Dekoration beiseitelegen. Restliche Selleriestangen, Gurke und Äpfel putzen, waschen und in Stücke schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln.

**2** Sellerie-, Gurken-, Apfelstücke und Petersilie in einem Entsafter entsaften. Mit Limettensaft mischen.

**3** Saft in 4 Gläser füllen und mit den beiseitegelegten Selleriestangen servieren.

**TIPP** Sie haben keinen Entsafter? Dann pürieren Sie alle Zutaten mit 300–400 ml Wasser und bereiten daraus einen cremigen Smoothie zu.



Hier finden Sie weitere Ideen für frisch gepresste Säfte: [www.eatsmarter.de/frisch-gepresster-saft](http://www.eatsmarter.de/frisch-gepresster-saft)

# KLEINER BLICK INS SAFTREGAL

So bunt das Angebot an Obst und Gemüse, so bunt auch die Auswahl an daraus gewonnenen Säften im Supermarkt. Doch qualitativ gibt es wesentliche Unterschiede, die es zu kennen lohnt. Wir klären auf über die saftige Vielfalt.

Hier stecken  
100 Prozent Frucht drin!



## FRISCHSAFT

Do it yourself: Je nach Sorte braucht es für einen Liter etwa zwei Kilogramm Früchte – und natürlich eine geeignete Saftpresse. Mit dem Trinken unbehandelter Frischsäfte sollten Sie sich aber nicht zu viel Zeit lassen. Nach wenigen Stunden schon gehen Vitamine und Nährstoffe verloren.

## FRUCHTSAFT AUS FRUCHTSAFTKONZENTRAT

Das im Ursprungsland gewonnene Konzentrat wird im Abfüllland mit Wasser rückverdünnt, zuvor isolierte Aromen wieder hinzugefügt. Beim sogenannten Rekonstituieren sind Zucker und andere Süßungsmittel tabu. Diese Art der Herstellung bringt einen großen Vorteil mit sich: Geringere Transportkosten führen zu niedrigeren Verkaufspreisen im Handel.

## DIREKTSAFT (GEKÜHLT & UNGEKÜHLT)

Nach der Pressung im Ursprungsland erfolgt die Haltbarmachung durch Pasteurisation. Dabei werden kühlpflichtige Direktsäfte auf etwa 70 Grad Celsius erhitzt, ungekühlte auf 80 bis 85. Damit sind Letztere länger haltbar, wertvolle Vitamine und reichlich Fruchtgeschmack haben aber beide zu bieten.

## PURER DIREKTSAFT (MUTTERSAFT)

Er entsteht aus der ersten Pressung, natürliche Trubstoffe werden nicht oder nur zu geringen Teilen herausgefiltert. Tipp: Genießen Sie die geschmacksintensiven Säfte aus säurereichen Früchten wie Cranberry und Holunder am besten mit Wasser verlängert.

## FRUCHTNEKTAR

Die Fruchtsäfte beziehungsweise das Mark sehr säure- oder fruchtfleischhaltiger Obstsorten werden mit Wasser, Zucker oder Honig kombiniert. Je nach Art muss der Mindestfruchtgehalt bei 25 bis 50 Prozent liegen. Farb- und Konservierungsstoffe bleiben draußen.



## FRUCHTSAFTGETRÄNK

In Sachen Fruchtgehalt bilden sie mit mindestens sechs bis 30 Prozent das Schlusslicht. Hauptbestandteil ist Trink- oder Mineralwasser, hinzu kommen natürliche Fruchtaromen und Zucker.

## FRUCHTSCHORLE

Neben Wasser fließen hier 25 bis 50 Prozent Frucht in die kohlenstoffhaltigen Erfrischungsgetränke. Mitunter finden auch Aromen und Zucker Verwendung. Im Supermarkt seit Jahren ihr prominentester Vertreter: spritzige Apfelsaftschorle.



## GEMÜSESAFT

Wer kennt ihn nicht, Tomatensaft, der vielen Gemüse-Lovern nirgends besser zu schmecken scheint als im Flieger. Dieser und weitere Säfte aus zum Beispiel Möhren oder Roter Bete sind unverdünnte, unvergorene oder milchsauer vergorene Produkte, geschmacklich abgerundet mit Kräutern, Salz, Zucker oder sonstigen Gewürzen.



EatSmarter!

PRODUKTTEST

# 300 Produkttester gesucht

## Überzeugen Sie sich selbst

Tun Sie sich mit den **Muttersäften von Rabenhorst** ganz leicht etwas Gutes – egal, ob als Ausgleich zum turbulenten Alltag oder als persönlicher Wohlfühlmoment.

Die naturbelassenen Direktsäfte erster Güte enthalten ein Maximum an wertvollen Inhaltsstoffen, wie beispielsweise erntefrische nordamerikanische Cranberrys, sonnengereifte Bio-Granatäpfel oder sorgfältig ausgewählte Bio-Aroniabeeren. Die Früchte werden möglichst schonend gepresst, wodurch der charakteristische Geschmack der aromatischen Frucht nicht verloren geht und ausschließlich die fruchteigenen Bestandteile im Saft enthalten sind. Durch die besonders schonende Verarbeitung der hochwertigen Zutaten werden keine beziehungsweise sehr wenige Trubstoffe herausgefiltert. Das führt dazu, dass ein Maximum an wertvollen Bestandteilen, wie sekundäre Pflanzenstoffe, erhalten bleiben. Neben den Sorten Cranberry, Granatapfel und Aronia gibt es noch sieben weitere Muttersaft-Varianten im Sortiment zu entdecken.

Werden Sie jetzt einer von 300 Produkttestern und freuen Sie sich über zwei der abgebildeten Sorten Muttersaft Ihrer Wahl.

Bewerben Sie sich unter [www.eatsmarter.de/rabenhorst](http://www.eatsmarter.de/rabenhorst)

Jetzt bis  
29.03.20  
bewerben!



**Rabenhorst**  
WISSEN, WAS GUT TUT.

[www.rabenhorst.de](http://www.rabenhorst.de)







# FRISCHES AUS DER FORSCHUNG RUND UM DEN WACHMACHER

Die einen kommen ohne Kaffee morgens nicht in die Gänge, die anderen genießen ihre erste Tasse in der Büroküche mit den Kollegen und wieder andere kämpfen mit ihm gegen das aufkommende Nachmittagstief an. Erfahren Sie, welche gesundheitlichen Vorzüge das Heißgetränk Nummer eins neben einem Energieschub noch zu bieten hat.



## DIABETES AUSBREMSEN

Bestimmte Darmhormone können für eine **Diabetes-Typ-2-Erkrankung** mitverantwortlich sein. Während sie normalerweise bei gesunden Menschen für die Freisetzung von Insulin sorgen, ist die Wirkung bei Trägern eines speziellen Gens eingeschränkt. Das Deutsche Institut für Ernährungsforschung Potsdam-Rehbrücke deckte auf, dass Kaffee die **Ausschüttung wieder stimulieren soll**. Somit kann er das Risiko für einen Ausbruch der Krankheit um circa sieben Prozent senken.

## KREBSSCHUTZ

- Kann Kaffeekonsum die Entstehung von Krebs begünstigen? Das wollte die Internationale Agentur für Krebsforschung in Lyon herausfinden. Der Verdacht wurde nicht bestätigt. Im Gegenteil: Wer regelmäßig zu Kaffee greift, senkt das Risiko für die **Entstehung von Tumoren an der Leber und Gebärmutter**.
- Trinken Sie das schwarze Gold allerdings zu heiß, steigt die Gefahr, an **Speiseröhrenkrebs** zu erkranken. Für den Genuss mit Gesundeffekt lassen Sie das Getränk im Becher lieber **fünf Minuten abkühlen**.

## NERVENSTARKE BOHNEN

- Die Wahrscheinlichkeit, **Alzheimer** zu entwickeln, kann mit dem Schlürfen einer Tasse Kaffee vermindert werden. Verantwortlich dafür sollen Verbindungen sein, die beim Rösten der Bohnen entstehen. Sie können die **Produktion giftiger Eiweißablagerungen im Gehirn hemmen**, die typisch für diese Krankheit sind. Ein Team des Krembil Research Institutes in Toronto stellte zudem fest, dass der Effekt umso größer ist, **je länger die Bohnen geröstet wurden**.
- Auch bei **Parkinson** weist Kaffee eine **schützende Wirkung** auf, indem er bestimmte Rezeptoren im Hirn blockiert. Schädliche Proteinklumpen können sich nicht anlagern und es **sterben weniger Gehirnzellen ab**.



Brasilien  
ist der weltweit  
größte Kaffee-  
produzent

(Tchibo  
Kaffeereport  
2019)





Die helle Crema ist  
für Espresso  
charakteristisch

## KAFFEE MACHT HAPPY


Laut einer Metaanalyse der Qingdao University in China kann Kaffee dabei helfen, der **Entstehung von Depressionen vorzubeugen**. Dazu wurden die Daten von elf Beobachtungsstudien ausgewertet. Es zeigte sich, dass **sowohl Kaffee als auch das enthaltene Koffein** zu einem niedrigeren Erkrankungsrisiko führen. Italienische und polnische Forscher kamen zu demselben positiven Ergebnis.



Berufstätige in  
Deutschland konsumieren  
im Durchschnitt  
**2,7 Tassen**  
Kaffee täglich bei  
der Arbeit


(Tchibo  
Kaffeereport  
2019)

## GENUSSVOLL ÄLTER WERDEN



Drei Tassen Kaffee am Tag trinken und länger leben: Zu diesem Schluss kam das Expertenteam vom Imperial College in London. Im Rahmen einer **europäischen Langzeitstudie** erhoben sie die Gesundheitsdaten von mehr als einer halben Million Männer und Frauen. Dabei verglichen sie die Werte von Kaffee- und Nichtkaffeetrinkern. Probanden mit einem **hohen Konsum** hatten eine mindestens **sieben Prozent geringere Wahrscheinlichkeit**, innerhalb des Beobachtungszeitraums **zu sterben**.

## FETTKILLER-GETRÄNK



Der Wachmacher kann Sie beim Abnehmen unterstützen – so das Resultat der Studie eines Forscherteams von der Universität in Hannover. Die Kaffeetrinker hatten einen **niedrigeren Body-Mass-Index (BMI)** und konnten ihr **Gewicht besser halten** als die Vergleichsgruppe. Verantwortlich für den Schlankeffekt soll das Koffein sein, das dem Körper zu einem **höheren Energieverbrauch** und einer **gesteigerten Fettverbrennung** verhelfen soll.

DER FITNESS-DOKTOR

# LAUFTIPPS FÜR EINSTEIGER

Der Frühling ist der Startschuss schlechthin für die nächste Laufsaison. Im Gegensatz zu anderen Sportarten können Sie hier ohne viel Equipment direkt loslegen – und so Ihrer Gesundheit im Nu etwas Gutes tun. Ich erkläre Ihnen, warum auch Sie dieses Jahr die Laufschuhe schnüren und worauf Sie als Neuling achten sollten.

**J**oggen macht glücklich – wussten Sie das? Denn dabei werden die Stresshormone Cortisol und Adrenalin reduziert und die Produktion der Glückshormone angekurbelt. Außerdem trainiert es unseren Herzmuskel und senkt gleichzeitig das Risiko für Bluthochdruck, einen zu hohen Cholesterinspiegel sowie Arteriosklerose. Auch für die Optik hat der Sport Vorzüge: Die beanspruchte Muskulatur wird durchs Joggen straffer und kräftiger.

*Wichtig: Sie sollten nur so schnell unterwegs sein, dass Ihnen die Puste nicht ausgeht.*



**Prof. Dr. Ingo Froböse**

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

Als ehemaliger Sprinter fallen mir besonders die ambitionierten Neueinsteiger auf, für die es ein Triumph ist, mich und meine Frau zu überholen. Dabei ist laufen für uns schon lange kein Wettkampf mehr: Wir genießen die entspannte gemeinsame Runde nach Feierabend als Plus an Bewegung und um den Kopf freizubekommen. Bleiben Sie also gelassen, wenn Sie nicht der Schnellste sind. Wer mit dem Laufen gerade beginnt, sollte es ohnehin langsam angehen lassen, vor allem Spaß haben und sich niemals überfordert fühlen. Bei Übergewicht und ab 35 Jahren lassen Sie zudem vorher von Ihrem Arzt mögliche gesundheitliche Risiken ausschließen. Zum Einstieg eignet sich Intervalltraining am besten. Das heißt, Sie wechseln vom langsamen Joggen ins Walken und andersherum.

Starten Sie mit drei Minuten Belastungs- und vier Minuten Erholungsphase. Extratipp: Atmen Sie über vier Schritte ein und drei Schritte wieder aus. Das garantiert einen gleichmäßigen Atemrhythmus. Für federleichtes Abrollen investieren Sie in einen guten Laufschuh, er ist Ihr wichtigster Begleiter. Machen Sie hierzu eine Laufbandanalyse, lassen Sie sich beraten und testen Sie verschiedene Modelle. Am besten gehen Sie abends auf Laufschuhsuche: Durch die Belastung des Tages schwillt der Fuß leicht an und wird breiter, genauso wie auch beim Joggen. So drückt der Schuh später nicht. Und was hilft, um den inneren Schweinehund auch nach der Anfangseuphorie in Schach zu halten? Die größte Motivation: die gesundheitlichen Vorteile!

*Ob zum Muskelaufbau, Abnehmen oder zur Stärkung des Immunsystems – regelmäßiges Laufen kann die psychische und physische Gesundheit nachhaltig verbessern.*

Machen Sie es sich außerdem so einfach wie möglich: Wählen Sie eine Laufstrecke direkt vor der Haustür und legen Sie los, bevor Sie es sich bequem machen. Weißen Sie Familie und Freunde in Ihr Vorhaben ein oder suchen Sie sich Gleichgesinnte. Der Sport wird Körper und Seele guttun und Ihnen eine Extraportion Lebensqualität bescheren!



Noch mehr hilfreiche Infos und Kniffe für den Laufeinstieg finden Sie hier: [www.eatsmarter.de/loslaufen](http://www.eatsmarter.de/loslaufen)



**Miele**



DIE NEUE GENERATION 7000

**PERFEKTION NEU DEFINIERT**

[WWW.MIELE.DE/GENERATION7000](http://WWW.MIELE.DE/GENERATION7000)

*#LifeBeyondOrdinary*



# EIN KÄSE WIE KEIN ANDERER

Bei Parmesan gerate ich ins Schwärmen: Er gehört zu meinen absoluten Favoriten unter den Lebensmitteln. Lassen auch Sie sich von den Vorzügen des Italieners verzaubern.

## WIE GESUND IST PARMESAN?

Durch die sehr lange Reifung ist mein Lieblingskäse laktosefrei, sodass ihn auch Personen mit einer Milchzuckerunverträglichkeit problemlos verzehren können. Da er eine große Portion Calcium liefert sowie Vitamin D, das die Aufnahme des Calciums fördert, ist Parmesan der perfekte Unterstützer stabiler Knochen.



## UMAMI-NOTE

Der Hartkäse steuert eine unvergleichliche Umami-Note bei, die Speisen fantastisch abrundet. Hervorgerufen wird das würzige Aroma durch Glutaminsäure, die mitunter auch in Oliven, Sardellen und getrockneten Tomaten vorkommt.



## HEISSHUNGER-KILLER

Mein persönliches Wundermittel: ein Stückchen Parmesan. Zwar ist Käse kein Kalorien-Leichtgewicht, aber schon ein kleines bisschen davon lässt sich ganz bewusst genießen. Die Mischung aus salzig, süß und umami bleibt lange am Gaumen und befriedigt so Snack-Gelüste.

## VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Ich benutze den Würzstar nicht nur, um Pasta oder Risotto zu verfeinern. Salzig-nussige Parmesanspäne bilden den idealen Kontrast zu Gegrilltem. In Salaten kann der Hartkäse sogar das Salz ersetzen, sodass die Blätter nicht so schnell zusammenfallen.



## GÜNSTIGER DOPPELGÄNGER

Grana Padano, der im Kühlregal meist neben dem echten Parmigiano Reggiano liegt, wird gern als Ersatz für das teurere Original genutzt. Während der intensivere Parmesan mindestens zwölf Monate reifen muss, darf Grana Padano schon nach neun Monaten in den Handel.



Ein Laib ist bis zu  
30 Kilogramm schwer



Entdecken Sie raffinierte Parmesan-Rezepte: [www.eatsmarter.de/parmesan](http://www.eatsmarter.de/parmesan)





Gemeinsam mit Saupiquet hat EAT SMARTER das beste Thunfischrezept gesucht. Überzeugt hat die Kreation von Michael K. aus Neuss.

## Asia-Bowl mit Thunfisch-Wasabi-Bällchen und Miso-Dressing

mit Saupiquet Thunfisch-Filets in Olivenöl

### ZUTATEN FÜR 4 BOWLS (À 750 ML):

#### FÜR DIE THUNFISCH-WASABI-BÄLLCHEN:

1 Dose Saupiquet Thunfisch-Filets in Olivenöl (185 g; Abtropfgewicht 130 g), 30 g Paniermehl, 100 g Frischkäse (0,2 % Fett), 1 TL Limettensaft, 20 g frischer Ingwer, 2–3 TL Wasabipaste (japanischer Meerrettich), 50 g Sesam ungeschält, Salz

#### FÜR DAS MISO-DRESSING:

3 EL Sojasauce, 2 TL Misopaste, 3–4 TL brauner Rohrzucker, 1 EL Limettensaft, 4 EL neutrales Öl, 4 EL Wasser

#### FÜR DIE ROHKOST UND DEN NATURREIS:

500 g Naturreis (gekocht), 500 g weißer Rettich (mild), 400 g Möhren, 2 größere Tomaten, 2 Avocados, etwas Limettensaft

**1** Sesam in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten. Auf einen Teller geben. Ingwer schälen und fein reiben. Thunfisch zusammen mit dem Olivenöl in eine Schüssel geben und mit einer Gabel etwas zerkleinern. Paniermehl, Frischkäse, geriebenen Ingwer und Limettensaft hinzufügen. Alles gut vermischen. Mit Wasabipaste und Salz abschmecken. Aus der Masse von Hand 12 Kugeln formen. Diese in dem Sesam wälzen, bis der Sesam die gesamte Kugeloberfläche bedeckt.

**2** Alle Zutaten für das Miso-Dressing in ein höheres Gefäß geben und mit dem Schneebesen gut vermischen. Die Misopaste sollte sich komplett aufgelöst haben.

**3** Rettich und Möhren schälen, mit Wasser abwaschen und trocken tupfen. Rettich in dünne Scheiben schneiden. Möhren fein raspeln. Von den Tomaten das Grün entfernen und Tomaten in Scheiben schneiden. Avocados halbieren, die Kerne entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben und in Scheiben schneiden. Die Scheiben mit etwas Limettensaft beträufeln. Nun alle Zutaten farblich passend nebeneinander auf die 4 Bowls verteilen. Mit dem Miso-Dressing beträufeln und je 3 Thunfisch-Wasabi-Bällchen obenauf legen.



### Echter italienischer Geschmack für zu Hause



Schon probiert? Neben dem Klassiker von Saupiquet machen auch die neuen Produktvarianten in Premium-Olivenöl selbst einfache Rezepte zu etwas Besonderem: zarte Thunfisch-Filets mit Zitronen und schwarzem Pfeffer, mit italienischem Chili oder in der Variante Leicht mit etwas nativem Olivenöl extra.

Mehr Informationen finden Sie auf [www.saupiquet.de](http://www.saupiquet.de)

# NACHHALTIG PUTZEN

Im Haushaltsschrank stapeln sich die Flaschen – für jede Oberfläche ein anderes Reinigungsmittel. Doch das muss nicht sein: Lesen Sie, wie Sie die Küche mit natürlichen, aber wirksamen Helfern blitzsauber halten können.

## Warum sind herkömmliche Putzmittel ungünstig?

*Wir benutzen sie regelmäßig, dabei sind sie nicht nur für das Ökosystem nachteilig, sondern auch für unsere Gesundheit.*

Bei Eingebrenntem, Kalkflecken oder einem fettigen Ceranfeld greifen wir schnell zu aggressiven Reinigern. Dabei stecken in ihnen oft **Tenside**, die auf Basis von Erdöl hergestellt werden, sowie allergieauslösende und umweltschädliche **Duftstoffe**. Zusätzlich werden auch **Konservierungsstoffe** eingesetzt, die Reiniger zwar länger haltbar machen, sich aber in der Umgebung anreichern. Obendrein sind in **antibakteriellen Mitteln** Chlorverbindungen enthalten, die Ihre Atemwege reizen können.



Eine gute Alternative bieten ökologische Produkte, denn sie kommen ohne Farb-, Duft- und Konservierungsstoffe aus. Die verwendeten Tenside sind zudem auf Basis von nachwachsendem Pflanzenöl.

Wer professionell putzt, hat nach 20 Jahren die Lunge eines Rauchers, der täglich eine Schachtel Zigaretten konsumiert



## SMARTE KÜCHENHELPER

*Sparen Sie sich die Chemiekeule, denn auch herkömmliche Hausmittel sorgen für makellosen Glanz und schützen zudem die Natur.*

### Soda

Das Pulver ist eine tolle Geheimwaffe bei Eingebrenntem. Einfach einen Esslöffel davon in den Topf oder die Pfanne geben, zwei Finger breit Wasser auffüllen, aufkochen, vom Herd nehmen, etwa eine Stunde einwirken lassen und abspülen.

### Natron

Zwei Esslöffel Natron, je ein Schuss Wasser und Essig: Fertig ist eine nachhaltige und preiswerte Lösung, um das Ceranfeld von Schmutz und fettigen Flecken zu befreien.

### Backpulver

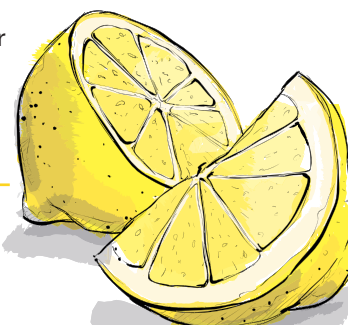
Mit Wasser vermischt entfernt es verkrustete Stellen im Backofen. Die Paste kurz einweichen lassen und mit einem feuchten Tuch abwischen.

### Essig

Seine Säure tötet Bakterien, was 100 Milliliter Essig plus 200 Milliliter Wasser zum praktischen Reiniger für den Kühlschrank macht. Der beißen- de Geruch verfliegt im Handumdrehen.

### Zitronensäure

Ein bis zwei Teelöffel verdünnt mit Wasser machen leidigen Kalkablagerungen im Wasserkocher, im Geschirrspüler, in der Kaffeemaschine oder auf der Küchenarmatur schonend den Garaus.



## Do it yourself: Spülmittel

**ZUTATEN (FÜR 500 ML):** 1 TL Natron, 20 g Kernseife, 450 ml Wasser

### ZUBEREITUNG:

- 1 Das Wasser zum Kochen bringen.
- 2 Die Kernseife mit einer Reibe fein raspeln und in das heiße Wasser einrühren, bis sie sich komplett aufgelöst hat.

3 Anschließend das Natron hinzugeben.

4 Wer mag, gibt noch ein paar Tropfen ätherische Öle für den Duft hinzu.

5 Das selbst gemachte Spüli abkühlen lassen und in einen leeren Seifenspender oder eine Flasche füllen.



# Auf diese Nachhaltigkeitssiegel sollten Sie achten



## A.I.S.E.

Wasch- und Reinigungsmittel, die dieses Kennzeichen tragen, enthalten keine gefährlichen Inhaltsstoffe.



## DER BLAUE ENGEL

Produkte mit dem Umweltzeichen der Bundesregierung werden in Gewässern fast vollständig abgebaut.



## ECOCERT

Dieses Logo zeichnet Bio- und Naturkosmetik sowie ökologische Wasch- und Reinigungsmittel aus.



## EUROBLUME

Als internationales Gütesiegel ist es auf Artikeln mit geringer Schadstoffbelastung zu finden.



## NATURE CARE PRODUCT

Befindet sich dieses Symbol auf einem Haushaltsmittel, besteht es aus möglichst naturbelassenen Stoffen.

## ERSTE-HILFE-TIPPS

- 1 Damit nichts eintrocknet, wischen Sie Eingebrauntes und fettige Flecken immer direkt weg. Sollte der Schmutz etwas hartnäckiger sein, weichen Sie diesen über Nacht ein und greifen Sie erst dann zu Putzmittel.
- 2 Kaufen Sie Reinigungskonzentrate. Da diese sparsam dosiert werden, halten sie länger und schonen somit nicht nur die Umwelt, sondern auch den Geldbeutel.
- 3 Bevor Sie Rohrreiniger verwenden, versuchen Sie, den Abfluss mit einer Saugglocke zu säubern.
- 4 Viel hilft viel? Nicht bei Spülmittel. Eine große Menge davon schäumt zwar stärker, sammelt sich aber an der Wasseroberfläche und vermindert dadurch die Fettlösekraft.

220 000 Tonnen  
Haushaltsreiniger  
werden in Deutsch-  
land pro Jahr  
verbraucht



Wie Sie Plastik in der Küche vermeiden und dadurch die Umwelt entlasten können, lesen Sie unter [www.eatsmarter.de/wenigerpla](http://www.eatsmarter.de/wenigerpla)









Teil 1

DEUTSCHLANDS GRÖSSTE ERNÄHRUNGSJURY

# Das sind die 100 gesündesten Lebensmittel 2020

Vor sechs Jahren hat EAT SMARTER erstmals eine Liste mit den 100 gesündesten Lebensmitteln veröffentlicht. Seitdem hat sich vieles getan: Darum haben wir 45 Experten gefragt, welche Foods aus ihrer Sicht heute die besten der Welt sind.

# Deutschlands größte Ernährungsjury

Wir vertrauen bei unserer täglichen Arbeit auf die Stimmen der renommiertesten und bekanntesten Experten in den Bereichen Ernährung, Gesundheit und Sport. Gemeinsam verfolgen wir ein Ziel: Ihnen dabei zu helfen, mithilfe von köstlich-smartem Essen länger, fitter und glücklicher zu leben.



**DR. ANNE FLECK**

Fachärztin für Innere Medizin, Prävention und Ernährungsmedizin, Autorin



**DR. MATTHIAS RIEDL**

Facharzt für Innere Medizin und Ernährungsmedizin, Diabetologe, Autor



**DR. ALEXA IWAN**

Ernährungswissenschaftlerin, Köchin, TV-Moderatorin, Autorin



**PROF. DR. THOMAS KURSCHEID**

Facharzt für Allgemein-, Sport-, Ernährungsmedizin und Naturheilverfahren, Autor



**MONIKA BISCHOFF**

Diplom-Ökotrophologin, DGE-zertifizierte Ernährungsberaterin



**NIELS SCHULZ-RUHTENBERG**

Arzt, Ernährungsmediziner, Kursanbieter für Stressmanagement



**DR. PETRA BRACHT**

Ärztin für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren, Schmerzspezialistin, Autorin



**ROLAND LIEBSCHER-BRACHT**

Schmerzspezialist, Kampfkunst-Experte (WingTsun), Autor



**ULRIKE GONDER**

Ökotrophologin, Wissenschaftsjournalistin, Autorin, Referentin, Dozentin



**PROF. DR. HANS HAUNER**

Professor für Ernährungsmedizin, Internist, Endokrinologe, Diabetologe



**DR. BIRGIT SCHILLING-MASSMANN**

Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Zusatzausbildung Ernährungsmedizin und Lymphologie



**JOHANN LAFER**

Österreichischer Koch, Fernsehkoch, Unternehmer, Autor



**DR. SILJA SCHÄFER**

Fachärztin für Allgemein- und Innere Medizin, Teil der Ernährungs-Docs im NDR



**DR. FRANZISKA RUBIN**

Ärztin, TV-Moderatorin, Medizinjournalistin, Autorin



**DR. TORSTEN SCHRÖDER**

Ernährungsmediziner mit Schwerpunkt personalisierte Ernährung



**LYNN HOEFER**

Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Bloggerin, Autorin



**DR. MICHAEL DESPEGHEL**

Sportwissenschaftler, Lehrbeauftragter für Gesundheitsverhalten, Autor



**DR. SLAVEN STEKOVIC**

Molekularbiologe, Spezialist in Langlebigkeits- und Altersforschung, Autor



**ADAEZE WOLF**

Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Health & Life Coachin, Bloggerin, Autorin



**DR. WIEBKE ELSNER**

Ernährungswissenschaftlerin, Unternehmensberaterin Health Care, Speakerin





**PROF. DR. MARTIN SMOLLICH**

Fachapotheker für Klinische Pharmazie, Spezialist für Pharmakonutrition



**DAGMAR VON CRAMM**

Ernährungswissenschaftlerin, Food-Journalistin, Autorin



**ACHIM SAM**

Ernährungswissenschaftler, Autor und TV-Ernährungsexperte



**DR. URSULA MANUNZIO**

Sport- und Ernährungsmedizinerin, Leiterin Sportkardiologische Ambulanz Bonn



**PROF. DR. JOST LANGHORST**

Facharzt für Innere Medizin, Gastroenterologie, Naturheilkunde und Psychotherapie



**DR. VIOLA ANDRESEN**

Dozentin, Spezialistin für Palliativ- und Ernährungsmedizin



**KARSTEN SOBOTTKA**

Ernährungswissenschaftler, Personal Trainer, Referent für Fitness und Ernährung



**UTE HANTELMANN**

Diplom-Ökotrophologin, Vorsitzende der Zentrale für Ernährungsberatung e. V. Hamburg



**PROF. DR. DANIEL KÖNIG**

Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, Sport- und Ernährungsmedizin



**KATHARINA BRANDT**

Diätassistentin, Köchin, Finalistin bei „Die Küchenschlacht“ im ZDF



**DENNIS HEIDER**

Ernährungstherapeut, Diätassistent und Diabetesberater



**DR. BERND-MICHAEL SCHOLZ**

Facharzt für Innere Medizin, Diabetologe der Ärztekammer Hamburg, Hypertensiologe



**SABRINA SUE DANIELS**

Ernährungscoachin (IHK), Fotografin, Food-Stylistin, Bloggerin, Autorin



**CHRISTOPHER CRELL**

TV- und Eventkoch, Restaurantbetreiber mit Nebrodischweinezeit auf Sizilien



**ANNEGRET HEDINGER-DODEN**

Diätassistentin für stationäre oder ambulante Ernährungsberatung



**DR. ANDREA FLEMMER**

Diplom-Biologin, Ernährungswissenschaftlerin, Autorin



**DR. CARSTEN LEKUTAT**

Facharzt für Allgemeinmedizin, Sportarzt, Fernsehmediziner, Autor



**DENISE SCHUSTER**

Food-Fotografin und -Stylistin, Bloggerin, Autorin



**ARLOW PIENIAK**

Bewegungstherapeut, Experte für Körpertypen, Personal Trainer, Autor



**DR. KATHRIN VERGIN**

Food- und Ernährungscoachin, Expertin für emotionales Essen und Binge Eating, Autorin



**HANNAH FREY**

Gesundheitswissenschaftlerin, Ernährungsexpertin, Bloggerin, Autorin



**NATHALIE GLEITMAN**

Bloggerin mit dem Schwerpunkt Unverträglichkeiten, Autorin



**DR. JENS KRÖGER**

Facharzt für Innere Medizin und Diabetologie, Diabetesforscher



**JESSICA HOFFMANN**

Diätassistentin, Fachaußendienst Klinische Ernährung



**TINA HILDEBRANDT**

Diätassistentin, DGE-zertifizierte Ernährungsberaterin, Bloggerin

**M**it Unterstützung unserer **EXPERTENJURY** haben wir sie gekürt: die 100 gesündesten Lebensmittel 2020. Dabei ging es nicht darum, zu beweisen, ob nun eine Gurke oder eine Zucchini besser ist – sondern die Lebensmittel zu finden, die bei uns allen zukünftig öfter auf dem Teller landen sollten. Denn wer sich mit Ernährung beschäftigt, kann leicht den Eindruck bekommen, dass einzelne Empfehlungen nicht lange Bestand haben. Ob Cholesterin, Fett oder Kohlenhydrate oder Lebensmittel wie Eier, Butter und Kaffee – vieles wurde mal als schädlich abgetan und dann wieder nicht. Das kann folglich Unsicherheit und Frustration auslösen. Warum können wir moderne Medikamente herstellen und ihre Wirksamkeit beweisen, doch die Frage, ob wir besser fettarm oder kohlenhydratarm essen sollten, nur unzureichend beantworten?

### Forschung par excellence

Eine der zuverlässigsten Methoden, um zu prüfen, wie Stoffe im Körper wirken, ist die Interventionsstudie. Dabei gibt es mindestens eine Testgruppe, die ei-



## Das Auswahlverfahren der 100 Lebensmittel

Gemeinsam mit 45 namhaften Profis aus verschiedenen Fachbereichen haben wir ein umfassendes Ranking bestehend aus 100 Healthfoods zusammengestellt, zu denen wir alle öfter greifen sollten. Auf den folgenden Seiten finden Sie die Plätze 100 bis 51 – den Rest gibt es in der nächsten Ausgabe.

Jeder Experte hat uns 20 Foods genannt, die seiner Ansicht nach in solch einer Aufzählung nicht fehlen dürfen. In der Redaktion haben wir die Antworten ausgewertet und daraus eine exklusive Liste erstellt. On top versorgen wir Sie mit vielen spannenden Facts und nützlichen Infos. Einmal umblättern bitte, auf Seite 28 geht es los!



nen bestimmten Stoff bekommt, meistens in Form von Tabletten, und eine Kontrollgruppe, die ihn nicht erhält. Die hohe Aussagekraft wird durch verschiedene Maßnahmen gewährleistet: Es wird ein Placebo eingesetzt – die Kontrollgruppe bekommt nicht einfach gar keine Tablette, sondern stattdessen eine, die keinen Wirkstoff enthält. Zudem wird randomisiert, der Zufall entscheidet also, welcher Gruppe die Teilnehmer angehören. Und es wird doppelt verblindet: Weder die Forscher noch die Probanden wissen, wer das Placebo einnimmt und wer den echten Wirkstoff. Anhand je nach Studienziel passender Messparameter, darunter etwa Blutwerte oder Tests zur Leistungsfähigkeit, lässt sich so nach einem festgelegten Zeitraum ermitteln, ob der Teststoff Veränderungen herbeigeführt hat. Sofern diese placebokontrollierte, randomisierte und doppelblinde Interventionsstudie mit einer ausreichend großen Personenzahl durchgeführt wird, die sich für das Ziel der Untersuchung eignet, garantiert das ein recht standhaftes Ergebnis.

### Saftige Probleme

Im Gegensatz zur Medikamentenforschung haben es die Ernährungswissen-

schaften schwer, solch konkrete Resultate zu erzielen. In der Praxis haben wir es eben mit ganzen Lebensmitteln zu tun und nicht mit einzelnen Wirkstoffen. Es ist zwar möglich, Nährstoffe isoliert in Tablettenform einzunehmen, der Effekt kann aber ein ganz anderer sein, wenn wir sie in dem Wirkstoffgefüge Lebensmittel verzehren. Mit ganzen Äpfeln, Eiern oder Fischfilets ist zumindest eine Verblindung nicht machbar – die Teilnehmer merken, was sie zu sich nehmen, und die Ergebnisse können durch ihre Einstellung beeinflusst werden. Es ist aber auch eine Frage des Geldes. 1000 Leute zu finden, die sich über einen längeren Zeitraum nach bestimmten Anweisungen ernähren, sie zu begleiten und zu kontrollieren, ist nun mal recht kostenintensiv.

### Viele Ansätze, wenige Beweise

Als Kompromiss kommen in der Ernährungsforschung häufig Beobachtungsstudien zum Einsatz. Dabei werden Daten von unbeeinflussten lebenden Menschen erhoben – einmal zu Beginn und dann wieder nach 15, 20 oder 30 Jahren. Diese Studien basieren meist auf Befragungen über das Essverhalten im letzten Jahr. Dazu werden Fragebögen mit vorgegebenen Portionsgrößen ver-





schiedener Lebensmittel zum Ankreuzen verwendet. Jahre später stellen die Forscher dann einen Bezug zu Todesfällen und Erkrankungen der Probanden her. Doch die Zusammenhänge, die sich aus diesen Statistiken ergeben, sind alles andere als Beweise. Die Befragungen an sich sind fehleranfällig, da die Teilnehmer sich nicht genau erinnern oder bewusst beschönigen. Und der oben genannte Bezug geht auch davon aus, dass sich die Menschen die nachfolgenden 15, 20 oder 30 Jahre gleich ernährt haben. Zwar eignen sich diese Daten, um erste Ideen zu bekommen, in welche Richtung weiter geforscht werden sollte, dürfen aber nicht ursächlich interpretiert werden.

### Gut essen geht trotzdem

Während es also sehr schwer ist, die perfekten Nährwertempfehlungen für alle zu formulieren, lässt sich eines sehr wohl sagen: Es gibt eine Reihe von Lebensmitteln, die unserem Körper viele Inhaltsstoffe liefern, die ihm guttun. Darum geht der Trend in der Ernährungsberatung dahin, lebensmittelbasierte Empfehlungen zu geben, statt eine bestimmte Nährstoffverteilung vorzuschreiben. Und da kommt unser Top-100-Ranking doch genau richtig! ■



Appetit bekommen? Bei Pinterest gibt es Rezepte mit den 50 Lebensmitteln dieser Ausgabe.

 App öffnen und auf  tippen, um den PIN-Code zu scannen.

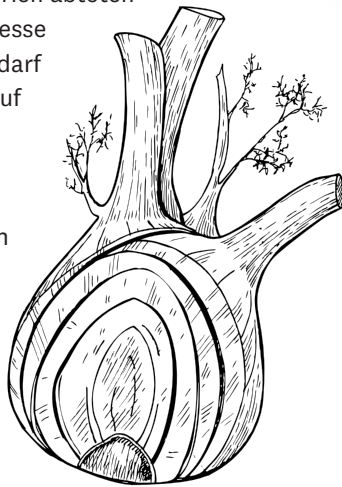
Bitte zugreifen!  
Wer sich unsere  
Top-Lebensmittel  
schmecken lässt,  
hat allen Grund  
zur Freude.





## 100. FENCHEL

Bei Bauchkrämpfen und Darmproblemen ist die Knolle ein echtes Wundermittel, da sie ätherische Öle wie Anethol, Fenchon und Menthol enthält. Diese wirken Magen-Darm-Beschwerden wie Übelkeit und Krämpfen entgegen. Auch bei Erkrankungen der Bronchien oder einer Blasenentzündung ist das mediterrane Gemüse die richtige Wahl, weil die ätherischen Öle Bakterien abtöten und Entzündungsprozesse eindämmen. Fenchel darf natürlich auch dann auf Ihrem Teller landen, wenn Sie kerngesund sind, denn neben wertvollen Vitalstoffen überzeugt er mit seinem typischen, frischen Anisgeschmack.



## 97. APRIKOSE

Naschen für die Schönheit? Das ist mit süßen Aprikosen möglich. Ihr Provitamin A sowie Vitamin E bewahren unsere Haut vor gefährlicher UV-Strahlung und verleihen uns einen natürlich-frischen Teint. Die Antioxidantien aus der Frucht schützen vor freien Radikalen und können so Alterungsprozesse im Körper verlangsamen – das gilt auch für die Entstehung erster Fältchen. Damit bilden die Steinfrüchte eine smarte Alternative zu Süßigkeiten.



## 99. KIWI

Ihr hoher Vitamin-C-Gehalt macht die grünen Früchtchen zu einer wahren Wohltat für die Abwehrkräfte. Was viele nicht wissen: Dieser Mikronährstoff kommt uns auch in angespannten Momenten zugute. Denn Vitamin C reduziert den Spiegel des Stresshormons Cortisol im Blut und macht es uns so leichter, schwierige Situationen entspannt durchzustehen. Da sind Kiwis mit 44 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm als Nervennahrung vor Prüfungen oder anderen Alltags Herausforderungen eine geniale Wahl. Dann heißt es nur noch: auspacken, aufschneiden, loslöffeln!

## 98. ZUCCHINI

Tun Sie Ihren Augen etwas Gutes! Durch den Verzehr des länglichen Kürbisses kann das Risiko für altersbedingte Augenerkrankungen reduziert werden. Dafür verantwortlich sind zwei Antioxidantien, Lutein und Zeaxanthin, die in Zucchini und anderen grünen Gemüsesorten zu finden sind. Zusätzlich kann, ähnlich wie bei Karotten, das ebenfalls enthaltene Beta-Carotin die Sehkraft bei schlechten Lichtverhältnissen verbessern.



## 96. SPARGEL

Werdende Mütter sollten die kurze Saison des Stängengemüses ausnutzen, weil Spargel eine gute Quelle für Folsäure ist. Dieses Vitamin fördert die Zellerneuerung sowie Blutbildung und ist daher für die Entwicklung des Ungeborenen unverzichtbar. Übrigens: Weißer Spargel wächst unter einer lichtdichten Plane heran, während grüner Spargel an die Sonne darf und dadurch seine Farbe bekommt.







## 95. GURKE

Neben Blattsalaten steht der Grünling unangefochten an der Spitze des Schlankgemüses, denn weniger Fett und Kalorien sind nur schwer möglich. Gurken bestehen zu 97 Prozent aus Wasser und sind daher super dafür geeignet, die täglich empfohlene Flüssigkeitsmenge zu erreichen. Ob in der Pausenbox des Kindes, als schnelle Gemüseportion zum Käsebrot oder einfach pur auf die Hand, Gurke ist ruckzuck verzehrfertig und geht einfach immer. Da das Gemüse außerdem sehr wenige Kohlenhydrate enthält, ist es perfekt für die Low-Carb-Küche geeignet. Ob Suppe, Salat oder sogar Nudeln – wenn Sie nach einem gesunden Sattmacher mit wenigen Kalorien, aber viel Volumen suchen, haben Sie ihn jetzt gefunden.





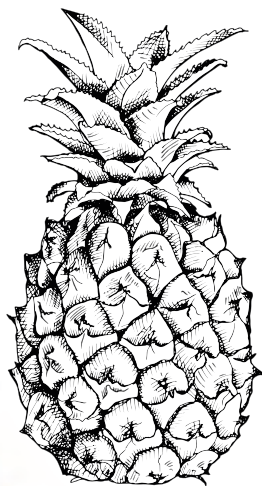
## 94. KÜRBISKERNE

Die leckeren Winzlinge empfehlen sich insbesondere für gesundheitsbewusste Männer. Den Beschwerden durch eine Blasen-schwäche oder Prostatavergrößerung können die Phytosterine der Kerne nämlich Einhalt gebieten. Zudem sind sie ein natürlicher Geheimtipp für die Familienplanung, weil ein Zinkmangel die Ursache für inaktive Spermien bei Männern sein kann. Wie praktisch, dass Kürbiskerne eine hervorragende Zinkquelle sind und zugleich die Qualität des Spermas verbessern. Übrigens profitieren auch Frauen von Zink, denn es ist für die Wundheilung sowie für schöne Haut und Haare von Bedeutung.



## 93. LAUCH

Wer eine Gemüsesuppe kochen möchte, kommt um die weiß-grünen Stangen als festen Bestandteil von Suppengrün wohl nicht herum. Gut so, denn Lauch wird unter anderem als sanftes und natürliches Mittel zur Entwässerung geschätzt. Er hat eine harntreibende Wirkung, hilft den Nieren bei der Entsorgung von Giftstoffen und beugt unangenehmen Nierensteinen vor – Detoxing pur.



## 92. ANANAS

Die Tropenfrucht ist eine richtige Geheimwaffe: Dank Vitaminen und Mineralstoffen stärkt Ananas nicht nur das Immunsystem, fördert die Verdauung und lindert Gelenkentzündungen, sondern beugt sogar Muskelkater vor. Das liegt am Enzym Bromelain, das dabei helfen kann, die Schäden am Muskel durch eine Überanstrengung schneller zu reparieren. Dadurch werden Entzündungen um das Muskelgewebe herum reduziert und die Muskelkraft aufrecht erhalten.



## 91. BUTTER

Zart schmelzend verfeinert sie sowohl herzhaften Pfannengerichte als auch süße Speisen wie Kuchen oder Kekse – Butter hat einen festen Platz auf dem Speiseplan vieler Deutscher. Da kommen die gesundheitlichen Vorteile des Speisefettes ganz gelegen, denn es liefert die fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Die beste Wahl ist Bio- oder Weidebutter: Durch die Verwendung der Milch grasgefütterter Kühe ist ihr Anteil an mehrfach ungesättigten, herzscheidenden Fettsäuren höher.

## 89. HANFSAMEN

Schon Buddha schwörte auf die Kraftpakete: Hanfsamen gehören nicht nur zu den Nahrungsmitteln mit dem höchsten Proteingehalt, sondern liefern zudem reichlich Vitamin B<sub>2</sub>. Dieses ist ein wichtiger Bestandteil von Enzymen des Energiestoffwechsels. Da wir Vitamin B<sub>2</sub> nicht speichern können, ist eine regelmäßige Zufuhr nötig.

## 90. GRANATAPFEL

Die rote Frucht wird nicht umsonst als Superfood bezeichnet. Allen voran ist der hohe Gehalt an Polyphenolen hervorzuheben. Diese sekundären Pflanzenstoffe wirken als Antioxidantien, sie schützen also die Körperzellen vor Schäden durch freie Radikale. Übrigens: Um ans Innere des Granatapfels zu kommen, öffnen Sie die Frucht in einer mit kaltem Wasser gefüllten Schüssel. Dann können Sie die Kerne spritzfrei aus der Schale lösen.



## 88. FLOHSAMEN- SCHALEN

Wenn die Verdauung mal streikt, etwa bei Verstopfungen, stellen Flohsamenschalen ein wirksames Hausmittel dar. Sie bringen viele lösliche Ballaststoffe mit, die mehr als das 40-fache an Wasser binden können. Die Quellstoffe bilden eine Art Gel, welches das Stuhlvolumen erhöht und die Darmtätigkeit anregt. Gleichzeitig sorgen die Fasern dafür, dass der Stuhl weicher und gleitfähiger wird. Wichtig: Nehmen Sie unbedingt ausreichend Flüssigkeit zu sich, da sich die Beschwerden sonst noch verschlimmern können.



## 85. OLIVEN

Milchsäurebakterien helfen bei der Haltbarmachung der aromatischen Früchte, fördern aber auch das Wohlbefinden von Magen und Darm. Beim Kauf von schwarzen Oliven lohnt sich ein Blick auf das Etikett. Während die echte Version durch langes Reifen am Baum ihre Farbe erhält, werden grüne Oliven oft eingefärbt angeboten. Tipp: Kaufen Sie schwarze Oliven mit Stein – dabei handelt es sich meist um das Original.

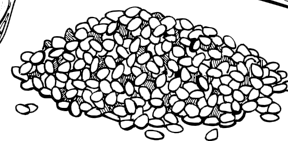
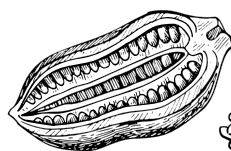


## 84. CHILI

Ihre anregende Wirkung hat die feurige Schote dem Scharfstoff Capsaicin zu verdanken. Damit bringt sie den gesamten Stoffwechsel in Schwung und lässt den Darm sowie die Fettverbrennung auf Hochtouren arbeiten. Nicht zuletzt wird durch die kleinen Schmerzreize auf der Zunge die Ausschüttung körpereigener Glückshormone ausgelöst – hot macht happy!

## 87. SESAMSAMEN

Pflanzlicher Knochenstärker gesucht? Dann sollten Sie sich Sesamsamen ab sofort öfter schmecken lassen. Die kernigen Minis punkten mit viel Calcium und Phosphor – beide Mineralstoffe sind wichtige Bestandteile des Knochengewebes. Aber nicht nur als ganze Samen macht Sesam als Topping für Salate, Suppen, Müslis und Co. eine gute Figur. Auch in Form von aromatischem Mus (Tahini) ist er in der Küche vielseitig einsetzbar. So ist die Paste unter anderem eine der Hauptzutaten des beliebten Kichererbsenaufstrichs Hummus.



## 86. PISTAZIEN

Harte Schale, knackiger Kern! Wenn der kleine Hunger ruft, sind die Nüsse ein idealer Snack für zwischendurch – auch für Abnehmwillige. Zwar sind Pistazien kalorienreich, machen aber aufgrund ihres hohen Ballaststoff- und Eiweißgehalts lange satt und können somit eine Diät durchaus unterstützen. Wer zum Frühstück gern Müsli oder Porridge isst, kann gehackte Pistazien als Topping verwenden: Das sorgt nicht nur für einen extra Crunch, sondern beugt außerdem Heißhunger vor.







### 83. SÜSSKARTOFFEL

Die orangefarbene Knolle ist wortwörtlich eine Herzensangelegenheit! Das reichlich enthaltene Kalium unterstützt sowohl den Flüssigkeitshaushalt im Körper als auch die Muskelfunktion. So vermindert eine ausreichende Zufuhr des Mineralstoffs das Risiko für Schlaganfälle und Herzrhythmusstörungen. Gleichzeitig wird einem zu hohen Blutdruck sowie Muskelkrämpfen vorgebeugt. Bereits mit einer Portion von 200 Gramm Süßkartoffel decken Sie den Tagesbedarf an Kalium schon zu einem Viertel.





## 82. POMELO

Bittere Lebensmittel mag nicht jeder, dabei können sie so gesund sein. Die Pomelo schmeckt nur leicht herb und punktet dafür zum Beispiel mit dem Bitterstoff Naringin. Er beeinflusst bestimmte Eiweiße im Stoffwechsel so, dass die Leber bevorzugt Fettsäuren abbaut, die dadurch nicht auf den Hüften landen. Gleichzeitig fungieren Bitterstoffe als Appetitzügler, bekämpfen süße Gelüste und begrenzen folglich die über den Tag aufgenommene Energiemenge. Die säuerliche Frucht schmeckt pur, aber auch super in Salaten, im Müsli oder in frisch gepressten Säften. Entfernen Sie bei der Pomelo vor dem Verzehr sowohl die dicke Schale als auch – im Gegensatz zu anderen Zitrusfrüchten – die weißlichen Trennhäute. Sie sind zäh und bitter, aber zum Glück recht einfach von dem köstlichen Fruchtfleisch zu lösen.



## 81. SAUERKRAUT

Der vergorene Kohl ist vollgepackt mit Vitalstoffen – ein tolles Lebensmittel, um die Vitaminspeicher wieder zu füllen. Besonders für Vegetarier und Veganer ist Sauerkraut ideal geeignet: Es ist das einzige pflanzliche Produkt, welches das sonst nur in tierischen Lebensmitteln vorkommende Vitamin B<sub>12</sub> liefert. Für die Blutbildung und Zellteilung sowie die optimale Funktion unseres Nervensystems ist dieser Stoff unverzichtbar.



## 80. QUARK

Fitness-Junkies aufgepasst! Quark ist in der mageren Variante nicht nur das perfekte Diät-Lebensmittel – mit stolzen 14 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm unterstützt er auch zuverlässig den Muskelaufbau. Eine ausreichende Proteinzufuhr sorgt außerdem dafür, dass der Körper bei einem Kaloriendefizit ordentlich lästiges Fett abbaut und nicht die hart erarbeitete Muskelmasse.



## 79. MEERRETTICH

Die scharfe Wurzel ist der Immun-Booster schlechthin. Ihre Senföle unterstützen das Immunsystem bei der Abwehr von Erkältungsviren und bekämpfen Infekte. Insbesondere Entzündungen im Rachenbereich sowie Harnwegsinfektionen kann Meerrettich mit seiner antibakteriellen Wirkung aufhalten. Tipp: Am besten frisch reiben und rasch verwenden – so bleiben möglichst viele wertvolle Stoffe erhalten.

## 78. SPROSSEN

Ob in einem Salat oder auf einem belegten Brot: Die Einsatzmöglichkeiten der Keimlinge sind vielfältig. Damit verleihen Sie Gerichten im Nu einen zusätzlichen Nährstoffkick. Die Minis versorgen unseren Körper etwa mit Vitamin B<sub>1</sub>. Es wird benötigt, um Nährstoffe wie Kohlenhydrate zu verstoffwechseln und in Energie umzuwandeln – und sorgt so dafür, dass Gehirn und Muskeln immer genügend Power zur Verfügung steht.



## 77. RADICCHIO

Ganz schön herb, dieses kleine Kerlchen. Dafür verantwortlich ist der Bitterstoff Intybin, der beispielsweise die Bauchspeicheldrüse und Gallenblase anregt und damit den gesamten Verdauungsapparat in Gang hält – getreu der alten Volksweisheit „Was bitter im Mund, ist dem Magen gesund“. So vorteilhaft die Bitterstoffe für unsere Gesundheit auch sind, Fakt ist: Nicht jeder findet Gefallen daran, diese Abneigung ist uns angeboren. Darum ist es gut zu wissen, dass im Strunk und in den dicken weißen Blattrippen am meisten Intybin steckt; diese einfach entfernen und dem puren Genuss steht nichts mehr im Wege.





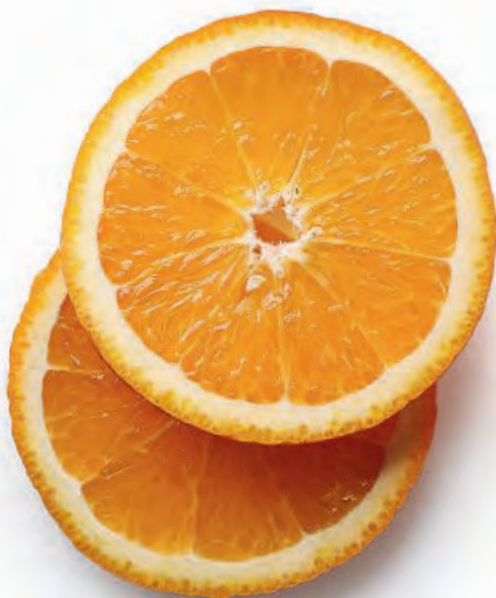
## 76. BUCHWEIZEN

Dank einer beachtlichen Menge Eiweiß macht sich das Pseudogetreide ideal in der Sportlerernährung. Da es kein Gluten beinhaltet, können auch Menschen mit einer Unverträglichkeit beherzt zugreifen. Dank Vitamin E und Kieselsäure schützen die Kernchen zudem die Zellen und sorgen ganz nebenbei für eine strahlend schöne Haut.



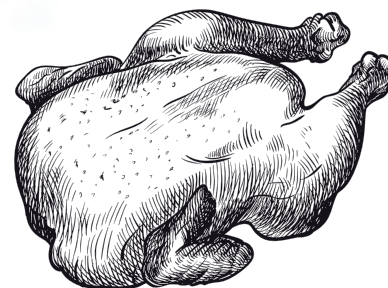
## 75. ORANGE

Obwohl das Filetieren der Frucht eine beliebte Zubereitungsmethode ist, sollten Sie die weißen Häutchen besser dranlassen: In ihnen steckt besonders viel immunstärkendes Vitamin C. Schon zwei Exemplare der saftigen Zitrusfrucht decken den Tagesbedarf an diesem Vitalstoff, der neben den körpereigenen Abwehrkräften auch die Wundheilung verbessert sowie die Stressresistenz erhöht.



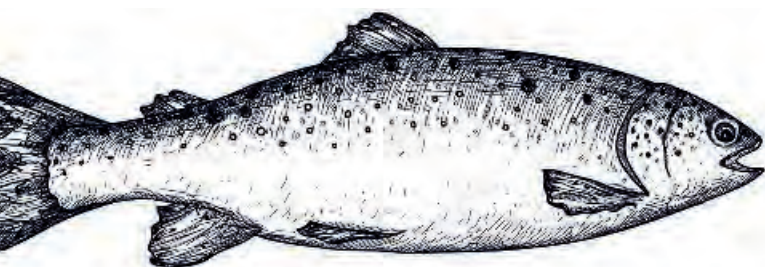
## 74. GEFLÜGEL

Große Mengen Fett und Kohlenhydrate suchen Sie in dem kalorienarmen Fleisch vergebens. Dafür ist in Geflügel, zum Beispiel Hühnerbrust, umso mehr Eiweiß mit einer hohen biologischen Wertigkeit enthalten. Das bedeutet, dass es vom Körper besonders gut aufgenommen und in eigene Proteine umgebaut werden kann. Geflügel ist außerdem reich an Vitamin B<sub>3</sub>, das bei allen Stoffwechselvorgängen im Körper sowie bei der Zellteilung eine wichtige Rolle spielt.



## 73. FORELLE

Ob Regenbogen-, Bach- oder Lachsforelle – alle Arten liefern mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäuren und bieten daher eine ganze Reihe positiver Effekte auf unsere Gesundheit. Die wertvollen Fettsäuren beugen Gefäßverengungen vor, können den Cholesterinspiegel senken und schützen so das Herz-Kreislauf-System. Sogar beim Abnehmen kann der Fisch unterstützen. Der Grund: Seine Omega-3-Fettsäuren kurbeln den Fettstoffwechsel an.



## 72. ZIMT

Die aromatische Rinde ist mehr als ein Must-have für die Backstube. Ihre ätherischen Öle sind eine Allzweckwaffe gegen Appetitlosigkeit, Völlegefühl, Blähungen und Magen-Darm-Krämpfe. Zudem ist das Gewürz für Diabetiker interessant: Zimt-Extrakte sollen die Insulinausschüttung der Bauchspeicheldrüse anregen sowie die Zucker- und Fettwerte im Blut senken. Für den therapeutischen Einsatz ist die Studienlage zwar noch nicht ausreichend, eine Prise Zimt im Joghurt, Porridge oder Milchreis ist aber auf jeden Fall eine gute Idee.



## 71. KÜRBIS

Die größten aller Beeren besitzen einen hohen Kaliumgehalt und wirken sich deshalb positiv auf die Blasen- und Nierentätigkeit aus. Dadurch entwässert der Mineralstoff unseren Körper auf eine natürliche und sanfte Art. In Deutschland kommen die dekorativen Feldfrüchte von September bis November direkt vom Freiland. Da die Gartenschönheiten aber über mehrere Monate gelagert werden können, ist der Genuss auch im Frühjahr noch problemlos möglich. Der beliebte Hokkaido-Kürbis ist sogar fast ganzjährig im Supermarkt erhältlich.







## 70. CHIASAMEN

Seit 2013 dürfen die exotischen Minis in Deutschland offiziell verkauft werden und feiern seitdem einen ungebrochenen Hype. Nicht ganz unbegründet, denn: Wer etwa einen Esslöffel Chiasamen (entspricht 15 Gramm) in seinen morgendlichen Smoothie oder Joghurt rührt, deckt bereits knapp 15 Prozent des täglichen Magnesiumbedarfs – und profitiert damit von einem stabilen Nervenkostüm. Bedenken sollten Sie bei alledem, dass die ballaststoffreichen Samen bei Flüssigkeitskontakt eine hohe Quellfähigkeit haben und ihr Volumen in kurzer Zeit vervielfachen. Trinken Sie zu wenig, drohen unangenehme Verstopfungen. Und in Sachen gesunder Inhaltsstoffe gilt, dass unsere heimischen Leinsamen dem exotischen Superfood in nichts nachstehen.



## 69. MANGOLD

Um den Bedarf an Calcium zu bedienen, müssen Sie nicht unbedingt zu Käse, Joghurt und Milch greifen. Auch Mangold versorgt Sie mit einer guten Portion des Mineralstoffs, der für Knochen und Zähne so wichtig ist. Gut zu wissen: Sowohl die Stiele als auch die Blätter können gegessen werden.



## 68. KOKOSÖL

Wegen seiner rund 90 Prozent gesättigten Fettsäuren gerät es regelmäßig in Verruf – doch zu Unrecht. Die mittelkettigen Fette aus Kokosöl beeinflussen den Stoffwechsel sogar positiv. Tipp: Weil es sehr hitzestabil ist, eignet sich der Exot ideal zum Braten.



## 67. ALGEN

Die Meeresbewohner sind ein geschätzter Bestandteil der japanischen Küche – auch wegen ihres hohen Jodanteils. Das Spurenelement ist ein elementarer Baustein für Schilddrüsenhormone, die Wachstum, Stoffwechsel und Gehirnentwicklung steuern. Algenöl ist zudem als Lieferant langkettiger Omega-3-Fettsäuren eine pflanzliche Alternative zu Fisch.



## 65. SOJA

Die Hülsenfrüchte sind dank viel pflanzlichem Eiweiß, das alle acht essenziellen Aminosäuren mitbringt, bei Vegetariern und Veganern in jeglichen Variationen beliebt. Tofu, aber auch das fermentierte Tempeh und die würzige japanische Misopaste sind traditionelle Lebensmittel aus der Sojabohne, die ein Füllhorn an Nährstoffen – darunter Eisen, Zink und Ballaststoffe – zu bieten haben. Regelmäßiger Sojagenuß wird etwa mit einem verringerten Brust- und Prostatakrebsrisiko in Verbindung gebracht.



## 66. CHAMPIGNONS

Ob klein oder groß, die Hutträger stecken voller Mineralstoffe, Eiweiß und B-Vitamine. Außerdem sind die Pilze eines der wenigen Lebensmittel, die uns mit nennenswerten Mengen Provitamin D versorgen, welches im Körper zu Vitamin D umgewandelt wird. Damit unterstützen Champignons die Aufnahme von Calcium im Darm, fördern die Härtung der Knochen und beugen so der Entstehung von Osteoporose (Knochenschwund) vor.





## 64. HIRSE

Klein, aber oho: Die Körnchen mögen unscheinbar aussehen, haben aber viele Nährstoffe im Gepäck. So versorgt uns Hirse etwa mit reichlich Eisen – fast sieben Milligramm stecken in 100 Gramm. Das Spurenelement ist Bestandteil des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin und spielt daher eine entscheidende Rolle für den Sauerstofftransport. Insbesondere bei Veggies darf Hirse also gern öfter auf dem Speiseplan stehen.



## 61. RINDFLEISCH

Das enthaltene Zink kann vom Körper nicht selbst hergestellt werden und muss demnach über die Nahrung aufgenommen werden. Rind ist eine gute Quelle für das Spurenelement, welches für Haut, Haare und starke Abwehrkräfte wichtig ist. Aber auch aus den Knochen des Nutztiers lässt sich eine kräftige Brühe kochen, die nicht nur mit Aroma überzeugt, sondern auch mit vielen Mineralstoffen und Vitaminen.



## 62. KAFFEE

Das beliebteste Heißgetränk der Deutschen kann noch mehr als gegen Müdigkeit ankämpfen und uns ein wohliges Gefühl bescheren. Es trumpft mit Polyphenolen auf, sekundären Pflanzenstoffen, die antioxidativ wirken und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken. Außerdem kann Kaffee bei leichten Kopfschmerzen Abhilfe schaffen – besser als jede Pille. Damit das Tässchen in Ehren nicht zum Figurkiller wird, verzichten Sie am besten auf Milch und Zucker.



## 60. SHIITAKE

Er ist nach dem Champignon der meistangebaute Speisepilz überhaupt und sollte insbesondere bei Allergikern häufiger auf dem Teller landen. Der japanische Kappenträger überzeugt nämlich nicht nur mit ordentlich Eiweiß, sondern enthält anti-allergen wirkende Triterpene. Diese können die Ausschüttung von Histaminen im Körper hemmen und auf diese Weise Allergien vorbeugen beziehungsweise Beschwerden schon bestehender Allergien lindern.



## 63. MÖHRE

Die knackigen Wurzeln haben ihr leuchtendes Orange dem Pflanzenfarbstoff Betacarotin zu verdanken. Dabei handelt es sich sowohl um ein zellschützendes Antioxidans als auch um eine Vorstufe von Vitamin A. Das fettlösliche Vitamin erfüllt im Körper zahlreiche wichtige Aufgaben; die wohl bekannteste ist die Stärkung der Sehkraft. Gut zu wissen: Damit das Betacarotin vom Körper optimal verwertet werden kann, sollten Möhren am besten gegart und zusammen mit etwas Pflanzenöl oder Butter verzehrt werden.



## 59. GRAPEFRUIT

Die saftigen Zitrusfrüchte beeindrucken mit einem erfrischend-säuerlichen und bisweilen leicht bitteren Geschmack. Wem dies zu herb ist, der sollte lieber auf rosafarbene und rote Grapefruits zurückgreifen, da deren Fruchtfleisch deutlich süßer und lieblicher schmeckt. Diese Sorten liefern außerdem hohe Mengen des natürlichen Farbstoffs Lycopin. Der zu den Carotinoiden zählende Stoff fängt freie Radikale ab und schützt damit unsere Körperzellen. Vorsicht ist geboten in Kombination mit der Einnahme mancher Medikamente. Dann kann der Verzehr von Grapefruits zu Wechselwirkungen führen.







## 58. ARTISCHOCKE

Die Königin der Gemüse punktet durch reichlich Cynarin – ein Bitterstoff, der die Funktionen von Leber sowie Galle stimuliert und dadurch auch die Verdauung fördert. So können Sie zum Beispiel mit dem Verzehr von Artischocken bei Bauchschmerzen, Völlegefühl oder Blähungen effektiv entlasten. Auch einen zu hohen Cholesterinspiegel kann der Mittelmeer-Klassiker senken sowie die Leberzellen schützen und deren Regeneration fördern. Sie sehen, die Artischocke ist viel mehr als bloß ein leckerer Pizzabelag.





## 57. QUINOA

Das auch als Gold der Inka bekannte Korn besticht mit einer ordentlichen Portion pflanzlichem Eiweiß. Die kleinen Kraftpakete haben mit rund 15 Prozent deutlich mehr davon zu bieten als andere Getreidesorten. Dabei kommen alle acht essenziellen Aminosäuren vor – das ist bei pflanzlichen Proteinquellen eine Seltenheit.



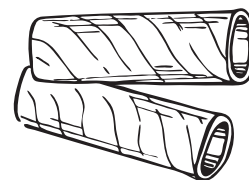
## 56. RAPSÖL

Hier liegen die Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren in einem optimalen Verhältnis vor. Dadurch kann das Speisefett das ungünstige LDL-Cholesterin im Blut senken und Entzündungen im Körper hemmen. Kalt gepresstes, natives Rapsöl liefert mehr gesunde Inhaltsstoffe, darf aber nicht wie raffiniertes Rapsöl erhitzt und etwa zum Braten verwendet werden.



## 55. VOLLKORNNUDELN

Die langkettigen Kohlenhydrate aus dem ungeschälten Getreidekorn machen diese Pastavariante zu einer guten Wahl, um lange satt und zufrieden zu bleiben. Das liegt daran, dass der Blutzucker nach dem Verzehr nur langsam ansteigt und es anschließend nicht zum gefürchteten Crash kommt. Kombiniert mit reichlich frischem Gemüse sind Vollkornnudeln also alles andere als ein Dickmacher.



## 54. ZITRONE

Sie hat noch mehr Asse im Ärmel, als bei einer Erkältung in Form von einer heißen Zitrone Erleichterung zu verschaffen. Denn ihr Vitamin C kommt nicht nur dem Immunsystem zugute, sondern fördert auch die Wundheilung, kann zu einer straffen Haut verhelfen und sorgt dafür, dass Eisen aus pflanzlichen Quellen besser aufgenommen werden kann. Zudem regt die Säure der Zitrusfrucht unseren Stoffwechsel sowie die Verdauung an.





## 53. ROSMARIN

Zu viel Salz kann den Blutdruck erhöhen, was einen Risikofaktor für Herzerkrankungen darstellt. Damit das Essen auch mit weniger Salz nicht fade schmeckt, gibt Rosmarin Hähnchen, Kartoffeln und Tomatensauce ordentlich Pep. Zudem strotzt das Küchenkraut nur so vor ätherischen Ölen, Gerb- und Bitterstoffen. Diese tolle Kombi hilft bei Völlegefühl, Blähungen und leichten Krämpfen.



## 52. RUCOLA

Schon in der Antike als heilsame Salatpflanze bekannt, ist das würzige Kraut heute als grüner Alleskönner nicht mehr aus unseren Küchen wegzudenken. Beliebt ist vor allem das typisch scharfe Aroma des Blattgemüses: Dafür verantwortlich ist der hohe Anteil an ätherischen Senfölen in der Pflanze. Diese sogenannten Glucosinolate haben eine antibiotische Wirkung und nehmen dadurch krankmachenden Bakterien, Pilzen und Viren die Chance, sich im Organismus auszubreiten. Bei der Vorbereitung von Rucola sollten Sie die Stiele besser abschneiden, denn in diesen reichert sich oft viel Nitrat an – das gilt insbesondere für Gewächshausware. Diese Stickstoffverbindung ist an sich für den menschlichen Körper unbedenklich, kann aber unter bestimmten Umständen, etwa durch den Einfluss von Bakterien, zu schädlichem Nitrit umgewandelt werden.



## 51. NATURJOGHURT

Nach einer Behandlung mit Antibiotika leiden zwei Drittel der Betroffenen an Durchfällen – doch regelmäßiger Joghurtgenuss kann das verhindern. Das probiotische Sauer Milchprodukt liefert nützliche Bakterien, die helfen, eine in Mitleidenschaft gezogene Darmflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Dadurch unterstützt das cremige Weiß übrigens auch langfristig das Immunsystem, dessen Aktivität zu rund 70 Prozent von unserem Darm ausgeht. Auch andere Sauer milchprodukte wie Kefir, Buttermilch oder saure Sahne können mit diesem günstigen Effekt aufwarten.





## Ausblick

Paprika, Petersilie, Paranuss – welche Lebensmittel konnten unsere Experten am meisten überzeugen? **Im nächsten Heft lüften wir das große Geheimnis um die Plätze 50 bis 1.** Dieses ist ab dem 22. April überall im Handel!





# Reizdarmsyndrom: endlich wieder Ruhe im Bauch

Wer die Diagnose Reizdarmsyndrom erhält, hat oft schon zahlreiche Arztbesuche hinter sich und vieles ausprobiert. Hier gilt: Geben Sie nicht auf! Bei Reizdarm gibt es mehrere, ganz individuelle Möglichkeiten zur Linderung – vor allem natürlichen Ursprungs.



**B**lähungen, Durchfall, Verstopfung – Schätzungen zufolge leiden in Deutschland etwa elf Millionen Menschen am sogenannten Reizdarmsyndrom. Viele Betroffene holen sich keine Hilfe, aus Scham. „Über Verdauungsprobleme reden viele Menschen nicht gern“, weiß Phytotherapeutin Dr. Heidi Braunewell. „Dadurch verstärkt sich der psychische Leidensdruck oft noch.“ Das Reizdarmsyndrom ist eine Ausschlussdiagnose. Das heißt, sie wird gestellt, wenn Ärzte keine spezifischen Ursachen für die Beschwerden finden und ihnen auch keine andere Krankheit zugrunde liegt. „Es gibt viele Faktoren, die eine gesunde Verdauung stören können“, sagt Dr. Braunewell. „Oft lassen sich die Beschwerden mit einer den individuellen Symptomen angepassten Ernährung und mit Unterstützung aus dem Natur-

heilbereich deutlich mildern. Haben Sie das Richtige gefunden, können Sie auch mit Reizdarm beschwerdefrei leben.“

### Ursachen und Auslöser

Neben Lebensmittelunverträglichkeiten sollten Sie den Zustand der Darmwand abklären lassen. Eine durchlässige Darmwand (Leaky Gut) entsteht oft bei Patienten, die häufige Antibiotikatherapien hinter sich haben – in manchen Fällen können diese schon Jahre zurückliegen. Ebenfalls empfehlenswert ist eine Analyse der Darmflora. Denn auch ein Ungleichgewicht der ansässigen Bakterien kann Verdauungsbeschwerden hervorrufen. Es kann mit speziellen „guten“ Bakterien wieder in Balance gebracht werden. Daneben spielt Stress bei Reizdarm eine große Rolle. Psychische Anspannung verstärkt die Symptome bei den meisten Erkrankten deutlich.

### Das können Sie tun

Entspannungsmethoden wie Meditation und autogenes Training sind für viele eine effektive Hilfe. „Es gibt kein Allheilmittel“, so Heidi Braunewell, Dozentin an der Akademie Gesundes Leben in der Stiftung Reformhaus-Fachakademie. „Meistens ist es die Kombination verschiedener Maßnahmen, die dauerhaft Erleichterung verschafft.“ Die Phytotherapeutin empfiehlt natürliche Heilmittel wie Leinsamen, Flohsamenschalen und hochwertige Arzneitees, etwa Kümmel-Fenchel-Anis oder Pfefferminz. Sie lindern Darmkrämpfe und unterstützen die Darmflora nachhaltig. Auch Präparate mit der Kombination von Myrrhe, Kaffeebohle und Kamille sind bewährt bei Bauchbeschwerden ohne spezifische Ursache. „Viele profitieren zudem von Johanniskaut“, weiß Dr. Braunewell. „Oft genügt schon eine geringe Dosis.“ Um herauszufinden, welche Maßnahmen geeignet sind, motiviert sie jeden Patienten zu einer ausführlichen Beratung rund um natürliche Heilmittel – zum Beispiel in einem Reformhaus in Ihrer Nähe. ■

### Mögliche Symptome

*Ein wichtiges Merkmal des Reizdarmsyndroms ist, dass die Beschwerden nach dem Stuhlgang nachlassen und nachts nicht auftreten. Weitere gängige Anzeichen sind:*

- **Schmerzen im Unterbauch**
- **Blähungen**
- **Durchfall oder Verstopfung, teilweise im Wechsel**
- **Völlegefühl nach den Mahlzeiten**
- **Übelkeit, Erbrechen und Aufstoßen**
- **Kopfschmerzen, Müdigkeit, Ängste, Depressionen oder Herzbeschwerden**



**Natürlich  
besser**  
... für mich!

**Reformhaus® –  
das Fachgeschäft für Ihre  
natürliche Darmgesundheit.**

### Gestärkt in den Frühling

Ihr Reformhaus® hilft Ihnen auch im Frühling, die körpereigenen Abwehrkräfte und das Immunsystem zu unterstützen. Sanatura® Darmflora Plus enthält wissenschaftlich geprüfte, physiologische Milchsäurebakterien und zusätzlich natürliches Vitamin C aus Acerola für Immunsystem und Zellschutz. In Ihrem Reformhaus® erhalten Sie hervorragende Fachberatung rund um Ihre Gesundheit. Unterstützen Sie Ihren Körper mit Ihrem bewährten täglichen Begleiter Darmflora Plus – natürlich aus Ihrem Reformhaus®.





## Reformhaus-Schaufenster

Reizdarmbeschwerden wie Blähungen, Verstopfung und Durchfall lassen sich gut durch Naturheilmittel bessern. Ihr Reformhaus® Fachberater informiert Sie über die zu Ihnen passenden Produkte.



**Alsiroyal – Anguraté Magentee**  
 Der traditionelle Arzneitee wird unter anderem bei Sodbrennen oder einem verdorbenen Magen eingesetzt.  
**25 Stück, 8,49 Euro**



**Salus – Zitronenmelisse bio**  
 Frisch aufgebrüht: Ein zart nach Zitrone schmeckender Kräutertee, der den Magen-Darm-Trakt auf sanfte Art beruhigt und sich auch als Einschlafhilfe eignet.  
**15 Stück, 2,95 Euro**



**Salus – Heidelbeeren bio**  
 Die Minis punkten bei Durchfall als Teeaufguss mit Elektrolyten.  
**100 g, 8,75 Euro**



**Primavera – Jojobaöl bio**  
 Mit dem pflegenden Hautöl gelingen wohltuende Bauchmassagen.  
**100 ml, 17,50 Euro**



**Linusit – Flohsamen**  
 Schleimbildende Ballaststoffe regen den Darm an und mindern Schleimhautreizungen.  
**300 g, 9,20 Euro**



**Hübner – Silicea Magen-Darm Gel**  
 Dank Kieselsäure-Gel lindert es akute Magen-Darm-Beschwerden.  
**200 ml, 8,29 Euro**



**Sanatura – Darmflora Plus**  
 Stärkt die Darmflora mithilfe wichtiger Aktivkulturen von Milchsäurebakterien.  
**200 g, 11,39 Euro**



**Reformhaus – Hirse Flocken bio**  
 Die bekömmlichen Vollkornflocken liefern wertvolle Mineralstoffe wie Zink und Kupfer.  
**400 g, 5,19 Euro**



### Weitere Themen finden Sie online

- ab dem 02.03. Was den guten Darmbakterien schmeckt
- ab dem 16.03. Diese 6 Angewohnheiten machen deinen Darm krank
- ab dem 30.03. Die 14 wichtigsten Allergene in Lebensmitteln
- ab dem 13.04. Empfindliche Haut: 7 No-Gos

Mehr erfahren unter [www.eatsmarter.de/reformhaus](http://www.eatsmarter.de/reformhaus)



# In diesem Monat auf **www.eatsmarter.de**



## **Basenfasten: den Körper sanft entlasten und dauerhaft abnehmen**

*Bringen Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht! In unserem großen Beginner's Guide beantworten wir die wichtigsten Fragen rund ums Basenfasten und geben Ihnen hilfreiche Tipps an die Hand. Außerdem: Mit unserem Gratis-Ernährungsplan mit geeigneten Rezepten für eine ganze Woche gelingt Ihnen der Einstieg besonders leicht.*  
[www.eatsmarter.de/basenfasten](http://www.eatsmarter.de/basenfasten)



## **9 Kräuter, die Ihre Fettverbrennung ankurbeln**

*Mit diesen Grünlingen heizen Sie Ihrem Stoffwechsel ein, bis die Pfunde purzeln – ganz ohne Nebenwirkungen.*  
[www.eatsmarter.de/fettkiller-kraeuter](http://www.eatsmarter.de/fettkiller-kraeuter)



## **Frühjahrmüdigkeit – was steckt dahinter?**

*Ständig schläfrig? Wir erklären, was es mit diesem Phänomen auf sich hat, und machen Sie wieder munter.*  
[www.eatsmarter.de/fruehjahrmuede](http://www.eatsmarter.de/fruehjahrmuede)



## **Diese Zutaten gehören in ein gesundes Frühstück**

*Tanken Sie reichlich Vitamine, Ballaststoffe und Eiweiß für einen gelungenen Start in den Tag – hiermit geht's.*  
[www.eatsmarter.de/gutes-fruehstueck](http://www.eatsmarter.de/gutes-fruehstueck)



## **Klimafreundlich essen: der 1500-Kalorien-Tag**

*Unserer Umwelt zuliebe haben wir tolle Rezepte für 24 Stunden im Gepäck. Auch Ihre Gesundheit profitiert davon!*  
[www.eatsmarter.de/1500-kalorien](http://www.eatsmarter.de/1500-kalorien)



## **8 kalorienarme Foods für einen fitten Frühling**

*EAT SMARTER präsentiert sättigende Stars der Saison für einen spielend leichten Abnehmerfolg mit Genuss.*  
[www.eatsmarter.de/fitter-fruehling](http://www.eatsmarter.de/fitter-fruehling)



## **Vorsicht Energieräuber: Meiden Sie dieses Essen!**

*Wir haben fünf bestimmte Lebensmittel enttarnt, die Sie schlapp, müde und unkonzentriert machen.*  
[www.eatsmarter.de/energieraeber](http://www.eatsmarter.de/energieraeber)



Süßkartoffel-Gnocchi mit  
Kräuter-Pesto  
Rezept auf Seite 64







# SO SCHMECKT DER FRÜHLING

*Die Vögel zwitschern am Morgen, Sonnenstrahlen wärmen unser Gesicht und die ersten Knospen sprießen: Jetzt verabschiedet sich die kalte Jahreszeit und wir begrüßen das Frühjahr mit knackiger Saisonware. Genießen Sie mit uns leichte Mahlzeiten von Risotto über Tarte, Gnocchi, Suppe bis hin zu Flammkuchen – einfach köstlich.*



## Kalte Romana-Kräuter-Suppe

Rezept auf Seite 64







**Spinat-Ricotta-Klößchen**  
Rezept auf Seite 65





Flammkuchen mit  
Frühlingskräutern  
Rezept auf Seite 65



Erbsen-Bohnen-Risotto  
mit Hähnchen  
Rezept auf Seite 66

FRÜHLING





FRÜHLING

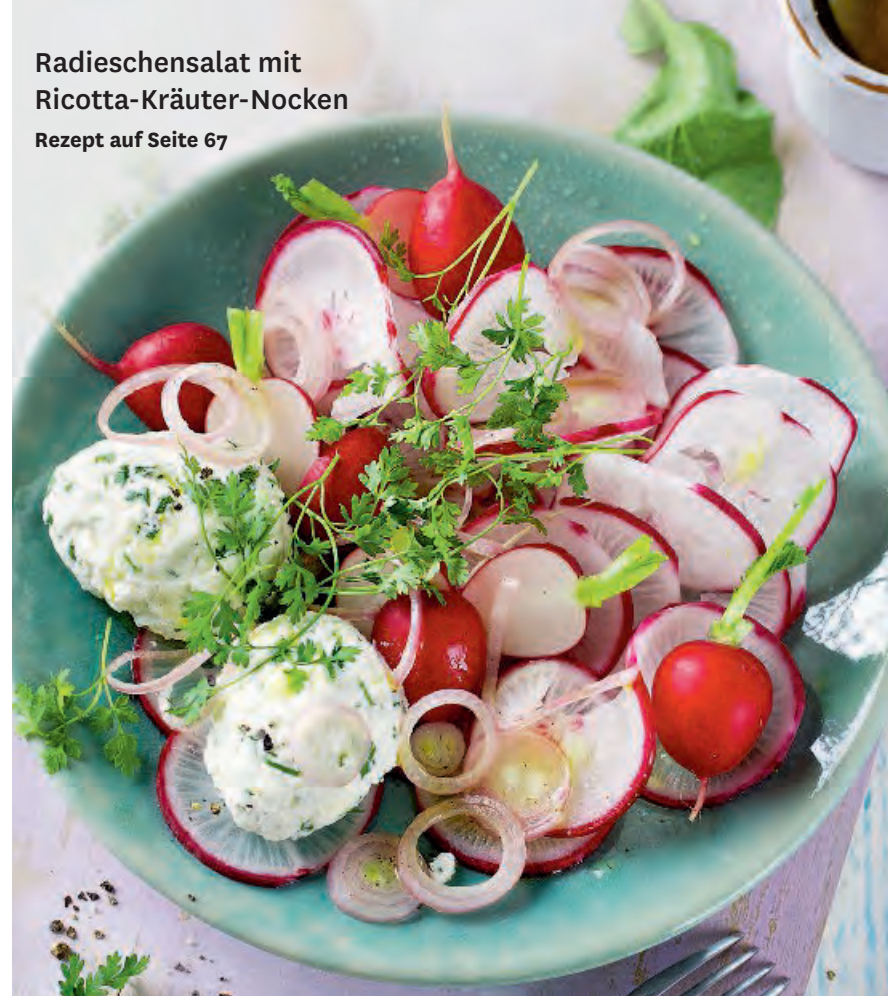
Makrelen mit Rhabarber  
und roten Zwiebeln  
Rezept auf Seite 66







**Lammbällchen  
mit Knoblauchjoghurt**  
Rezept auf Seite 67



**Radieschensalat mit  
Ricotta-Kräuter-Nocken**  
Rezept auf Seite 67



**Lammkoteletts mit  
Rhabarber-  
Chutney**  
Rezept auf  
Seite 68



**Rhabarber-Feta-Salat mit  
Pekannüssen**  
Rezept auf  
Seite 68



Möhrensuppe  
mit Physalis  
Rezept auf Seite 69





**Möhren-Zucchini-Tarte**  
Rezept auf Seite 69





Kohlrabisalat  
mit Linsen  
Rezept auf Seite 70





**Forellenfilets  
mit Kräuterkruste**  
Rezept auf Seite 70

**Gerstensalat mit  
Erbsen und  
Mozzarella**  
Rezept auf  
Seite 71



**FRÜHLUNG**



**Curry-Hähnchenbrust auf  
Frühlings-Taboulé**  
Rezept auf Seite 71



Gebratener Brokkoli  
mit Puylinsen  
Rezept auf Seite 72





FRÜHLING

Brokkoli-Pfannkuchen  
mit Pilzen

Rezept auf Seite 72





# REZEPTE

ab Seite 50



## Süßkartoffel-Gnocchi mit Kräuter-Pesto

PRO PORTION: **755 KCAL** · Eiweiß **22 g** · Fett **34 g** · Kohlenhydrate **86 g**

🕒 **50 MIN** · FERTIG IN 1 STD 10 MIN

### GESUND, WEIL:

- Die ätherischen Öle aus Petersilie lindern Magenschmerzen, Völlegefühl sowie Sodbrennen. Obendrein ist das Kraut eine echte Vitamin-C-Bombe. Das Vitamin sorgt für gesundes Bindegewebe und fängt freie Radikale im Körper ab.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**4 mehligkochende Kartoffeln (400 g)**  
**1 große Süßkartoffel (500 g)**  
**Salz**  
**200 g Dinkel-Vollkornmehl**  
**+ 1 EL zum Bearbeiten**  
**1 Ei**  
**Muskatnuss**  
**½ TL Kurkumapulver**  
**30 g Walnusskerne**  
**30 g Cashewkerne**  
**2 Bund Petersilie (40 g)**  
**2 Knoblauchzehen**  
**1 Stück Parmesan (60 g; 30% Fett i. Tr.)**  
**70 ml Olivenöl**  
**1 rote Zwiebel**  
**3 Möhren**  
**2 Handvoll Babyspinat (40 g)**  
**Pfeffer**

**1** Kartoffeln und Süßkartoffel schälen, waschen, würfeln und in kochendem Salzwasser 15–20 Minuten garen. Anschließend abgießen, kurz ausdampfen lassen und stampfen.

**2** Mehl und Ei dazugeben, mit Salz, 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat und Kurkuma würzen und alles zu einem Teig mischen. Teig zu gleichmäßig dicken Rollen formen, Rollen mit etwas Mehl bestäuben und mindestens 15 Minuten ruhen lassen.

**3** Inzwischen für das Pesto Walnüsse und Cashewkerne grob hacken und in einer

heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten anrösten. Herausnehmen und 5 Minuten abkühlen lassen.

**4** Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Knoblauch schälen und klein schneiden. Parmesan grob reiben. 40 g Nuss-Kern-Mix, Knoblauch, Petersilie und 50 ml Öl mit einem Stabmixer fein pürieren. 40 g Parmesan untermischen und das Pesto mit Salz abschmecken.

**5** Zwiebel schälen und klein schneiden. Möhren waschen und klein würfeln. Spinat waschen und trocken schleudern.

**6** Rollen mit einem Messer in ca. 1 cm dicke Stücke schneiden; kleine Stücke zu länglichen Kugeln formen und mit einer Gabel das typische Gnocchi-Muster in den Teig drücken. Gnocchi in köchelndem Salzwasser bei kleiner Hitze in etwa 6 Minuten gar ziehen lassen.

**7** Derweil restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Möhren zugeben und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten.

**8** Gnocchi mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und zu den Möhren geben. Mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. Gnocchi-Mischung auf Teller geben und mit Pesto, restlichem Nuss-Kern-Mix, Parmesan und Spinat anrichten.



## Kalte Romana-Kräuter-Suppe

PRO PORTION: **181 KCAL** · Eiweiß **5 g** · Fett **10 g** · Kohlenhydrate **17 g**

🕒 **20 MIN** · FERTIG IN 3 STD 15 MIN

### GESUND, WEIL:

- Da zur Herstellung von Schwedenmilch (hierzulande noch ein echter Geheimtipp) Milchsäurebakterien eingesetzt werden, ist das Sauermilchprodukt günstig für die Darmflora.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**3 Handvoll gemischte Kräuter**  
(30 g; z. B. Petersilie, Dill, Sauerampfer, Schnittlauch, Estragon, Korb) **2 Romana-Salatherzen**  
**1 Bio-Zitrone**  
**1 großer Apfel (250 g)**  
**2 Schalotten**  
**600 ml kalte Gemüsebrühe**  
**200 ml Schwedenmilch (oder Dickmilch)**  
**1 EL Olivenöl**  
**1 EL Traubenkernöl**  
**Salz, Pfeffer**  
**1 EL Akazienhonig**  
**20 g Mandelblättchen**

**1** Kräuter waschen, trocken schütteln, ¼ davon beiseitelegen; übrige Kräuter grob hacken. Salatherzen putzen, in Blätter teilen, waschen und trocken schleudern. 4 Blätter beiseitelegen, die übrigen in Stücke schneiden.

**2** Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen. Apfel putzen, waschen, vierteln, entkernen, klein würfeln und mit 1 EL Zitronensaft mischen. Schalotten schälen und hacken.

**3** Kräuter mit Salatblättern, Apfelwürfeln, Schalotten und Brühe in einem Standmixer fein mixen. Schwedenmilch und beide Öle kräftig untermixen. Suppe mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale, restlichem Zitronensaft und Honig würzen und für ca. 3 Stunden kühl stellen.

**4** Inzwischen restliche Salat- und Kräuterblätter in feine Streifen schneiden. Mandeln in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Suppe in Gläser oder Schalen verteilen und mit Salat- und Kräuterstreifen und Mandeln bestreuen.





## Spinat-Ricotta-Klößchen

PRO PORTION: **546 KCAL** · Eiweiß **32 g** · Fett **37 g** · Kohlenhydrate **19 g**

🕒 **40 MIN** · FERTIG IN **9 STD**

### GESUND, WEIL:

- Spinat liefert eine üppige Menge des Mineralstoffs Eisen, der die Blutbildung fördert. Weil das grüne Gemüse auch Vitamin C mit im Gepäck hat, kann der Körper dieses Eisen besonders gut verwerten.
- Unsere Knochen und Zähne freuen sich über eine Extraportion Calcium und Phosphor aus Ricotta.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**500 g Ricotta**  
**600 g junger Spinat**  
**1 Schalotte**  
**3 EL Olivenöl**  
**1 Bio-Zitrone**  
**½ Handvoll Salbeiblätter**  
**1 Stück Parmesan (100 g; 30 % Fett i. Tr.)**  
**100 g Dinkel-Vollkornmehl**  
**1 Ei**  
**Salz, Pfeffer**  
**Muskatnuss**  
**50 g Butter**

**1** Ricotta in ein Sieb geben und 8 Stunden zugedeckt abtropfen lassen.

**2** Spinat waschen, tropfnass in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze in 3–4 Minuten zusammenfallen lassen. Kalt abschrecken, in ein Sieb geben, gut ausdrücken und hacken. Schalotte schälen und fein würfeln.

**3** 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotte darin 4 Minuten bei mittlerer Hitze andün-

ten; dann beiseitestellen. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben und Schale abreiben. Salbeiblätter waschen und trocken tupfen. Parmesan fein reiben.

**4** Ricotta mit gehacktem Spinat, Schalotte, Parmesan und Mehl in eine Schüssel geben. Ei, Zitronenschale, Salz, Pfeffer und frisch geriebenen Muskat zufügen und alles vermengen. Aus der Masse 12–16 etwa 3 cm große Klößchen formen, auf eine Platte setzen und für 30 Minuten kühl stellen.

**5** Klößchen portionsweise in reichlich kochendem Salzwasser in 3–4 Minuten bei kleiner Hitze gar ziehen lassen; anschließend herausheben.

**6** Butter und restliches Öl in einer Pfanne erhitzen, leicht bräunen und Salbeiblätter darin knusprig braten. Klößchen zugeben und 2 Minuten im Fett schwenken. Klößchen auf Tellern anrichten und mit Salbutter beträufeln.



## Flammkuchen mit Frühlingskräutern

PRO PORTION: **537 KCAL** · Eiweiß **18 g** · Fett **16 g** · Kohlenhydrate **80 g**

🕒 **45 MIN** · FERTIG IN **13 STD 15 MIN**

### GESUND, WEIL:

- Zwiebeln enthalten Flavonoide namens Quercetin, welche die Abwehrzellen stimulieren und den Cholesterinspiegel regulieren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**450 g Dinkelmehl Type 1050 + 2 EL zum Bearbeiten**  
**Salz**  
**¼ Würfel frische Hefe**  
**50 g frischer Bärlauch mit Zwiebelchen**  
**3 rote Zwiebeln (120 g)**  
**300 g saure Sahne**  
**Pfeffer**  
**2 Handvoll junge Gierschblätter (20 g)**  
**1 EL rote Pfefferbeeren**

**1** Für den Teig Mehl in eine Schüssel sieben, mit 1 TL Salz mischen und mittig eine Mulde eindrücken. Hefe zerbröckeln und mit 250 ml Wasser gut verrühren. Hefewasser in die Mehlmulde gießen und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Teig zugedeckt über Nacht gehen lassen.

**2** Am nächsten Tag 2 Backbleche mit Backpapier belegen. Für den Belag Bärlauch waschen und trocken tupfen. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.

**3** Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, mit den Handballen jeweils zu ovalen Fladen auseinanderdrücken und auf die vorbereiteten Bleche legen. Saure Sahne glatt rühren, die Teigfladen dünn damit bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zwiebelscheiben und Bärlauch belegen und nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 200 °C; Gas: Stufe 3–4) 15 Minuten backen.

**4** Inzwischen Giersch waschen und trocken schütteln. Flammkuchen herausnehmen, mit roten Pfefferbeeren und Gierschblättern bestreuen und servieren.



Hier gibt's mehr frühlingshafte Gerichte: [www.eatsmarter.de/fruehlingskraeuter](http://www.eatsmarter.de/fruehlingskraeuter)





## Erbsen-Bohnen-Risotto mit Hähnchen

PRO PORTION: **671 KCAL** · Eiweiß **54 g** · Fett **22 g** · Kohlenhydrate **64 g**

🕒 1 STD 20 MIN

### GESUND, WEIL:

- Erbsen glänzen mit viel Vitamin C als Zellschützer und Immunstärker.
- Gut verdaulich: Reis, der von Natur aus glutenfrei ist, liefert reichlich sättigende und bekömmliche Stärke.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**100 g tiefgekühlte dicke Bohnen**  
**250 g tiefgekühlte Erbsen**  
**1 Zwiebel**  
**250 g grüner Spargel**  
**2 EL Olivenöl**  
**3 EL Butter (45 g)**  
**250 g Vollkorn-Risottoreis**  
**1 l heiße Gemüsebrühe**  
**4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 130 g)**  
**Salz**  
**1 Handvoll Rucola (10 g)**  
**½ Bund Petersilie (10 g)**  
**1 Stück Parmesan**  
**(60 g; 30 % Fett i. Tr.)**  
**Pfeffer**

**1** Dicke Bohnen 1 Minute in kochendem Wasser garen, abschrecken und häuten. Erbsen antauen lassen. Zwiebel schälen und fein hacken, Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden und das untere Drittel der Stangen schälen. Spargel längs halbieren und in 3–4 cm lange Stücke schneiden.

**2** In einem Topf 1 EL Öl und 1 EL Butter erhitzen. Zwiebel darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Reis zugeben und 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit etwas Brühe

ablöschen und verdampfen lassen. Dann ca. 200 ml Brühe zugießen und unter gelegentlichem Rühren vom Reis aufnehmen lassen. Danach portionsweise weiter Brühe zugießen, auf diese Weise den Reis 30–35 Minuten garen; er sollte noch leichten Biss haben.

**3** Spargel, Erbsen und dicke Bohnen dazugeben und Risotto weitere 5 Minuten garen.

**4** Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenbrustfilets abspülen, trocken tupfen, salzen und im heißen Öl von beiden Seiten 4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

**5** Rucola und Petersilie waschen und trocken schütteln. Petersilie hacken. ¾ vom Parmesan reiben, den Rest hobeln. Übrige Butter in Stücken, gehackte Petersilie sowie geriebenen Parmesan unter das Risotto rühren und kurz durchziehen lassen.

**6** Risotto auf Teller verteilen. Hähnchenbrustfilets schräg in Scheiben schneiden und auf dem Reis anrichten. Risotto mit Rucola und Parmesan hobeln servieren.



## Makrelen mit Rhabarber und roten Zwiebeln

PRO PORTION: **542 KCAL** · Eiweiß **48 g** · Fett **35 g** · Kohlenhydrate **8 g**

🕒 30 MIN · FERTIG IN 1 STD 30 MIN

### GESUND, WEIL:

- Makrelen sind dank vieler Omega-3-Fettsäuren das perfekte Lebensmittel, um sich vor Gefäßverengungen und einem zu hohen Cholesterinspiegel zu schützen.
- Der Scharfmacher Capsaicin in Chilischoten bringt den gesamten Stoffwechsel auf Touren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**300 g Rhabarber**  
**1 EL Honig**  
**2 Bio-Orangen**  
**4 Makrelen (à 250–300 g; küchenfertig)**  
**Salz, Pfeffer**  
**2 EL Rapsöl**  
**1 rote Zwiebel**  
**1 rote Chilischote**  
**1 Knoblauchzehe**

**1** Rhabarber putzen, waschen und schräg in 3–4 cm lange Stücke schneiden. Mit Honig in einen Topf geben und 5 Minuten ziehen lassen. Saft von 1 Orange auspressen und mit dem Rhabarber aufkochen. 2 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen; dann beiseitestellen.

**2** Makrelen innen und außen abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fische in ein tiefes Backblech legen, mit Öl beträufeln und im

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

**3** Inzwischen die 2. Orange heiß abspülen, trocken tupfen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen, hacken und quer in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

**4** Blech mit den Makrelen herausnehmen. Rhabarber mit Saft, Orangenscheiben, Knoblauch, Zwiebel- und Chilistreifen über die Fische geben. Makrelen im Backofen in 10–15 Minuten fertig backen.

**5** Makrelen aus dem Backofen nehmen, auf einer Platte anrichten, leicht salzen und mit Pfeffer würzen.





## Lammbällchen mit Knoblauchjoghurt

PRO PORTION: **407 KCAL** · Eiweiß **36 g** · Fett **22 g** · Kohlenhydrate **14 g**

🕒 40 MIN · FERTIG IN 3 STD 40 MIN

### GESUND, WEIL:

- Allylsenföle und andere bioaktive Stoffe aus Radieschen stimulieren die Leber und Galle, verstärkt Verdauungssäfte zu produzieren. Gleichzeitig tragen die Ballaststoffe der Knöllchen dazu bei, einen müden Darm in Schwung zu bringen.
- Sie haben Verdauungsprobleme? Da kann Apfelessig Abhilfe schaffen, denn seine antibakteriellen Eigenschaften können Blähungen verringern und krankmachende Bakterien sowie Pilze abtöten.

### FÜR 4 PORTIONEN:

150 ml Apfelessig  
2 EL Honig  
Salz  
2 Bund Radieschen  
1 TL Senfsamen  
20 Pfefferkörner  
600 g Lammhackfleisch  
1 Prise Zimt  
je ½ TL gemahlener Kreuzkümmel und Koriander  
1 Msp. Chilipulver  
Pfeffer  
3 EL Olivenöl  
350 g griechischer Joghurt  
Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone  
1 Knoblauchzehe  
geräuchertes Paprikapulver  
Schale von ½ Bio-Orange  
4 Frühlingszwiebeln

**1** Für die Radieschen Essig mit 150 ml Wasser, Honig und 1 TL Salz in einem Topf aufkochen. Radieschen putzen, waschen, halbieren und in ein hitzebeständiges Schraubglas geben. Senfsamen und Pfefferkörner in den Sud geben und noch 1 Minute bei kleiner Hitze mitköcheln lassen. Dann Essigsud über die Radieschen

gießen, das Glas verschließen und alles mindestens 3 Stunden oder über Nacht ziehen lassen.

**2** Für die Hackbällchen Lammhackfleisch mit den Gewürzen in einer Schüssel zu einem formbaren Fleischteig vermengen. In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Aus der Masse Bällchen formen und diese portionsweise in 6–8 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Herausnehmen, die Lammhackbällchen kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und im vorgeheizten Backofen bei 80 °C (Umluft 60 °C; Gas: Stufe 1) warm halten.

**3** Für die Sauce Joghurt mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und 1 EL Zitronensaft verrühren. Knoblauch schälen, fein hacken und unter die Sauce rühren. Sauce auf 4 Teller verteilen und mit Paprikapulver und Orangenschale bestreuen.

**4** Lammbällchen anrichten, 2 EL eingelegte Radieschen darübergeben und alles mit Frühlingszwiebelringen bestreut servieren. Die übrigen Radieschen separat dazu reichen.



## Radieschensalat mit Ricotta-Kräuter-Nocken

PRO PORTION: **188 KCAL** · Eiweiß **9 g** · Fett **15 g** · Kohlenhydrate **4 g**

🕒 25 MIN

### GESUND, WEIL:

- Bei Gelenkproblemen gilt Rettich mit seinen ätherischen Ölen als wirksames Naturheilmittel.
- Das in den Kräutern enthaltene Chlorophyll reinigt das Blut und entwässert den Körper.

### FÜR 4 PORTIONEN:

1 roter Rettich  
2 Bund Radieschen (400 g)  
1 rote Zwiebel  
1 Handvoll Kerbel (5 g)  
¼ Bund Schnittlauch (5 g)  
1 Handvoll Petersilie (5 g)  
250 g Ricotta  
Salz  
Pfeffer  
½ TL Bio-Zitronenschale  
4 EL Rapsöl  
4 EL Rotweinessig  
1 TL mittelscharfer Senf

**1** Rettich und Radieschen putzen, waschen. Bei den Radieschen etwas Grün stehen lassen; die Hälfte der Radieschen und den ganzen Rettich in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

**2** Kerbel waschen, trocken schütteln und die Hälfte davon fein hacken. Schnittlauch und Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Ricotta mit gehacktem Kerbel, Schnittlauch, Petersilie, Salz, Pfeffer und Zitronenschale mischen und abschmecken.

**3** Für das Dressing Öl mit Essig und Senf verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rettich- und Radieschenscheiben mit den ganzen Radieschen und Zwiebelringen auf Tellern anrichten. Aus dem Ricotta mithilfe von zwei Löffeln Nocken formen und zum Salat geben. Mit Kerbelblättchen garnieren und mit dem Dressing beträufeln.





## Lammkoteletts mit Rhabarber-Chutney

PRO PORTION: **605 KCAL** · Eiweiß **39 g** · Fett **37 g** · Kohlenhydrate **26 g**

🕒 55 MIN

### GESUND, WEIL:

- Lammfleisch ist ein echter Figur-Booster: Sein Protein und L-Carnitin können die Fettverbrennung steigern, da freie Fettsäuren ins Zellinnere befördert und dort verbrannt werden.
- Ob Bakterien oder Pilze, Salbei ist ein effektives Mittel, um das Wachstum fieser Keime zu hemmen und sie zu vertreiben.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**8 Lammkoteletts (800 g)**  
**1 Handvoll Salbeiblätter (5 g)**  
**1 Knoblauchzehe**  
**2 EL Olivenöl**  
**Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone**  
**1 Prise Chiliflocken**  
**1 Zwiebel**  
**1 Stück Ingwer (10 g)**  
**je ½ TL Koriander- und Senfsamen**  
**3 EL Apfelessig**  
**3 EL Honig**  
**1 TL rosa Pfefferbeeren**  
**400 g Rhabarber**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**100 g Rosinen**

**1** Lammkoteletts abspülen, trocken tupfen und in eine flache Schale legen. Salbei waschen, trocken schüteln und hacken. Knoblauch schälen und hacken. Öl mit Zitronenschale, -saft, Chili, Salbei und Knoblauch verrühren, über die Koteletts geben, gut vermischen und zugedeckt ca. 30 Minuten ziehen lassen.

**2** Für das Chutney Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln. Koriander- und Senfsamen in einem Mörser grob zerstoßen und etwa 3 Minuten bei mittlerer Hitze in einem Topf leicht anrösten. Mit Essig und ca. 50 ml Wasser ablöschen. Honig, Zwiebel, Ingwer und rosa Pfeffer dazugeben und etwa 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

**3** Rhabarber putzen, waschen und in 2 cm große Stücke schneiden. Mit Rosinen zum Gewürsud geben und unter gelegentlichem Rühren in 10 Minuten so zu einem Chutney einköcheln lassen, dass der Rhabarber noch nicht völlig zerfällt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Lammkoteletts salzen, pfeffern und in einer heißen Grillpfanne unter regelmäßigem Wenden etwa 10 Minuten bei starker Hitze anbraten. 5 Minuten in der Pfanne ziehen lassen und mit dem Chutney reichen.



## Rhabarber-Feta-Salat mit Pekannüssen

PRO PORTION: **405 KCAL** · Eiweiß **11 g** · Fett **37 g** · Kohlenhydrate **7 g**

🕒 30 MIN

### GESUND, WEIL:

- Ein regelmäßiger Verzehr von Pekannüssen bringt positive Effekte bei erhöhtem Blutdruck und Cholesterinspiegel.
- Wer Muskulatur aufbauen möchte, profitiert vom hohen Eiweißanteil im Feta.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**300 g Rhabarber**  
**2 EL Butter (30 g)**  
**1 TL Honig**  
**50 ml Orangensaft**  
**Salz**  
**50 g junger Mangold**  
**1 Knolle Fenchel**  
**1 Bund Radieschen**  
**200 g Feta (45% Fett i. Tr.)**  
**3 EL Pekannusskerne (45 g)**  
**2 EL Olivenöl**  
**2 EL Traubenkernöl**  
**3 EL Apfelessig**  
**Pfeffer**

**1** Rhabarber putzen, waschen, die Fäden ziehen und in etwa 6 cm lange Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Rhabarberstücke darin 4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Honig zufügen, mit Orangensaft ablöschen, einkochen lassen und mit etwas Salz abschmecken. Rhabarber aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen.

**2** Mangold waschen und trocken schleudern. Fenchelknolle putzen, waschen, Strunk entfernen, Fenchel in hauchdünne Scheiben schneiden. Radieschen putzen, waschen und ebenfalls in hauchdünne Scheiben schneiden. Feta grob in Stücke brechen. Pekannüsse in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten.

**3** Mangold auf einer große Platte verteilen. Rhabarber, Fenchel, Radieschen, Feta und die Nüsse darüber verteilen.

**4** Beide Öle mit Essig verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Salat träufeln.





## Möhrensuppe mit Physalis

PRO PORTION: **233 KCAL** · Eiweiß **4 g** · Fett **16 g** · Kohlenhydrate **18 g**

🕒 35 MIN

### GESUND, WEIL:

- Physalis punktet mit einem hohen Gehalt an blutbildendem Eisen und knochenstärkendem Phosphor sowie zellschützendem Provitamin A.
- Die Scharfstoffe aus der Ingwerknolle verleihen der Suppe nicht nur ihre Würze, sondern regen auch Kreislauf und Verdauung an.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**5 Möhren (500 g)**  
**2 Schalotten**  
**1 Stück Ingwer (20 g)**  
**1 EL Olivenöl**  
**200 ml Orangensaft**  
**400 ml Gemüsebrühe**  
**1 EL Pistazienkerne (15 g)**  
**4 Physalis**  
**200 ml Kokosmilch**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**1 TL Zitronensaft**  
**1 Msp. Paprikapulver**

**1** Möhren putzen, schälen und klein würfeln. Schalotten und Ingwer schälen und fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Ingwer darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Möhren zufügen und 4 Minuten mitdünsten. Dann mit Orangensaft und Brühe ablöschen und 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

**2** Inzwischen Pistazien in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten; anschließend grob hacken. Physalis von den Hüllblättern befreien, waschen, trocken tupfen und vierteln.

**3** Suppe mit Kokosmilch mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. In Schalen oder tiefen Tellern anrichten und Physalisviertel darauf verteilen. Möhrensuppe mit Pistazien und Paprikapulver bestreut servieren.



## Möhren-Zucchini-Tarte

PRO STÜCK: **487 KCAL** · Eiweiß **12 g** · Fett **34 g** · Kohlenhydrate **33 g**

🕒 40 MIN · FERTIG IN 2 STD

### GESUND, WEIL:

- Je nach Sorte enthält eine gute Pflanzenmargarine zwischen 60 und 70 Prozent einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren. Diese können Entzündungen hemmen und den Cholesterinspiegel senken.

### FÜR 8 STÜCKE

(1 TARTEFORM; CA. 12 X 30 CM):

**250 g Cashewkerne**  
**250 g Dinkel-Vollkornmehl**  
**+ 2 EL zum Bearbeiten**  
**150 g vegane Margarine + 1 TL für die Form**  
**Salz**  
**2 kleine Zucchini (400 g)**  
**2 Möhren**  
**2 gelbe Möhren**  
**1 Stiel Oregano**  
**Pfeffer**  
**2 EL Olivenöl**

### AUSSERDEM:

#### Hülsenfrüchte zum Blindbacken

**1** Cashewkerne mit kochendem Wasser übergießen und 1–1½ Stunden einweichen. Inzwischen für den Teig 250 g Mehl, 150 g Margarine, ½ TL Salz und 2 EL kaltes Wasser in einer Rührschüssel mit den Knethaken des Handrührers zu Krümeln verarbeiten. Mischung mit den Händen rasch glatt kneten. Teig zudecken und 1 Stunde kühl ruhen lassen.

**2** Inzwischen für den Belag Zucchini putzen, waschen und in ca. 10 cm lange, dünne Scheiben schneiden. Möhren putzen, schälen, halbieren und ebenso in Scheiben schneiden.

**3** Eine rechteckige Tarteform mit Margarine einfetten. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen, die Form damit auskleiden, dabei einen Rand formen und andrücken. Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit Backpapier und Hülsenfrüchten belegen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 15 Minuten blindbacken.

**4** Währenddessen Cashewkerne abgießen und mit 40 ml Wasser und ¼ TL Salz sehr fein pürieren. Oregano waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Creme mit Oregano und Pfeffer würzen und kühl stellen.

**5** Boden aus dem Backofen nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen. Cashewcreme auf dem Teigboden verteilen und glatt streichen. Tarte abwechselnd schräg mit Zuccinischeiben und Möhrenstreifen belegen, mit Olivenöl beträufeln und im Backofen in 20–25 Minuten fertig backen. Tarte herausnehmen, etwas abkühlen lassen und dann mit Pfeffer bestreuen.





## Kohlrabisalat mit Linsen

PRO PORTION: **364 KCAL** · Eiweiß **17 g** · Fett **12 g** · Kohlenhydrate **46 g**

🕒 30 MIN

### GESUND, WEIL:

- Eine große Menge Vitamin C findet sich in Paprikaschoten. Es ist wichtig für unsere Zellen, den Stoffwechsel und kann vor grauem Star schützen.
- Sesamöl stärkt durch die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren das Immunsystem und kann sowohl körperliche wie geistige Leistungsfähigkeit steigern.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**200 g rote Linsen**  
**2 Kohlrabi mit Grün**  
**2 gelbe Paprikaschoten**  
**3 junge Möhren**  
**1 rote Zwiebel**  
**½ kleine Mango (150 g)**  
**2 EL Apfelessig**  
**1 EL Zitronensaft**  
**2 EL Orangensaft**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**Cayennepfeffer**  
**4 EL Sesamöl**

**1** Linsen in der doppelten Menge kochendem Wasser 10 Minuten bei kleiner Hitze garen. Abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen Kohlrabi putzen, schälen, Blätter abzupfen, waschen, abtropfen lassen und klein schneiden; Kohlrabi in dünne Stifte schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und längs in feine Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen, waschen und in 6–7 cm lange feine Streifen schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und grob würfeln.

**2** In einer Schüssel Essig mit Zitronen- und Orangensaft, Salz, Pfeffer und 1 Prise Cayennepfeffer verrühren. Mangowürfel und Öl dazugeben und alles fein mixen.

**3** Linsen mit den übrigen Salatzutaten vermengen, auf Tellern anrichten und mit Dressing beträufeln. Salat leicht mit Pfeffer bestreuen und mit Kohlrabiblättern garniert servieren.



## Forellenfilets mit Kräuterkruste und Möhren-Pastinaken-Gemüse

PRO PORTION: **379 KCAL** · Eiweiß **32 g** · Fett **20 g** · Kohlenhydrate **17 g**

🕒 50 MIN · FERTIG IN 60 MIN

### GESUND, WEIL:

- Herz und Arterien lieben Omega-3-Fettsäuren aus Forellen. Auch Fitnessfans profitieren: Der Fisch ist reich an muskelaufbauendem Eiweiß und punktet mit stoffwechselfördernden B-Vitaminen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**4 Forellenfilets (à 140 g; mit Haut)**  
**4 EL Olivenöl**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**1 Bio-Limette**  
**40 g Pinienkerne**  
**½ Bund Petersilie (10 g)**  
**½ Bund Minze (10 g)**  
**1 Scheibe Vollkorn-Toastbrot**  
**4 Möhren**  
**2 Pastinaken**  
**1 Stück Ingwer (5 g)**  
**½ EL Honig**

**1** Forellenfilets waschen und trocken tupfen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Filets bei mittlerer Hitze von beiden Seiten 10–15 Sekunden anbraten. Herausnehmen, leicht salzen, pfeffern und beiseitestellen.

**2** Saft der Limette auspressen. Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Inzwischen Kräuter waschen,

trocken schütteln, Blätter abzupfen, einige Minzblätter beiseitelegen. Toastbrot und Kräuter fein hacken und alles mit 1 EL Olivenöl und 2 EL Limettensaft mischen. Die Hälfte der Pinienkerne grob hacken, zugeben, alles salzen und pfeffern.

**3** Möhren und Pastinaken putzen, schälen und längs in feine Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Gemüsestreifen bei mittlerer Hitze 10 Minuten anbraten. Anschließend Ingwer und Honig zugeben und 3 Minuten karamellisieren lassen. Salzen.

**4** Während die Gemüsestreifen braten, Kräuterkruste auf den Forellenfilets verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 200 °C; Gas: Stufe 3–4) 10 Minuten garen.

**5** Forellenfilets mit Gemüse auf 4 Teller verteilen und mit restlichen Kräutern und Pinienkernen bestreut anrichten.





## Gerstensalat mit Erbsen und Mozzarella

PRO PORTION: **474 KCAL** · Eiweiß **20 g** · Fett **29 g** · Kohlenhydrate **33 g**

🕒 45 MIN

### GESUND, WEIL:

- Gerstenkörner bieten reichlich sattmachende Ballaststoffe und nervenstärkende B-Vitamine. Dem Beta-Glucan wird zudem eine cholesterinsenkende Wirkung nachgesagt.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**125 g Gerstenkörner**

**Salz**

**1 Zucchini**

**250 g tiefgekühlte Erbsen**

**40 g Babyspinat**

**1 EL Zitronensaft**

**2 EL heller Balsamessig**

**1 EL grober Senf**

**Pfeffer**

**60 ml Olivenöl**

**200 g Mozzarella (45% Fett i. Tr.)**

**1 Handvoll Minze (5 g)**

**2 EL geröstete Sonnenblumenkerne (30 g)**

**1** Gerstenkörner in der doppelten Menge kochendem Salzwasser 30 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Anschließend 10 Minuten quellen lassen.

**2** Währenddessen Zucchini putzen, waschen und längs in feine Scheiben hobeln. Erbsen in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen, abschrecken und abtropfen lassen. Spinat verlesen, von groben Stielen befreien, waschen und trocken schleudern.

**3** Für das Dressing Zitronensaft mit Essig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren und das Öl kräftig unterquirlen.

**4** Spinat auf einer Platte verteilen, mit Gerste, Erbsen und Zucchinischnitten belegen. Mozzarella in Stücke zupfen. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Salat mit Mozzarellastücken belegen, mit Dressing beträufeln und mit Minzeblättchen und Sonnenblumenkernen bestreuen.

FRÜHLING



## Curry-Hähnchenbrust auf Frühlings-Taboulé

PRO PORTION: **547 KCAL** · Eiweiß **39 g** · Fett **21 g** · Kohlenhydrate **48 g**

🕒 45 MIN

### GESUND, WEIL:

- Bulgur ist für Veggies ein heißer Tipp: Der vorgegarte Weizengrieß bietet reichlich blutbildendes Eisen und hilft deshalb, Mangelzuständen vorzubeugen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**200 g feiner Bulgur**

**500 g junge Möhren mit Grün**

**Salz**

**½ Salatgurke**

**1 rote Zwiebel**

**1 Handvoll Koriander (5 g)**

**2 Handvoll Rucola (20 g)**

**1 EL Butter**

**12 Hähnchenbrustinnenfilets (ca. 500 g)**

**Pfeffer**

**1 EL Dinkel-Vollkornmehl**

**1 EL Currypulver**

**1 EL Rapsöl**

**Saft von 2 Zitronen**

**4 EL Olivenöl**

**60 g Feta (45% Fett i. Tr.)**

**1** Bulgur mit kochendem Wasser übergießen und 20 Minuten zugedeckt quellen lassen. Nebenher Möhren putzen, schälen; bei 4 Möhren das Grün ca. 2 cm stehen lassen, restliche Möhren schräg in Stücke schneiden. Alle Möhren in kochendem Salzwasser 5 Minuten bei mittlerer Hitze kochen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

**2** Gurke putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen fein hacken. Rucola waschen und trocken schleudern.

**3** In einer Pfanne Butter erhitzen. Möhren darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze unter Schwenken dünsten.

**4** Hähnchenfleisch abspülen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Mehl und Currypulver mischen und Fleisch darin wenden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Hähncheninnenfilets darin unter Wenden 4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

**5** Bulgur mit einer Gabel auflockern. Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Koriander verrühren. Bulgur mit Dressing verrühren, mit Gurkenscheiben und Zwiebelstreifen mischen und auf Teller verteilen. Möhren und Curry-Hähnchenfilets darauf anrichten, alles mit Rucola bestreuen und Feta darüberbröckeln.





## Gebratener Brokkoli mit Puylinen

PRO PORTION: **427 KCAL** · Eiweiß **24 g** · Fett **21 g** · Kohlenhydrate **34 g**

🕒 40 MIN

### GESUND, WEIL:

- Reichlich vorhandene Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate aus Linsen sowie Brokkoli sorgen für eine nachhaltige Sättigung und schützen dadurch vor Heißhungerattacken.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 großer Brokkoli (800 g)**  
**4 EL Olivenöl**  
**1 TL geräuchertes Paprikapulver**  
**Salz, Pfeffer**  
**200 g Puylinen**  
**100 g griechischer Joghurt**  
**2 EL Tahini (30 g)**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 Bio-Zitrone**  
**2 EL geröstete Mandelkerne (30 g)**  
**1 Handvoll Petersilie (5 g)**

**1** Ein Backblech mit Backpapier belegen. Brokkoli putzen, in ca. 2,5 cm dicke Scheiben schneiden und auf dem Blech verteilen. 2 EL Öl mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer verrühren, den Brokkoli damit bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 30 Minuten rösten, bis er leicht gebräunt ist.

**2** Währenddessen Linsen in der doppelten Menge kochendem Wasser 25–30 Minuten bei kleiner Hitze weich garen.

**3** Nebenher Joghurt mit Tahini glatt rühren. Knoblauch schälen und

fein hacken. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, halbieren, 1 Hälfte in Spalten schneiden und beiseitelegen, vom Rest die Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronenschale und Zitronensaft unter den Joghurt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mandeln grob hacken.

**4** Linsen abgießen, abtropfen lassen und rings um den Brokkoli verteilen. Übriges Öl mit 2 EL Wasser verquirlen, Linsen damit beträufeln und alles im Ofen noch weitere 5 Minuten garen.

**5** Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen fein hacken. Blech aus dem Backofen nehmen und die Hälfte der Petersilie unter die Linsen mischen. Linsen auf Teller verteilen und Brokkolischeiben darauf anrichten. Alles mit dem Joghurt-Dip beträufeln, mit gehackten Mandeln bestreuen und mit restlicher Petersilie garnieren. Zitronenspalten separat dazu reichen.



## Brokkoli-Pfannkuchen mit Pilzen

PRO PORTION: **383 KCAL** · Eiweiß **22 g** · Fett **22 g** · Kohlenhydrate **25 g**

🕒 45 MIN

### GESUND, WEIL:

- Pilze punkten durch ihren hohen Gehalt an Vitamin B<sub>3</sub> – das hilft dem Körper bei der Energiegewinnung aus Kohlenhydraten, Fett und Eiweiß. Zudem sorgt es für eine gute Muskel- und Nervenfunktion.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**120 g Brokkoliröschen**  
**100 g Weizen-Vollkornmehl**  
**100 ml Milch (3,5 % Fett)**  
**Salz**  
**2 Eier**  
**50 ml Mineralwasser**  
**mit Kohlensäure**  
**6 TL Bärlauch-Pesto**  
**(oder Basilikum-Pesto; 30 g)**  
**250 g gemischte Pilze (z. B. Champignons, Kräuterseitlinge)**  
**4 Frühlingszwiebeln**  
**3 EL Olivenöl**  
**150 g gewürfelte Lachsschinken**  
**2 TL Honig**  
**2 EL heller Balsamessig**  
**Pfeffer**  
**150 g Ziegenfrischkäse**  
**(45 % Fett i. Tr.)**  
**1 Kästchen Kresse**

**1** Für den Teig die Brokkoliröschen waschen, trocken tupfen und in einem Blitzhacker zerkleinern. Mehl, Milch und 1 Prise Salz mit dem Schneebesen verrühren. Eier und Mineralwasser, Brokkoli und Bärlauch-Pesto unterrühren. Teig etwa 15 Minuten quellen lassen.

**2** Inzwischen Pilze putzen, trocken abreiben und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

**3** 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Schinken darin 4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Pilze dazugeben und etwa 5 Minuten mitbraten, bis sie gar sind. Frühlingszwiebeln hinzufügen und 1–2 Minuten weiterbraten. Honig dazugeben und mit 1 EL Essig ablöschen. Alle Zutaten gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und etwas Essig abschmecken. Mischung in eine Schüssel umfüllen und die Pfanne gründlich säubern.

**4** Für die Pfannkuchen die Pfanne mit je 1 TL Öl austreichen, je 1 Kelle Teig hineingeben und darin nacheinander bei mittlerer Hitze pro Seite in 2–3 Minuten insgesamt 4 Pfannkuchen backen. Im vorgeheizten Backofen bei 80 °C (60 °C Umluft; Gas: Stufe 1) warm halten.

**5** Je eine Hälfte mit ¼ des Frischkäses bestreichen und 1 TL Bärlauch-Pesto darauf verteilen. ¼ der Pilzmischung darauf verteilen. Pfannkuchen einschlagen und auf einem Teller anrichten. Etwas Kresse vom Beet schneiden und darüberstreuen.





## Möhren-Kurkuma-Reis zu Lachs-Kokos-Ragout

mit ORYZA Selection Basmati Imperial

PRO PORTION: **671 KCAL**

Eiweiß **30 g** · Fett **31 g** · Kohlenhydrate **67 g**

**35 MIN**

### GESUND, WEIL:

- Großes Plus für alle, die an einer Glutenunverträglichkeit leiden: Sie können Basmatireis ohne Reue genießen, denn er enthält kein Gluten (Klebereiweiß).

### FÜR 4 PORTIONEN:

**250 g ORYZA Selection Basmati Imperial, Salz, 1 TL Kurkumapulver, 2 Möhren, 1 rote Zwiebel, 1 Stück Ingwer (20 g), 200 g Baby-Spinat, 3 Frühlingszwiebeln, 400 g Lachsfilet, 2 EL Kokosöl, 2 EL Rosinen (30 g), 2 EL gehobelte Mandelkerne (30 g), 1 EL rote Currypaste, 400 ml Kokosmilch (9% Fett), 100 ml Gemüsebrühe, Pfeffer, 1 EL Limettensaft (nach Bedarf 2 EL), 4 Stiele Koriander**

**1** Reis in einem Sieb abspülen, mit der doppelten Menge kaltem Salzwasser in einen Topf geben, Kurkumapulver hinzufügen und 15 Minuten einweichen lassen. Anschließend das Wasser zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren 6 Minuten köcheln lassen.

**2** Inzwischen Möhren, rote Zwiebel und Ingwer schälen. Möhren in kleine Würfel schneiden, Zwiebel und Ingwer fein hacken. Spinat waschen, trocken schütteln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, längs halbieren und schräg in Stücke schneiden. Lachs abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

**3** 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Möhren, die Hälfte der roten Zwiebel und des Ingwers sowie Rosinen und Mandeln zugeben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Aus der Pfanne nehmen und an die Seite stellen.

**4** Restliches Öl erhitzen, Lachs 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Dann übrige Zwiebel und Ingwer 2 Minuten bei mittlerer Hitze anschwitzen, Currypaste hinzufügen und 1 Minute unter Rühren andünsten. Mit Kokosmilch und Brühe angießen. Lachs, Spinat und Frühlingszwiebeln in die Sauce geben und bei kleiner Hitze 6 Minuten garen. Anschließend mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

**5** Inzwischen Reis auflockern, mit Möhren-Mix mischen, salzen und pfeffern. Koriander waschen und Blättchen abzupfen. Reis mit Ragout und Koriander servieren.



### Entdecken Sie duftenden Reisgenuss aus dem Himalaya-Gebirge.

ORYZA Selection Basmati Imperial macht der Bedeutung seines Namens alle Ehre. In Hindi steht Basmati für „Duft“ – eine passende Bezeichnung für diesen ausgesprochen aromatischen Reis. Umgeben von klarem Gebirgswasser und reiner Höhenluft wird ORYZA Selection Basmati Imperial am Fuße des Himalaya-Gebirges von Hand geerntet und entfaltet so sein unverwechselbares Aroma.









EAT SMARTER empfiehlt:

# Die besten Produkte im Supermarkt

*Die große Auswahl in den Geschäften überfordert viele Verbraucher. Deshalb helfen wir Ihnen, clevere Kaufentscheidungen zu treffen. Hier kommt Teil fünf unserer großen Serie „Empfohlen von EAT SMARTER!“.*

Immer mehr Deutsche möchten sich etwas gesünder ernähren. Dazu gehört, möglichst oft aus frischen Zutaten selbst zu kochen. Doch Hand aufs Herz: Manchmal muss es im Alltag einfach schnell gehen. Im Supermarkt sehen wir uns dann mit einer riesigen Auswahl an Produkten konfrontiert. Da genau die zu identifizieren, die zu einem bewussten Lebensstil passen, ist nicht immer einfach.



Es gilt, kritisch die Zutatenlisten und Nährwertangaben zu checken und etwa gute Inhaltsstoffe von versteckten Dickmachern zu unterscheiden. Damit Sie beruhigt einkaufen können, übernehmen wir das für Sie und prüfen regelmäßig Qualität, Geschmack und Nachhaltigkeit beliebter Lebensmittel. Alle Bewertungskriterien finden Sie unter: [www.eatsmarter.de/empfehlung](http://www.eatsmarter.de/empfehlung)





## IM CHECK: AUFSTRICHE

*Ob zum Frühstück oder zum Abendbrot, ob süß oder herzhaft – Aufstriche sind äußerst beliebt. In unserem Test merkten wir schnell, dass es nicht nur unzählige Anbieter gibt, sondern auch gravierende Unterschiede in Sachen Qualität.*

Meter an Meter reihen sie sich, die Regale mit Aufstrichen für die nächste Brotzeit. Konfitüren, Nussmuse und vegane Gemüseaufstriche, im Kühlregal Salate mit Eiern, Fisch, Fleisch und Meeresfrüchten. Viel Auswahl – da mussten wir sehr genau hinsehen, um Produkte zu finden, die überzeugen. Gerade bei Streichwurst und Feinkostsalaten war unsere Ausbeute dürrig: Zu viele Hersteller verwenden regelrechte Zusatzstoff-Cocktails, von denen wir klar abraten. Darüber

hinaus stellten wir allerdings fest, dass gesund allein nicht immer reicht. Vieles, was unseren Nährwert- und Zutaten-Check mit Bravour bestand, fiel im Geschmackstest einstimmig durch – und bekam am Ende deshalb nicht unser Siegel. Dazu gehörten etwa einige Schokoaufstriche, die zwar recht smart waren, aber geschmacklich nichts auf dem Kasten hatten. Doch keine Sorge: Wir haben für Sie die Produkte gefunden, die alles vereinen – guten Geschmack, gute Zutaten, gute Nährwerte. Und auch für Schokofans ist etwas dabei...



### Fruchtaufstriche

*Eine fruchtige Konfitüre gehört für viele zu einem perfekten Frühstück dazu. Das Problem: Sie enthält viel Zucker. Drei Exemplare stachen positiv heraus.*

#### Zwergenwiese FruchtGarten Erdbeere

Der Bio-Aufstrich überzeugt durch intensiven Geschmack, samtige Konsistenz und das beste Frucht-zu-Zucker-Verhältnis. Total regional: Die Früchte kommen zu 100 Prozent aus Norddeutschland.

**225 g,  
ca. 2,80 Euro**



#### Campo Verde Fruchtaufstrich Himbeere

Dieser Brotaufstrich wird nach strengen

Demeter-Bio-Richtlinien produziert. Auf der Zunge ist er angenehm cremig, leicht kernig und nicht zu sauer – so muss das sein. Auch der Fruchtgehalt stimmt: 70 Prozent Himbeeren stecken drin.

**200 g, ca. 4 Euro**



#### REWE Bio Fruchtaufstrich Himbeere

Mit 75 Prozent Himbeeren liefert dieses Produkt den höchsten Fruchtgehalt in unserem Test. Wer es super beerig mag, ist hier richtig. Die Konsistenz ist

etwas fester, sodass der Aufstrich nicht vom Brötchen herunterläuft.

**250 g,  
ca. 2 Euro**





## Süße Aufstriche

Die Favoriten der Kids sind oft echte Zucker- und Fettbomben. Hier kommen smarte Alternativen.



### HaselHerz Choco Nuss

Eine echte Bio-Alternative zu Nutella & Co.: nussig, cremig, lecker. Der vegane Aufstrich mit Kokosblütenzucker enthält weniger Süße als herkömmliche Nuss-Nugat-Cremes und wird ohne umweltfeindliches Palmöl hergestellt.

180 g, ca. 5 Euro

### Cay Gourmet Crunchy Haselnuss

Ein herrlich nussiger Aufstrich mit 71 Prozent gerösteten Haselnüssen und einer feinen Vanillenote. Ein Hauch Salz sorgt für das gewisse Etwas – insgesamt aber ein durchweg süßer Genuss für Naschkatzen. Vegan und mit superkurzer Zutatenliste.

300 g, ca. 5 Euro



### Alnatura Aufstrich Gebrannte Mandel

Mal was anderes: Der Bio-Aufstrich schmeckt wie eine Tüte frisch gebrannte Mandeln vom Jahrmarkt. Knusprig und süß – und dennoch punktet er mit dem geringsten Zuckergehalt in dieser Kategorie.

225 g, ca. 6 Euro

## Erdnussbutter

Im amerikanischen Frühstücksklassiker kann sich allerhand Ungewolltes verbergen – nicht so hier:



### Allos Peanut Butter Crunchy

Diese Erdnussbutter wird nach traditionellem Rezept zubereitet – mit gerösteten Erdnüssen, einer Prise Meersalz und ohne zugesetzten Zucker. Der hohe Erdnussanteil sorgt für einen echten Crunch-Effekt. Damit gibt's die volle Dosis Peanut-Spaß!

227 g, ca. 4 Euro

### Rapunzel Peanutbutter Crunchy

American Style aus dem Hause Rapunzel – die Erdnussbutter wird nur aus vier Zutaten hergestellt: Erdnüssen, etwas Vollrohrzucker, Palmöl aus ökologischem Landbau und einer Prise Meersalz. Auch gut geeignet für Dressings und Saucen.

250 g, ca. 3,50 Euro



### REZEPT: RUCKZUCK-ERDNUSSMUS

Für ein schnelles, zuckerfreies Erdnussmus einfach **200 g geschälte und geröstete Erdnüsse** zusammen mit **etwas Erdnussöl** (alternativ: Sonnenblumenöl) in einen Mixer geben und solange mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Dabei das Mus immer wieder mit einem Löffel herunterschieben.

In einem Schraubglas hält sich das Endergebnis gekühlt bis zu zwei Wochen.





## Streichwurst

*Sie hat zu Recht nicht den besten Ruf.  
Diese beiden Produkte stechen positiv heraus.*

### Chiemgauer Naturfleisch Delikatess-Leberwurst, fein

Ein Klassiker, deftig und gut: Diese Leberwurst (aus Schweine- und Rinderleber) ist bio, frei von Nitritpökelsalz, verwendet wurden nur natürliche Zutaten wie Gewürze, Honig und Sonnenblumenöl.

120 g,  
ca. 2,40 Euro



### Veggy Friends Feine vegane Bio-Leberwurst

Die vegane Variante basiert auf Sonnenblumenkernen. Pilze und Zwiebeln sorgen für eine schöne Würze. Geschmacklich mag sie für manche nicht ganz ans Original herankommen, ist aber eine echte pflanzliche Alternative.

110 g, ca. 2,50 Euro

### OFT ZU VIELE ZUSATZSTOFFE

Mit Streichwurst ist das so eine Sache: In den seltensten Fällen passt sie zu einer gesunden Ernährung. Die meisten Produkte, die wir in den Super- und Bio-märkten gefunden haben, wiesen lange Zutatenlisten, reichlich Zucker und viele Zusatzstoffe auf. Lediglich ein herkömmliches und ein veganes Produkt haben uns überzeugen können.



## Feinkostsalate

*Cremig und frisch: Mit vielseitigen Salatvarianten  
auf dem Brot kommt keine Langeweile auf.*

### Alnatura Geflügelsalat

Die Zutaten sind bio und allesamt natürlich. Das Geflügel stammt aus Deutschland, Champignons und Pfirsiche sorgen für abwechslungsreiche Geschmacksnoten – ein Volltreffer!

125 g, ca. 1,90 Euro



### Grünhof Bio-Eiersalat

Hier können Sie unbesorgt zugreifen: Der Eiersalat in milder Mayonnaise besticht durch eine leichte Senfnote. Er besteht zu 66 Prozent aus deutschen Bio-Eiern, auch alle anderen Zutaten sind bio und natürlich.

150 g, ca. 2,20 Euro

### SELBER MACHEN LOHNT SICH

Viele der Feinkostsalate im Supermarkt enthalten unerwünschte Zusatzstoffe. Auch die Konsistenz passte oft nicht – zu viel Sauce, zu wenig Einlagen. Do-it-yourself ist meist die bessere Wahl. Tipp: Guten Fleischsalat gibt es zudem oft beim Bio-Metzger des Vertrauens.







## Vegane Aufstriche

Von wegen Verzicht: Wer weniger Fleisch essen möchte, für den sind diese veganen Aufstriche ideal.

### Planet Nature Hanf im Glück Tomate-Olive

Der nussige Brotaufstrich in feinsten Bio-Qualität basiert auf dem Superfood Hanf und kommt mit einer tollen, mediterranen Olivennote daher. Perfekt auf Brot, Laugengebäck oder als Dip zu knackigem Gemüse.

145 g, ca. 3 Euro



### Anaveda Linse

Ayurvedischer Genuss: Dieser Brotaufstrich erfüllt höchste Ansprüche. Belugalinsen und Kokosfett sorgen für einen exklusiven Geschmack und Nährstoffmix. Er passt nicht nur ideal zu Brot, sondern auch als pflanzliche Sauce zu Pasta.

140 g, ca. 4,50 Euro

### Schwartau Gemüseglück Grünes Grillgemüse

Das Brot-Topping aus satten 70 Prozent Gemüse ist vegan, bio und frei von Konservierungs-, Farb- und Aromastoffen. Probieren Sie den Streichgenuss doch mal statt Kräuterbutter zu Gegrilltem.

135 g, ca. 2,50 Euro



Im nächsten Heft: Food-Start-ups

EatSmarter!

# Rezept- VIDEOS



Auf [www.eatsmarter.de](http://www.eatsmarter.de) finden Sie viele inspirierende Videos zu unseren Gerichten.



Ob Baba Ghanoush, Fattoush oder Lammragout – die Levante-Küche überzeugt mit tollen Aromen und Kreativität. Wir zeigen Ihnen, wie Sie die neue Esskultur aus Nahost zu Hause genießen können.



Hier geht's zu den  
Rezeptvideos

[www.eatsmarter.de/levante-kueche](http://www.eatsmarter.de/levante-kueche)



# 100 PROZENT TRENDALARM

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



## Rosige Zeiten

Das französische Premiumlabel **LE CREUSET** zaubert einen neuen Farbtrumpf aus dem Ärmel: Ein pudrig schimmernder Pastellton namens **SHELL PINK** zieht sich quer durch das gesamte Sortiment – angefangen beim klassischen gusseisernen Bräter bis hin zu Küchen- und Weinaccessoires. Der rosa Farbverlauf weckt Assoziationen an Südseemuscheln sowie glänzendes Perlmutt und macht uns damit Lust auf einen heißen Sommer. Verschiedene Formen ab **15 Euro**, [www.lecreuset.com](http://www.lecreuset.com)



## Osterbacken leicht gemacht

Zutaten abwägen, Teig kneten, formen und backen – für all das braucht es nur ein Utensil. Mit der **BROTBACKSCHALE** von **TCHIBO** aus 100 Prozent Silikon backen Sie Laibe mit einem Gewicht von 650 bis 700 Gramm im Handumdrehen. Geeignet für Backofen und Mikrowelle. Erhältlich vom 24. März bis 20. April in allen Filialen und online bis zum 4. Mai. Ca. **13 Euro**, [www.tchibo.de](http://www.tchibo.de)



## Für Hobby-Baristas

Mit der **MELITTA® CALIBRA® KAFFEEMÜHLE** holen Sie sich den Duft von frisch gemahlenden Bohnen in die eigenen vier Wände. 39 Mahlgradeinstellungen ermöglichen ein auf die Zubereitungsart abgestimmtes Ergebnis. Und eine integrierte digitale Waage sowie drei verschiedene Programme garantieren grammgenaues Mahlen für Ihren individuellen Kaffeegenuss. **139,99 Euro**, [www.melitta.de](http://www.melitta.de)







## Kraftvolles Meisterwerk

Dem **ANGEL JUICER 8500S** von **KEIMLING** ist kein Gemüse zu hart oder faserig. Egal ob Gräser, Stangensellerie oder Wurzelgemüse – der aus extrem beständigem Chirurgenstahl gefertigte Entsafter der Spitzenklasse holt zwischen 20 und 40 Prozent mehr Flüssigkeit raus als andere Geräte. **1599 Euro**, [www.keimling.de](http://www.keimling.de)



## Große Pastaliebe

Ein Gerät, sechs verschiedene Formen: In weniger als zehn Minuten kredenzt der **PHILIPS PASTA-MAKER** der **AVANCE COLLECTION** bis zu 250 Gramm frische Spaghetti, Penne und Co. – vollautomatisch vom Mixen der Zutaten bis zum Ausgeben der fertigen Nudeln. Eine integrierte Waage vereinfacht das Portionieren der Zutaten. Klasse Clou! **219,99 Euro**, [www.philips.de](http://www.philips.de)

## Gemeinsam Farbe bekennen

In vielen Küchen gehört der Teigschaber zum Standardrepertoire. Ebenso präsent ist die rosa Schleife „Pink Ribbon“, die mittlerweile weltweit als eindeutiges Symbol im Kampf gegen Brustkrebs gilt. Da knüpft **RÖSLE** mit seinen auffallenden **PINK CHARITY EDITION TEIGSCHABERN** aus strapazierfähigem, temperaturbeständigem Silikon an. Denn je verkauftem Produkt wird ein Euro an Pink Ribbon Deutschland gespendet – tolle Aktion! Erhältlich in zwei Ausführungen ab **9,95 Euro**, [www.roesle.com](http://www.roesle.com)



## Schmuckes Frühlingserwachen

Ein Geschirr-Set fürs Auge aus edlem Bone-China-Porzellan: Der Becher mit Untersetzer beziehungsweise Deckel der Serie **ROYAL BOTANIC GARDEN** von **MAXWELL & WILLIAMS** verzückt mit einer floral verzierten Gartenweisheit. Fünf weitere Motive erhältlich. **19,95 Euro**, [www.maxwellandwilliams.de](http://www.maxwellandwilliams.de)

## Putz-Revolution

Dank der Produkte des Start-ups **EVERDROP** sagen wir: wiederverwenden statt wegwerfen! Einfach Wasser in die Flaschen aus recyceltem Plastik geben, das Reinigungsmittel in nachhaltiger Tab-Form darin auflösen – fertig ist der plastikfreie und CO<sub>2</sub>-sparende Allzweck-, Bad- oder Glasreiniger für den Haushalt. Im Starterkit mit drei Flaschen und Putzmittel-Tabs für **29,99 Euro** (Einführungspreis bis 30.04.), [www.everdrop.de](http://www.everdrop.de)



## Cleveres Küchenhelferlein

Damit das perfekt zubereitete Frühstücksei nicht länger eine Wissenschaft für sich ist, bietet **OXO** die **GOOD GRIPS EIERUHR** samt praktischen Features. Darunter ein integrierter Eierstecher sowie die Möglichkeit, zwischen sieben unterschiedlichen Härtegradstufen zu wählen – von weich mit noch flüssigem Eigelb bis hart gekocht. **22,99 Euro**, [www.oxo.de.com](http://www.oxo.de.com)



# Was Sie über **GEFLÜGEL** wissen sollten

Sie laufen munter gackernd über den Acker – so stellen wir uns das Leben glücklicher Hühner vor. Aber entspricht das der Wahrheit? Erfahren Sie auf den nächsten Seiten alles über die verschiedenen Haltungsbedingungen, ob bio wirklich besser ist und warum Sie bei einer Erkältung zur Hühnersuppe greifen sollten.

TEXT: LISA MEISTER







FOTO: SHUTTERSTOCK



# 1

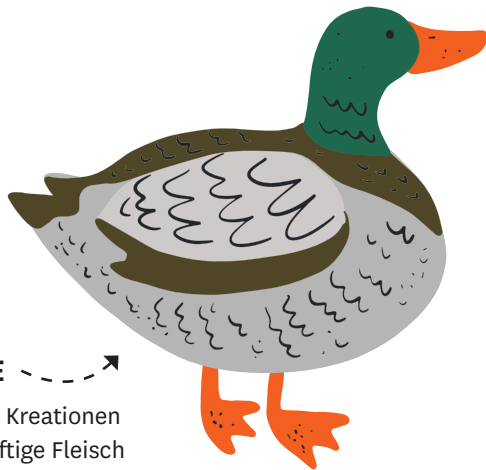
## Welche Tierarten zählen zu Geflügel?

Unter dem Oberbegriff Geflügel werden alle Vogelarten zusammengefasst, die als Haus- oder Nutztiere gezüchtet und vom Menschen konsumiert werden können. Auch Wildvögel wie Fasane oder Wachteln zählen dazu, wenn sie gezielt zum Verzehr gejagt werden. Übrigens: Hätten Sie gewusst, dass Geflügel nach Schwein das von den Deutschen am zweitmeis-

ten genossene Fleisch ist? Die Tendenz ist sogar steigend. Durchschnittlich 13,2 Kilogramm isst hierzulande jeder pro Jahr und so sind Huhn und Pute inzwischen zum festen Bestandteil unserer Ernährung geworden. Enten oder Gänse lassen wir uns hingegen eher zu besonderen Anlässen wie Weihnachten oder dem herbstlichen Erntedankfest schmecken.

### ENTE

Neben festlichen Kreationen macht sich das saftige Fleisch toll auf einem Linsensalat oder in süß-saurer Sauce auf asiatischem Wok-Gemüse.



### TRUTHAHN/PUTE

Das Federvieh ist unverzichtbar bei einem traditionellen amerikanischen Thanksgiving-Essen. In den USA kommt es klassisch mit einer Füllung aus Maisbrot, Zwiebeln, Eiern, Sellerie, Petersilie und Gewürzen auf den Tisch.



### HUHN

Dank ihm können wir uns nicht nur über das Frühstücksei freuen, sondern auch über zartes und figurfreundliches Fleisch.



### GANS

Spätestens zu St. Martin im November ziert sie viele Festtafeln. Dass sie den meisten so gut schmeckt, liegt am vielen Fett, das unter der Haut sitzt und für reichlich Geschmack sorgt.





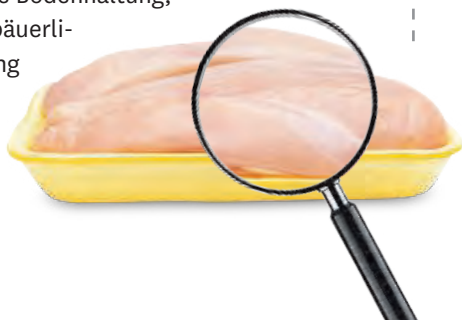
## 2 Welche Haltungsförmn gibt es?

Bei Legehennen dominiert die Bodenhaltung. Laut Tierschutz-Nutztierhaltungsverordnung teilen sich neun von ihnen einen Quadratmeter. Nicht selten sind darauf sogar 18 Tiere, verteilt auf drei Etagen, untergebracht. Im Gegensatz dazu steht bei der Freilandhaltung jedem Tier eine zusätzliche Outdoor-Auslauffläche von vier Quadratmetern zu. Doch am meisten Platz haben die Hennen bei der ökologischen Haltungsförmn. Sie bewegen sich zu sechst auf der gleichen Fläche inklusive Außenbereich. Hinzu kommt 18 Zentimeter Platz auf einer Sitzstange. Auch bei Mastgeflügel überwiegt die Bodenhaltung. Hierbei richtet sich die Anzahl der Tiere nach deren Gewicht: 39 Kilogramm pro Quadratmeter dürfen nicht überschritten werden. Demnach drängen sich am Ende der Mastzeit zwischen 16 und 26 Hühner auf dem Stallboden. Bei 16 Hühnern bewegt sich eines etwa auf der Fläche eines DIN-A4-Blatts.



## 3 Woran erkenne ich hochwertiges Geflügelfleisch?

Achten Sie beim Kauf auf eine unverletzte Haut, die ausgeblutet und gut ausgerupft ist. Auch wenn es im Supermarkt oft schwierig ist, an dem Fleisch zu schnuppern, ist der Geruch nichtsdestotrotz ein Frischekriterium. Ihr Geflügel sollte neutral bis mild riechen, weder streng noch beißend oder süßlich. Die Oberfläche darf nicht schmierig aussehen und muss frei von Druckstellen sein. Neben Bio-Siegeln ist es zudem sinnvoll, nach folgenden Kennzeichnungen auf der Verpackung zu schauen: extensive Bodenhaltung, Freilandhaltung, bäuerliche Freilandhaltung mit und ohne unbegrenztem Auslauf.



## 4 Wie gesund ist Geflügel?

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Sportler eigentlich so gern zu Huhn und Pute greifen? Das liegt unter anderem an ihrem hohen Proteingehalt. Je nach Geflügelart und Teilstück liefert das Federvieh pro 100 Gramm nämlich zwischen elf und 25 Gramm Eiweiß. Auch die Menge an Fett ist, vor allem bei Putenfleisch mit 0,8 Gramm pro 100 Gramm, kaum nennenswert. Wer sich fettarm ernähren möchte, sollte besser um Ente und Gans einen Bogen machen. Zur Freude aller Abnehmwilligen und Low-Carb-Diät-Anhänger beträgt die Anzahl der Kohlenhydrate bei allen Sorten gleich null. Daneben punktet Geflügel mit Zink und Eisen. Die Mineralstoffe sind wichtig für die Blutbildung sowie für die Funktionen des gesamten Stoffwechsels. Dank der B-Vitamine werden besonders das Immun- und Nervensystem gestärkt. Je mehr, desto besser gilt allerdings nicht: Die DGE empfiehlt, nicht mehr als 600 Gramm Fleisch pro Woche zu verzehren.





# 5 Was sind die Vorteile von Bio-Geflügel?

Neben Produkten der konventionellen Haltung gibt es im Supermarkt auch ökologische Erzeugnisse. Doch was landet am Ende wirklich in Ihrem Einkaufswagen? Damit Bio-Geflügel überhaupt in den Verkauf kommt, dürfen die Tiere nur einmal im Leben mit Antibiotika oder Schmerzmitteln behandelt worden sein. Sie bekommen außerdem Futter ohne Gentechnik, bewegen sich mehr und fressen Gras. Besonders die letzten beiden Faktoren beeinflussen die Fettsäurezusammensetzung positiv. Dadurch enthält Bio-Fleisch etwa 50 Prozent mehr gesundheitsfördernde Omega-3-Fettsäuren als konventionelle Produkte. Geht es Ihnen um das Tierwohl, dann sollten Sie auf jeden Fall zur Bio-Variante greifen.

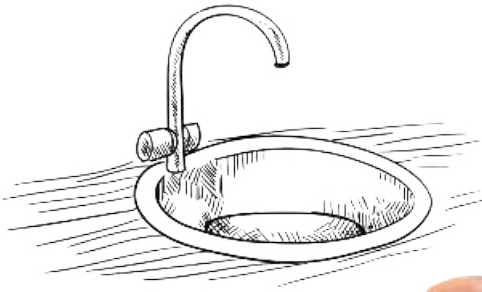
*Küken können  
schon im Ei über  
Pieptöne  
miteinander  
kommunizieren*





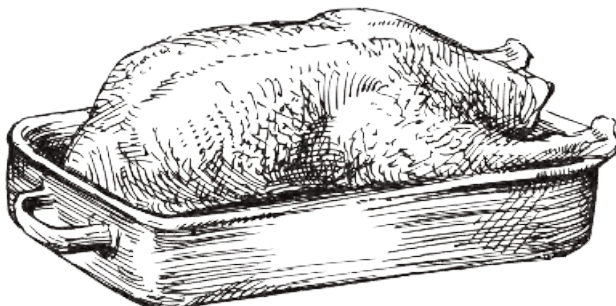
## 6 Worauf muss bei der Verarbeitung geachtet werden?

Waschen Sie Ihr Geflügel nicht, denn sonst können sich die auf dem Fleisch befindlichen Bakterien durch das Spritzwasser in der Küche verbreiten. Es reicht aus, es mit Küchenkrepp abzutupfen. Schneiden Sie das Geflügel auf einem Kunststoffbrett, denn bei einem aus Holz kann der Fleischsaft in die Fasern eindringen und Keime zurücklassen. Nach dem Schneiden ist es wichtig, Messer, Brett und Hände gründlich abzuwaschen. Sie haben Geflügel eingefroren? Dann ist es gut zu wissen, dass dabei keine Keime zerstört, sondern nur verringert werden. Entsorgen Sie deswegen das Auftauwasser direkt und gehen Sie beim Einhalten der Kühlkette auf Nummer sicher, vor allem im Sommer.



## 7 Wie lässt sich Geflügel in der Küche verwenden?

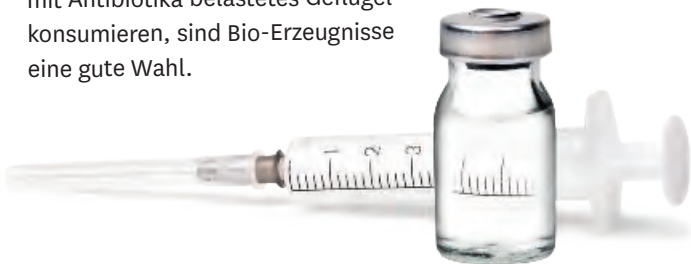
Ob als Keule, im Ganzen mit Füllung oder auf dem Spieß beziehungsweise in einem bunten Salat: Der Zubereitungsart von Geflügel sind kaum Grenzen gesetzt. Neben Braten sind Kochen, Dämpfen, Schmoren und Dünsten beliebte Varianten. An lauen Sommerabenden landet Hühnchen häufig auch auf dem Grillrost. Egal, für welche Garmethode Sie sich letztlich entscheiden – wichtig ist, dass die Kerntemperatur mindestens 70 Grad Celsius für 10 Minuten beträgt, denn so können Sie wirklich sichergehen, dass alle Keime abgetötet werden. Sollte das Fleisch von innen noch etwas roh sein, garen Sie es besser noch einmal nach. Ihnen mangelt es an Rezeptinspiration? Viele smarte Ideen mit Geflügel gibt es ab Seite 96 und unter: [www.eatsmarter.de/gefluegelrezepte](http://www.eatsmarter.de/gefluegelrezepte)





## 8 Stellt Antibiotika-belastung bei Geflügel ein Problem dar?

Oft stehen sie dicht an dicht gedrängt in den Ställen. Ist ein Tier krank, ist der Landwirt dazu verpflichtet, alle Tiere mit Antibiotika zu behandeln, denn das Übertragungsrisiko auf engem Raum ist hoch. Doch durch den vermehrten Einsatz von Medikamenten kann das Geflügel eine Resistenz entwickeln, die es schließlich an den Menschen weitergibt, sobald er das Fleisch verzehrt. Dadurch bilden sich immer mehr Keime, die nicht bekämpft werden können. Grundsätzlich ist eine Resistenz für den Menschen nicht gefährlich. Tritt aber eine Infektion auf, lässt sich diese meist schwieriger behandeln, denn es sind nur noch wenige Mittel wirksam. Das kann insbesondere für Kranke, Schwangere, Ältere sowie für Kinder lebensgefährlich werden. Um sicherzugehen, dass Sie kein mit Antibiotika belastetes Geflügel konsumieren, sind Bio-Erzeugnisse eine gute Wahl.



## 9 Wie gefährlich sind Salmonellen auf Geflügelfleisch?

Die Anzahl der registrierten Fälle konnte zwischen 2010 und 2018 halbiert werden – auf nur noch 16 Erkrankungen pro 100 000 Einwohner. Diese positive Entwicklung ist auf das EU-weite Salmonellen-Bekämpfungsprogramm zurückzuführen. Dennoch bleibt die Infektion die häufigste bakterielle Darmkrankheit in Deutschland. Dabei erwischt es Kinder unter 5 Jahren besonders oft. Todesfälle treten bundesweit selten auf und betreffen meist Reisende, die Länder mit unzureichenden hygienischen Bedingungen besucht haben. Wenn Sie auf eine sorgfältige Verarbeitung achten, ist eine Ansteckung glücklicherweise so gut wie ausgeschlossen.

## 10 Hilft Hühnersuppe bei Erkältungen?

Schon Oma schwörte bei Schnupfen auf eine frisch gekochte Hühnersuppe. US-amerikanische Forscher der Universität Nebraska fanden nun heraus, dass dieses Hausmittel tatsächlich den Entzündungsprozess in Nase

und Hals eindämmen kann. Während die Brühe die Aktivität der weißen Blutkörperchen, die an einem Erkältungsvorgang beteiligt sind, lindert, hat das mitgekochte Gemüse eine entzündungshemmende Wirkung. Der Dampf der heißen Suppe befeuchtet zusätzlich die Schleimhäute, sodass die Sekrete in Hals und Nase abfließen können. Zudem trägt eine Suppe zur täglichen Flüssigkeitszufuhr bei – ein wohliges Gefühl inklusive. Ein tolles Rezept finden Sie unter: [www.eatsmarter.de/huehnersuppe](http://www.eatsmarter.de/huehnersuppe)





Der ranghöchste Hahn hat  
meistens den kräftigsten Kamm





# 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.



CIAO, CHEMIE

## Milder Alleskönner

Pflanzenöl ist am Herd fast täglich im Einsatz. Was aber kaum jemand weiß: 70 Prozent der handelsüblichen Speiseöle kommen während der Herstellung mit Chemikalien in Kontakt. Nicht so der neue Küchen-Allrounder **purea®** der Teutoburger Ölmühle. Das einzigartig schonende Aqua-Soft-Verfahren macht chemische Hilfsmittel sowie Raffination für die Gewinnung des **kalt gepressten, mild gedämpften und geschmacksneutralen Rapsöls** überflüssig. **2,99 Euro je 750-ml-Flasche, [www.purea-oel.de](http://www.purea-oel.de)**



HUHN & HAHN

## Tierisch gut gemacht

Ab Februar 2020 gibt es die beliebten **Hähnchen-Maultaschen** des Traditionsunternehmens **Bürger** mit neuer Rezeptur und Verpackung. Die Besonderheit: Das Produkt ist Teil der „Huhn und Hahn Initiative Baden-Württemberg“, die sich **gegen das Töten der männlichen Küken** nach dem Schlüpfen einsetzt. Bei den Landwirten der Initiative werden sowohl Hühner als auch Hähne in **artgerechter Freilandhaltung** aufgezogen, langsam und ohne den Einsatz von Antibiotika. **1,99 Euro je 300-g-Packung, [www.buerger.de](http://www.buerger.de)**



## Gewinnspiel

### Gaumenkitzel de luxe

Am 29. März veranstaltet das E-Center St. Pauli zum dritten Mal den **Pottkieker, Hamburgs exklusivstes Kochevent**. Genießen Sie in der Rindermarkthalle St. Pauli feinste Kreationen **erstklassiger Sterneköche**, erlesene Weine und weitere kulinarische Highlights. Appetit bekommen? **Wir verlosen zwei mal zwei Eintrittskarten!** Senden Sie uns eine E-Mail an **[info@eat smarter.de](mailto:info@eat smarter.de)** inklusive Name, Anschrift sowie E-Mail-Adresse und verraten Sie uns, warum Sie gewinnen möchten. Infos zur Veranstaltung unter: **[www.rindermarkthalle-stpauli.de](http://www.rindermarkthalle-stpauli.de)**

**TEILNAHMEBEDINGUNGEN** Einsendeschluss ist der 19.03.2020. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahre, außer Mitarbeiter der beteiligten Firmen und deren Angehörige. Eine Barauszahlung des Gewinnwertes ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

29. März  
Hamburg



Treffen Sie zum Beispiel Thomas Martin, Küchenchef des Jacobs Restaurant in Hamburg





#### QUALITÄTSANSPRUCH

## Überzeugend im Quadrat

Nur zwei von 25 Milkschokoladen erhielten die **Öko-Test-Note „gut“** (12/2019). Eine davon ist die **Ritter Sport Alpenmilch**. Neben der Sensorik waren unerwünschte Mineralöle sowie die Rückverfolgbarkeit des Kakaos entscheidend: Als einziger großer Tafelschokoladenhersteller bezieht Ritter Sport ausschließlich **zertifiziert nachhaltigen Kakao**. Zudem konnten die Verunreinigungen durch Mineralöl deutlich reduziert werden.

[www.ritter-sport.de](http://www.ritter-sport.de)



#### VERLIEBTE GESCHMACKSKNOPSEN

## Frühlingstanz im Mund

Verfeinern Sie süße und herzhafte Speisen sowie Drinks doch mal mit ätherischen Ölen. Sie sind nicht nur **feiner und lang anhaltender im Aroma** als die ursprüngliche Originalzutat, sondern auch besser lagerfähig. **SONNENTOR** hat brandneu fünf sortenreine ätherische Gewürzöle im Sortiment: **Vanille, Zitrone, Orange, Ingwer, Basilikum**. Dank integrierter Pipette lassen sie sich ideal dosieren – clever!

Ab 7,90 Euro je 4,5-ml-Fläschchen, [www.sonnentor.com](http://www.sonnentor.com)



Grüne Bowl mit Erbsen und Quinoa

VOLLE PFLANZENKRAFT  
**Veggie-Fans aufgepasst**

Mit der **Green Cuisine** bringt **iglo** neun Tiefkühlprodukte auf Erbsenbasis heraus, dank derer fleischloses Essen ab sofort ganz einfach in den Alltag integriert werden kann – dem **Tierwohl, Umweltschutz und einer ausgewogeneren Ernährung** zuliebe.  
**3,99 bis 4,29 Euro je 230- bis 400-g-Packung, [www.iglo.de](http://www.iglo.de)**

#### FLOTTE MÜHLE

## Ei(nfach) genial

Der bunte Mix „**Ich will auf's Osterei**“ von **VIOLAS** aus Meersalz, Kräutern und Gewürzen **toppt das Frühstücksei** perfekt. Auch geeignet zum Abschmecken von **Mayonnaise, Dips, Saucen, Fisch und Fleisch**.

**6,80 Euro je 90-g-Mühle, [www.violas.de](http://www.violas.de)**





# FOOD-BLOGGER, DIE UNS INSPIRIEREN

Seien wir doch mal ehrlich: Blogs zum Thema Kochen und Backen gibt es zahllose. Bei welchen Seiten lohnt sich ein Besuch wirklich? Hier kommen drei Favoriten – einfach mal reinklicken und neue Ideen sammeln.



MEL. BUML



## Gourmet Guerilla

Leckeres, frisch gekochtes Essen, für das niemand sein halbes Leben in der Küche verbringen muss – so lautet die Passion von Hamburgerin Mel. Buml. Auf ihrem Blog **GOURMET GUERRILLA** präsentiert die Frohnatur bereits seit zehn Jahren immer wieder aufs Neue einfache und schmackhafte Rezepte, die sich in jeden Alltag integrieren lassen. In der kleinen Küche, ihren liebsten 3,5 Quadratmetern, entstehen sowohl vegetarische und vegane Kreationen

als auch Köstlichkeiten mit Fisch und Fleisch. Neben tollen Rezepten und Buchvorschlägen sind außerdem Tipps zu Restaurants, Läden und Orten zu finden, die Lust auf einen Besuch machen.

[www.gourmetguerilla.de](http://www.gourmetguerilla.de)



MARC KROMER



## Bake to the roots

Vor sechs Jahren startete Marc Kromer seinen Blog **BAKE TO THE ROOTS** mit süßen amerikanischen Kreationen. Dabei legt der gelernte Grafikdesigner aus Berlin mittlerweile Wert darauf, weniger Zucker zu verwenden. Als selbst ernannter Cupcake-Fan kann er aber nicht nur süß, sondern verwöhnt auch die Liebhaber des herzhaften Geschmacks. So gibt es zum Beispiel diverse Ideen für salzige Tartes, lockere Brote oder saftige Burger zu entdecken. Bei alledem spielen einfache, gute und möglichst regionale Zutaten eine große Rolle.



[www.baketotheroots.de](http://www.baketotheroots.de)



YVONNE LESSER



## Puppenzimmer

Gestartet ist Yvonne Lesser im Mai 2010 mit einem Lifestyle-Blog. Inzwischen ist daraus fast ausschließlich ein Food-Blog entstanden. Auf ihrer liebevoll gestalteten Plattform **PUPPENZIMMER** überzeugt die gebürtige Unterfränkin zum einen mit herzhaften Gerichten wie einem lauwar-men Maultaschen-Salat mit Rucola-Pesto und Spargel, zum anderen dürfen aber auch die süßen Seelenschmeichler nicht zu kurz kommen. Bei der Rezeptauswahl orientiert sie sich an der aktuellen Jahreszeit, denn die Themen Nachhaltigkeit und Regionalität liegen dem Reisefan sehr am Herzen.



[www.puppenzimmer.com](http://www.puppenzimmer.com)







**KERN**  
energie®



**KERN**  
energie®



## KERNige Ostergeschenke

Röstfrische Nüsse jetzt online bestellen unter  
[www.kern-energie.com](http://www.kern-energie.com)

\*Trage den Code „20EAST20“ einfach im Warenkorb in das Feld Rabattcodes ein und erhalte 22 % auf das gesamte Nussortiment.  
Nur für Privatkunden. Gültig bis 31.05.2020. Nicht mit anderen Gutscheinen, Rabatten & Abos kombinierbar.

Jetzt

**22%**

mit

GUTSCHEINCODE

**20EAST20\***



# Lernen Sie, köstlich-smarte

Sie möchten mehr kochen, doch dazu fehlt Ihnen noch die nötige Anleitung?  
mit dem Fokus auf eine moderne, gesundheitsbewusste und dabei genussvolle

**W**ie lässt sich Haushaltszucker im Dessert ersetzen, was ist eigentlich eine besonders schonende Garmethode und wie gelingt ansprechendes Anrichten auf dem Teller? Auf diese und viele weitere kulinarische Fragen liefern die rund vierstündigen EAT SMARTER-Kochkurse Antworten – in entspannter Atmosphäre und ganz ohne erhobenen Zeigefinger. Bundesweit lüften Küchenprofis in 13 renommierten Kochschulen ihre Geheimnisse und geben Ihnen das passende Werkzeug an die Hand, damit am Ende ein köstliches Vier-Gänge-Menü in kleiner, geselliger Runde genossen werden kann – Getränke natürlich inklusive. Dabei steht jeder der insgesamt acht Kurse im Jahr 2020 unter einem bestimmten Motto mit saisonalem Bezug. Gut zu wissen: Über [www.eatsmarter.de/kochkurse](http://www.eatsmarter.de/kochkurse) gelangen Sie auf die Webseiten unserer Partner. Dort finden Sie alle Termine und können sich direkt anmelden – Preis pro Person ab 85 Euro. Nun heißt es also an die Kochlöffel, fertig, los. Wir freuen uns auf Sie! ■

## *Das sind unsere nächsten Kochkurse:*



MÄRZ 2020  
**Grüner Frühling**



APRIL 2020  
**Ideen mit Spargel**

## Unsere Cooking CLASSES werden unterstützt von:



**Müller's Mühle**  
Weil Gutes  
besser schmeckt



**Wüsthof**  
Ein WÜSTHOF Schnitt  
sorgt für das Besondere  
im Alltäglichen



**Deli Reform**  
Seit 60 Jahren  
besonders wertvoll



**ORYZA**  
Erlebe Reis!





# Gerichte zu zaubern

Dann sind die diesjährigen EAT SMARTER-Kochkurse Ernährung genau das Richtige für Sie!



MAI 2020

**Streetfood aus aller Welt**

## Die teilnehmenden Kochschulen:

### 1 Berlin

Kochschule Berlin  
[www.kochschule.berlin](http://www.kochschule.berlin)

### 2 Bielefeld

Kochstudio Pöschel  
[www.dermeisterkoch.de](http://www.dermeisterkoch.de)

### 3 Braunschweig

Winzerküche  
[www.winzerkueche.de](http://www.winzerkueche.de)

### 4 Cottbus

KOCHKULTUR Cottbus  
[www.kochkultur-cottbus.de](http://www.kochkultur-cottbus.de)

### 5 Düsseldorf

Kochschule Düsseldorf  
[www.kochschule-duesseldorf.de](http://www.kochschule-duesseldorf.de)

### 6 Hamburg

Kochschule Hamburg  
[www.kochschule-hamburg.de](http://www.kochschule-hamburg.de)

### 7 Herten

Kochwerkstatt Ruhrgebiet  
[www.kochwerkstatt-ruhrgebiet.de](http://www.kochwerkstatt-ruhrgebiet.de)

### 8 Kerpen

Kochschule Uwe Hemm  
[www.kochschule-uwehemm.de](http://www.kochschule-uwehemm.de)

### 9 Mannheim

1. Mannheimer Kochschule  
[www.mannheimerkochschule.de](http://www.mannheimerkochschule.de)

### 10 München

Genusswerkstatt  
[www.genusswerkstatt-muenchen.de](http://www.genusswerkstatt-muenchen.de)

### 11 Schwerin

Krömer Weinhandel & Kochschule  
[www.kroemer-schwerin.de](http://www.kroemer-schwerin.de)

### 12 Stuttgart

Ilzhöfer's Event-Kochschule  
[www.ilzhoeffers.tritschler.com](http://www.ilzhoeffers.tritschler.com)

### 13 Traben-Trarbach

Kochschule Tafelkunst  
[www.kochschule-tafelkunst.de](http://www.kochschule-tafelkunst.de)



**Jetzt anmelden oder Kochkurse verschenken!**

Mehr Infos und Anmeldung unter [www.eatsmarter.de/kochkurse](http://www.eatsmarter.de/kochkurse)

TEL. 040-228 60 69-0 oder per E-Mail an [kochkurse@eatsmarter.de](mailto:kochkurse@eatsmarter.de)





Donna Hay



Alexander  
Herrmann



Christian Henze



Nelson Müller



Mario Kotaska



Tom Heinzle



Frank Rosin



Alfons  
Schuhbeck



Christian Rach



Jan-Philipp  
Cleusters

# FEDERLEICHTE GENUSSMOMENTE

*Ob Hähnchen, Ente oder Pute, Schenkel, Flügel oder Brust:  
Jede Art und jedes Teilstück von Geflügel ist ein wahrer Überflieger  
in Sachen sättigendem Eiweiß – und damit die ideale Zutat  
für viele Gerichte aus der fitten Schlankküche.*



**Edamame-Salat  
mit Huhn und Fenchel**  
von Donna Hay,  
Rezept auf Seite 98







Donna Hay

## Edamame-Salat

mit Huhn und Fenchel

### FÜR 4 PORTIONEN:

160 g Kürbiskerne (grob gehackt)  
50 g Sesamkörner  
Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
2 große Hühnerbrustfilets (pariert, horizontal halbiert)  
2 Eier (leicht verklopft)  
1 EL Olivenöl  
2 Stangen Sellerie (in Scheiben gehobelt)  
1 mittelgroße Knolle Fenchel  
(400 g, in feine Scheiben geschnitten)  
150 g ausgelöste Edamame-Bohnen\* (blanchiert)  
100 g Ricotta salata\*\* (gehobelt)  
Minze nach Belieben zum Servieren

### FÜR DAS DRESSING:

2 EL Olivenöl  
2 EL Zitronensaft  
1 Knoblauchzehe (gepresst)  
1 TL scharfer englischer Senf

1 Für das Dressing alle Zutaten verrühren.

2 Kürbiskerne, Sesamkörner, Salz und Pfeffer vermischen. Die Hühnerfilets zuerst in Ei und anschließend in der Körnermischung wenden, diese leicht andrücken. Das Öl bei mittlerer Temperatur in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und darin das Fleisch portionsweise von jeder Seite 3-4 Minuten goldbraun und gar braten. Das Fleisch in Scheiben aufschneiden und zusammen mit Sellerie, Fenchel und Edamame-Bohnen auf Teller verteilen. Alles mit dem Dressing beträufeln. Ricotta und Minze dazu anrichten.

\* Unreife, grüne Sojabohnen, in den Hülsen oder ausgelöst. Frisch oder tiefgekühlt in gut sortierten Supermärkten oder Asialäden erhältlich.

\*\* Ricotta salata ist gesalzener, gepresster Ricotta – perfekt für Salate.



Tag für Tag das Wohlbefinden steigern – mit Donna Hays Lieblingsgerichten aus „life in balance“ wird das zum genussvollen Kinderspiel. AT Verlag, 240 Seiten, 29,95 Euro



Alexander Herrmann

## Knusprige Entenbrust

mit Honig-Pfeffer-Glasur und Spitzkohlsalat

### FÜR 2 PORTIONEN:

#### FÜR DIE ENTENBRUST:

1 Barbarie-Entenbrust (300 g)  
Salz

#### FÜR DIE HONIG-PFEFFER-GLASUR:

1 EL Honig  
½ TL geschroteter Pfeffer  
2 EL Aceto balsamico bianco

#### FÜR DEN SPITZKOHLSALAT:

½ junger Spitzkohl (350 g)  
2 Prisen brauner Zucker  
2 EL Apfelessig  
2 EL Rapsöl  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
½ Bund frischer Schnittlauch  
20 g Kürbiskerne, geröstet

#### ZUM ANRICHTEN:

Meersalzflocken, z. B. Fleur de Sel  
Kürbiskernöl

1 Den Backofen auf 140 °C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

2 Die Entenbrust falls nötig von Sehnen befreien, die Hautseite in schmalen Abständen einritzen. Von beiden Seiten nur salzen, dann mit der Hautseite in eine kalte Pfanne ohne Fett legen. Bei mittlerer Hitze 5-6 Min. braten, wenden und ringsherum weitere 2 Min. anbraten. Die angebratene Entenbrust auf dem Ofengitter (ein Backblech als Tropfschutz darunter schieben) auf mittlerer Schiene in den Backofen schieben und 10-12 Min. rosa braten. Die Pfanne kurz mit Küchenpapier ausreiben und für später beiseitestellen.

3 Inzwischen den Honig mit Pfeffer und Essig in einer Schüssel gut verrühren.

4 Parallel dazu den Spitzkohl putzen, den Strunk entfernen und die Blätter in möglichst feine Streifen schneiden. In eine Schüssel geben und mit 3 guten Prisen Salz würzen, kräftig durchkneten und kurz stehen lassen.

5 Danach mit Zucker, Apfelessig und Rapsöl anmachen, nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in nicht zu feine Röllchen schneiden. Kürbiskerne fein hacken. Den Spitzkohlsalat mit Schnittlauch und Kürbiskernen mischen.

7 Die rosa gebratene Entenbrust aus dem Ofen nehmen. Die Pfanne wieder erhitzen, die Honigglasur darin aufkochen lassen. Entenbrust mit der Hautseite nach unten hineinlegen, knusprig nachbraten, dabei immer wieder mit der Honigglasur beträufeln und mehrmals wenden. Vom Herd ziehen.

8 Das Fleisch aufschneiden und mit dem Spitzkohlsalat anrichten. Mit Meersalzflocken bestreuen und mit der restlichen Honigglasur beträufeln.

9 Zum Schluss noch den Salat mit Kürbiskernöl beträufeln und servieren.



Mit Alexander Herrmanns „Schnell mal was Gutes“ steht abends fix etwas Feines auf dem Esstisch. Dorling Kindersley, 192 Seiten, 19,95 Euro







*Gutes Essen und sportliche Bewegung – das sind zwei seiner größten Leidenschaften. Christian Henze ist TV-Koch und Hobbysportler, der gern läuft und mehrmals in der Woche im Fitnessstudio trainiert. Bei alledem gilt: Bitte in Maßen!*





Christian Henze

## Hähnchenschenkel

mit Mojo rojo und gebratenem Gemüse

### FÜR 2 PORTIONEN:

#### FÜR DAS HÄHNCHEN:

2 große Hähnchenschenkel (à 250 g)

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 TL Olivenöl

50 ml trockener Weißwein

50 ml glutenfreie Gemüsebrühe  
(alternativ Instantbrühe)

2 EL Mojo rojo (aus dem Glas)

#### FÜR DAS GEMÜSE:

50 g Karotte

50 g Knollensellerie

50 g Pastinake

1 kleine rote Zwiebel

1 TL Olivenöl

¼ rote Chilischote

1 Prise Zucker

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle



**1** Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**2** Die Hähnchenschenkel mit Salz und Pfeffer würzen und in einer ofenfesten Pfanne im Olivenöl von beiden Seiten anbraten. Mit Weißwein und Brühe ablöschen und Mojo rojo einrühren. Pfanne in den vorgeheizten Ofen stellen und die Hähnchenschenkel 40 Minuten sanft schmoren lassen.

**3** Herausnehmen und die Sauce je nach Konsistenz auf dem Herd etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Inzwischen Karotte, Sellerie, Pastinake und Zwiebel schälen, in etwa 1 cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne im Olivenöl unter gelegentlichem Rühren anbraten. Chilischote entkernen, waschen, in Ringe schneiden, zugeben und alles unter gelegentlichem Rühren 3–4 Minuten bissfest garen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Das gebratene Gemüse mit den Hähnchenschenkeln auf zwei Tellern anrichten, mit der Sauce beträufeln und servieren.



**CHRISTIAN HENZES TIPP** Zu diesem Gericht passt gegarter Reis sehr gut.

**INFO** Mojo rojo ist eine scharfpikante Sauce von den Kanaren, die rote Paprika beziehungsweise Chilischoten enthält.



Christian Henze liefert mit „Lauf dich fit – Das Kochbuch“ über 70 Rezepte für Sportanfänger, Wiedereinsteiger und Profis. Das ist Motivation pur! Becker Joest Volk, 176 Seiten, 19,95 Euro





*Nelson Müller*

## Erbsensamtsüppchen

mit Hühnchen-Wan-Tans

### FÜR 2 PORTIONEN:

1 Schalotte  
1 Knoblauchzehe  
20 g Butter  
400 g tiefgekühlte Erbsen  
Salz  
Zucker  
¼ l Hühnerbrühe  
250 g Sahne  
½ Bund Minze  
½ Bund Koriander  
200 g Hähnchenbrustfilet  
Pfeffer aus der Mühle  
1 EL süßsaure Chilisauce  
1 Ei  
4 Blätter Wan-Tan-Teig  
Öl zum Frittieren



**1** Die Schalotte und die Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und Erbsen, Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Mit Salz und Zucker würzen. Die Brühe und die Sahne hinzufügen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

**2** Die Minze und den Koriander waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Etwas Minze in die Suppe geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Suppe durch ein feines Sieb in einen zweiten Topf passieren und nochmals abschmecken.

**3** Für die Wan Tans das Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und in sehr kleine Würfel schneiden. Mit Salz, Pfeffer, Koriander und Chilisauce würzen.

**4** Das Ei verquirlen. Die Wan-Tan-Blätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten und die Ränder mit Ei bestreichen. Jeweils 1 EL Hähnchenfüllung in die Mitte der Blätter geben und die Wan Tans so andrücken, dass sich kleine quadratische Päckchen ergeben. Das Öl in

einem Topf erhitzen. Es ist heiß genug, wenn sich an einem hineingehaltenen Holzlöffelstiel Blasen bilden. Die Wan Tans darin etwa 3 Minuten frittieren, herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**5** Die Suppe in tiefe Teller geben, mit der restlichen Minze dekorieren und mit den Wan Tans servieren.



Eine Kochshow, acht Hauptmoderatoren: „Die Küchenschlacht“ ist das Begleitbuch zum beliebten TV-Format, bei dem etwa Nelson Müller für die gewisse Prise Humor sorgt. ZS Verlag, 192 Seiten, 19,99 Euro





*Mario Kotaska*

## Chickenballs

mit Linsencurry

### FÜR 2 PORTIONEN:

5 g Ingwer  
2 TL Rapsöl  
100 g rote Linsen  
50 g Vital-Kern-Mix  
20 g Chia-Samen  
Salz  
Pfeffer  
10 Basilikumblätter  
120 g Madras Currypulver  
250 ml Hafermilch  
250 g Hähnchenbrustfilets

**1** Den Ingwer schälen und fein reiben. 1 TL Öl in einem Topf erhitzen. Die roten Linsen, geriebenen Ingwer und Currypulver zugeben und unter Wenden anschwitzen. Mit Hafermilch auffüllen, alles aufkochen und ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

**2** Inzwischen den Vital-Kern-Mix im Blitzhacker grob mahlen und mit Chia-Samen auf einem Teller mischen. Die Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem großen Messer so lange fein hacken, bis die Masse leicht bindet. Die Basilikumblätter fein hacken und unterheben. Mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen (etwa tischtennisballgroß) formen und im Kern-Mix wälzen.

**3** 1 TL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Bällchen darin rundherum in 10–12 Minuten goldbraun braten. Linsencurry mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bällchen darauf anrichten und eventuell mit Basilikum garnieren.



**STAR  
KÖCHE**

Eiweiß: 47 g ★ Fett: 29 g  
pro Portion  
**520**  
KCAL  
Kohlenhydrate: 35 g ★



Man kombiniere wenige Basiszutaten mit drei frischen und erhalte insgesamt 90 köstliche Gerichte. So unkompliziert geht Kochen mit Mario Kotaskas „Das Plus-3-Prinzip“ für einen stressfreien Alltag.  
EMF Verlag, 240 Seiten, 25 Euro





Tom Heinzele

## Perlhuhn



mit Radieschen, Okra und Zuckerschoten

### FÜR 4 PORTIONEN:

je 4 Zweige Thymian und Rosmarin  
1 Handvoll Bärlauch  
8 EL Olivenöl  
Salz  
grob gemahlener schwarzer Pfeffer  
2 Perlhühner (à etwa 600 g)  
1 Bund Salbei  
20 Radieschen  
10 Okraschoten  
700 g Zuckerschoten  
200 ml Gemüsebrühe  
etwas Weißwein



**1** Thymian und Rosmarin waschen, die Blätter beziehungsweise Nadeln abzupfen und mit dem Bärlauch hacken. Mit dem Öl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2** Die Perlhühner innen und außen waschen und trocken tupfen. Den Bauchraum der Hühner mit Salbeiblättern füllen. Die Radieschen putzen, waschen und vierteln. Die Okraschoten waschen und der Länge nach halbieren. Die Zuckerschoten waschen.

**3** Radieschen, Okra- und Zuckerschoten in einen Bräter geben. Die Brühe dazugießen. Die Perlhühner rundum mit dem Kräuteröl kräftig einreiben und mit der Brust nach oben auf das Gemüse legen.

**4** Die Perlhühner auf dem Rost bei indirekter Hitze (180–200 °C) bei geschlossenem Deckel etwa 40 Minuten grillen. Dabei nach 20 Minuten noch etwas Wein dazugießen.

**5** Die Perlhühner in Portionen zerlegen und mit dem Gemüse servieren.

“ Ich liebe dieses Gericht, weil es durch seine Einfachheit und Leichtigkeit besticht. Am schönsten finde ich es, wenn man zum Essen den Bräter mitten auf den Tisch stellt und sich alle selbst bedienen können. ”



Mit seinen ausgefallenen Ideen sorgt Grillexperte Tom Heinzele an 365 Tagen für saisonal-kulinarisches Vergnügen am Rost. „Grillen – das ganze Jahr“, Dorling Kindersley, 240 Seiten, 24,95 Euro





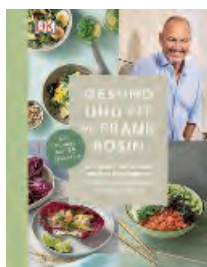




Frank Rosin

## Hähnchen orientalisch

mit Linsengemüse



Frank Rosin zeigt, wie jeder mit Intervallfasten, Low-Carb-Speisen und Fitnessübungen seinen persönlichen Abnehmerfolg erzielen kann. „Gesund und fit mit Frank Rosin“, Dorling Kindersley, 192 Seiten, 19,95 Euro



### FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 ganzes Huhn (etwa 1,4 kg)
- 2 TL Harissa (nordafrik. Gewürzmischung)
- 2 TL getrockneter Oregano
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- 200 g grüne Linsen
- 3 Zucchini
- 4 in Öl eingelegte getrocknete Tomatenfilets, abgetropft
- 250 ml Gemüsebrühe
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 5 Stängel Minze
- 5 Stängel Petersilie

**1** Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze, 160 °C Umluft) vorheizen. Das Huhn innen und außen gründlich abspülen, dann trocken tupfen. Mit der Geflügelschere in Schenkel, Flügel, Brust und weitere Stücke (Reste nach Belieben für eine Hühnerbrühe verwenden) schneiden.

**2** In einer kleinen Schüssel Harissa mit Oregano, 2 EL Olivenöl und 1 TL Salz verrühren. Mit dieser Paste das Hähnchenfleisch gründlich einstreichen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen in 45 Minuten goldbraun garen.

**3** Inzwischen in einem Sieb die Linsen durchspülen und abtropfen lassen. In einem Topf mit 750 ml Wasser zum Kochen bringen. Die Temperatur reduzieren und die Linsen bei geschlossenem Deckel etwa 20 Minuten garen.

**4** Die Zucchini waschen, putzen und fein würfeln. Eine große Pfanne mit dem restlichen Olivenöl (2 EL) austreichen und erhitzen. Darin die Zucchini 5 Minuten unter Wenden weich braten.

**5** Die getrockneten Tomaten hacken. Die fertig gegarten Linsen durch ein Sieb abgießen und gemeinsam mit den gehackten Tomatenfilets und der Gemüsebrühe unter die Zucchini rühren. Alles gründlich salzen und pfeffern, dann das Gemüse unter Rühren aufkochen lassen.

**6** Minze und Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und hacken. Die Kräuter unter das Linsengemüse mischen.

**7** Das fertig gegarte Hähnchenfleisch gemeinsam mit dem Linsengemüse servieren.





*Alfons Schuhbeck*

## Putenschnitzel

mit Rosmarinkruste



### FÜR 4 PORTIONEN:

#### FRISCH GEKAUFT:

**1 kg mehligkochende Kartoffeln**  
**4 Putenschnitzel** (aus der Brust; à ca. 120 g)  
**125 g weiche Butter**

#### AUS DEM VORRAT:

**mildes Chilisalz**  
**1 Lorbeerblatt**  
**1 halbierte Knoblauchzehe**  
**½–1 TL Öl**  
**1–2 TL scharfer Senf**  
**1 EL Rosmarinnadeln** (frisch geschnitten)  
**1 EL Petersilienblätter** (frisch geschnitten)  
**1 fein geriebene Knoblauchzehe**  
**30 g getr. Weißbrotbrösel** (ersatzweise  
**60 g frische Toastbrotbrösel)**  
**Salz**  
**Pfeffer aus der Mühle**  
**¼ l heiße Milch**  
**30 g getr. Tomaten** (in Öl)  
**abgeriebene Schale von 1 unbehandelten**  
**Zitrone**  
**2 EL kalte Butter**  
**frisch geriebene Muskatnuss**



**STAR  
KÖCHE**



Neben 75 rasanten Rezepten lüftet Alfons Schuhbeck Geheimnisse rund um Zeitersparnis, Küchengrundausrüstung und Vorräte. „Meine schnellen Rezepte“, ZS Verlag, 160 Seiten, 19,99 Euro

**1** Für das Püree Kartoffeln waschen, schälen, 1 bis 1½ cm groß würfeln und in mit Chilisalz, Lorbeer und Knoblauchhälfte gewürztem Wasser 20 Minuten garen.

**2** Inzwischen den Backofengrill auf 250 °C vorheizen. Die Schnitzel waschen und trocken tupfen. Eine Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen, das Öl darin verstreichen und die Schnitzel darin auf beiden Seiten 2 Minuten anbraten. Mit Chilisalz würzen, auf ein Backblech legen und etwas abkühlen lassen.

**3** Währenddessen die weiche Butter schaumig rühren und Senf, Rosmarin, Petersilie, geriebene Knoblauch und Brösel untermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und etwa

½ cm hoch auf die Schnitzel streichen. Die Schnitzel unter dem Backofengrill auf der unteren Schiene 3 bis 5 Minuten goldbraun überbacken. Herausnehmen.

**4** Die Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen, dabei ganze Gewürze entfernen. Dann durch die Kartoffelpresse drücken und die heiße Milch mit einem Kochlöffel unterrühren. Die Tomaten abtropfen lassen und klein würfeln, mit Zitronenschale und kalter Butter in Flöckchen unter das Püree rühren. Zuletzt mit Chilisalz und etwas Muskatnuss würzen. Das Püree auf Teller verteilen und die gratinierten Putenschnitzel danebensetzen.





**CHRISTIAN RACHS TIPP** Das Chutney gleich in doppelter Menge zubereiten! Heiß abgefüllt und gut verschlossen hält es sich kühl gestellt mehrere Monate. Und das Aroma intensiviert sich.

## Christian Rach Chickenwings

mit Apfel-Chutney und Süßkartoffeln

### FÜR 4 PORTIONEN:

#### FÜR DIE CHICKENWINGS:

- 8 Bio-Hähnchenflügel (ca. 1 kg)
- 1 Stück Ingwer (ca. 20 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 Bio-Limette
- 1 TL Sesamöl
- ½ TL Pfefferkörner
- 30 g Honig
- 50 ml Sojasauce
- 1 EL Fischsauce



#### FÜR DIE SÜßKARTOFFELN:

- 800 g Süßkartoffeln
- 2 EL Öl
- Salz, Pfeffer

#### FÜR DAS APFEL-CHUTNEY:

- 3 Äpfel (am besten Elstar)
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Öl
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer (ca. 20 g)
- ½ Zimtstange
- 1 TL Korianderkörner
- 2 EL Zucker
- 3 EL Weißweinessig
- Salz

**1** Die Hähnchenflügel kalt abbrausen und trocken tupfen. Für die Marinade den Ingwer waschen und mit Schale fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Chili waschen, Stiel und Kerne entfernen, das Fruchtfleisch hacken. Die Limette heiß waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Beides mit Ingwer, Knoblauch, Chili, Sesamöl, Pfefferkörnern, Honig, Soja- und Fischsauce in einer Schüssel verrühren und über den Hähnchenflügeln verteilen. Hähnchenflügel mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 4 Std. oder über Nacht im Kühlschrank marinieren.

**2** Dann den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Die Flügel in eine ofenfeste Form geben und im heißen Backofen (Mitte) ca. 40 Min. backen, dabei mehrfach wenden und immer wieder mit Marinade beträufeln.

**3** Sofort zu Beginn der Backzeit die Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Süßkartoffelwürfel in einer Schüssel mit dem Öl sowie etwas Salz und Pfeffer mischen, dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Das Blech nach ca. 15 Min. Backzeit der Chickenwings ebenfalls in den heißen Ofen (unterste Schiene) schieben. Die Süßkartoffeln auf dem Blech in 20–25 Min. knusprig backen.

**4** Parallel dazu für das Chutney die Äpfel waschen, trocken reiben und vierteln, das Kernhaus jeweils entfernen und die Viertel in Würfelchen schneiden. Die Chili waschen, Stiel und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Das Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Ingwer schälen, fein würfeln und im heißen Öl farblos anschwitzen. Zimt, Korianderkörner und Zucker dazugeben und kurz miterhitzen, bis der Zucker anfängt zu schmelzen. Dann Apfelwürfel und Chili hinzufügen, den Essig und etwas Salz dazu-

geben und alles zugedeckt ca. 20 Min. leise köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren und, falls nötig, etwas Wasser angießen.

**5** Die Chickenwings und die Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, wenn sie gegart und schön knusprig sind. Chickenwings und Süßkartoffeln dann sofort mit dem Apfel-Chutney servieren. Wer mag, stellt zum Dippen auch noch süßsaure Chilisauce dazu.



Christian Rach vermittelt mit „Rachs Rezepte für jeden Tag“, dass Kochen einfach ist, Spaß macht und oben-drein nicht viel kosten muss. Gräfe und Unzer, 240 Seiten, 24,99 Euro



*Christian Rach  
outet sich in seinem Buch  
als wahre Naschkatze. Nach  
den herzhaft-würzigen Chicken-  
wings darf ein süßer Gaumen-  
schmeichler für den Profikoch also  
nicht fehlen. Und was passt  
dazu besser als eine frisch  
aufgebrühte Tasse  
Kaffee!*







*Jan-Philipp Cleusters*

## Curry

*in a Hurry*

### FÜR 2 PORTIONEN:

- 1 Dose (400 ml) Kokosmilch**
- 1 kleine Dose Kichererbsen**
- 1 EL Sonnenblumenöl**
- 1 Hühnerbrust**
- 1 Zwiebel**
- 1 Knoblauchzehe**
- 1 TL rote Currypaste**
- Meersalz**
- Pfeffer**
- 2 Zweige Koriander**
- 1 Handvoll Babyspinat (essfertig)**

**1** Kokosmilch in einem kleinen Topf bei hoher Hitze aufsetzen und abgedeckt bis Minute 6 erwärmen, dabei darauf achten, dass sie nicht überkocht (Hitze bei Bedarf reduzieren). Kichererbsen in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Öl in einer großen Pfanne auf hoher Stufe erhitzen.

**2** Hühnerbrust trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

**3** Fleischstreifen bis Minute 5 rundum kräftig im heißen Öl anbraten.

**4** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

**5** Currypaste, Zwiebeln, Knoblauch und Kichererbsen zum Fleisch in die Pfanne geben und anbraten.

**6** Curry-Basis mit erwärmter Kokosmilch aufgießen, mit Meersalz und Pfeffer würzen. Zugedeckt köcheln lassen. Koriander mit kaltem Wasser abbrausen und trocken tupfen. Korianderblätter von den Zweigen zupfen.

**7** Spinat und Koriander unter das Curry heben und zusammenfallen lassen.

**8** Curry mit Meersalz und Pfeffer abschmecken und anrichten.



Es braucht nicht mehr als acht Minuten, bis jede der 60 Kreationen von Jan-Philipp Cleusters fertig ist. Bei diesem außergewöhnlichen Kochbuch ist der Name Programm: „Kochen für Faultiere“. Brandstätter, 160 Seiten, 21,90 Euro



# Glück kann so einfach sein.

Perfekter Moment für einzigartigen Genuss.

**LE GRUYÈRE<sup>®</sup>**  
**SWITZERLAND** 

Ein Stück vom Glück.



Schweiz. Natürlich.



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









# BUNT BELEGTE STULLEN

*Wir haben dem guten alten Butterbrot ein Makeover verpasst und neue Varianten der kalten Mahlzeit zusammengestellt. Neben Vollkornbrot kommen getoastete Süßkartoffeln, Eiweißbrot, Pitafladen oder Dinkelbrötchen zum Einsatz und schmecken richtig gut. Auch beim Topping darf es ruhig etwas mehr sein: So werden die Stullen mit Eiern, Hummus, Avocadocreme sowie reichlich Gemüse zu smarten Hochstaplern mit jeder Menge Vitalstoffen.*

Sandwich mit Schinken,  
Käse und Radieschen  
Rezept auf Seite 114





## Sandwich mit Schinken, Käse und Radieschen

*Knackig-frisch mit toller Optik*

🕒 15 MIN

### GESUND, WEIL:

- In der Salatgurke steckt ein dem Insulin sehr ähnlicher Stoff, der den Blutzuckerspiegel positiv beeinflussen kann.
- In puncto Proteine kann sich Putenschinken absolut sehen lassen. Da der Makronährstoff nachhaltig sättigt und die Muskeln stärkt, gilt das Fleisch als wahres Schlank-Lebensmittel.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Handvoll Lollo bionda (20 g)
- 1 Handvoll roter Eichblattsalat (20 g)
- 6 Radieschen
- 1 Salatgurke
- 2 Kästchen Kresse
- 8 Scheiben Vollkornbrot (à 50–60 g)
- 8 TL Frischkäse (45 % Fett i. Tr.)
- 80 g Putenschinken (dünne Scheiben)
- 80 g Emmentaler (dünne Scheiben; 45 % Fett i. Tr.)



**1** Beide Salate waschen, trocken schleudern und bei Bedarf kleiner zupfen. Radieschen und Gurke putzen, waschen und beides in feine Scheiben schneiden. Kresse vom Beet schneiden.

**2** Auf 4 Teller je 1 Scheibe Brot legen, mit Frischkäse bestreichen und mit Lollo bionda, Putenschinken, Gurke, Käse, Eichblattsalat, Radieschen und Kresse belegen. Restliche Scheiben Brot mit restlichem Frischkäse bestreichen und als Deckel auf die belegten Scheiben setzen.

## Shrimps-Lachs-Sandwich

*Pausen-Snack mit Fitnessfaktor*

🕒 40 MIN

### GESUND, WEIL:

- Shrimps glänzen mit einem hohen Jodgehalt. Dieses Spurenelement ist für eine gute Funktion der Schilddrüse und unseren Stoffwechsel unverzichtbar.



### FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 Frühlingszwiebeln
- 350 g Nordseegarnelen (küchenfertig, geschält)
- 1 Schalotte
- ¼ Bund Schnittlauch (5 g)
- 1 Ei
- 5–6 EL Vollkorn-Semmelbrösel (50 g)
- 2 TL Meerrettich (10 g; Glas)
- Salz, Pfeffer

**1** Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Röllchen schneiden. Garnelen abspülen, trocken tupfen und hacken. Schalotte schälen und fein würfeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

**2** Garnelen mit Ei, Semmelbröseln, Meerrettich und Schnittlauch zu einer formbaren Masse mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 10 Minuten ruhen lassen.

**3** Aus der Garnelenmasse 4 flache Frikadellen formen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Frikadellen darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze in jeweils 5 Minuten goldbraun braten.

- 2 EL Rapsöl
- 1 gelbe Paprikaschote
- 2 EL Olivenöl
- 4 Blätter Kopfsalat
- ¼ Salatgurke
- 1 Stiel Dill
- 4 Dinkel-Vollkornbrötchen
- 4 Scheiben gebeizter Lachs (80 g)
- 6 EL Schmand (120 g)

**4** In der Zwischenzeit Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Paprikawürfel darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Anschließend salzen und pfeffern.

**5** Salatblätter waschen und trocken schütteln. Gurke waschen und in Scheiben schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und klein zupfen. Brötchen waagrecht halbieren und mit Salat, Lachsscheiben, Frikadellen, Gurke, Paprikawürfeln und Schmand zu Sandwiches zusammensetzen. Mit Dill garnieren.

## EatSmarter! Info

### Bunt und gesund für jeden Tag

Egal ob zum Frühstück, als Snack oder zum Abendbrot: Eine belegte Stulle ist immer eine gute Wahl. Sie macht satt und kann dem Körper schnell Energie liefern. Mit Brot aus Vollkornmehl, getoppt mit Gemüse, Hülsenfrüchten, Nüssen, Kernen, Obst, Eiern und Käse liegen Sie genau richtig. So landen viele Ballaststoffe, komplexe Kohlenhydrate, gute Fette und hochwertiges Eiweiß auf dem Teller.

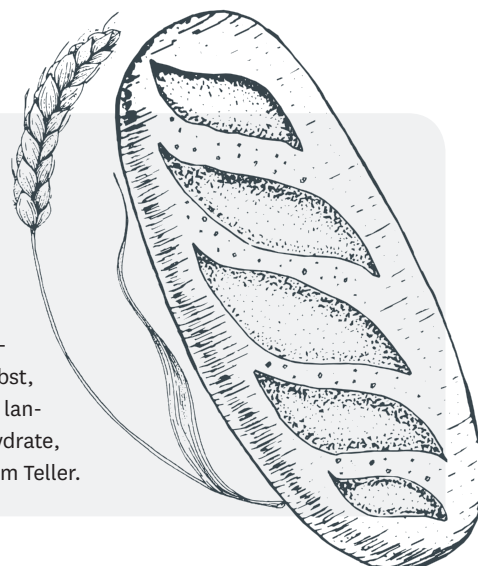


FOTO: SHUTTERSTOCK









## Süßkartoffel-Toast mit Cashew-Aufstrich und Ei

Frühlingshafte Aromen treffen auf orientalische Geschmacksnoten

🕒 40 MIN

### GESUND, WEIL:

- Süßkartoffeln liefern reichlich Kalium und tragen zur Stabilisierung des Blutdrucks bei, denn der Mineralstoff bringt den Flüssigkeits- und Elektrolythaushalt in eine gesunde Balance.
- In Eigelb sind beachtliche Mengen verschiedener B-Vitamine vorhanden, die für Gehirn, Nerven und den gesamten Stoffwechsel eine wichtige Rolle spielen.

**1** Cashewkerne mit Wasser bedecken und 30 Minuten einweichen. Inzwischen ein Backblech mit Backpapier belegen. Süßkartoffel waschen und in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, auf dem Blech verteilen, leicht salzen und mit 1 EL Öl bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 10–12 Minuten backen, bis die Scheiben weich sind.

**2** Inzwischen für den Aufstrich Kerne abgießen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen, klein schneiden. Cashewkerne mit Knoblauch, Joghurt, Tahini, Zitro-

nensaft, 2 EL Wasser, Kreuzkümmel und restlichem Öl pürieren. Creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Eier in kochendem Wasser in 5–7 Minuten wachsweich kochen. Abschrecken und kurz abkühlen lassen.

**4** Süßkartoffelscheiben aus dem Ofen nehmen, auf Teller legen und mit der Cashewcreme bestreichen. Eier pellen, längs halbieren, daraufsetzen und alles üppig mit Dukkah bestreuen. Kresse vom Beet schneiden und darüber verteilen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

100 g Cashewkerne  
 1 große Süßkartoffel (500 g)  
 Salz  
 2 EL Olivenöl  
 1 Knoblauchzehe  
 2 EL Joghurt (40 g; 3,5% Fett)  
 2 TL Tahini (10 g; Sesampaste)  
 1 TL Zitronensaft  
 gemahlener Kreuzkümmel  
 Pfeffer  
 4 Eier  
 1 Kästchen Kresse  
 3 EL Dukkah  
 (ägyptische Gewürzmischung)



# Roggenbrot mit Avocado und Brokkolini

Bunte Gemüseauswahl clever kombiniert

🕒 40 MIN

## GESUND, WEIL:

- Das Fett in Avocado besteht aus einfach ungesättigten Fettsäuren sowie Omega-3-Fettsäuren, die für Herz und Kreislauf besonders günstige entzündungshemmende Effekte haben.

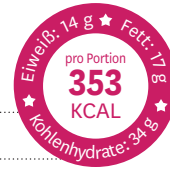
**1** Joghurt mit Senf und Kurkumapulver zu einer Sauce mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Für die Avocado-creme Avocados halbieren und Steine entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel fein zerdrücken. Limettenschale und -saft hinzufügen und alles mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Avocado-creme beiseitestellen.

**3** Für die Toasts Brokkolini putzen, waschen, in Stücker schneiden und in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. Dann abgießen, kalt abschrecken und ab-

tropfen lassen. Inzwischen Möhre putzen, schälen, in lange, feine Streifen schneiden. Kräuter und Rote-Bete-Blätter waschen und trocken schütteln.

**4** Brotscheiben 5 Minuten in einem Toaster anrösten und dick mit Avocado-creme bestreichen. Hüttenkäse mit Sahne glatt rühren und auf die Avocado-creme geben. Etwas Joghurtsauce darüberträufeln und Toast mit Salz und Pfeffer würzen. Möhrenstifte daneben und die Brokkolini darauf anrichten. Toasts mit Kräutern, Rote-Bete-Blättern und Chiasamen bestreut servieren.



## FÜR 4 PORTIONEN:

- 150 g Joghurt (3,5% Fett i. Tr.)
- 1 TL Senf
- 1 Msp. Kurkumapulver
- Salz
- Pfeffer
- 2 Avocados
- Schale und Saft von 1 Bio-Limette
- 1 Msp. Cayennepfeffer
- 300 g Brokkolini
- 1 gelbe Möhre
- 2 Zweige Kräuter (z. B. Oregano, Thymian)
- 1 Handvoll Rote-Bete-Blätter
- 4 Scheiben Roggenbrot (à 60 g)
- 120 g Hüttenkäse (10% Fett i. Tr.)
- 1 EL Schlagsahne
- 2 TL Chiasamen (6 g)







## Hähnchen-Mango-Toast

Herzhaft trifft süß

🕒 20 MIN

### GESUND, WEIL:

- Mango enthält mehr Vitamin A als alle anderen Obstsorten und sorgt damit für gesunde, glatte Haut sowie für gute Sehkraft.
- Die Sulfide aus der Zwiebel wirken als natürliche Antibiotika, die Bakterien und Pilze abtöten.

### FÜR 4 PORTIONEN:

1 rote Zwiebel  
2 Zweige Thymian  
1 EL Olivenöl  
1 EL Weißweinessig  
1 EL Honig  
Salz  
Pfeffer  
1 kleine Mango (300 g)

1 Handvoll Rucola (10 g)  
4 Scheiben Vollkorntoast  
100 g Frischkäse  
(45 % Fett i. Tr.)  
200 g geräucherte Hähnchenbrust (in Scheiben)  
½ TL geräuchertes Paprikapulver

**1** Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Beides mit Öl, Essig und Honig in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern und in dünne Scheiben schneiden. Rucola waschen, trocken schleudern und bei Bedarf die Stiele etwas abzupfen.

**3** Toastscheiben in einem Toaster 4–5 Minuten anrösten. Toasts mit Frischkäse bestreichen. Rucola auf dem Frischkäse verteilen, Hähnchenbrustscheiben daraufgeben. Mangoscheiben auf dem Hähnchenfleisch verteilen. Toasts mit der Zwiebel-Honig-Salsa beträufeln und mit geräuchertem Paprikapulver bestreuen.

Eiweiß: 18 g ★ Fett: 9 g  
pro Portion  
**265**  
KCAL  
Kohlenhydrate: 28 g

## Möhrennudel-Sandwich mit Tofu

Zoodle-Spaß in Stullenform

🕒 25 MIN

### GESUND, WEIL:

- Die Ballaststoffe in Vollkornbrot sorgen dafür, dass die enthaltenen Kohlenhydrate nur langsam aufgespalten werden und erst nach und nach ins Blut gelangen. So steigt der Blutzuckerspiegel nur allmählich an und bleibt lange stabil: Das schützt vor Heißhunger.

### FÜR 4 PORTIONEN:

150 g weiße Bohnen (Abtropfgewicht; Dose)  
1 TL Ajvar (Paprika-Würzpaste)  
1 EL Mandelmus (15 g)  
Salz, Pfeffer  
¼ TL edelsüßes Paprikapulver  
3 Möhren

100 g Räuchertofu  
1 EL Rapsöl  
4 Stiele Petersilie  
8 Scheiben Vollkornbrot  
(à 50–60 g)  
60 g halbtrocknete Tomaten  
(in Öl, abgetropft)

**1** Bohnen abspülen, abtropfen lassen und mit Ajvar, Mandelmus und 1–2 EL Wasser fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Möhren putzen, schälen, waschen und mit einem Spiralschneider zu etwa 20 cm langen Spiralen verarbeiten. Räuchertofu trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden.

**2** Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin bei starker Hitze 2 Minuten unter Wenden anbraten. Möhren dazugeben und alles unter Rühren 2 Minuten weiterbraten.

Pfanne von der Herdplatte nehmen. Tofu-Möhren-Mischung mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.

**3** Jede Brotscheibe mit etwas Bohnenmischung bestreichen. Auf 4 Scheiben Möhrennudeln und getrocknete Tomaten geben und mit Petersilie bestreuen. Die restlichen Brotscheiben mit der bestrichenen Seite nach unten darauflegen und die Sandwiches sofort servieren.

Eiweiß: 12 g ★ Fett: 8 g  
pro Portion  
**260**  
KCAL  
Kohlenhydrate: 34 g





# Pitabrote mit Gemüse

Raffiniert gewürzte Pflanzenkost

🕒 45 MIN

pro Portion  
**363**  
KCAL  
Eiweiß: 14 g • Fett: 16 g  
Kohlenhydrate: 39 g

## GESUND, WEIL:

- Sie haben gelegentlich mit Darmproblemen zu kämpfen? Dann essen Sie mehr Blumenkohl: Seine Ballaststoffe fördern die Verdauung und sorgen für eine ausgeglichene Darmflora.

## FÜR 4 PORTIONEN:

½ Blumenkohl (500 g)  
200 g Kichererbsen  
(Abtropfgewicht; Dose)  
je 1 TL gemahlener Koriander,  
gemahlener Kreuzkümmel,  
geräuchertes Paprikapulver,  
getrockneter Oregano  
1 Prise Chiliflocken  
Salz  
Pfeffer  
2 EL Olivenöl  
1 Avocado  
1 Knoblauchzehe  
150 g Joghurt (3,5 % Fett)  
Saft von ½ Zitrone  
1 rote Zwiebel  
1 Handvoll Koriander (5 g)  
4 Vollkorn-Pitabrote

**1** Blumenkohl putzen, waschen, in kleine Röschen teilen und in eine Schüssel geben. Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen und mit Gewürzen und Chiliflocken zum Blumenkohl geben. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und mit Olivenöl gründlich mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 20 Minuten rösten.

**2** Inzwischen für die Creme Avocado halbieren, den Stein entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben und in einen Mixer geben. Knoblauch schälen und mit 100 g Joghurt dazu geben, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft würzen und alles fein pürieren.



**3** Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

**4** Gemüse aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen.

Pitabrote im noch heißen Ofen 5 Minuten anrösten. Dann mit der Creme bestreichen und mit Ofengemüse belegen. Restlichen Joghurt, Zwiebelstreifen, Koriander und Paprikapulver darübergeben.



Unter [www.eatsmarter.de/belegte-brote](http://www.eatsmarter.de/belegte-brote) bieten wir weitere Ideen für Ihre Brotzeit an.

# Unseren Beitrag zur ausgewogenen Ernährung können Sie streichen.

**Deli Reform. Seit 60 Jahren besonders wertvoll.**

[www.deli-reform.de](http://www.deli-reform.de)





# Sushi-Sandwich mit eingelegtem Gemüse

PRO PORTION: **260 KCAL** • Eiweiß **7 g** • Fett **4 g** • Kohlenhydrate **49 g**

🕒 45 MIN • FERTIG IN 1 STD 45 MIN

**GESUND, WEIL:**

- Algen gelten zu Recht als Fitfood und für Nori stimmt das sogar uneingeschränkt. Denn anders als in anderen Meerwasseralgen stecken darin keine bedenklich hohen Mengen an Jod.

**FÜR 4 PORTIONEN:**

- 1 Stück Rotkohl (200 g)**
- 2 Möhren**
- 1 Knoblauchzehe**
- 90 ml Reissessig**
- 2 EL Rohrohrzucker (20 g)**
- Salz**
- 1 Prise Chiliflocken**
- 200 g Sushi-Reis**
- 1½ EL Mirin (japanischer Reiswein)**
- 4 Blätter Nori-Algen**
- 4 Blätter Eisbergsalat**
- 1 TL Wasabi-Paste**
- 2 EL schwarze Sesamsamen (20 g)**
- 2 EL Sojasauce**

**1** Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen hobeln. Möhren putzen, schälen, waschen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Gemüse in eine Schüssel geben.

**2** 40 ml Reissessig, Zucker, Salz, Knoblauch und 1 Prise Chiliflocken mit 125 ml Wasser in einen kleinen Topf geben. Flüssigkeit bei kleiner Hitze erhitzen bis sich Zucker und Salz gelöst haben, dann zum Kochen bringen und die Flüssigkeit zum Gemüse gießen. Alles gut miteinander mischen und zugedeckt 1 Stunde im Kühlschrank marinieren lassen.

**3** Nebenher Reis in einen Topf mit 400 ml Wasser geben und zum Kochen bringen, dabei gelegentlich umrühren. Den Reis 2 Minuten im offenen Topf bei kleiner Hitze kochen lassen. Dann zugedeckt bei kleinster Hitze 15 Minuten kochen, bis er das Wasser komplett aufgenommen hat. Den Topf vom Herd nehmen, ein Geschirrtuch zwischen Topf und Deckel legen und den Reis 10 Minuten ziehen lassen.

**4** Währenddessen Mirin, restlichen Reissessig und 1 Prise Salz in einen Topf geben, erhitzen und so lange rühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Sushi-Reis in eine Schüssel geben, etwas auseinanderbreiten, damit er schneller abkühlt. Essigmischung untermengen, Reis mit einem feuchten Küchentuch bedecken und vollständig auskühlen lassen.

**5** Nach der Marinierzeit das Gemüse abtropfen lassen. Den Reis achteln und 1 Achtel zu einer ca. 1 cm dicken Raute auf der Mitte eines Nori-Blattes formen. Salatblätter waschen und trocken schütteln. ¼ TL Wasabi auf den Reis streichen. 1 Salatblatt darauflegen und die überstehenden Ränder abschneiden. Jeweils 1 Schicht Gemüse darübergerben. 1 weiteres Achtel des Reises zu einer Raute formen, darauflegen, die vier Ecken des Noris hochklappen und mit 1 Tropfen Wasser verschließen. Den Vorgang wiederholen, um 3 weitere Sandwiches zu formen.

**6** Zum Servieren in zwei Hälften schneiden und mit schwarzem Sesam und Sojasauce servieren.



# Herzhafter Hüttenkäse-Aufstrich auf Vollkornbrot

PRO PORTION: **332 KCAL**

Eiweiß **21 g** • Fett **6 g** • Kohlenhydrate **47 g**

🕒 10 MIN

**GESUND, WEIL:**

- Der proteinreiche Hüttenkäse sorgt durch den Mineralstoff Calcium für starke Knochen und Zähne.
- Insbesondere Lauch kann mit seinen Senfglycosiden Bakterien den Garaus machen und das Immunsystem stärken.

**FÜR 2 PORTIONEN:**

- ¼ Stange Lauch**
- 1 Möhre**
- ½ TL Senfsamen**
- 1 Handvoll Petersilie (5 g)**
- 200 g Hüttenkäse (10% Fett i. Tr.)**
- Salz**
- 4 Scheiben Vollkornbrot (à 50-60 g)**

**1** Lauch putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Möhre putzen, waschen und fein reiben. Senfsamen mit einem Mörser zerstoßen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

**2** Hüttenkäse, Lauch, Möhre und Senf mischen und mit Salz würzen. Brote mit dem Aufstrich bestreichen und mit der Petersilie bestreuen.



HIER GEHT'S  
ZUM REZEPT-VIDEO  
[www.eatsmarter.de/  
huettenkaeseaufstrich](http://www.eatsmarter.de/huettenkaeseaufstrich)





## Süßkartoffel-Toast mit Hummus und Roter Bete

PRO PORTION: **415 KCAL**

Eiweiß **13 g** · Fett **13 g** · Kohlenhydrate **61 g**

🕒 20 MIN

### GESUND, WEIL:

- Süßkartoffeln punkten mit reichlich energiespendenden Kohlenhydraten und viel Betacarotin. Als Antioxidans hat das Carotinoid die Eigenschaft, zellschädigende freie Radikale abzufangen.

### FÜR 2 PORTIONEN:

1 kleine Süßkartoffel (300 g)  
1 kleine Knoblauchzehe  
200 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)  
1 EL Olivenöl  
1 EL Tahini (Sesampaste)  
1 Spritzer Zitronensaft  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
½ TL rosenscharfes Paprikapulver  
Salz  
Pfeffer  
1 kleine Rote-Bete-Knolle (100 g)  
40 g Babyspinat  
1 TL Schwarzkümmel

**1** Süßkartoffel schälen, waschen und in etwa 4–6 Scheiben schneiden. Scheiben im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) etwa 8–10 Minuten backen.

**2** Inzwischen für den Hummus Knoblauch schälen. Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen und 150 g Kichererbsen mit Knoblauch, Öl, Tahini, Zitronensaft, Kreuzkümmel, Paprikapulver und 2 EL Wasser mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Rote-Bete-Knolle schälen, waschen und fein raspeln. Spinat waschen und trocken tupfen.

**4** Süßkartoffelscheiben aus dem Backofen nehmen, mit Hummus bestreichen und darauf Rote Bete und Spinat geben. Mit Schwarzkümmel bestreut servieren.



## Erbsen-Eiweiß-Stullen

PRO PORTION: **212 KCAL**

Eiweiß **13 g** · Fett **8 g** · Kohlenhydrate **21 g**

🕒 30 MIN · FERTIG IN 1 STD 45 MIN

### GESUND, WEIL:

- Da Erbsen voller Proteine stecken, sind die kleinen Power-Balls perfekt für die Zubereitung eines Eiweißbrot.

### FÜR 10 PORTIONEN (1 KASTENFORM 22 X 12 CM):

370 g tiefgekühlte Erbsen  
225 g Haferflocken  
75 g geschälte Hanfsamen  
1 ½ TL Fenchelsamen  
1 TL Koriandersamen  
1 TL Kümmelsamen  
2 TL Backpulver  
2 TL Kräutersalz  
3 Eier (Größe L)  
2 Möhren  
250 g Quark (20% Fett i. Tr.)  
Salz, Pfeffer  
½ Bund Schnittlauch (10 g)

**1** Erbsen auftauen lassen. Haferflocken und Hanfsamen in einem Mixer zu Mehl vermahlen. Fenchel-, Koriandersamen und Kümmel in einem Mörser fein reiben und zum Mehl geben. Backpulver und Salz zugeben und mischen.

**2** Erbsen und Eier ebenfalls in den Mixer geben und zerkleinern, bis ein geschmeidiger Teig entsteht. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und Teig hineingeben.

**3** Möhren schälen, der Länge nach vierteln und auf den Teig legen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 55–60 Minuten backen. Anschließend etwa 30 Minuten abkühlen lassen.

**4** Inzwischen Quark mit Salz, Pfeffer und 2 EL Wasser mischen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Ringe schneiden. Brot in Scheiben schneiden, mit dem Quark bestreuen und mit Schnittlauch garnieren.



## Frühlings-Cloudbread

PRO PORTION: **237 KCAL**

Eiweiß **11 g** · Fett **20 g** · Kohlenhydrate **3 g**

🕒 20 MIN · FERTIG IN 40 MIN

### GESUND, WEIL:

- Diese fluffige Low-Carb-Stulle ist durch die Eier reich am Anti-Aging-Vitamin E – das sorgt für frisches Aussehen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

3 Eier  
200 g Frischkäse (60% Fett i. Tr.)  
1 TL Backpulver  
Salz  
50 ml Milch (3,5% Fett)  
½ TL mittelscharfer Senf  
Pfeffer  
½ Bund Schnittlauch (10 g)  
100 g Feldsalat  
½ Bund Radieschen  
1 Handvoll rote Rettichkresse

**1** Eier trennen und Eigelbe mit 100 g Frischkäse und Backpulver verrühren. Eiweiße mit 1 Prise Salz steif schlagen und portionsweise unter die Frischkäsecreme heben.

**2** Teig in 8 fladenförmigen Portionen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech streichen und im vorgeheizten Backofen bei 150 °C (Umluft 130 °C; Gas: Stufe 1–2) etwa 20 Minuten backen. Herausnehmen und etwa 10 Minuten abkühlen lassen.

**3** Inzwischen restlichen Frischkäse mit Milch, Senf, etwas Salz und Pfeffer verrühren. Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in Röllchen schneiden und unter die Creme rühren.

**4** Feldsalat putzen, waschen und trocken schütteln. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Kresse waschen und gut abtropfen lassen. Auf die Unterseite von jeweils 4 Cloudbreads etwas Creme streichen, Feldsalat, Radieschenscheiben, restliche Creme und Kresse darauf anrichten und jeweils 1 Cloudbread als Deckel darauflegen.



Das **Super-food** gibt es regional und aus deutscher Herstellung.

SMARTE WARENKUNDE

# Hanfsamen...



Für Fans der Low-Carb-Küche: Hanfsamen sind eine tolle Backzutat

## + ...fördern die Regeneration

Pro 100 Gramm Hanfsamen sind etwa 28 Gramm mehrfach ungesättigte Fettsäuren enthalten, vor allem Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren. Diese Fette bilden die Basis für viele Botenstoffe und tragen zur Erneuerung der Zellen bei.

## + ...halten den Darm fit

Die leicht verdaulichen Samen sind dank reichlich Ballaststoffen und essenzieller Fettsäuren bei unangenehmen Verdauungsstörungen eine Wohltat.

## + ...stecken voller Power

Hanfsamen punkten mit vielen Vitalstoffen – darunter Vitamin B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> und E, Calcium, Magnesium, Zink, Kalium und Eisen. Außerdem sind sie mit 29 Gramm pro 100 Gramm reich an sättigenden Ballaststoffen.

## + ...stärken die Muskeln

Ihr Gehalt an Proteinen liegt bei stolzen 26 Prozent. Deren günstige Zusammensetzung macht die mini Kernchen zu einer eins a pflanzlichen Eiweißquelle.

## + ...machen nicht high

Hanfsamen stammen von Pflanzen, aus denen das Rauschmittel Tetrahydrocannabinol (THC) fast vollständig herausgezüchtet wurde. Daher haben sie auch keine berauschende Wirkung wie Cannabis und können bedenkenlos verzehrt werden.

## + ...sorgen für eine schöne Haut

Der Teint profitiert vom günstigen Verhältnis zwischen Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren. Diese spielen bei Immunreaktionen eine wichtige Rolle und beruhigen ein irritiertes Hautbild.

## KLEINE KÜCHENKUNDE

## + ...müssen richtig gelagert werden

Da Hanfsamen sehr fetthaltig sind, können sie schnell ranzig werden. Sie sollten daher in einem luftdichten Behälter und vor Sonne geschützt an einem kühlen Ort wie dem Kühlschrank aufbewahrt werden.

## + ...sind vielseitig einsetzbar

Wie andere Ölsaaten auch eignen sich die Winzlinge mit ihrem eher nussigen Geschmack zum Beispiel prima als Topping und bieten so Abwechslung zu Kernen und Nüssen.



KALORIEN  
**494**  
PRO 100 G

**BRENNWERT:** 494 kcal **EIWEISS:** 26 g  
**KOHLHYDRATE:** 2 g, davon Zucker: 2 g  
**FETT:** 36 g **BALLASTSTOFFE:** 29 g

## DIE HANFPFLANZE HAT NOCH MEHR ZU BIETEN



### Geschälte Samen

Lecker zu Müsli, Smoothiebowl oder im Brotteig



### Mehl

Beim Backen einfach einen Teil Mehl durch Hanfmehl ersetzen



### Öl

Der nussige Geschmack passt gut zu kalten Gerichten



### Proteinpulver

Ideal in Smoothies, Shakes oder auch Porridge



### Tee

Er hilft gegen Verdauungsprobleme und Schmerzen



# ABRAKADABRA, PLATZ GESPART! TOPFSET MYSTERY



**STAPELFUNKTION:**  
Die Töpfe lassen sich  
mit Deckel platzsparend  
ineinander stapeln.



INFOVIDEO  
OIL OPTIMIZER



[www.elo.de](http://www.elo.de)









# ONE-POT WONDER

*Gerichte aus einem Topf oder aus einer Pfanne – so lautet die Zauberformel für all jene, die einen Bärenhunger, aber wenig Lust auf den Abwasch haben. Werfen Sie einen Blick in die Pötte aus aller Welt und lassen Sie sich ganz entspannt den Huhn-Couscous-Topf, das Chili con Carne mit schwarzen Bohnen, die Pasta mit Lachs oder das Fisch-Curry mit Mango schmecken!*

Huhn-Couscous-Topf  
Rezept auf Seite 126





## Huhn-Couscous-Topf

Würzig-süßes Aromafeuer

🕒 45 MIN • FERTIG IN 1 STD 15 MIN

### GESUND, WEIL:

- Der hohe Gehalt an Vitamin B<sub>1</sub> macht Hähnchenbrust besonders wertvoll. Es sorgt für ein reibungslos funktionierendes Nervensystem und Denkleistung.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**600 g Hähnchenbrustfilet**  
**Salz, Pfeffer**  
**1 weiße Zwiebel**  
**2 Knoblauchzehen**  
**2 getrocknete Softaprikosen**  
**1 große Bio-Zitrone**  
**2 Süßkartoffeln (à 300 g)**  
**3 EL Olivenöl**

**1** Hähnchenbrustfilet abspülen, trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel schälen und hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Aprikosen sehr fein hacken. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen; Schale für die Garnitur beiseitelegen. Süßkartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

**2** Öl in einem Topf erhitzen. Fleischstücke darin 5 Minuten bei starker Hitze anbraten. Zwiebel, Knoblauch und Aprikosen zugeben und bei mittlerer Hitze 3 Minuten mitbraten. Süßkartoffeln zugeben und 3 Minuten mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Curry sowie

**1 EL Currypulver**  
**1 TL geräuchertes Paprikapulver**  
**100 ml passierte Tomaten**  
**500 ml Geflügelbrühe**  
**150 g Couscous**  
**½ TL Cayennepfeffer**  
**80 g Mandeln**  
**1 Handvoll Petersilie (5 g)**

Paprikapulver würzen und 2 Minuten dünsten. Tomaten, Brühe und Zitronensaft zugeben und alles zugedeckt 45–50 Minuten bei kleiner Hitze schmoren.

**3** Inzwischen Couscous ca. 15 Minuten in heißem Wasser ausquellen lassen. Dann in einem Sieb abtropfen lassen.

**4** Kurz vor Garende Couscous in den Eintopf einrühren und das Ganze mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer pikant abschmecken. Mandeln hacken und die Hälfte untermischen. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Eintopf mit Zitronenschale, restlichen Mandeln und mit Petersilienblättchen anrichten.

## Teriyaki-Lachs mit Gemüse

Gutes vom Blech

🕒 15 MIN • FERTIG IN 30 MIN



### GESUND, WEIL:

- Die Gemüse sind reich an Ballaststoffen, Mineralstoffen und Vitaminen: So strutzt Brokkoli vor Vitamin C und Calcium. Champignons enthalten viele B-Vitamine und Möhren punkten mit Betacarotin und verdauungsförderndem Pektin.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 Brokkoli**  
**4 Möhren**  
**250 g Champignons**  
**2 Zwiebeln**  
**4 Knoblauchzehen**  
**3 EL Sesamöl**  
**Salz, Pfeffer**  
**125 g Zuckerschoten**

**4 Lachsfilets (à 125 g)**  
**4 EL Sojasauce**  
**1 EL Reisessig**  
**4 EL Honig**  
**1 Frühlingszwiebel**  
**2 EL Sesamsamen (25 g)**  
**NACH BELIEBEN:**  
**Limettensaft**

**1** Brokkoli waschen und in Röschen teilen. Möhren putzen, schälen und schräg in Scheiben schneiden. Champignons putzen und halbieren. Zwiebeln schälen und vierteln. Knoblauch andrücken.

**2** Gemüse auf ein Backblech geben, mit 2 EL Sesamöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 15–20 Minuten backen.

**3** Inzwischen Zuckerschoten waschen und putzen. Lachsfilets unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Für die Teriyaki-Sauce Sojasauce, Reisessig, Honig und restliches Sesamöl verrühren. Zuckerschoten und Lachs zum Gemüse geben, Teriyaki-Sauce darüber verteilen und weitere 10 Minuten im Backofen backen.

**4** Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Lachs mit Sesam und Frühlingszwiebelringen bestreuen und nach Belieben mit Limettensaft beträufelt servieren.



HIER GEHT'S ZUM REZEPT-VIDEO  
[www.eatsmarter.de/teriyaki-lachs](http://www.eatsmarter.de/teriyaki-lachs)









## Mexikanischer Reis-Hack-Topf mit Avocado und Bohnen

Happen für Happen reichlich Kohlenhydrate und Eiweiß

🕒 40 MIN

### GESUND, WEIL:

- Durch das Parboiling-Verfahren bleiben bis zu 80 Prozent der Nährstoffe im Reis enthalten – damit kann das Korn mit dem Nährstoffgehalt von Naturreis also locker mithalten.
- Petersilie leistet mit seinen ätherischen Ölen einen Beitrag für eine ausgeglichene Verdauung.

**1** Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Mais und Bohnen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Limetten waschen, Saft von 1 Frucht auspressen, die andere in Spalten schneiden und beiseitelegen.

**2** Öl in einem Topf erhitzen. Hackfleisch darin bei mittlerer Hitze in 5 Minuten krümelig braten. Zwiebel, Knoblauch und Chili zugeben und 3 Minuten mitandünsten. Reis, Paprika, Bohnen und Mais untermen-

gen, Brühe zugießen und mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Limettensaft würzen. Aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 20 Minuten garen.

**3** Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Avocado halbieren, den Stein entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben und in Spalten schneiden.

**4** Reis-Hack-Topf auflockern und abschmecken. Mit Joghurt beträufeln, mit Avocadospalten, Petersilienblättchen und Limettenspalten belegen und servieren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1** rote Paprikaschote  
**1** Zwiebel  
**2** Knoblauchzehen  
**100 g** Maiskörner  
**(Abtropfgewicht; Dose)**  
**250 g** schwarze Bohnen  
**(Abtropfgewicht; Dose)**  
**1** rote Chilischote  
**2** Bio-Limetten  
**4 EL** Olivenöl  
**400 g** Rinderhackfleisch  
**200 g** Parboiled-Langkornreis  
**600 ml** Gemüsebrühe  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**½ TL** Paprikapulver  
**½ Bund** Petersilie (10 g)  
**1** Avocado  
**150 g** Joghurt (3,5% Fett)



# Chili con Carne mit schwarzen Bohnen

Kulinarische Reise nach Mexiko

🕒 25 MIN • FERTIG IN 55 MIN



## GESUND, WEIL:

- In Tomaten steckt viel von dem Pflanzenfarbstoff Lycopin. Er gehört zu den Carotinoiden und wirkt zellschützend. Besonders in getrockneten und gekochten Varianten ist er in hoher Konzentration vorhanden.

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Hackfleisch zugeben und bei starker Hitze in 3 Minuten krümelig anbraten. Zwiebel und Knoblauch zugeben und alles zusammen noch 5 Minuten braten.

**2** Tomatenmark zugeben und 2 Minuten anbraten. Mit Zucker, Cayennepfeffer, Orangenschale, Salz, Oregano und Pfeffer würzen. Tomaten unterrühren und zuge-

deckt etwa 30 Minuten köcheln lassen, nach Bedarf etwas Wasser zugeießen.

**3** Inzwischen Bohnen und Mais in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Zum Chili geben und noch 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Chili abschmecken und mit Koriander bestreuen.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 600 g Rinderhackfleisch
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Rohrohrzucker
- Cayennepfeffer
- Schale von 1 Bio-Orange
- Salz
- 1 TL getrockneter Oregano
- Pfeffer
- 400 g passierte Tomaten
- 200 g Kidneybohnen (Abtropfgewicht; Dose)
- 200 g schwarze Bohnen (Abtropfgewicht; Dose)
- 80 g Maiskörner (Abtropfgewicht; Dose)
- 1 Handvoll Koriander (5 g)



Unter [www.eatsmarter.de/one-pot](http://www.eatsmarter.de/one-pot) haben wir für Sie noch mehr One-Pot-Rezepte.







pro Portion  
**473**  
KCAL  
Eiweiß: 41 g Fett: 23 g  
Kohlenhydrate: 25 g

## Indisches Hähnchen-Curry

Eine angenehm scharfe Angelegenheit

🕒 40 MIN

GESUND, WEIL:

- Müde, lustlos, gestresst? Da kann vor allem Chilischote helfen. Ihre Schärfe löst beim Essen einen leichten Schmerz aus, den der Körper mit dem Ausschütten von Glückshormonen lindert.

FÜR 4 PORTIONEN:

**600 g Hähnchenbrustfilet**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**4 Frühlingszwiebeln**  
**2 Knoblauchzehen**  
**1 Stück Ingwer (10 g)**  
**1 rote Chilischote**  
**1 kleine Süßkartoffel (300 g)**  
**2 Mini-Paksoi**  
**2 EL Ghee (geklärte Butter; 30 g)**

**1** Hähnchenfleisch abspülen, trocken tupfen, in Stücke schneiden, salzen und pfeffern. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, helle Teile in 3 cm lange Stücke schneiden; Rest beiseitelegen.

**2** Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und würfeln. Süßkartoffel schälen und klein schneiden. Paksoi putzen, waschen und längs halbieren.

**3** In einem Topf Ghee erhitzen. Fleisch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten; herausnehmen. Knoblauch mit Ingwer, Chili,

**1 EL Currypulver**  
**1 TL Kurkumapulver**  
**je ½ TL gemahlener Kreuzkümmel und Koriander**  
**1 EL gelbe Currypaste**  
**200 ml Geflügelbrühe**  
**200 ml Kokosmilch**  
**1 Prise Chilipulver**  
**1 EL Limettensaft**  
**1 Handvoll Koriander (5 g)**

Gewürzen und Currypaste zugeben und 4 Minuten anbraten.

**4** Süßkartoffel und Frühlingszwiebeln dazugeben, Brühe und Kokosmilch zugießen und alles 10 Minuten bei kleiner Hitze garen. Paksoi und Fleisch zufügen. Curry mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Limettensaft abschmecken und noch 5 Minuten garen.

**5** Zwiebelgrün in feine Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und klein zupfen. Curry mit je ½ Paksoi auf 4 Schalen verteilen, mit Koriander und Zwiebelringen bestreuen.

## Fisch-Curry mit Mango

Das schmeckt nach Urlaub und guter Laune

🕒 40 MIN

GESUND, WEIL:

- Kokosöl und -milch liefern sogenannte MCT-Fette (mittelkettige Fette), die leicht verdaulich sind. Hinzu kommt, dass sie mehr von ihrer Energie in Körperwärme umwandeln als übliche Fette.
- Das in Knoblauch vorhandene ätherische Öl Allicin sagt allen für den Körper schädlichen Bakterien den Kampf an – gut bei Erkältungen, Infektionen und für die Verdauung.

FÜR 4 PORTIONEN:

**½ Blumenkohl (500 g)**  
**Salz**  
**4 Schalotten**  
**5 Knoblauchzehen**  
**3 Tomaten**  
**1 EL Kokosöl**  
**½ TL Chiliflocken**

**je 1 TL gemahlener Kreuzkümmel, gem. Koriander, Kurkumapulver**  
**400 ml Kokosmilch (Dose)**  
**3 EL thailändische Fischsauce**  
**200 g Mangofruchtfilet**  
**500 g weißes Fischfilet (z. B. Seelachs, Kabeljau)**  
**1 Handvoll Koriander (5 g)**

**1** Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen. In der Zwischenzeit Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tomaten putzen, waschen und hacken.

**2** Kokosöl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit den Gewürzen bestreuen, mit Kokosmilch und Tomaten ablöschen und mit Fischsauce würzen.

**3** Mangofruchtfilet würfeln. Fischfilets abspülen, trocken tupfen und in Würfel schneiden. Zusammen mit Blumenkohl und Mangowürfeln in die Sauce geben und 5 Minuten bei kleiner Hitze garen. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und damit bestreuen. Curry nach Belieben mit Basmatireis reichen.

pro Portion  
**417**  
KCAL  
Eiweiß: 28 g Fett: 26 g  
Kohlenhydrate: 16 g





# Eintopf mit Lamm und Auberginen

Genuss aus 1001 Nacht

🕒 35 MIN • FERTIG IN 1 STD 10 MIN

## GESUND, WEIL:

- Nicht nur der hohe Gehalt an muskelstärkenden Proteinen macht die Bohnen so gesund. Auch durch wichtige Mineralstoffe wie knochenfestigendes Calcium und blutbildendes Eisen glänzen die Hülsenfrüchte.

## FÜR 4 PORTIONEN:

150 g Freekeh (gerösteter grüner Hartweizen; alternativ Bulgur)

Salz

600 g Lammfleisch (z. B. Schulter)

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Stück Ingwer (10 g)

1 rote Chilischote

250 g tiefgekühlte Favabohnen (oder dicke Bohnen)

2 dünne Auberginen (250 g)

4 EL Olivenöl

1 EL Baharat (arab. Gewürzmischung)

500 ml Gemüsebrühe

200 g passierte Tomaten

3 Stiele Minze

Pfeffer

2 EL Granatapfelkerne (30 g)

2 EL gehackte Pistazienkerne (30 g)



**1** Freekeh in 400 ml Wasser mit 1 Msp. Salz aufkochen und zugedeckt 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

**2** Inzwischen Lammfleisch abspülen, trocken tupfen und in 3–4 cm große Stücke schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und alles fein würfeln. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Bohnen antauen lassen. Auberginen putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

**3** In einer großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Auberginen darin 4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten; dann herausnehmen. Restliches Öl zugeben, erhitzen und Lammfleisch darin ringsum 5 Minuten anbraten. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili zugeben und 3 Minuten mitbraten. Gewürzmischung hinzufügen und 2 Minuten mitdünsten. Brühe und Tomaten zufügen und 30 Minuten zugedeckt bei kleiner Hitze schmoren.

**4** Bohnen und Auberginen untermischen und weitere 10 Minuten schmoren. Freekeh untermischen und alles warm werden lassen. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Lammeintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Granatapfelkernen und Pistazien bestreuen und mit Minze garnieren.







## Mac 'n' Cheese

PRO PORTION: **701 KCAL**  
Eiweiß **37 g** · Fett **24 g** · Kohlenhydrate **82 g**

🕒 **25 MIN**

### GESUND, WEIL:

- Cheddar ist reich an Spermidin, das das Selbstreinigungsprogramm der Zellen aktiviert und von innen verjüngt.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**½ kleiner Blumenkohl (400 g), 400 g kurze Vollkornnudeln (z. B. kurze Makkaroni, Hörnchennudeln), 1 l Milch (1,5% Fett), 1 EL Butter (15 g), 1 Bund Schnittlauch (20 g), 1 Stück Cheddar-Käse (100 g; 50% Fett i. Tr.), 1 Stück Gouda (75 g; 45% Fett i. Tr.), 200 g Maiskörner (Abtropfgewicht; Dose), 1 Knoblauchzehe, 1 TL Kurkumapulver, 1 TL mittelscharfer Senf, Muskatnuss, Salz, Pfeffer**

**1** Blumenkohl waschen und in kleine Röschen schneiden. Kohl und Nudeln mit Milch und Butter in einen Topf geben. Bei mittlerer Hitze aufkochen lassen. Hitze reduzieren und die Mischung ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren.

**2** Nebenher Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in kleine Röllchen schneiden. Käse reiben. Mais abspülen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen und hacken.

**3** Sobald die Nudeln gar sind, Käse, Knoblauch, Kurkuma und Senf hinzufügen.

**4** Mit frisch abgeriebenem Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken und mit Mais und Schnittlauchröllchen garnieren.



HIER GEHT'S ZUM  
REZEPT-VIDEO  
[www.eatsmarter.de/  
mac-n-cheese](http://www.eatsmarter.de/mac-n-cheese)

## Geflügel-Couscous-Pfanne mit Spinat und Rosinen

PRO PORTION: **420 KCAL** · Eiweiß **38 g** · Fett **8 g** · Kohlenhydrate **47 g**

🕒 **40 MIN**

### GESUND, WEIL:

- In Möhren steckt das fettlösliche Vitamin A, das die Sehkraft stärkt. Dieses kann vom Körper nur in Verbindung mit Fett aufgenommen werden. Darum sind beim Genuss des Wurzelgemüses immer einige Tropfen Öl empfehlenswert.
- Das Getreideprodukt Couscous enthält viele Kohlenhydrate und Ballaststoffe, aber wenig Fett; außerdem sind reichlich B-Vitamine und Mineralstoffe vorhanden.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**3 Möhren**  
**1 Knoblauchzehe**  
**50 g Babyspinat**  
**2 Frühlingszwiebeln**  
**500 g Putenbrustfilet**  
**2 EL Olivenöl**  
**50 g Rosinen**  
**½ TL Harissa-Paste**  
**2 TL Ras el-Hanout**  
**175 g Instant-Couscous**  
**350 ml Gemüsebrühe**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**1 TL Zitronensaft**  
**150 g Joghurt (3,5% Fett)**

**1** Möhren putzen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Spinat waschen, trocken schleudern und grob hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

**2** Putenfleisch abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen. Möhren, Knoblauch und Frühlingszwiebeln in die Pfanne geben und 4 Minuten im verbliebenen Fett anbraten. Rosinen, Harissa und Ras el-Hanout zugeben und 2 Minuten mitdünsten. Couscous und Brühe hineingeben und aufkochen lassen. Putenfleisch untermengen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen und zugedeckt 5 Minuten bei kleiner Hitze garen.

**3** Spinat unter den Couscous mengen. Die Pfanne vom Herd nehmen und Couscous in 5 Minuten zugedeckt gar ziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals durchrühren und auflockern, abschmecken und mit Joghurt anbieten.





## Bärlauch-Erbsen-Risotto mit Ziegenkäse

PRO PORTION: **581 KCAL**

Eiweiß **20 g** · Fett **20 g** · Kohlenhydrate **70 g**

🕒 **50 MIN**

### GESUND, WEIL:

- Bärlauch hat im Frühjahr Hochsaison und liefert jede Menge Geschmack. Top: Im Gegensatz zu Knoblauch sorgen die Schwefelverbindungen hier nicht für unangenehmen Mundgeruch.

### FÜR 4 PORTIONEN:

1 Schalotte, 2 EL Olivenöl, 300 g Risottoreis, 200 ml Weißwein, 750 ml Gemüsebrühe, 150 g tiefgekühlte Erbsen, 1 Bund Bärlauch (80 g), 1 Stück Parmesan (60 g; 30% Fett i. Tr.), Salz, Pfeffer, 1 EL Zitronensaft, 4 Ziegenkäsetaler (à 30 g; 45% Fett i. Tr.), 2 EL Honig, 50 g Pinienkerne

**1** Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Schalottenwürfel zugeben und bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten. Reis zufügen und 2 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

**2** Etwas Wein zugeben und verdampfen lassen. Dann übrigen Wein zugießen und unter gelegentlichem Rühren vom Reis aufnehmen lassen. Portionsweise weiter Brühe zugießen und auf diese Weise Reis 40 Minuten garen, dabei in den letzten 10 Minuten die Erbsen zum Risotto geben und mitgaren.

**3** Inzwischen Bärlauch putzen, gründlich waschen und klein schneiden. Parmesan reiben. Bärlauch und Parmesan unter das Risotto mischen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

**4** Jeden Ziegenkäse mit etwas Honig beträufeln und mit einem Bunsenbrenner bräunen (alternativ im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft: 180; Gas: Stufe 3) etwa 5 Minuten karamellisieren lassen). Ziegenkäse auf das Risotto setzen und mit Pinienkernen bestreuen.



## Pasta mit Lachs

PRO PORTION: **574 KCAL**

Eiweiß **34 g** · Fett **18 g** · Kohlenhydrate **68 g**

🕒 **30 MIN**

### GESUND, WEIL:

- Die Omega-3-Fettsäuren aus Lachs sind wertvoll für Nervensystem und -zellen. Mehrere Studien zeigen, dass die Fettsäuren die Denk- und Konzentrationsfähigkeit sowie das Gedächtnis verbessern.

### FÜR 4 PORTIONEN:

1 Schalotte, 2 Knoblauchzehen, 1 Zucchini, 250 g Lachsfilet, 1 Stück Parmesan (30 g; 30% Fett i. Tr.), 1 EL Olivenöl, 400 ml Gemüsebrühe, 400 g kurze Vollkornnudeln (z. B. kurze Makkaroni, Hörnchennudeln), Salz, Pfeffer, Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone, 400 ml Milch (3,5% Fett), 3 Stiele Basilikum

**1** Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Lachsfilet abspülen, trocken tupfen und in kleine Stücke oder dickere Streifen schneiden. Parmesan fein reiben.

**2** In einem großen Topf Öl erhitzen. Schalotte mit Knoblauch darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit der Brühe ablöschen, Nudeln zufügen und mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale würzen. Milch zugießen, alles aufkochen und unter gelegentlichem Rühren 3–4 Minuten kochen lassen. Dann Zucchini und Parmesan unterheben und 3 Minuten mitgaren. Lachsstreifen darauf verteilen und 5 Minuten mitgaren, bis der Fisch und die Nudeln gar sind.

**3** Inzwischen Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter in Streifen schneiden. Pasta mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und Basilikumstreifen auf die Pasta geben.

ONE  
POT



## Quinoaasalat mit Apfel

PRO PORTION: **235 KCAL**

Eiweiß **6 g** · Fett **9 g** · Kohlenhydrate **32 g**

🕒 **30 MIN**

### GESUND, WEIL:

- Quinoa zeichnet sich durch einen besonders hohen Gehalt an sogenannten Saponinen aus. Diese sekundären Pflanzenstoffe regulieren den Fettstoffwechsel und sorgen zusätzlich dafür, dass der Körper weniger Cholesterin aus der Nahrung aufnimmt.

### FÜR 4 PORTIONEN:

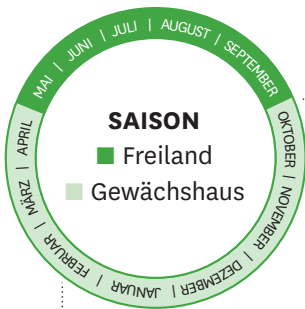
100 g Quinoa, 300 ml Gemüsebrühe, 4 EL Zitronensaft, 2 EL Weißweinessig, Salz, weißer Pfeffer, 1 TL Honig, ½ TL Senf, 2 EL Olivenöl, 2 Möhren, 1 Apfel, 2 Frühlingszwiebeln, 1 kleiner Romanasalat, 1 Handvoll Kräuter (5 g; Petersilie, Dill), 2 EL Sonnenblumenkerne (30 g)

**1** Quinoa in einem Sieb abspülen. Dann in der kochenden Gemüsebrühe ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze garen. Anschließend abkühlen lassen.

**2** Inzwischen Zitronensaft mit Essig, Salz, Pfeffer, Honig, Senf und Öl verquirlen. Möhren putzen, schälen, waschen und raspeln. Apfel waschen, entkernen, in Streifen schneiden und mit Möhren und Dressing mischen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden oder hacken. Salat putzen, waschen und in schmale Streifen schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und klein zupfen.

**3** Quinoa auflockern und mit Möhren, Frühlingszwiebeln, Apfel- und Salatstreifen mischen. Mit Salz und Pfeffer noch einmal abschmecken, auf Teller verteilen und mit Kräutern und Kernen dekorieren.





## SMARTE WARENKUNDE

# Schnittlauch...



*Fühlt sich im Topf  
auch auf dem  
Fensterbrett wohl*

### + ...stärkt die Knochen

Das üppig vorhandene Vitamin K senkt das Osteoporoserisiko. Das ist vor allem für Frauen nach der Menopause interessant, da es ihnen nach Ausbleiben der Menstruation am knochenstärkenden Hormon Östrogen mangelt.

### + ...schützt vor Tumoren

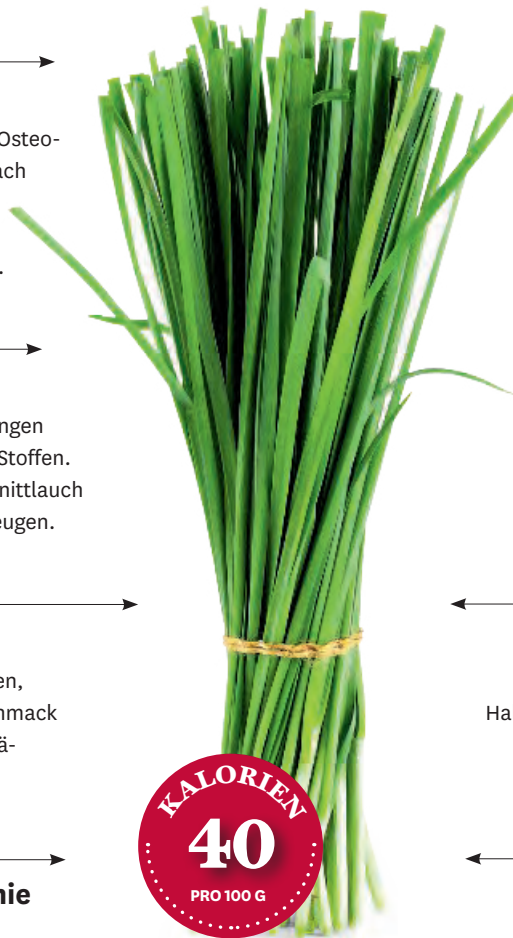
Die im Kraut enthaltenen Schwefelverbindungen bewahren die Zellen vor krebsauslösenden Stoffen. Damit soll der regelmäßige Verzehr von Schnittlauch insbesondere Magen- und Darmkrebs vorbeugen.

### + ...tut der Körpermitte gut

Ätherische Öle, die für den typisch intensiven, leicht würzigen und zwiebelähnlichen Geschmack verantwortlich sind, lösen unangenehme Blähungen und regen die Verdauung an.

### + ...sorgt für eine schlanke Linie

Während Kalium den Flüssigkeitshaushalt im Körper regelt und überschüssiges Wasser abtransportiert, steigern die Senföle in den Röhrenblättern unseren Kalorienverbrauch.



**BRENNWERT:** 40 kcal **EIWEISS:** 4 g  
**KOHLHYDRATE:** 2 g, davon Zucker: 2 g  
**FETT:** 1 g **BALLASTSTOFFE:** 6 g

### + ...ist eine Vitaminbombe

Schon ein Esslöffel des Küchenkrauts strotzt vor gesunden Mikronährstoffen: So profitieren wir etwa von Vitamin A für die Augen, Calcium für die Knochen und Magnesium für die Muskeln.

## KLEINE KÜCHENKUNDE

### + ...sollte möglichst bio sein

Frischer Schnittlauch aus deutscher Erzeugung zählt zu den am häufigsten mit Pestiziden belasteten Lebensmitteln. Ware aus biologischem oder eigenem Anbau ist da eine sicherere Variante.

### + ...lässt sich einfrieren

Mit einer Schere klein geschnitten können die Halme ganz leicht in einer Vorratsdose in den Froster gegeben werden. Bei Bedarf aufgetaut über das Essen streuen – das verspricht Geschmack pur.

### – ...ist sehr hitzeempfindlich

Wer von den vielen gesundheitlichen und geschmacklichen Vorteilen profitieren möchte, sollte Schnittlauch erst am Ende in den Topf geben – sonst gehen die ätherischen Öle verloren.

## AROMATISCHE KRÄUTER FÜR DIE FENSTERBANK



### Basilikum

Der italienische Klassiker zu allem mit Tomate



### Minze

Gibt orientalischen Gerichten einen neuen Twist



### Petersilie

Sehr beliebt in Dips wie Kräuterquark oder grünem Pesto



### Rosmarin

Perfekt für Ofenkartoffeln sowie gebackenen Feta



### Thymian

Harmoniert ideal mit Zucchini und Ziegenkäse



# MIT LEICHTIGKEIT GENIESSEN JAPANISCHE TEIGTASCHEN **GYUZA**

Zu knackigem Salat



Einfach pur mit Sojasauce



**NEU:  
RIND TERIYAKI**

Ideal zu frischem Gemüse



Als Suppeneinlage



**JETZT IM  
KÜHLREGAL**

IN 2 WEITEREN LECKEREN,  
LEICHTEN REZEPTUREN:  
MIT GEMÜSE- ODER  
HÄHNCHENFLEISCH-FÜLLUNG

MEHR INSPIRATION AUF [WWW.STEINHAUS.NET](http://WWW.STEINHAUS.NET)

Hergestellt in Deutschland









A bowl of ramen soup with chopsticks. The bowl is white with a dark rim, filled with a yellowish broth, noodles, and various toppings including green onions and a slice of meat. The chopsticks are made of light-colored wood. The background is a textured, mottled blue surface.

# FEINES AUS FERNOST

*Liebhaber der Asia-Küche aufgepasst:  
Wir haben verschiedenste Aromen miteinander  
vereint und präsentieren Ihnen eine bunte  
Rezeptauswahl, die von einer pikanten Ramen-  
nudelsuppe über schmackhaft gewürztes Gemüse  
bis hin zu Bowls und gefüllten Wan-Tans reicht.  
Lassen Sie sich von unseren Ideen begeistern und  
tauchen Sie mit jedem Bissen ein in eine Welt  
exotischer Geschmäcker.*

Ramennudelsuppe  
Rezept auf Seite 138





## Ramennudelsuppe

Heißer Protein-Kick aus dem Topf

🕒 30 MIN



### GESUND, WEIL:

- In Champignons stecken verschiedene Vitamine der B-Gruppe, darunter auch Folsäure. Sie sorgt für starke Nerven und ein gutes Gedächtnis.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**450 g Hähnchenbrustfilet**  
**4 EL Sesamöl**  
**30 ml Reiswein**  
**3 EL Sojasauce**  
**1 EL Mirin (jap. Reiswein)**  
**200 g Ramennudeln**  
**Salz**  
**2 Eier**  
**1 Chilischote**

**1** Hähnchenfleisch abspülen und trocken tupfen. In einem Topf 2 EL Öl erhitzen. Hähnchenbrustfilets darin ringsum bei mittlerer Hitze 3 Minuten anbraten. Mit Reiswein ablöschen, 200 ml Wasser, 2 EL Sojasauce und Mirin unterrühren und Hähnchenfleisch in 8 Minuten bei kleiner Hitze fertig garen.

**2** Inzwischen Nudeln mit kochendem Salzwasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**3** Eier in kochendem Wasser in etwa 6 Minuten wachweich kochen, anschließend abschrecken und pellen. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Frühlingszwiebel putzen, waschen und je nach Größe halbieren oder in

**1 Frühlingszwiebel**  
**250 g kleine Pilze (z. B. Champignons, Austernpilze)**  
**2 Knoblauchzehen**  
**1 Stück Ingwer (20 g)**  
**800 ml Geflügelbrühe**  
**Pfeffer**  
**1 EL gerösteter Sesam (15 g)**

Scheiben schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden.

**4** In einer Pfanne das restliche Öl erhitzen. Pilze darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Knoblauch und Ingwer zufügen und kurz mitbraten.

**5** Hähnchenbrustfilets aus dem Topf nehmen, die Flüssigkeit mit der Brühe auf ca. 1 l auffüllen und aufkochen lassen. Pilze, Chili und Frühlingszwiebel untermischen und in der Suppe 5 Minuten ziehen lassen. Suppe mit restlicher Sojasauce, Salz und Pfeffer abschmecken. Hähnchenfleisch in Scheiben schneiden, mit Nudeln in Suppenschalen geben und mit der heißen Suppe übergießen. Eier halbieren, je 1 Eihälfte auf der Suppe anrichten und alles mit Sesam bestreuen.

## Gerösteter Kurkuma-Blumenkohl

Veganer Leckerbissen, herzhaft gewürzt

🕒 45 MIN



### GESUND, WEIL:

- Im Ayurveda, einer traditionell indischen Heilkunst, gilt das Gewürz Kurkuma als bewährtes Heilmittel bei Durchblutungsstörungen, Erkältung oder Grippe.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Süßkartoffeln**  
**Salz**  
**50 ml Reisessig**  
**1 EL Sesamöl**  
**1 Blumenkohl**  
**3 TL Kurkumapulver**  
**1 TL gemahlener Kreuzkümmel**  
**3 Bio-Limetten**

**1** Süßkartoffeln schälen, waschen und längs mit einem Gemüsehobel oder Sparschäler in sehr dünne Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit Salz, Reisessig und Sesamöl 30 Minuten marinieren.

**2** Inzwischen Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser zusammen mit 2 TL Kurkumapulver und Kreuzkümmel 6–8 Minuten zugedeckt bei kleiner Hitze garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

**3** Limetten waschen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit Blumenkohlröschen auf ein Backblech geben, mit 2 EL Erdnussöl beträufeln, mit Salz würzen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 200 °C; Gas: Stufe 3–4) 15 Minuten rösten.

**6 EL Erdnussöl**  
**2 EL helle Sesamsamen (20 g)**  
**2 EL schwarze Sesamsamen (20 g)**  
**3 Stiele Thai-Basilikum**  
**50 ml Mangosaft**  
**2 Frühlingszwiebeln**  
**Pfeffer**

**4** Nebenher beide Sesamsorten in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Basilikum waschen und trocken schütteln.

**5** Für das Dressing Mangosaft mit restlichem Kurkumapulver und Erdnussöl verrühren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden; ⅓ davon dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Sesamsamen hinzufügen und alles zu einem Dressing verrühren.

**6** Blumenkohlröschen in einer großen Schüssel mittig anrichten. Limettenscheiben darauf verteilen, die marinierten Süßkartoffelscheiben wellig dazwischenstecken. Mit Basilikum, restlichen Sesamsamen und Frühlingszwiebeln bestreuen und mit dem Dressing beträufeln.

### EatSmarter! Info

#### Aromen, die es in sich haben

Die asiatische Küche lebt von Gewürzen und Kräutern. Nicht nur geschmacklich haben diese Zutaten einiges zu bieten, sondern auch gesundheitlich: Sekundäre Pflanzenstoffe, ätherische Öle und Bitterstoffe regen den Stoffwechsel an, fördern die Verdauung und bringen Darm sowie Kreislauf ordentlich in Schwung.











## Indische Kichererbsenküchlein auf Rucolasalat

*Kleine Happen als Vorspeise oder Fingerfood*

🕒 40 MIN

### GESUND, WEIL:

- Mit einer großen Portion Eiweiß tragen Kichererbsen besonders bei veganer oder vegetarischer Ernährung dazu bei, dass der Körper auch ohne tierische Lebensmittel genügend Proteine bekommt.

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Curryblätter darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten andünsten. Dann mit Kreuzkümmel, Koriander, Fenchel sowie Kurkuma würzen und 3 Minuten weiterdünsten. Pfanne vom Herd nehmen.

**2** Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Zusammen mit der Zwiebel-Gewürzmischung, Mandeln und Eiern in einer Küchenmaschine oder mit einem Stabmixer fein zerkleinern, bis eine homogene Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** In einer großen Pfanne restliches Öl erhitzen. Die Masse esslöffelweise zu kleinen Küchlein formen und

darin in 2 Portionen nacheinander bei mittlerer Hitze in je 3–4 Minuten goldbraun anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**4** Währenddessen Rucola waschen und trocken schütteln. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden.

**5** Joghurt mit Mangomark verrühren und mit Salz abschmecken. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Limette waschen und in Spalten schneiden. Rucola, Minze, Chili und Zwiebelstreifen auf einer Platte anrichten. Kichererbsenküchlein daraufgeben. Joghurt und Limettenspalten dazu servieren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 große Zwiebel (100 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Erdnussöl
- 4 frische Curryblätter
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 TL gemahlener Koriander
- ½ TL gemahlene Fenchelsamen
- ½ TL Kurkumapulver
- 400 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
- 2 EL gemahlene Mandeln (30 g)
- 2 Eier
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Rucola
- 2 Stiele Minze
- 1 rote Chilischote
- 150 g griechischer Joghurt
- 2 EL Mangomark (30 g)
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bio-Limette



# Asia-Bowl mit Hähnchen

Wie vom Vietnamesen

🕒 45 MIN

## GESUND, WEIL:

- Hähnchenbrustfilet enthält beachtliche Mengen Niacin, auch Vitamin B<sub>3</sub> genannt. Der Körper benötigt es für wichtige Stoffwechselprozesse; unter anderem unterstützt Niacin die Bildung unverzichtbarer Fettsäuren.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
- 2 EL Erdnussöl
- 250 g Reismudeln
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Chilischoten (rot und grün)
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 Handvoll Sojasprossen (20 g)
- ½ Bund Koriander (10 g)
- Salz
- Pfeffer
- 2 Eier
- 600 ml Gemüsebrühe
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Kokoschips (15 g)
- 1 EL geröstete Erdnusskerne (15 g)



**1** Hähnchenbrustfilets abspülen und trocken tupfen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Filets darin von beiden Seiten insgesamt 10–15 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

**2** Inzwischen Reismudeln nach Packungsanleitung in Wasser 8–10 Minuten einweichen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Stücke schneiden. Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden. Sojasprossen sowie Koriander waschen und trocken schütteln.

**3** Hähnchenfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Pfanne nehmen, abkühlen lassen und dann in Scheiben schneiden.

**4** Eier aufschlagen und mit Salz und Pfeffer verquirlen. Restliches Erdnussöl in der Pfanne erhitzen. Eier in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze in 5–6 Minuten zu einem Omelett braten. Kurz abkühlen lassen, dann in Streifen schneiden.

**5** Reismudeln mit Frühlingszwiebeln, Paprika- und Omelettstreifen, Sojasprossen, Koriander, Chiliwürfeln und Hähnchenfleisch auf 4 Bowls verteilen. Gemüsebrühe aufkochen, mit Sojasauce abschmecken und über die Bowls gießen. Abschließend Bowls mit Kokoschips und Erdnüssen bestreuen.







## Paneer mit Sesam und Mango

Indischer Käse in hell-dunkler Ummantelung

🕒 40 MIN

### GESUND, WEIL:

- Wer etwas für starke Knochen und gegen Osteoporose (Knochenschwund) tun möchte, der liegt mit Sesam richtig: Kaum ein anderes Lebensmittel liefert so hohe Mengen an Calcium und Phosphor.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**350 g Sobanudeln**  
(Buchweizennudeln)

**Salz**

**1 EL Reisessig**

**Saft von ½ Limette**

**2 EL Sesamöl**

**1 rote Zwiebel (50 g)**

**½ Salatgurke**

**1 Mango**

**Pfeffer**

**3 EL Tahini (45 g)**

**¼ TL Harissa**

**2–3 EL Sesamsamen**

**(30 g; hell und dunkel)**

**4 Stücke Paneer**

**(à 150 g; indischer Käse)**

**2 EL Rapsöl**

**2 Stiele Koriander**

**1** Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Nudeln in einer Schüssel mit Reisessig, Limettensaft und Sesamöl vermischen.

**2** Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Gurke waschen, längs vierteln, das Kerngehäuse entfernen, Gurke in feine Streifen schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel, Gurke und Mango zu den Nudeln geben und alles gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Für die Sauce Tahini mit Harissa und einigen EL kaltem Wasser in einem Schälchen glatt rühren und mit etwas Salz abschmecken.

**4** Sesamsamen auf einem Teller verteilen. Paneerstücke darin wenden und etwas andrücken. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Paneer darin von jeder Seite bei kleiner Hitze in 3–4 Minuten goldbraun braten.

**5** Koriander waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Nudeln mit Paneerstücken auf Tellern anrichten, mit Koriander garnieren und mit übrig gebliebenem Sesam bestreuen.

## Ingwer-Rindfleisch mit Nudeln

Ein Steak mit Wumms

🕒 40 MIN • FERTIG IN 2 STD 25 MIN

### GESUND, WEIL:

- Das ätherische Öl Gingerol und die Scharfstoffe aus Ingwer lindern nachweislich Beschwerden wie Bauchkrämpfe und Verstopfungen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 Stück Ingwer (30 g)**

**3 Knoblauchzehen**

**3 EL Rapsöl**

**4 flache Rinderhüftsteaks**

**(à ca. 150 g)**

**250 g dünne Reisnudeln**

**Salz**

**2 Möhren**

**200 g Zuckerschoten**

**3 EL Honig**

**50 ml Gemüsebrühe**

**1 EL dunkle Sojasauce**

**3 EL süße Sojasauce**

**2 Msp. Reisstärke**

**1 EL Sesamsamen (10 g)**

**1 TL Sesamöl**

**1 Handvoll Erbsensprossen (10 g)**

**1 Handvoll Korianderblätter (5 g)**

**1 TL schwarze Sesamsamen**

**1** Ingwer und Knoblauch schälen und mit Rapsöl zu einer Paste pürieren. Steaks trocken tupfen, mit der Paste einreiben und 2 Stunden ziehen lassen.

**2** Inzwischen Reisnudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Dann abgießen und abtropfen lassen. Möhren putzen, schälen und mit einem Gemüseschneider in feine Streifen schneiden. Zuckerschoten putzen, waschen und schräg in Streifen schneiden. Beides für 3 Minuten in kochendem Wasser garen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

**3** Honig, Brühe und beide Sojasaucen mit Stärke unter Rühren bei kleiner Hitze aufkochen und dann abkühlen lassen. Mit Sesam und Sesamöl verrühren. Sprossen und Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

**4** Nudeln mit Möhren, Zuckerschoten und Erbsensprossen mischen. Fleisch je nach gewünschtem Gargrad 2–3 Minuten auf jeder Seite in einer heißen Grillpfanne braten; etwas ruhen lassen und dann in Streifen schneiden. Nudeln auf Tellern anrichten, mit Sesam-Dressing beträufeln und Fleisch darauf anrichten. Mit Koriander und schwarzem Sesam garnieren.





# Lachs auf Asia-Nudeln

Fix Gepacktes aus dem Backofen

🕒 25 MIN · FERTIG IN 45 MIN

## GESUND, WEIL:

- Sesamöl kann mit seinen mehrfach ungesättigten Fettsäuren das Immunsystem stärken und die Leistungsfähigkeit steigern.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 300 g chinesische Eiernudeln
- 1 Stange Lauch
- 1 Chilischote
- 1 Handvoll Korianderblätter (5 g)
- 4 Lachsfilets (à 125 g)
- 4 EL Sesamöl
- 250 g tiefgekühlte Erbsen (aufgetaut)
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bio-Limette

## AUSSERDEM:

Backpapier

**1** Nudeln in einer Schüssel in heißem Wasser 8–10 Minuten einweichen, bis sie weich, aber noch bissfest sind.

**2** Nebenher 4 große Quadrate (ca. 20 x 20 cm) aus Backpapier ausschneiden und bereitlegen. Lauch putzen, waschen, in dünne Ringe schneiden und trocken schütteln. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Korianderblätter waschen und trocken schütteln. Lachsfilets abspülen und trocken tupfen.

**3** Nudeln abgießen, gründlich abtropfen lassen und mit 2 EL Sesamöl mischen. Nudeln auf die 4 Backpapierstücke verteilen. Lauch und Erbsen darübergeben und je 1 Stück Fisch darauflegen. Mit Chili bestreuen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Papier verschließen und die Päckchen auf ein Backblech legen. Päckchen im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 15–20 Minuten backen.

**4** Päckchen aus dem Backofen nehmen, auf Teller legen, das Papier öffnen und mit je 1 TL Sesamöl beträufeln. Limette waschen, in Spalten schneiden und dazu reichen.







## Teriyaki-Auberginen mit Radieschen und Reis

PRO PORTION: **482 KCAL** • Eiweiß **22 g** • Fett **15 g** • Kohlenhydrate **63 g**

🕒 **45 MIN**

### GESUND, WEIL:

- Die japanischen Sojabohnen Edamame sind reich an hochwertigen pflanzlichen Eiweißen, die als Zellbausteine dienen und die Muskulatur kräftigen.
- Die Ballaststoffe aus Auberginen können optimal dazu beitragen, einen erhöhten Cholesterinwert zu senken und den Blutzuckerspiegel zu regulieren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**250 g Jasminreis**  
**Salz**  
**2 Möhren**  
**2 Auberginen**  
**2 Frühlingszwiebeln**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 Stück Ingwer (10 g)**  
**2 EL Erdnussöl**  
**5 EL Sojasauce**  
**2 TL Rohrohrzucker**  
**150 g tiefgekühlte Edamame**  
**100 g Radieschen**  
**Pfeffer**  
**2 Bio-Limetten**  
**2 TL Sesamsamen (10 g; hell und dunkel)**

**1** Reis mit etwa 1 l kaltem Salzwasser in einen Topf geben und einmal umrühren. Anschließend das Wasser zum Kochen bringen und Reis bei kleiner Hitze 10–12 Minuten köcheln lassen.

**2** Währenddessen Möhren putzen, schälen und fein raspeln. Auberginen putzen, waschen, halbieren, etwas vom Kerngehäuse heraus-schneiden und das Fruchtfleisch in 2–3 cm

große Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 2–3 cm große Stücke schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein hacken.

**3** Öl in einer Pfanne oder in einem Wok erhitzen. Auberginenstücke darin 4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Möhren, Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer zufügen und 3 Minuten mitdünsten. Sojasauce, Zucker und 250 ml Wasser zugeben und 10–12 Minuten einkochen lassen.

**4** In der Zwischenzeit Edamame in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. Dann abschrecken und abtropfen lassen. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Saft von 1 Limette auspressen und mit Edamame in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen. Restliche Limette waschen und in dünne Scheiben schneiden.

**5** Reis auf 4 Schalen verteilen. Auberginen und Radieschen darauf anrichten, mit der Edamame-Mischung bestreuen und mit Limettenscheiben und Sesamsamen garnieren.



## Paneer-Spinat-Curry

PRO PORTION: **477 KCAL**

Eiweiß **16 g** • Fett **26 g** • Kohlenhydrate **43 g**

🕒 **50 MIN** • FERTIG IN 5 STD 50 MIN

### GESUND, WEIL:

- Wieder einmal viel um die Ohren? Mit magnesiumhaltigem Spinat lässt sich Stress gegensteuern.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 l Milch (3,5% Fett)**, Saft von **1 großen Bio-Zitrone**, **200 g Basmati-Vollkornreis**, **Salz**, **2 Knoblauchzehen**, **2 Schalotten**, **1 Stück Ingwer (20 g)**, **2 EL Ghee**, **400 g tiefgekühlter Spinat (aufgetaut)**, **½ TL Bockshornkleesamen**, **½ TL Currypulver**, **1 Prise Chilipulver**, **1 Prise Kreuzkümmel**, **200 g Schlagsahne**

**1** Für den Paneer Milch in einem Topf aufkochen lassen, Zitronensaft zugeben und unter Rühren warten, bis die Milch gerinnt. Ein sauberes Küchentuch mit kaltem Wasser auswachen, ausdrücken, in ein Sieb legen und geronnene Milch hineingießen. Mit kaltem Wasser etwas abspülen, die Masse gut auspressen und ca. 30 Minuten abtropfen lassen.

**2** Anschließend Masse ca. 1,5–2 cm dick auf einem Tuch verteilen und auf ein Brett legen. Masse zu einem Rechteck pressen, das Tuch darüber einschlagen und mit Gewichten oder etwas anderem beschweren. In 4–5 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen.

**3** Danach Reis in der 2,5-fachen Menge kochendem Salzwasser 30–35 Minuten garen. Inzwischen Knoblauch, Schalotten und Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Ghee in einem Topf erhitzen. Darin Knoblauch, Schalotten und Ingwer 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Spinat ausdrücken, zufügen und mit Bockshornklee, Curry, Salz, Chili und Kreuzkümmel würzen. Sahne zugießen, nochmals abschmecken und 3 Minuten köcheln lassen.

**4** Paneer aus dem Tuch nehmen, in kleine Stücke schneiden, zum Spinat geben und 3–4 Minuten erwärmen. Paneer-Spinat-Curry mit Basmatireis reichen.



Weitere Köstlichkeiten finden Sie unter: [www.eatsmarter.de/asiatisch](http://www.eatsmarter.de/asiatisch)





## Sommerrollen-Bowl mit asiatischem Gurkensalat

PRO PORTION: **326 KCAL**

Eiweiß **9 g** · Fett **13 g** · Kohlenhydrate **41 g**

🕒 30 MIN

### GESUND, WEIL:

- Da die Salatgurke voller Wasser steckt, hilft sie, das tägliche Flüssigkeitsoll ein Stück weit über das Essen zu erreichen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**50 g Reisnudeln, Salz, 100 g Babyspinat, 4 Radieschen, 4 Möhren, 1 Mango, 1 Avocado, 80 g Mungobohnensprossen, 1 Bio-Limette, 1 Salatgurke, 4 TL Agavendicksaft, 5 EL Sojasauce, 4 EL Reissessig, 2 TL schwarzer Sesam (10 g), 2 Stiele Minze, 1 kleine rote Chilischote, 2 EL gesalzene Erdnusskerne (30 g)**

**1** Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser bissfest garen; mit kaltem Wasser abschrecken. Inzwischen Spinat und Radieschen putzen und waschen, Radieschen in Scheiben schneiden.

**2** Möhren schälen und in feine Stifte schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und würfeln. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben, in Würfel schneiden. Sprossen und Limette waschen und trocknen.

**3** Für den Gurkensalat Gurke waschen und in sehr feine Scheiben schneiden. Wasser mit den Händen aus der Gurke drücken. 2 TL Agavendicksaft, 1 EL Sojasauce und 2 EL Reissessig mischen, Gurke und Sesam unterheben. In 4 kleine Schüsseln geben.

**4** Minze waschen, trocken schütteln, Blätter grob hacken. Für das Dressing Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen, hacken und mit restlichem Essig, Agavendicksaft und restlicher Sojasauce mischen.

**5** Alle vorbereiteten Zutaten in 4 Schalen verteilen, Kräuter und Dressing unterheben. Erdnüsse grob hacken, Limette vierteln, ebenfalls portionsweise in die Schalen geben und mit Gurkensalat servieren.



## Raita mit Granatapfel

PRO PORTION: **49 KCAL**

Eiweiß **2 g** · Fett **2 g** · Kohlenhydrate **5 g**

🕒 10 MIN

### GESUND, WEIL:

- Das Menthol aus frischer Minze löst leichte Muskelkrämpfe und kann schwache Spannungskopfschmerzen vertreiben.
- Besonders bei feurigen Speisen kann Joghurt die Schärfe abmildern. Zudem liefert er eine Extra-Portion knochenstärkendes Calcium.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**½ Salatgurke, 2 Stiele Minze, 1 Knoblauchzehe, 200 g Joghurt (3,5% Fett), Salz, Pfeffer, ¼ TL gemahlener Koriander, 2 EL Granatapfelkerne (30 g)**

**1** Gurke putzen, waschen und grob raspeln. Minze waschen, trocken schütteln und hacken, etwas davon zum Garnieren beiseitelegen. Knoblauch schälen und hacken.

**2** Joghurt mit Gurkenraspeln, Minze und Knoblauch verrühren und mit Salz, Pfeffer und Koriander abschmecken. Raita in eine Schale füllen und beiseitegelegte Minze und Granatapfelkerne darübergeben.



HIER GEHT'S ZUM  
REZEPT-VIDEO  
[www.eatsmarter.de/sommerrollen-bowl](http://www.eatsmarter.de/sommerrollen-bowl)

ASIA  
KÜCHE



## Vegane Wan-Tans

PRO PORTION: **248 KCAL**

Eiweiß **10 g** · Fett **7 g** · Kohlenhydrate **36 g**

🕒 40 MIN · FERTIG IN 3 STD 40 MIN

### GESUND, WEIL:

- Der Eiweißbaustein Methionin aus Chinakohl ist in der Lage, unseren Magen und Darm vor Geschwüren zu schützen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**10 g getrocknete Judasohren (Mu-Err-Pilz; alternativ Austernpilze), 60 g tiefgekühlte Zuckerschoten, 2 Möhren, 70 g Chinakohl, 60 g Bambussprossen (Glas), 60 g Mungobohnenkeimlinge, 1 Knoblauchzehe, 2 EL Cashewkerne (30 g), 1 EL Rapsöl, Sojasauce, 5-Gewürze-Pulver, ¾ TL Sambal Oelek, 26 Wan-Tan-Blätter (9 x 9 cm)**

**1** Pilze mit heißem Wasser übergießen und 2–3 Stunden einweichen lassen. Anschließend Pilze in feine Streifen schneiden.

**2** Inzwischen Zuckerschoten auftauen lassen und anschließend in dünne Streifen schneiden. Möhren putzen, schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Chinakohl putzen, waschen und in sehr feine Streifen schneiden. Sprossen abtropfen lassen und fein hacken. Mungobohnenkeimlinge waschen, trocken schütteln, Knoblauch schälen und beides hacken.

**3** Cashewkerne hacken, in einer Pfanne ohne Fett 3 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten und beiseitelegen. Öl in der Pfanne erhitzen. Alle Gemüse darin für etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Sojasauce, 5-Gewürze-Pulver, 1–2 EL Wasser und Sambal Oelek zufügen und noch 3–5 Minuten köcheln lassen. Dann Kerne zugeben.

**4** Wan-Tan-Blätter an allen vier Rändern mit Wasser bepinseln, jeweils 1–2 TL Gemüsefüllung in die Mitte setzen und Ränder darüber zusammendrücken. In einem Dampfgarer Salzwasser zum Kochen bringen. Wan-Tans darübersetzen (dürfen sich nicht berühren) und 5–7 Minuten dampfgaren.





Cooking  
Star  2020

**Miele**

und

**EatSmarter!**

## IN BESTER GESELLSCHAFT

*Ohne sie wäre der Cooking Star unter dem diesjährigen kulinarischen Motto „Gewürzküche Tunesiens“ nicht möglich: Dürfen wir vorstellen – die Miele Tafelkünstler, die uns bei den neun regionalen Vorrunden-Events willkommen heißen.*

Lernen von den Profis, das machen die **Miele Tafelkünstler**, ein exklusives, deutschlandweites Netzwerk aus **renommierten Spitzenköchen**, auf genussvolle Weise möglich. Sie alle verfügen über reichlich Expertise, die sie in entspannter Atmosphäre gern an Interessierte weitergeben. In ihren Kochschulen stehen ihnen dafür **verschiedene Miele Küchen-Einbaugeräte** zur Verfügung. Von den Tipps und Tricks profitieren nun auch unsere 27 talentierten Teams des Cooking Star 2020, die mit kreativen Rezepten der

tunesischen Küche überzeugt und sich schließlich in die Vorrunden gekocht haben. Im Anschluss daran übernehmen die Miele Tafelkünstler die **Coaching-Rolle** und fahren mit ihrem jeweiligen Siegerpaar und dem gemeinsam perfektionierten Gericht zum Halbfinale in das **Miele Experience Center Berlin**. Wir freuen uns auf einen spannenden Wettbewerb und wünschen allen Hobbyköchen viel Erfolg am Herd! **Hier erfahren Sie mehr über den Wettbewerb: [www.eatsmarter.de/CookingStar](http://www.eatsmarter.de/CookingStar)**

**JETZT EXKLUSIVE**

**WILD CARD GEWINNEN!**

Das Fremdenverkehrsamt Tunesien vergibt einen Platz für das große Halbfinale des Cooking Star 2020 am 25. April in Berlin. Nutzen Sie Ihre Chance und bewerben Sie sich im Zweierteam mit Ihrer liebsten Rezeptidee für eine tunesische Hauptspeise. Teilnahme-schluss ist der 15.03.2020. **Alle Infos finden Sie unter: [www.facebook.com/DiscoverTunisia.com.Deutschland](https://www.facebook.com/DiscoverTunisia.com.Deutschland)**



## UNSERE GASTGEBER – DIE MIELE TAFELKÜNSTLER



**BERLIN**  
**Kochschule Berlin**  
Florian Willrich  
[www.kochschule.berlin](http://www.kochschule.berlin)



**BIELEFELD**  
**Kochstudio Andreas Pöschel**  
Andreas Pöschel  
[www.dermeisterkoch.de](http://www.dermeisterkoch.de)



**DÜSSELDORF**  
**Kochschule Düsseldorf**  
Sven Strenger  
[www.kochschule-duesseldorf.de](http://www.kochschule-duesseldorf.de)



**HAMBURG**  
**Kev's Kitchen**  
Kevin von Holt  
[www.kevkitchen.de](http://www.kevkitchen.de)



**HANNOVER**  
**La Cocina**  
Corinna Rogalla  
[www.lacocina.de](http://www.lacocina.de)



**MANNHEIM**  
**1. Mannheimer Kochschule**  
Yvonne Schneider  
[www.mannheimerkochschule.de](http://www.mannheimerkochschule.de)



**MÖRFELDEN**  
**Lifestyle Werkstatt**  
Martin Dobner  
[www.lsw-group.de](http://www.lsw-group.de)



**NEUMÜNSTER**  
**Kochschule Neumünster**  
Bettina Seitz & Thomas Hildebrandt  
[www.kochschule-neumuenster.de](http://www.kochschule-neumuenster.de)



**REUTLINGEN**  
**Cooking Concept**  
Marcus Schneider & Nicole Klingelhöfer Grün  
[www.cookingconcept.de](http://www.cookingconcept.de)

DIESE PARTNER UNTERSTÜTZEN DEN COOKING STAR:





# PASTA

## SELBST GEMACHT



*Wir feiern Nudeln in allen Variationen und am liebsten aus eigener Herstellung. Dafür braucht es nicht viele Zutaten: Mehl, Wasser, Öl, Salz und nach Bedarf Eier. Besonders wenn die frische Teigware mit Vollkornmehl zubereitet wird, kommen viele gesunde Ballaststoffe hinein – für ein bisschen mehr Amore in unseren Küchen.*











# Vollkorn-Tagliatelle

Smartes Grundrezept

🕒 30 MIN • FERTIG IN 1 STD 30 MIN

## GESUND, WEIL:

- Da Vollkornmehl reichlich sattmachende Ballaststoffe und komplexe Kohlenhydrate enthält, quillt es stärker als weißes ausgemahlenes Mehl. Gut zu wissen: Es benötigt bei der Verwendung etwas mehr Flüssigkeit.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**200 g Weizen-Vollkornmehl**  
**+ 2 EL zum Bearbeiten**  
**200 g Weizenmehl Type 405**  
**+ 2 EL zum Bearbeiten**  
**4 Eier**  
**2 EL Olivenöl**  
**½ TL Salz**



## ➔ Bunt, bunt, bunt sind alle meine Nudeln



Mixen Sie für eine rote Variante **50 Milli-liter Rote-Bete-Saft** mit den Eiern und geben Sie die Flüssigkeit anstatt Wasser in den Teig. Grüne Teigwaren erhalten Sie mit Spinat oder Kräutern. Dazu einfach **50 Gramm Spinat oder Basilikum** waschen, trocken schütteln und mit Eiern oder Wasser pürieren; mit dieser Mischung den Teig zubereiten, formen und ausrollen. Gelbe Leuchtkraft kommt durch **1 Teelöffel Kurkumapulver** oder **1 Prise Safran** in die Pasta.



### STEP 1

Beide Mehlsorten mit Eiern, Olivenöl, Salz und 3-4 EL Wasser zu einem glatten, elastischen und formbaren Teig kräftig verkneten.



### STEP 2

Je nach der Größe der Eier etwas mehr Wasser zugeben. Teig zu einer Kugel formen, mit einem feuchten Tuch bedecken und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.



### STEP 3

Danach den Teig noch einmal durchkneten. Dann in 2-4 Teile schneiden, rechteckige Platten formen und auf Stufe 1 der Nudelmaschine durchwalzen. Teig zusammenklappen und auf Stufe 2 durchwalzen. Anschließend Teig jeweils einmal von Stufe 3 bis 5 dünn walzen, dabei immer mit etwas Mehl bestäuben.



### STEP 4

Ist der Teig dünn genug, die Teigbahnen mit dem Aufsatz der Nudelmaschine zu Tagliatelle oder Linguine schneiden. Nudeln auf einen großen Teller, eine Platte oder ein Brett mit Mehl geben und etwas antrocknen lassen. Inzwischen reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Nudeln etwa 3 Minuten kochen, abgießen und nach Belieben servieren.



Durch Rote-  
Bete-Saft kommen  
reichlich Power und  
Antioxidantien in  
den Nudelteig.







## Schleifennudeln aus Dinkel

*Pasta geht auch ohne Ei*

🕒 30 MIN • FERTIG IN 1 STD 30 MIN

### GESUND, WEIL:

- Im Vergleich zu weißen Nudeln bietet die Variante aus Dinkelmehl eine nährstoffreichere Alternative. Das Mehl aus dem vollen Korn ist leicht verdaulich und punktet mit einem hohen Anteil an Mineralstoffen und Eiweißen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**100 g Dinkelmehl Type 630**  
**+ 2 EL zum Bearbeiten**  
**300 g Dinkel-Vollkornmehl**  
**3 EL Olivenöl**  
**½ TL Salz**



### STEP 1

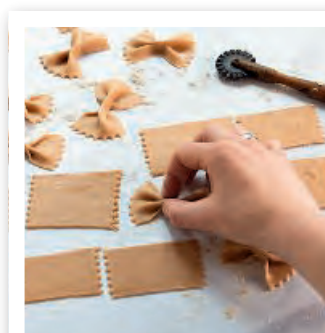
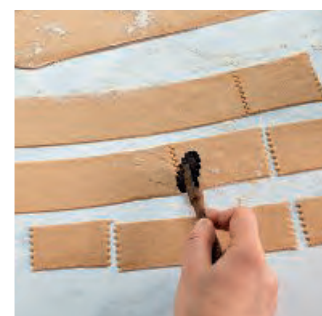
Die beiden Mehlsorten mit Öl, Salz und 200 ml Wasser zu einem glatten, elastischen und formbaren Teig kräftig verkneten. Teig zu einer Kugel formen, mit einem feuchten Tuch bedecken und für mindestens 1 Stunde kühl stellen.

### STEP 2

Danach Teig noch einmal durchkneten. Dann in 2–4 Teile schneiden, rechteckige Platten formen und mit einem Nudelholz dünn ausrollen.

### STEP 3

Für Schleifennudeln mit einem Messer 3 cm breite Streifen längs aus dem Teig schneiden und daraus mit einem Rädchen wieder 2 cm breite Rechtecke schneiden.



### STEP 4

Die einzelnen Rechtecke jeweils in der Mitte zusammendrücken, damit eine Schleife entsteht. Nudeln auf einen großen Teller, eine Platte oder ein Brett mit Mehl geben und trocknen lassen. Inzwischen reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Nudeln etwa 3 Minuten kochen, abgießen und nach Belieben servieren.



Neue Ideen für Nudel-Kreationen und Pasta-Saucen gibt es hier: [www.eatsmarter.de/pastateig](http://www.eatsmarter.de/pastateig)



# Ravioli mit Ricotta-Nuss-Füllung

Besticht durch eine feine Zitrusnote

🕒 30 MIN • FERTIG IN 1 STD 30 MIN

## GESUND, WEIL:

- Ob aus Kuh-, Büffel- oder Schafsmilch – Ricotta wird grundsätzlich aus Molke hergestellt. Daher vertragen das Milchprodukt auch Menschen mit empfindlichem Magen und Darm meistens sehr gut.

## FÜR 4 PORTIONEN:

300 g Weizenmehl Type 1050

+ 5 EL zum Bearbeiten

4 Eier (Größe L)

Salz

2 EL Olivenöl

1 Stück Parmesan (80 g; 30% Fett i. Tr.)

1 Stiel Salbei

50 g Walnusskerne

250 g Ricotta (30% Fett i. Tr.)

Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone

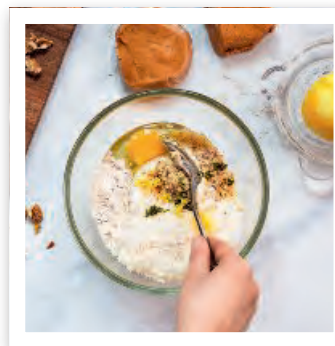
Pfeffer

1 Eiweiß



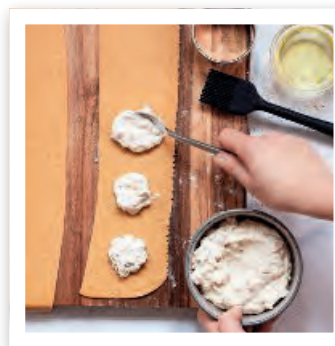
## STEP 1

Für den Nudelteig Mehl in eine große Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde hineindrücken. 3 Eier, etwas Salz, 1 EL Öl und 3–4 EL Wasser hineingeben. Die Zutaten zu einem glatten, elastischen Teig verkneten (der Teig sollte nicht mehr kleben, eventuell noch etwas Mehl hinzufügen). Mit einem feuchten Tuch bedecken und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.



## STEP 2

Für die Füllung Parmesan reiben. Salbei waschen, trocken schütteln und fein hacken. Nüsse fein hacken. Ricotta mit Parmesan, Salbei, 1 Ei, 1 EL Mehl, Zitronenschale, -saft und restlichem Öl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig noch einmal durchkneten, dann in 2–4 Teile schneiden, rechteckige Platten formen und auf Stufe 1 der Nudelmaschine durchwalzen. Teig zusammenklappen und auf Stufe 2 durchwalzen. Anschließend Teig jeweils einmal von Stufe 3 bis 4 dünn walzen, dabei immer mit etwas Mehl bestäuben.



## STEP 3

Teigbahnen längs halbieren. Auf die Hälfte der Teigbahnen mittig in einer Reihe mit einem Spritzbeutel oder einem Teelöffel etwas Ricottamasse im Abstand von 6–7 cm setzen. Etwas verquirltes Eiweiß um die Füllung pinseln und mit einer 2. Teigbahn bedecken. Teig rings um die Füllung gut andrücken. Mit einem runden Ausstecher (6 cm Ø) Ravioli ausstechen. Auf diese Weise restlichen Teig und restliche Füllung verarbeiten. Sobald alle Zutaten verbraucht sind, Ravioli in 3 Minuten in leicht kochendem Salzwasser gar ziehen lassen und mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben.









GLUTEN-FREI

# Glutenfreie Nudeln mit Kräutern

Wohltat für einen gereizten Darm

⌚ 15 MIN • FERTIG IN 1 STD 30 MIN

Eiweiß: 7 g • Fett: 11 g  
pro Portion  
**471**  
KCAL  
Kohlenhydrate: 87 g

## GESUND, WEIL:

- Glutenfreies Mehl besteht häufig aus Mais-, Reismehl und Maisstärke. Es liefert dadurch reichlich energiegebende Kohlenhydrate sowie leicht verdauliche Stärke.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**400 g glutenfreie Mehlmischung für Nudeln**  
**+ 2 EL zum Bearbeiten**

**4 Eier**

**2 EL Olivenöl**

**¼ TL Salz**

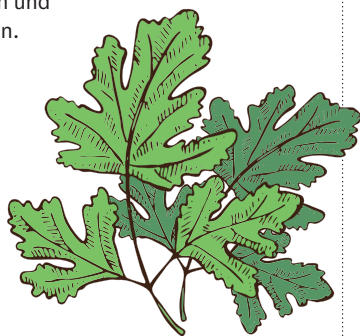
**1 Bund Kräuter (20 g: Oregano, Petersilie)**

**1** Mehl, Eier, Öl und Salz zu einem glatten, geschmeidigen Teig verkneten, nach Bedarf 3–4 EL Wasser dazugeben. Teig zu einer Kugel formen und zugedeckt oder in einem feuchten Küchentuch 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

**2** Teig in 3–4 Stücke teilen und nochmals durchkneten. Teigstücke zu rechteckigen Stücken formen und mit der Nudelmaschine oder auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz messerrückendick ausrollen. Mit der Nudelmaschine von Stufe 1 bis Stufe 4 den Teig durchwalzen. Dann alle Teigbahnen halbieren.

**3** Kräuter waschen und trocken schütteln, jeweils ein paar Blätter auf eine Teighälfte legen. Die 2. Teighälfte darüberlegen (mit so wenig Mehl dazwischen wie möglich; oder mit Wasser bepinselt) und nochmals mit der Nudelmaschine auf Stufe 4 und 5 oder mit dem Nudelholz dünn ausrollen. Auf diese Weise alle Teigbahnen aufbrauchen.

**4** Mit Ausstechformen oder mit einem Nudelroller aus den Teigbahnen Nudeln nach Belieben ausstechen oder ausschneiden und auf leicht bemehlter Arbeitsfläche zugedeckt 5–10 Minuten trocknen lassen. Dann Nudeln in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen. Anschließend abgießen und nach Belieben servieren.



# Rote Linsennudeln

Eiweiß-Booster für Sportler

⌚ 30 MIN • FERTIG IN 2 STD

Eiweiß: 28 g • Fett: 12 g  
pro Portion  
**426**  
KCAL  
Kohlenhydrate: 51 g

## GESUND, WEIL:

- Die Linsennudeln sind auch für Menschen mit Zöliakie geeignet, da ihre Rezeptur glutenfreies Mehl enthält. Ein weiterer Vorzug ist ihr Proteingehalt, der die Sättigungsbeilage auch für Fitnessfans zur leckeren Variante macht.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**350 g rotes Linsenmehl**  
**+ 2 EL zum Bearbeiten**

**2 Eier (Größe L)**

**2–3 EL Rapsöl**

**1 TL Salz**

**1** Linsenmehl, Eier, Öl, 4 EL kaltes Wasser und Salz zu einem Teig verkneten, falls der Teig zu klebrig oder zu trocken ist, etwas Linsenmehl oder Wasser zugeben. Teig etwa 30 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

**2** Nudelteig in 4–6 Portionen teilen. Mit Linsenmehl bestäuben und durch eine Nudelmaschine auf Stufe 1 drehen. Teig zusammenklappen und auf Stufe 2 durchwalzen. Den Vorgang so lange auf den verschiedenen Stufen der Nudelmaschine wiederholen, bis die Teigplatten etwa 3 mm dünn sind.

**3** Teigplatten zu 3 x 3 cm großen Quadraten schneiden, diese über einen Kochlöffelstiel rollen, sodass Röhrchen entstehen. Nudelröhrchen etwa 1 Stunde antrocknen lassen.

**4** Reichlich Salzwasser in einem Topf zum Kochen bringen. Nudeln darin in etwa 3–5 Minuten bissfest garen und dann abgießen.



# So gelingt der Nudelteig

Sie möchten Pasta selber machen? Dann haben wir für Sie verschiedene Tipps zur perfekten Zubereitung des italienischen Klassikers zusammengestellt.

## Welches Mehl?

Die Italiener schwören auf das **Hartweizenmehl Tipo 00**, das wir auch als **Type 405** kennen.

Dieses enthält viel Klebereiweiß, ist besonders fein in der Struktur und für die Nudelherstellung ideal. Alternativ kann **Hartweizengrieß** oder **Mehl Type 550** verwendet werden.



## Geht's auch mit Vollkorn- oder anderem Mehl?

Tatsächlich! Nicht nur aus weißem Mehl lassen sich Nudeln fertigen, das gelingt auch mit **Weizen-Vollkornmehl** oder Mehl aus anderen Produkten wie **Dinkel, Linsen, Kichererbsen** oder **Buchweizen**.

Achten Sie dann darauf, etwas mehr Wasser zu verwenden, damit der Teig elastischer wird.

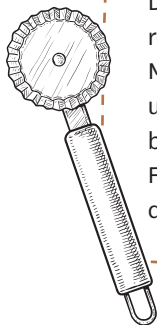


## Veganer Teig

Für einen Nudelteig werden meistens Mehl, Eier, Öl und Salz benötigt. **Aber es klappt auch ohne Ei:** Dann sollte anstelle der Eier die gleiche Menge Wasser (etwa 60 Milliliter Wasser entspricht einem Ei) als Flüssigkeitsgeber verwendet werden.

## Zubehör für die Teigherstellung

Der klassische Helfer für die Pastazubereitung ist das **Nudelholz**, wenn keine Maschine vorhanden ist. **Teigrädchen** und **Ausstecher** werden für Ravioli gebraucht, eine **Holzröhre** zum Beispiel für Fusilli. Für Tagliatelle reicht ein **Messer**, das den Teig in Streifen schneiden kann.



## Beschaffenheit des Teigs

### ZU WEICH

Ist der Teig zu klebrig, weich oder fällt er beim Bearbeiten auseinander, dann lässt er sich nicht gut durch die Maschine walzen. Er benötigt daher **noch etwas Mehl**, um formbar zu werden.

### ZU HART

Je nach der Größe der Eier kann es sein, dass die Masse zu bröselig wird. Geben Sie noch etwas **Wasser** dazu und verkneten Sie alles kräftig miteinander, damit sich die Zutaten gut verbinden.

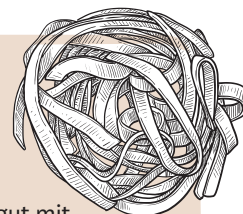
## Nudelmaschine

Mit einer Nudelmaschine sind im Handumdrehen Tagliatelle, Spaghetti und Linguine fertiggestellt. **Elektrische Maschinen** sind besonders praktisch. Oben kommen die Zutaten hinein und unten die fertigen Nudeln heraus. Damit können auch Penne, Fusilli und Makkaroni leicht hergestellt werden.



## Lagern und kochen

Um frische Pasta zu trocknen, sollte sie gut mit Mehl bestreut werden, damit sie nicht zusammenklebt. Nach 1–2 Tagen kann sie in Gläser gegeben und einige Wochen aufbewahrt werden. Eiernudeln sind etwas empfindlich und halten im Tiefkühlschrank bis zu sechs Monate frisch. Fürs Kochen ist ein großer Topf mit ausreichend Wasser und reichlich Salz wichtig. Die Kochzeit variiert mit der Trockenzeit: Je trockener die Nudeln, desto länger sollten sie garen.





A close-up photograph of a wooden pasta drying rack. The rack is made of light-colored wood and has several horizontal bars. Long, thin, yellowish pasta strands are hanging from these bars. The background is dark and out of focus, showing some kitchen equipment. In the foreground, there is a wooden rolling pin and some flour on a surface.

Ein Pastaständer  
ist ideal zum  
Trocknen von langen  
Nudeln.



# Sechs smarte Pasta-Begleiter

In der Redaktion sind wir uns einig: Nichts geht über ein leckeres Nudel-Topping. Mit unseren Saucen müssen Sie nie mehr trockene Nudeln servieren – und wichtige Vitalstoffe gibt es obendrauf.



## Gorgonzola-Spinat-Sauce mit Chili

PRO PORTION: **289 KCAL**  
Eiweiß 6 g · Fett 28 g · Kohlenhydrate 3 g

🕒 25 MIN

### GESUND, WEIL:

- Die probiotischen Milchsäurebakterien im Gorgonzolakäse haben einen positiven Einfluss auf die Darmflora.

### FÜR 4 PORTIONEN:

1 Schalotte, 150 g Knollensellerie, 1 EL Olivenöl, 150 ml Gemüsebrühe, 250 g Schlagsahne, 50 g Babyspinat, 80 g Gorgonzola (45 % Fett i. Tr.), Salz, Muskatnuss, 1 Msp. Chiliflocken

**1** Schalotte und Sellerie schälen, waschen und klein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Schalotte und Sellerie darin 4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Brühe und Sahne ablöschen und Gemüse 15 Minuten bei kleiner Hitze garen.

**2** Inzwischen Spinat waschen und trocken schütteln. Käse klein schneiden.

**3** Sauce fein pürieren und mit Salz und frisch abgeriebenem Muskat würzen. Spinat und Käse zugeben und 1 Minute köcheln lassen. Sauce abschmecken und mit Chiliflocken bestreuen.



## Pistazien-Rucola-Pesto

PRO PORTION: **206 KCAL**  
Eiweiß 4 g · Fett 20 g · Kohlenhydrate 2 g

🕒 15 MIN

### GESUND, WEIL:

- Mit reichlich vorhandenem Vitamin C lässt Rucola unsere Haut strahlen und sorgt für festes Bindegewebe. Tipp: Je frischer die Blätter, desto höher der Vitamingehalt.

### FÜR 4 PORTIONEN:

60 g Pistazien, 100 g Rucola, 1 Knoblauchzehe, 1 Msp. Hefeflocken, 50 ml Olivenöl, Salz, Pfeffer

**1** Pistazien schälen. Rucola waschen und trocken schleudern. Knoblauch schälen und klein schneiden.

**2** Rucola, Knoblauch, Pistazien, Hefeflocken und Olivenöl mit einem Stabmixer feincremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Pesto in ein Glas füllen und innerhalb von 3–4 Tagen verbrauchen.



## Tomaten-Möhren-Sauce

PRO PORTION: **160 KCAL**  
Eiweiß 3 g · Fett 11 g · Kohlenhydrate 13 g

🕒 15 MIN · FERTIG IN 35 MIN

### GESUND, WEIL:

- Wer täglich Tomaten genießt, kann sein Schlaganfallrisiko senken: Das Lycopin in dem Fruchtgemüse soll laut einer finnischen Studie dafür verantwortlich sein.

### FÜR 4 PORTIONEN:

4 Möhren (400 g), 600 g Tomaten (alternativ stückige Tomaten aus der Dose), 2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, 3 EL Tomatenmark (45 g), 400 ml Gemüsebrühe, 1 Prise Rohrohrzucker, Salz, Pfeffer, getrockneter Oregano

**1** Möhren putzen, schälen und klein schneiden. Tomaten 20 Sekunden in kochendes Wasser tauchen, kalt abspülen, pellen und Fruchtfleisch hacken. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

**2** Öl in einem Topf erhitzen. Darin Schalotten, Knoblauch und Möhren 4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Tomaten, Tomatenmark und Brühe zugeben, mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen und bei kleiner Hitze zugedeckt 20 Minuten kochen lassen. Anschließend Sauce mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Oregano abschmecken.





**Zitronenschale  
verleiht jeder Sauce  
eine herrlich  
frische und aroma-  
tische Note.**



## Zucchini-Zitronen-Sauce mit Feta

PRO PORTION: **188 KCAL**

Eiweiß 9 g · Fett 12 g · Kohlenhydrate 10 g

🕒 20 MIN

### GESUND, WEIL:

- Die kaliumreiche Zucchini ist ideal, um im Körper gespeicherte überflüssige Flüssigkeitsansammlungen auf sanfte Art auszuspülen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 Schalotte, 1 Knoblauchzehe, 2 Zucchini, 1 Bio-Zitrone, 1 EL Olivenöl, 200 g Kochsahne, 1 Kartoffel, Salz, Pfeffer, ¼ TL getrockneter Thymian, 100 g Feta (45% Fett i. Tr.)**

**1** Schalotte und Knoblauch schälen und hacken. Zucchini putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen.

**2** Olivenöl in einem Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Zucchiniwürfel zugeben und 5 Minuten andünsten. Kartoffel schälen, waschen, reiben und zusammen mit Sahne in den Topf geben und 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

**3** Sauce mit Salz, Pfeffer, Thymian, Zitronensaft und -schale abschmecken. Feta zerbröseln und unter die Sauce rühren.



## Orientalisches Kichererbsen-Ragù

PRO PORTION: **190 KCAL**

Eiweiß 6 g · Fett 11 g · Kohlenhydrate 16 g

🕒 30 MIN

### GESUND, WEIL:

- Die Scharfstoffe der in der Harissa-Paste verarbeiteten Chilischote regen die Verdauung und den Kreislauf an.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 2 Möhren, 350 g Tomaten, 2 EL Olivenöl, 1 TL Harissa-Paste, 200 g Kichererbsen (Glas; Abtropfgewicht), 100 g saure Sahne (10% Fett), Salz, Pfeffer, ½ TL Ras el-Hanout, 1 Prise Cayennepfeffer**

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhren putzen, schälen und fein würfeln. Tomaten putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

**2** Öl in einem Topf erhitzen. Möhren, Zwiebel und Knoblauch darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Harissa, Tomaten und 50 ml Wasser zugeben, 10 Minuten bei kleiner Hitze dünsten. Kichererbsen abgießen, abtropfen lassen, zur Sauce geben und noch 5 Minuten köcheln lassen. Saure Sahne untermischen, mit Salz, Pfeffer, Ras el-Hanout und Cayennepfeffer abschmecken.



## Avocado-Pesto

PRO PORTION: **112 KCAL**

Eiweiß 3 g · Fett 10 g · Kohlenhydrate 3 g

🕒 10 MIN

### GESUND, WEIL:

- Pinienkerne fördern durch viel Magnesium das Funktionieren von Nerven und Muskeln.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 EL Pinienkerne (30 g), 1 reife Avocado, 1 Handvoll Basilikum (5 g), 3 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 1 Prise Chiliflocken**

**1** Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Avocado halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben, klein schneiden und in einen hohen Becher geben.

**2** Basilikum waschen und trocken schütteln. Mit Zitronensaft und Pinienkernen zur Avocado geben, 3 EL Wasser zugeben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen.



**10 Jahre EAT SMARTER – feiern Sie mit!**

# Unsere besten 400 Rezepte in unserem großen Jubiläumsbuch!



Anlässlich unseres großen Jubiläums haben wir ein spektakuläres Buch mit den besten **400 Rezepten** aus der zehnjährigen EAT SMARTER-Geschichte herausgebracht.

Auf **stolzen 424 Seiten** findet sich alles, was das Foodie-Herz höher schlagen lässt – egal ob süß oder herzhaft, mit Fleisch, Fisch oder einer großen Portion frischem Gemüse. Damit wird **gesund kochen** garantiert jeden Tag zum Kinderspiel.

Machen Sie sich oder Ihren Liebsten eine Freude – natürlich ist das Buch auch ein **ideales Geschenk** für alle, die sich fit schlemmen möchten!

BESTELLEN SIE JETZT UNSER KOCHBUCH UNTER  
**WWW.EATSMARTER.DE/BUCH**





*10 Jahre*

# EatSmarter!

Limitierte

Auflage

**29,80 €**



Unsere  
**400**  
besten  
Rezepte









# ÖSTERLICHE NASCHEREI

*Versüßen Sie sich und Ihren Lieben die  
Feierlichkeiten mit unseren fruchtigen Kuchen  
und Desserts. Ob auf der Kaffeetafel, dem  
Brunch-Büfett oder als krönender Abschluss  
eines Menüs – Zitronen-Cupcakes, Stracciatella-  
Chia-Pudding oder Limetten-Minz-Creme  
machen immer eine gute Figur.*

Orangen-Zitronen-Tarte  
Rezept auf Seite 164



# Orangen-Zitronen-Tarte

Fruchtige Vitamin-C-Bombe

🕒 55 MIN • FERTIG IN 2 STD

## GESUND, WEIL:

- Orangensaft ist eine exzellente Carotinoid-Quelle: Die Pflanzenfarbstoffe tragen zum Zellschutz bei und sorgen für glatte Haut.



## FÜR 12 STÜCKE

(1 TARTEFORM; Ø 24 CM):

**125 g zimmerwarme Butter**  
**+ 1 TL für die Form**  
**1 Ei**  
**1 Prise Salz**  
**200 g Dinkelmehl Type 1050**  
**+ 2 EL Mehl zum Bearbeiten**  
**170 g Rohrzucker**  
**1 Bio-Zitrone**  
**100 ml frisch gepresster Orangensaft**

**5 Eigelb**  
**400 g Schlagsahne**  
**2 Maracujas**  
**150 g griechischer Joghurt**  
**5 kandierte Orangenscheiben zum Garnieren**

## AUSSERDEM:

**Hülsenfrüchte zum Blindbacken**

**1** Für den Teig Butter mit Ei und 1 Prise Salz in einer Schüssel verrühren. Mehl und 50 g Zucker dazu streuen und alles mit den Händen krümelig reiben. Auf einer bemehlten Fläche mit den Händen zu einem glatten Teig kneten, flach drücken und zudecken. Teig 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

**2** Inzwischen für die Füllung Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen. Zitronensaft und -schale mit Orangensaft, Eigelben und restlichem Zucker in einer Schüssel mit einem Schneebesen gut verquirlen. Sahne dazurühren, dann die Mischung kühl stellen.

**3** Teig aus dem Kühlschrank nehmen und auf bemehlter Fläche ausrollen. Aus dem Teig 3 Hasen mit einem Ausstecher ausstechen. Restlichen Teig noch einmal kneten und mit einem Nudelholz ca. 4 mm dünn, etwas größer als die Form, ausrollen und in die gefettete Form geben, dabei einen Rand hoch-

ziehen und andrücken. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Ein Stück Backpapier auf den Teig legen und mit Hülsenfrüchten zum Blindbacken bedecken. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 15 Minuten backen, bis der Teig goldgelb ist; dabei die Kekshasen 10 Minuten mitbacken. Herausnehmen und Hülsenfrüchte samt Backpapier vom Kuchenboden nehmen.

**4** Eiermischung nochmals gut durchschlagen, dann auf den Kuchenboden gießen und im Ofen in 30 Minuten fertig backen. Falls der Kuchen zu sehr bräunt, mit Backpapier abdecken.

**5** Kuchen aus dem Ofen nehmen und 15–20 Minuten auskühlen lassen. Maracujas halbieren und Fruchtmarm herausheben. Joghurt glatt rühren, dekorativ auf dem Kuchen verstreichen mit Maracujamarm, Hasen und Orangenscheiben garnieren.

# Rhabarber-Tarte

Frühlingsfrischer Hingucker

🕒 60 MIN • FERTIG IN 5 STD



## GESUND, WEIL:

- Vor allem die Apfel- und Oxalsäure aus Rhabarber sorgen dafür, dass mit dem Gemüse die Verdauung auf Trab gebracht wird.

## FÜR 10 STÜCKE

(1 TARTEFORM; CA. 35 X 13 CM):

**250 g Dinkelmehl Type 630**  
**+ 2 EL zum Bearbeiten**  
**1 TL Backpulver**  
**50 g Puderzucker aus Rohrzucker**  
**1 Prise Salz**  
**1 Ei**  
**150 g kalte Butter + 1 TL für die Form**  
**1 Vanilleschote**

**300 ml Milch (3,5% Fett)**  
**60 g Rohrzucker**  
**6 Blätter Gelatine**  
**200 g griechischer Joghurt**  
**500 g Rhabarber**  
**60 ml Apfelsaft**  
**2 EL Mandelblättchen (30 g)**  
**½ Handvoll Minzeblättchen**  
**AUSSERDEM:**  
**Hülsenfrüchte zum Blindbacken**

**1** Für den Teig Mehl mit Backpulver, Puderzucker, 1 Prise Salz, Ei und Butter rasch mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten. Teig zu einer Kugel formen und 1 Stunde kühl ruhen lassen.

**2** Boden der Tarteform mit Backpapier auslegen, den Rand mit Butter fetten. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rechteckig etwas größer als die Form ausrollen. Form damit auskleiden und einen Rand formen. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen, mit Backpapier und Hülsenfrüchten zum Blindbacken belegen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 15 Minuten backen. Anschließend herausnehmen, Hülsenfrüchte und Backpapier wieder entfernen und Boden in weiteren 10 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, abkühlen lassen, Boden vorsichtig aus der Form lösen und auf einem Gitter auskühlen lassen.

**3** Inzwischen für die Creme Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einem Messer herauskratzen. Milch mit 40 g Zucker, Vanillemark und -schote 8–10 Minuten bei kleiner Hitze kochen.

**4** Gelatine in einer Schüssel mit kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote aus der Milch nehmen, Topf vom Herd ziehen, Gelatine ausdrücken und in der Vanillemilch auflösen; dann 5 Minuten abkühlen lassen. Joghurt unterrühren. Creme auf den Tarteboden geben und für 2 Stunden kühl stellen.

**5** Etwa 50 Minuten vor Kühlzeitende Rhabarber putzen, waschen, in ca. 10 cm lange Stücke schneiden und diese quer in eine Auflaufform legen. Apfelsaft mit restlichem Zucker verrühren, Rhabarber damit übergießen und bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 30–40 Minuten garen. Herausnehmen und Rhabarber 10 Minuten abkühlen lassen.

**6** Tarte aus der Kühlung nehmen und mit den Rhabarberstücken belegen. Mandelblättchen in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Tarte mit gerösteten Mandelblättchen bestreuen und mit Minze garniert servieren.









## Frucht-Kokos-Schnitten

Veganer Backspaß mit exotischem Touch

🕒 40 MIN • FERTIG IN 1 STD 25 MIN

### GESUND, WEIL:

- Unser Körper kann die hauptsächlich in Kokosnüssen vorkommenden mittelkettigen Fettsäuren besonders einfach und schnell abbauen und verarbeiten. Gemeinsam mit den Ballaststoffen der Tropenfrucht rufen sie ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl hervor.

**1** Für den Teig beide Mehle, 45 g Kokosraspel, Backpulver, 1 Prise Salz und 50 g Puderzucker mischen. Margarine in kleinen Stücken zufügen und mit 30 ml Sojadrink unterkneten. Der Teig sollte nicht mehr kleben, ggf. etwas Mehl hinzufügen. Teig halbieren und jede Hälfte zwischen 2 Lagen Backpapier auf die Größe von 20 x 30 cm ausrollen. Teiglagen mit dem Backpapier im Kühlschrank für ca. 1 Stunde kalt stellen.

**2** Eine Lage Teig auf ein Backblech legen und das obere Backpapier abziehen. Den Fruchtaufstrich auf dem Teig dünn verstreichen, zum Rand hin

ca. 2 cm frei lassen. Von der 2. Teigplatte das obere Backpapier abziehen und die Platte auf den Fruchtaufstrich geben, das 2. Backpapier abziehen. Kuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 20–25 Minuten backen. Danach aus dem Backofen nehmen und 15 Minuten abkühlen lassen.

**3** Restlichen Puderzucker mit Zitronensaft und restlichem Sojadrink verrühren und dünn auf den noch lauwarmen Kuchen streichen. Alles mit restlichen Kokosraspeln und Erdbeerfruchtpulver bestreuen und auskühlen lassen.

### FÜR 16 STÜCKE

(1 BACKBLECH; 20 X 30 CM):

- 310 g Dinkelmehl Type 630
- 1 TL Johannisbrotkernmehl
- 65 g Kokosraspel
- ½ TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 200 g Puderzucker aus Rohrohrzucker
- 180 g vegane Margarine
- 50 ml Sojadrink (Sojamilch)
- 200 g Erdbeer-Rhabarber-Fruchtaufstrich (mind. 75% Fruchtanteil)
- 2 EL Zitronensaft
- ½ TL Erdbeerfruchtpulver zum Bestreuen



Weitere süße Kreationen für das Osterfest gibt es unter [www.eatsmarter.de/suesse-osterrezepte](http://www.eatsmarter.de/suesse-osterrezepte) zu entdecken.



# Tartelettes mit Frischkäse-Granatapfel-Creme

*Kleine Törtchen mit feiner Blumennote*

🕒 40 MIN • FERTIG IN 2 STD 45 MIN

## GESUND, WEIL:

- Das hochwertige Eiweiß aus Quark und Frischkäse hilft beim Muskelaufbau und dient als Zellbaustoff.
- Um von den vielen Antioxidantien in Granatapfelsaft zu profitieren, braucht es nur eine Zitruspresse.

## FÜR 6 STÜCK (6 TARTELETTEFÖRMCHEN; Ø 10 CM):

**150 g Weizen-Vollkornmehl + 1 EL zum Bearbeiten**

**100 g Butter + 1 TL zum Einfetten**

**50 g Rohrohrzucker**

**1 Ei**

**1 Prise Salz**

**2 TL Kakaopulver (stark entölt; 10 g)**

**1 kleiner Granatapfel (150 g)**

**100 g Magerquark**

**100 g Frischkäse (30% Fett i. Tr.)**

**50 g Puderzucker aus Rohrohrzucker**

**100 g Schlagsahne**

**1 EL Rosenwasser**

**2 EL geröstete Pistazienkerne (30 g)**

**ungespritzte Rosenblütenblätter zum Garnieren**



## AUSSERDEM: Hülsenfrüchte zum Blindbacken

**1** Für den Teig Mehl mit Butter, Zucker, Ei und 1 Prise Salz rasch zu einem geschmeidigen Mürbeteig verkneten; bei Bedarf etwas kaltes Wasser oder Mehl ergänzen. Teig dritteln,  $\frac{2}{3}$  davon zudecken und 1 Stunde kühl stellen. Restlichen Teig mit Kakaopulver verkneten, ebenfalls zudecken und 1 Stunde kühl stellen.

**2** Anschließend 6 Tarteletteförmchen einfetten. Den hellen Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und daraus 4 Kreise (Ø ca. 3 cm größer als die Förmchen) ausschneiden. 4 der vorbereiteten Förmchen damit auskleiden, dabei jeweils einen Rand formen. Den dunklen Teig ausrollen, daraus 2 Kreise ausschneiden, die übrigen Förmchen damit auslegen und einen Rand formen.

**3** Die Teigböden mit einer Gabel einstechen, mit Backpapier und Hülsenfrüchten belegen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 12–15 Minuten blindbacken. Herausnehmen, Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen und die Böden in weiteren 5 Minuten fertig backen. Aus dem Backofen nehmen, abkühlen lassen. Aus den Förmchen lösen und die Tarteletteböden auf Kuchengittern in 20–30 Minuten vollständig auskühlen lassen.

**4** Für den Belag Granatapfel halbieren. Von einer Hälfte den Saft auspressen, von der anderen Hälfte die Kerne auslösen und beiseite stellen. Quark mit Frischkäse, Puderzucker und 3 EL Granatapfelsaft glatt rühren. Sahne mit Rosenwasser steif schlagen und unter die Creme heben. Tarteletteböden mit Creme füllen, mit Granatapfelkernen, Pistazien und Rosenblütenblättern bestreuen.







## Zitronen-Cupcakes

Erfrischende Küchlein im Miniformat

🕒 25 MIN • FERTIG IN 50 MIN

### GESUND, WEIL:

- Der Immunstärker Vitamin C schützt vor Erkältungen und ist zudem entscheidend für Kollagenproduktion und Wundheilung.

### FÜR 12 CUPCAKES:

**120 g weiche Butter**  
**100 g Vollrohrzucker**  
**4 Eier**  
**2 Bio-Zitronen**  
**350 g Dinkelmehl Type 1050**  
**½ TL Natron**  
**½ TL Backpulver**

**1** Butter und 80 g Vollrohrzucker cremig aufschlagen. Eier trennen. Eigelbe unter die Buttermasse schlagen. Zitronen waschen, trocken reiben, Schale von 1 Zitrone abreiben, Saft auspressen.

**2** Mehl mit Natron und Backpulver mischen. Saure Sahne mit Vanillepulver, 3 EL Zitronensaft und -schale verrühren und abwechselnd mit der Mehlmischung unter die Buttermasse rühren.

**3** Eiweiße mit restlichem Vollrohrzucker steif schlagen und ebenfalls unterrühren. Muffinblech mit 12 Papierförmchen auslegen und Teig gleichmäßig verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3)

**200 g saure Sahne**  
**2 Msp. Vanillepulver**  
**400 g Frischkäse (30% Fett i. Tr.)**  
**1 EL Puderzucker aus Rohrohrzucker**  
**3 Stiele Minze**

20–25 Minuten backen. Anschließend herausnehmen und abkühlen lassen.

**4** Inzwischen Frischkäse mit Puderzucker und restlichem Zitronensaft glatt rühren und für 10 Minuten kalt stellen.

**5** Zitrone in Scheiben schneiden und diese vierteln. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Frischkäsemasse in einen Spritzbeutel geben und gleichmäßig auf die abgekühlten Küchlein verteilen. Auf jedem Cupcake 1 Zitronenstück und 1 Minzblatt dekorativ anrichten.

Eiweiß: 10 g • Fett: 16 g  
 pro Stück  
**308**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 31 g

## Möhren-Pancakes

Geschichteter Desserttraum

🕒 55 MIN

### GESUND, WEIL:

- Mit ihren sekundären Pflanzenstoffen stärken Orangen unsere Blutgefäße und senken das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- In Walnüssen stecken große Mengen verschiedener B-Vitamine, die bei Stress und Anspannung helfen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Möhren (200 g)**  
**2 Eier**  
**200 g Dinkel-Vollkornmehl**  
**1 TL Weinstein-Backpulver**  
**½ TL Natron**  
**300 ml Milch (3,5% Fett)**  
**1 Prise Salz**

**2 Bio-Orangen**  
**40 g Vollrohrzucker**  
**250 g Magerquark**  
**1 EL Honig**  
**2 EL Walnusskerne (30 g)**  
**2 EL Rapsöl**

**1** Für den Teig Möhren putzen, schälen und fein raspeln. Eier, Mehl, Backpulver, Natron, Milch und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren und Möhrenraspeln untermengen. Etwa 30 Minuten quellen lassen.

**2** Inzwischen Orangen heiß abspülen, trocken reiben, Schale abreiben. Orangen so schälen, dass alles Weiße entfernt wird. Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten heraus schneiden, dabei Saft auffangen. Orangenreste auspressen. Zucker, Orangensaft und 50 ml Wasser aufkochen. 5 Minuten bei kleiner Hitze kö-

cheln, dann abkühlen lassen. Quark mit der Hälfte der Orangenschalen, 4–5 EL Wasser und Honig glatt rühren. Walnüsse grob hacken.

**3** Nacheinander insgesamt 8–12 kleine Pancakes backen. Dazu je 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. 4–6 Teigkleckse hineingeben und bei mittlerer Hitze pro Seite in 3–4 Minuten goldbraun backen. Restlichen Teig ebenso aufbrauen. Pancakes auf Teller stapeln, Quark, Orangenfilets und Nüsse darauf verteilen. Mit Sirup beträufeln und mit restlicher Orangenschale dekorieren.



Eiweiß: 18 g • Fett: 15 g  
 pro Portion  
**388**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 43 g



## Carrotcake mit Nüssen und Frischkäsecreme

Zartes Wurzelgemüse mal anders

🕒 30 MIN • FERTIG IN 1 STD 30 MIN

### GESUND, WEIL:

- Möhren enthalten mehr Betacarotin als alle anderen Gemüsesorten. Der Körper wandelt diesen bioaktiven Pflanzenstoff in Vitamin A um, das für die Sehkraft der Augen wichtig ist.

### FÜR 12 STÜCKE

(1 SPRINGFORM; Ø 22 CM):

2–3 Möhren (250 g)  
 3 Eier  
 100 g Vollrohrzucker  
 1 TL Zimt  
 150 g Dinkel-Vollkornmehl  
 1 TL Backpulver  
 2 Prisen Salz  
 50 g Walnusskerne  
 1 TL Butter  
 300 g Frischkäse (45% Fett i. Tr.)  
 2 TL Zitronensaft  
 6 EL Reissirup  
 150 g Mascarpone  
 2 Bio-Orangen



**1** Möhren putzen, schälen und fein raspeln. Eier mit Zucker und Zimt schaumig aufschlagen. Mehl, Backpulver und 2 Prisen Salz mischen. Nüsse hacken. Mehlmischung mit der Eimischung verrühren. Möhren und Nüsse unterheben.

**2** Teig in eine gefettete Form füllen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 35–40 Minuten backen. Kuchen aus dem Backofen nehmen, 5 Minuten abkühlen lassen, aus der Form lösen und in 30 Minuten vollständig auskühlen lassen.

**3** Währenddessen Frischkäse mit Zitronensaft, 3 EL Reissirup und Mascarpone glatt rühren. Orangen heiß abspülen, trocken reiben und Schale in Zesten abziehen. Mit restlichem Sirup und 100 ml Wasser aufkochen und 3–4 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Zesten aus der Flüssigkeit nehmen und abtropfen lassen. Kuchen mit der Frischkäsecreme einstreichen und mit Orangenzesten garnieren.



Appetit bekommen? Bei Pinterest finden Sie leckere Brunch- & Frühstücksideen zu Ostern.

 App öffnen und auf  tippen, um den PIN-Code zu scannen.





## Stracciatella-Chia-Pudding mit Pistazien

PRO PORTION: **170 KCAL** • Eiweiß **5 g** • Fett **11 g** • Kohlenhydrate **9 g**

🕒 **20 MIN** • FERTIG IN **12 STD 20 MIN**

### GESUND, WEIL:

- Das raffinierte Arrangement aus Chiasamen und Himbeeren bringt uns ein großes Paket an zellschützenden Antioxidantien und wertvollen Ballaststoffen – gut für einen frischen Teint und straffes Bindegewebe.

### FÜR 4 PORTIONEN:

½ Vanilleschote  
**400 ml Haferdrink (Hafermilch)**  
**40 g Chiasamen**  
**1 EL Reissirup**  
**30 g Zartbitterschokolade (mind. 70% Kakaoanteil)**  
**20 g Pistazienkerne**  
**125 g Himbeeren**

- 1 Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einem Messer herauskratzen. Haferdrink, Chiasamen, Vanillemark und Reissirup verrühren und 20 Minuten quellen lassen.
- 2 Chiapudding nochmals umrühren und zugedeckt für 12 Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank stellen.
- 3 Am nächsten Tag Zartbitterschokolade und Pistazien grob hacken. Himbeeren vorsichtig waschen.
- 4 Chiapudding mit der Hälfte der Schokolade mischen und in 4 Gläser füllen. Himbeeren darauf anrichten und mit restlicher Schokolade und Pistazien bestreuen.



## Kokos-Beeren-Pannacotta

PRO PORTION: **337 KCAL** • Eiweiß **6 g** • Fett **26 g** • Kohlenhydrate **20 g**

🕒 **30 MIN** • FERTIG IN **5 STD 40 MIN**

### GESUND, WEIL:

- Mit einer Kombi aus viel Phosphor und Calcium begünstigen Johannisbeeren und Milchprodukte die Festigung von Knochen und Zähnen.

### FÜR 6 PORTIONEN:

**4 TL Gelatinepulver für kalte Speisen**  
**300 g tiefgekühlte Johannisbeeren (rot und schwarz)**  
**55 g Rohrohrzucker**  
**1 Vanilleschote**  
**125 g Schlagsahne**  
**250 g Crème fraîche**  
**1 TL Pflanzenöl**  
**50 g weiße Schokolade**  
**2 Eigelb**  
**100 ml Kokosmilch**  
**2 EL Kokosflocken (15 g)**  
**6 Frühlingsblüten zum Dekorieren**

### AUSSERDEM:

#### 6 Puddingförmchen

- 3 TL Gelatinepulver in 2 EL kaltem Wasser einweichen. Johannisbeeren in einem Topf mit 30 g Zucker aufkochen und unter Rühren kurz köcheln lassen. Anschließend durch ein Sieb abgießen und 250 ml Johannisbeerpüree abmessen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einem Messer herauskratzen.
- Sahne mit Beerenpüree und 125 g Crème fraîche in einem Topf erhitzen, aber nicht kochen. Dann die Hälfte des Vanillemarks untermischen.

Eingeweichte Gelatine unterrühren und die Mischung in 6 geölte Puddingförmchen verteilen; sie sollten zu ca. ¾ gefüllt sein. Rote Creme für mindestens 2 Stunden kalt stellen.

3 Inzwischen restliche Gelatine in 1½ TL Wasser einweichen. Weiße Schokolade in Stücke brechen und über einem heißen Wasserbad schmelzen lassen.

4 Eigelbe mit restlichem Zucker, Kokosmilch und Kokosflocken über einem 2. heißen Wasserbad aufschlagen und leicht andicken lassen. Dann vom Herd nehmen, die eingeweichte Gelatine unterrühren und Creme etwas anziehen lassen. Inzwischen restliche Crème fraîche luftig aufschlagen und mit der noch flüssigen weißen Schokolade unter die Kokoscreme ziehen. Helle Creme in die Förmchen auf die rote Creme füllen und diese für mindestens weitere 3 Stunden kühl stellen.

5 Zum Servieren Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen, Pannacotta auf Teller stürzen und nach Belieben mit Frühlingsblüten garnieren.





## Bananen-Avocado-Nicecream

PRO PORTION: **331 KCAL**  
Eiweiß 5 g · Fett 21 g · Kohlenhydrate 30 g

🕒 15 MIN · FERTIG IN 2 STD 15 MIN

### GESUND, WEIL:

- Der Mineralstoff-Mix aus Magnesium, Kalium und Phosphor macht die Banane zu einer Top-Nervennahrung, die Stresssymptome wie Nervosität und Schlafstörungen lindern kann.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Avocados**  
**Saft von 2 Limetten**  
**3 reife Bananen**  
**2 EL Kakaonibs (30 g)**  
**2 EL gehackte Pistazienkerne (30 g)**

**1** Avocados halbieren, entkernen und Fruchtfleisch aus der Schale heben, würfeln und mit Limettensaft mischen. Bananen schälen, klein schneiden und zusammen mit den Avocadowürfeln mindestens 2 Stunden einfrieren.

**2** Alles etwa 15 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen und leicht antauen lassen. Mit einem Stabmixer rasch zu cremiger Nicecream pürieren und sofort in kleine, vorgekühlte Gläser füllen. Kakaonibs hacken und zusammen mit den Pistazien über die Nicecream geben.



## Joghurt-Pannacotta mit Rhabarberkompott

PRO PORTION: **267 KCAL**  
Eiweiß 5 g · Fett 18 g · Kohlenhydrate 20 g

🕒 30 MIN · FERTIG IN 4 STD 30 MIN

### GESUND, WEIL:

- An der Weiterleitung von Nervensignalen und einem regulierten Blutdruck ist maßgeblich Kalium beteiligt – enthalten im Rhabarber.

### FÜR 6 PORTIONEN:

**6 Blätter weiße Gelatine, 1 Vanilleschote, 300 g Schlag-  
sahne, 50 g Kokosblütenzucker, 300 g Joghurt (3,5%  
Fett), Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone, 400 g Rhabar-  
ber, 50 g Agavendicksaft, ½ TL Speisestärke**

**1** Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Sahne, Kokosblütenzucker, Vanillemark und -schote in einem Topf aufkochen. Bei mittlerer Hitze 3 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen.

**2** Vanilleschote entfernen. Eingeweichte Gelatine gut ausdrücken und in der warmen Sahne auflösen und weiter abkühlen lassen. Wenn die Sahne anfängt zu gelieren, Joghurt unterheben und 1 TL Zitronensaft und Zitronenschale untermischen. 6 kleine Förmchen mit kaltem Wasser ausspülen, Masse in die Förmchen verteilen und für 4 Stunden kalt stellen.

**3** Währenddessen Rhabarber putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Mit Agavendicksaft und restlichem Zitronensaft in einen kleinen Topf geben und darin bei mittlerer Hitze in etwa 5 Minuten bissfest garen. Inzwischen Stärke in etwas kaltem Wasser anrühren. Stärkemischung zum Rhabarber geben, einmal aufkochen lassen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

**4** Kurz vor dem Servieren Förmchen kurz in heißes Wasser tunken, dann auf 4 Teller stürzen und das Rhabarberkompott daraufgeben.

**SÜSSE  
OSTERN**



## Limetten-Minz-Creme

PRO PORTION: **251 KCAL**  
Eiweiß 8 g · Fett 17 g · Kohlenhydrate 15 g

🕒 15 MIN · FERTIG IN 2 STD 20 MIN

### GESUND, WEIL:

- Joghurt liefert Milchsäurebakterien – sie sorgen für eine gesunde Darmflora.
- Dank des hohen Magnesiumgehalts unterstützen Cashewkerne das Nervensystem und die Muskulatur; zudem schützt das Mineral vor Krämpfen und Muskelkater.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**400 g Joghurt (3,5% Fett)**  
**Schale und Saft von 2 Bio-Limetten**  
**4 Stiele Minze**  
**3 TL Gelatinepulver für kalte Speisen**  
**4 EL Honig**  
**100 g Schlagsahne**  
**40 g Cashewkernbruch**

**1** Joghurt mit ¾ der Limettenschale und dem gesamten Limettensaft glatt rühren. Minze waschen, trocken schütteln, 1 Stiel für die Garnitur beiseitelegen, den Rest fein hacken und unter den Joghurt mischen.

**2** Gelatine und Honig zugeben und 1 Minute lang mit einem Schneebesen rühren. Sahne steif schlagen und unter den Joghurt heben. Creme in 4 Gläser füllen und für 2 Stunden kalt stellen.

**3** Kurz vor dem Servieren Cashewkernbruch in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Limetten-Minz-Creme mit etwas Zitronenschale und den Cashewkernen bestreuen.



Für einen neuen Dreh ersetzen Sie Pinienkerne in selbst gemachtem Pesto doch mal durch Cashews.

## SMARTE WARENKUNDE



*Kurios: Ein einziger Kern sitzt an der Unterseite des Cashewapfels*

# Cashewkerne ...

### + ... machen gute Laune

Bei kleineren Stimmungstiefs kann es hilfreich sein, Cashews zu snacken: Pro 100 Gramm enthalten diese nämlich satte 450 Milligramm Tryptophan, aus dem im Gehirn der Glücksstoff Serotonin entsteht.

### + ... sorgen für Durchblick

Die Kraftpakete liefern unserem Körper jede Menge Vitamin A. Das begünstigt gutes Sehen (speziell bei Nacht) und außerdem eine schöne, gesunde Haut.

### + ... fördern die Blutbildung

Besonders für Frauen, aber auch für Veggies sind die Knabberstars super: Sie bringen reichlich Eisen mit, das dem Organismus bei der Blutbildung hilft und eine Anämie (Blutarmut) verhindert.

### + ... sind klasse für Sportler

Gerade Aktive sollten öfter zu dem Superfood greifen. Denn Cashewkerne können aufgrund ihres hohen Eiweiß- und Magnesiumanteils den Muskelaufbau effektiv unterstützen.

### - ... können Wechselwirkungen haben

Der hohe Tryptophangehalt der Minis interagiert mit manchen Medikamenten, was gefährliche Folgen haben kann. Darunter ist auch das Schmerzmittel Tramadol – fragen Sie im Zweifel Ihren Arzt.

### - ... kosten recht viel

Da pro Cashewapfel nur ein Kern gebildet wird und die Verarbeitung sehr aufwendig ist, sind die knackigen Kerlchen häufig teurer als andere Nüsse oder Kerne.

## KLEINE KÜCHENKUNDE

### + ... mögen es luftdicht

Die Nüsschen sollten immer gut verschlossen gelagert werden, da sie schnell das Aroma von anderen, stark riechenden Lebensmitteln annehmen.

### + ... gibt es nur geschält

Die Schale von Cashewkernen ist nicht nur hart, sondern enthält auch ein giftiges Öl. Die Kerne selbst sind roh ungenießbar. Darum gibt es Cashews nur geschält und getrocknet zu kaufen.



**BRENNWERT:** 598 kcal **EIWEISS:** 21 g  
**KOHLHYDRATE:** 22 g, davon Zucker: 22 g  
**FETT:** 47 g **BALLASTSTOFFE:** 3 g

## PROBIEREN SIE CASHEWKERNE DOCH MAL IN ...



### Bowls

Ideal zum Verfeinern der Sauce oder als knackiges Topping



### Suppe

Cashewmus eignet sich perfekt als veganer Sahneersatz



### Nicecream

Cremiger Eisgenuss ganz ohne zugesetzten Zucker



### Aufstrich

Schmeckt sowohl süß als auch herzhaft prima



### Cupcakes

Toll als dekoratives Frosting für feines Backwerk





## GRATIS\* 6x BIO-MÜSLI

IM PRAKTISCHEN 2GO-BECHER

Entdecke jetzt die mymuesli Vielfalt und sicher Dir für kurze Zeit Dein **gratis\*** Probierpaket im Wert von 12,90€ mit 6 leckeren Sorten.

Jetzt **gratis\*** Probierpaket sichern unter:

**[www.mymuesli.com/8hP7](http://www.mymuesli.com/8hP7)**

Kennst Du schon unsere neuen **Activated Crunchies**? Dies sind unsere neu entwickelten, gekeimten Dinkel Crunchies mit Bifidobakterien und essentiellen Spurenelementen, die die Funktion Deines Immunsystems unterstützen. Entdecke die mymuesli Welt!

\*Mindestbestellwert 10€. Solange der Vorrat reicht. Nur online einlösbar.  
Nur für Neukunden. Aktion zeitlich begrenzt: Aktionszeitraum online einsehbar.



Eine kommerzielle Veröffentlichung der Aktion (z.B. auf Gutschein-Websites) ist nicht gestattet.





*Fitness First*

***#MotivatedBy***

***PAMELA  
DUTKIEWICZ***







AUCH DU MÖCHTEST DEINE FITNESS-STORY STARTEN?  
VEREINBARE JETZT DEIN **KOSTENLOSES PROBETRAINING!**

[FitnessFirst.de/YourStory](https://FitnessFirst.de/YourStory)







# Live Smarter!

KOOPERATIONSPARTNER:



## Body Positivity: mein Körper, mein Freund

Wer anderen um jeden Preis gefallen möchte, verliert die eigenen Bedürfnisse schnell aus den Augen. Für mehr Vielfalt und Selbstliebe sagen wir dem Optimierungswahn ein für alle mal Lebewohl. Warum das so schwierig ist, sich aber lohnt und wie es gelingen kann, erklären wir mithilfe unserer Expertinnen.

**D**er Hintern zu dick, die Beine zu kurz, die Haare zu kraus, die Nase zu groß – fast jeder hat an seinem Äußeren etwas auszusetzen. Ein sattes Drittel der Deutschen fühlt sich durch vorherrschende Schönheitsideale unter Druck gesetzt. Das kann nicht nur Stress und Unzufriedenheit auslösen, sondern auch zu Krankheiten wie etwa einer Essstörung führen. Laut Diplom-Psychologin Jasemin Ölcüm-Metzner sind Frauen besonders gefährdet: „Die Models in Zeitschriften, der Werbung und auf Plakaten sind meist sehr dünn. Wenn eine normale Frau sich damit vergleicht, denkt sie, sie sei zu dick. Selbst wenn sie ein gesundes Durchschnittsgewicht hat.“ Doch dagegen regt sich Widerstand –



**JASEMIN ÖLCÜM-METZNER**

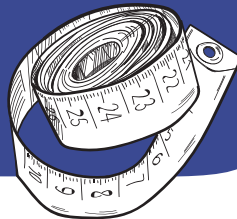
Die Diplom-Psychologin, Psychotherapeutin und Coachin beschäftigt sich seit einiger Zeit intensiv mit Ernährung, Body Positivity und Possibility Management, dem Aussteigen aus der Opferrolle.

in Form von Body Positivity. „Für mich bedeutet das, dem eigenen Körper gegenüber wohlwollend eingestellt zu sein, egal wie er aussieht, ob er gesund oder krank ist“, so Ölcüm-Metzner. „Denn die Optik ist für den Wert des Körpers nicht entscheidend. Er ist unsere Grundlage zum Leben und es ist wichtig, ihn gesund zu halten.“ Die politische Bewegung, die hinter dem Trend steckt, geht noch einen Schritt weiter. Die Netzaktivistin Melodie Michelberger weiß: „Body Positivity kommt aus den USA und wurde bereits in den 70ern gestartet. Die Bewegung setzt sich für Körpervielfalt ein und kämpft dafür, dass Körper abseits des normierten Schönheitsideals nicht diskriminiert, ausgegrenzt oder beleidigt werden.“ ➔



## Body Positivity und abnehmen – kein grundsätzlicher Widerspruch

Abzuspecken, um anderen besser zu gefallen? Nein danke. Wer aber seine Ernährung umstellt, um sich selbst etwas Gutes zu tun und seinen Körper optimal mit Nährstoffen zu versorgen, der wird sich in seiner Haut viel wohler fühlen. Ein Ziel, das perfekt mit den Grundsätzen von Body Positivity zusammenpasst. Dass Sie dabei auch ein paar überschüssige Kilos loswerden können, wird zur Nebensache.



### Body Shaming

*Diese Form der Diskriminierung bezieht sich auf das Erscheinungsbild.*

#### Was ist Body Shaming?

Der Begriff bezeichnet das alltägliche Phänomen, wenn Menschen wegen ihres Aussehens angefeindet werden. Am häufigsten passiert das bei Übergewicht (Fat Shaming). Manchmal werden die Vorurteile auch in scheinbar gut gemeinte Ratschläge verpackt wie „Du musst doch einfach nur weniger essen“.

#### Folgen für Betroffene

Laut Experten wird die Diskriminierung oft so stark verinnerlicht, dass Geschädigte sich selbst abwerten. Sie werden immer unzufriedener mit ihrem Körperbild und oft sogar selbst zu ihrem größten Body Shamer.

#### Das können Sie tun

Selbstbewusstsein, Vorbilder und der Austausch mit Gleichgesinnten helfen, gelassener mit Feindseligkeiten umzugehen. Leiden Sie dagegen bereits an Ängsten, Depressionen oder starken Einbußen der Lebensqualität, sollten Sie sich professionelle Hilfe suchen.

Mehr Infos rund um Body Shaming gibt es unter:  
[www.tk.de](http://www.tk.de), Suchbegriff 2074152

Oder im TK-Podcast:  
[www.tk.de](http://www.tk.de), Suchbegriff 2073416



45  
Prozent

aller Frauen mit  
gesundem Gewicht  
denken, sie seien  
zu dick

### Die innere Schablone

Dafür macht sich auch Melodie Michelberger stark und postet Fotos von sich auf Instagram – ohne Idealmaße, in bunten Kleidern, in Pullover und Jeans, aber auch in Unterwäsche. Dafür bekommt sie viel Zuspruch, aber auch heftige Kritik. Unter online sichtbaren Fernsehbeiträgen wird sie aufgrund ihres Aussehens beschimpft, sei es für die füllige Figur oder den blonden Pony. Eine Dicke, die sich stolz und ohne Scham zeigt – das bringt viele Menschen auf die Palme. Warum? „Es regnen sich zum Beispiel diejenigen auf, die sehr viel Zeit und Energie dafür aufwenden, dünn und fit zu sein, um dem Schönheitsideal nachzueifern. Wenn dann eine Frau ganz gelassen sagt ‚Ich bin so, wie ich bin‘, sie selbst können das aber nicht, dann kann das Wut auslösen“, erklärt Jasemin Ölcüm-Metzner. „Durch die Medien haben wir eine innere Schablone, was gut und richtig ist. Und wenn etwas davon abweicht, dann bekommen einige Menschen Schwierigkeiten.“ Eine direkte Konfrontation mit Hatern nützt laut Melodie Michelberger meist nichts: „Oft wollen die Leute gar nicht reden. Sie haben ihr ganzes Leben lang gelernt, dass ein dicker Körper nicht gut und mit allen Mitteln zu vermeiden ist.“ →



# ACHTUNG: DAS INTERNET KANN DER SELBSTWAHRNEHMUNG SCHADEN

Seit wir ständig online sind, ist es noch einfacher geworden, sich mit anderen zu vergleichen. Häufig fühlen wir uns danach schlecht. Achten Sie auf folgende Tücken, die im World Wide Web lauern:

## INSTAGRAM, FACEBOOK UND CO.

### Schöne Scheinwelt

Beim Surfen auf Social-Media-Plattformen entsteht schnell der Eindruck, dass andere Menschen makellos und ihre Leben paradiesisch sind. Doch bei den umwerfenden Urlaubsfotos und dem perfekten Body wird mitunter ziemlich getrickst. Das ändert aber nichts daran, dass wir uns nach dem Betrachten unzulänglich fühlen. Dagegen hilft, Ihre Auswahl von Accounts zu überprüfen: Wie divers und realistisch sind die Inhalte, denen Sie folgen? Gerade in den sozialen Netzwerken können Sie Ihren Feed ganz individuell gestalten und dadurch die Brille verändern, durch die Sie den Alltag betrachten.



Ein großer Teil der Bilder, die wir täglich sehen, ist stark bearbeitet. Dagegen wirkt das eigene Leben schnell lahm, der eigene Körper unzureichend.

## HASSREDE IM NETZ

Drei von vier Nutzern wurden auf Social-Media-Plattformen schon einmal persönlich angegriffen – wegen ihrer Meinung oder ihres Aussehens. Sich mit den Opfern solidarisch zu zeigen und deutlich zu machen, dass Hate Speech nicht akzeptiert wird, hilft Betroffenen und eingeschüchterten Mitlesern. Wie Sie Hassrede erkennen und bekämpfen können, lesen sie hier:

[www.tk.de](http://www.tk.de), Suchbegriff 2009414



Machen Selfies etwa süchtig? Hier mehr erfahren: [www.eatsmarter.de/selfitis](http://www.eatsmarter.de/selfitis)







## INTERVIEW MIT MELODIE MICHELBERGER

### „Es gibt keine guten und schlechten Körper“

**Melodie Michelberger** ist PR-Managerin, Instagram-Aktivistin und Gründerin der Online-Community *trustthegirls.org*. Die ehemalige Moderatedakteurin setzt sich heute unter anderem für mehr Körper-vielfalt in den Medien ein.

#### Welcher Antrieb steckt hinter Ihrem Engagement auf Instagram?

Ich versuche, anderen Leuten das Gefühl zu geben, dass es voll in Ordnung ist, einfach so zu sein, wie sie sind, und dass es keinen guten und keinen schlechten Körper gibt.

#### Wieso fällt das nicht nur dicken, sondern auch durchschnittlichen Personen schwer?

Weil uns von Magazinen, Fernsehen und Werbung immer nur eine einzige Körperform vorgesetzt wird. Wenn Sie eine Zeitschrift aufschlagen, sind die Models alle 18, dünn und haben makellose Haut. Doch selbst die werden noch nachbearbeitet und stellen dann das Ideal für alle dar – von elf bis 101 Jahren. Da ist es ja logisch, dass sich jemand mit einer Körperform, die dem nicht entspricht, echt unwohl fühlt. Deshalb setze ich mich dafür ein, dass die Bewertungsskala aus unseren Köpfen rausfliegt, durch die dicke Körper automatisch nicht wertgeschätzt werden.

#### Wo steht Deutschland beim Thema Body Positivity?

Im internationalen Vergleich ist Deutschland ziemlich weit hinten. Es ist nach wie vor ein Nischenthema, das eher negativ besetzt ist. Obwohl es so viele unterschiedliche Körperformen, Hautfarben und auch Altersstufen gibt, bekommen wir in den Medien kaum etwas davon zu sehen. International sind Plus-Size-Models auf Covern oder in großen Kampagnen teilweise schon ganz selbstverständlich. Mittlerweile fängt das aber auch bei uns langsam an.

## Dos and Dont's der Selbstliebe

Mit sich selbst im Reinen zu sein macht ruhiger, entspannter und glücklicher. Außerdem wirkt sich Self-Love, wie der Amerikaner sagt, positiv auf die Kommunikation mit anderen Menschen aus. Diese Tipps können Ihnen dabei helfen:



#### Gechillt stylen

Es muss nicht alles optimal sitzen: Sie werden merken, dass Ihr Selbstwert nicht von einer perfekten Optik abhängt, und staunen, dass anderen Menschen der Unterschied gar nicht auffällt.



#### Mit anderen Augen sehen

Probieren Sie, sich aus der Sicht eines klugen, mitfühlenden Freundes zu betrachten – dadurch fällt es Ihnen leichter, liebevoll und freundlich zu sich selbst zu sein.



#### Sich runtermachen

Die Stimme in Ihrem Kopf ist Ihr größter Kritiker? Hören Sie auf, ständig negativ über sich selbst zu urteilen.



#### Achtsamkeit üben

Nehmen Sie Ihre eigenen Probleme und Bedürfnisse ernst. Hören Sie aufmerksam in sich hinein, um herauszufinden, was Sie brauchen.



#### Bestätigung nur von außen suchen

Anerkennung von Anderen fühlt sich gut an – ist aber nachrangig. Lernen Sie, sich vor allem selbst zu schätzen.





## SEELENSTREICHLER-RITUALE

Diese kleinen, aber feinen Tricks setzen Glückshormone frei und verschaffen Ihnen ein rundum gutes Gefühl – so, wie Sie sind.

- 1 Cheeeeeese**  
Lächeln macht gute Laune, sowohl Ihnen selbst als auch Menschen, die Sie anschauen. So einfach, so wirkungsvoll!
- 2 Wellness machen**  
Gönnen Sie sich Erholungszeit für sich: zum Beispiel ein heißes Bad, einen Friseurbesuch oder eine entspannende Massage.
- 3 Stimmungsumkehrer**  
Was heitert Sie auf, wenn Ihre Gedanken düster sind? Das kann etwa ein Lieblingssong, ein Foto, ein Text oder eine Anekdote sein.
- 4 Freunde und Familie**  
Ob persönlich, per Telefon oder sogar Chat – geliebte Menschen bleiben die besten Seelentröster. Melden Sie sich doch mal wieder.
- 5 Aroma pur**  
Lassen Sie sich alle Speisen und Getränke auf der Zunge zergehen und genießen Sie Geruch, Geschmack und Textur in vollen Zügen.
- 6 Immer wieder Lieder**  
Regelmäßig Musik zu hören und, wenn Sie mögen, ausgelassen dazu zu singen oder zu tanzen macht einfach nur happy.

### Keine Macht den Vorurteilen

Gegen diese Prägung anzukämpfen, ist nicht einfach, aber möglich. „Machen Sie sich klar, dass das Äußere zwar das ist, was wir sehen, wir aber viel mehr sind als unser Körper“, rät Psychologin Ölcüm-Metzner. Auch Influencerin Melodie Michelberger hat einen Tipp: „Wer sich für mehr Diversität in Deutschland einsetzen möchte, dem rate ich beim Social-Media-Konsum darauf zu achten, wem er folgt und wie divers sein Instagram-Feed ist. Sind da nur Leute dabei, die der Schönheitsnorm entsprechen, oder auch Menschen mit anderen Hautfarben, jemand, der im Rollstuhl sitzt, oder eine Person, die mehr wiegt als Sie? Es ändert wirklich total viel, wenn Sie beim täglichen Scrollen jede Menge unterschiedliche Menschen sehen.“

### Sich wieder lieben lernen

Auch an der Wahrnehmung des eigenen Körpers lässt sich arbeiten. „Ein guter Anfang wäre, sich erst einmal darüber bewusst zu werden, was Sie für ein Verhältnis zu Ihrem Körper haben. Was mögen Sie an ihm, was eher nicht?“, regt Ölcüm-Metzner an. „Überlegen Sie, wie es sich anfühlen könnte, Ihren Body so zu akzeptieren, wie er ist. Dabei hilft, sich klarzumachen, was für ein Wunderwerk er ist: Das Herz schlägt, die Atmung geht, die Verdauung arbeitet automatisch, ohne Ihr Dazutun. Dadurch entwickeln Sie dem Körper gegenüber Wertschätzung.“ →

Die deutsche  
Durchschnittsfrau wiegt

**72 Kilo bei  
1,66 Meter**

Körpergröße



# SMARTE WOHLFÜHL-FOODS

*Viele Nährstoffe, keine Kompromisse beim Geschmack: Hier finden Sie ein paar Ideen für Gerichte und Snacks, die gesund sind und gleichzeitig Genießerherzen höher schlagen lassen.*



## Buddha-Bowls

Eine Schüssel voller knackiger Leckereien, die Lust auf Mehr macht. Die Kombinationsmöglichkeiten sind endlos – eine Variante gibt es hier:

[www.tk.de](http://www.tk.de), Suchbegriff 2020868



## Nicecream

Lust auf ein Eis? Das können Sie sich guten Gewissens gönnen. Auf Grundlage gefrorener Früchte wie Bananen oder Beeren wird der Nachtisch zur Vitaminbombe – zum Beispiel mit diesem Rezept:

[www.tk.de](http://www.tk.de), Suchbegriff 2013182

## Süßkartoffelpommes

Wir lieben Fritten! Aus Süßkartoffeln zubereitet liefern diese übrigens mehr Vitalstoffe als aus gewöhnlichen Erdäpfeln.

## Zartbitterschokolade

Mehr als Soulfood: Dunkle Schoki punktet mit zellschützenden Antioxidantien und hilft dank Magnesium den Muskeln beim Entspannen.



## Hafer-Porridge

Das warme Frühstück schmeichelt der Seele, die Beta-Glucane aus Hafer stabilisieren den Blutzuckerspiegel. Probieren Sie es aus:

[www.tk.de](http://www.tk.de),  
Suchbegriff 2075844

Melodie Michelberger hat sich nach Jahren der Selbstzweifel die Lebenswürdigkeit für den eigenen Körper zurückerobert. „Sich von heute auf morgen lieben, das funktioniert meistens nicht – aber Sie können wenigstens aufhören, sich runtermachen“, findet sie. „Wenn von Ihrer inneren Stimme so was kommt wie ‚Du bist voll hässlich‘ oder ‚Du hast es nicht verdient, das zu tragen‘, dann sagen Sie sich, dass es total okay ist, dass Sie total okay sind.“ Wenn Sie beginnen, sich liebevoll mit Ihrem Körper auseinanderzusetzen, dann merken Sie auch, was ihm gefällt. Jasemin Ölcüm-Metzner bestätigt: „Es ist wichtig, dass Menschen sich mehr um ihren Körper kümmern.“ Das kann etwa bei der Ernährung geschehen. „Das ist natürlich sehr individuell, aber mein Körper mag beispielsweise keinen Zucker“, berichtet die Psychologin. Das Verlangen, etwas Süßes zu essen, ist hingegen oft ein emotionales Bedürfnis. „Differenzieren Sie, woher Ihr Appetit kommt“, so die Expertin. Dabei geht es nicht darum, abzunehmen, sondern sich besser zu fühlen. „Jede Person sollte selbst schauen, was für sie passt. Deswegen appelliere ich an jeden, einfach auszuprobieren, was ihm guttut“, führt Ölcüm-Metzner weiter aus. „Viele Menschen spüren ihren Körper nicht und sind sehr mit ihrer Energie im Kopf. Und klar brauchen wir unseren Verstand, aber das ist ja nicht alles. Deshalb möchte ich Menschen dazu anregen, sich mit den Bedürfnissen ihres Körpers zu beschäftigen – weil ich bei mir selbst merke, dass ich mich damit viel zufriedener und mehr im Einklang mit mir fühle.“

HELENA JACOBY





CARMEN MARIA POLLER

# 10 Tipps für ein unverwüstliches Selbstbewusstsein

Sicher auftreten ist eine Sache – damit Sie sich dabei aber auch stark und mit sich selbst zufrieden fühlen, hat die Coaching-Expertin konkrete Kniffe und Übungen parat, mit denen Sie sofort loslegen können:

## 1. Verantwortung übernehmen



Werden Sie sich darüber im Klaren, dass Sie Ihr Leben selbst und aktiv gestalten können – das ist eine absolute Grundvoraussetzung, um Selbstbewusstsein zu entwickeln.

## 2. Zusammenhänge erkennen



Gedanken, Gefühle und Körper sind verbunden: Was in Kopf und Herz passiert, beeinflusst den restlichen Organismus, und umgekehrt, in einem neurobiologischen Kreislauf.

## 3. Think positive



Freundlich über sich zu denken, erzeugt Gefühle von Stolz, Mut, Zuversicht und Erfolg. Das wiederum verbessert Ihre Ausstrahlung und Kommunikation mit anderen.

## 4. Krone aufsetzen



Sie können auch beim Körper zuerst ansetzen und gute Gefühle durch eine selbstbewusste Haltung erzeugen. Bestimmte Posen und innere Bilder, etwa inspiriert von Superhelden, Vorbildern oder Stars auf dem roten Teppich, können im Alltag, aber auch vor Herausforderungen Kraft geben.

## 5. Fokus aufs Potenzial



Finden Sie heraus, was Sie auszeichnet, welche Stärken und Eigenschaften Sie haben. Wenn Sie machen, was Ihrem Naturell entspricht, dann haben Sie auch öfter Erfolg.

## 6. Die Feder schwingen



Um sich auf Ihre Schokoladenseiten zu konzentrieren, hilft folgende Übung: Schreiben Sie 100 Dinge auf, die Sie an sich selbst mögen. Das regt Ihr Hirn dazu an, viele liebenswerte Kleinigkeiten zu entdecken.

## 7. Wertvolle Schatzkiste



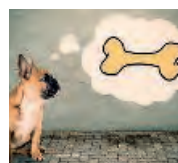
Pflegen Sie eine kleine Schatulle oder Box mit Komplimenten an sich selbst. So können Sie in schwächeren Zeiten darauf zurückgreifen und dem Selbstwertgefühl einen wohltuenden Anstoß geben.

## 8. Das richtige Umfeld



Umgeben Sie sich mit Menschen, die Ihnen guttun. Das sind solche, deren Gegenwart sich angenehm anfühlt, aber auch jene, die Sie pushen, statt ständig zu kritisieren.

## 9. Denken in Bildern



Es ist wichtig, Ziele mithilfe der Vorstellungskraft zu visualisieren. Es wirkt aber auch Wunder für das Selbstbewusstsein, sich in positive Erlebnisse noch einmal hineinzusetzen und mit allen Sinnen nachzuspüren.

## 10. Etwas wagen



In Aktion treten und einfach machen: Menschen ansprechen, sich in die erste Reihe setzen oder vor Leuten eine Rede halten. Trauen Sie sich, was Sie sich trauen möchten.



# Nach der Vorlesung ist vor der Klausur ist vor der Vorlesung.

Komm stressfrei durchs Studium.

Mit dem Seminar: **TK-MentalStrategien.**

**Dein Upgrade. Die Techniker**

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









# NEUES LESEFUTTER

Das Auge isst bekanntlich mit: EAT SMARTER serviert Ihnen aktuelle, schöne und clevere Kulinarik-Schmöker von kompetenten Kochprofis, erfahrenen Ernährungsexperten und herausragenden Hobbyköchen.



## Fixes für jeden Geschmack

Am Ende des Tages 150-mal Gutes genießen

„Feierabend und keine Zeit zum Kochen“ beschreibt nicht nur einen allgegenwärtigen Zustand in vielen Haushalten, sondern ist auch der passende Titel dieser hübsch anzuschauenden Neuerscheinung. All jene, die nach einem langen Tag nur wenig Zeit und Kochlust haben, finden darin eine geballte Ladung inspirierender Blitzrezepte für Suppen und Salate, Vegetarisches sowie Pasta, Fleisch- und Fischgerichte. Mit diesem Kochbuch lehnen Sie sich entspannt zurück und freuen sich auf reichlich Freizeit – natürlich ganz ohne dabei genussliche Abstriche machen zu müssen.

**AT Verlag, 320 Seiten, 24 Euro**



*Besonderer Clou: Neben den fertigen Gerichten werden auch alle dafür benötigten Zutaten anschaulich im Bild gezeigt*



## Frisches von der Starköchin

Als stolze Mutter zweier Teenager-Jungs macht ihr so schnell wohl niemand etwas vor: Donna Hays Ruckzuck-Wohlfühlrezepte in „Week Light“ sind familienprobt, reich an wichtigen Nährstoffen, belasten auch ein schmales Budget und die Umwelt nicht zu sehr. Obendrein spiegelt sich in den farbenprächtigen Fotografien die typische Donna-Hay-Atmosphäre wider – das verspricht Australien-Feeling pur.

**AT Verlag, 256 Seiten, 29,90 Euro**



## Kochen „frei Schnauze“

Rafael Pranschke hat sich auf eine interessante Entdeckungstour begeben und dabei den Inhalt 100 fremder Kühlschränke genau unter die Lupe genommen. Sein Ergebnis: „Clever kombinieren – besser kochen“ mit Rezepten, denen die gemäß seines Checks zwölf häufigsten Lebensmittel zugrunde liegen.

**GutEdel, 192 Seiten, 29,95 Euro**







## Ernährung erleben

Die zwei Ratgeber „Dr. Food für Magen, Darm und Verdauung“ sowie „Dr. Food für Seele, Gehirn und Nerven“ sind im Rahmen einer neuen Reihe zum Thema Ernährungsmedizin erschienen. Im Fokus steht eine leserfreundliche Aufbereitung komplexer wissenschaftlicher Themen. Anschauliche Infografiken und Tabellen, locker geschriebene Texte sowie abwechslungsreiche Rezeptideen runden das Gesamtpaket für mehr Gesundheit und Wohlbefinden im Einklang mit kulinarischen Highlights ab. **Gräfe und Unzer, 208 Seiten, je Buch 19,99 Euro**

## Verzicht? Von wegen!

Mit Julia Azzarellos „Skinny Pasta“ kommen Nudel-Lover, die sich nach einer schlanken Linie sehnen, voll auf ihre Kosten. Die leichten Gerichte der professionellen Food-Stylistin versprechen einen vollen Geschmack bei weniger als 500 Kalorien. Eine geschickte Zutatenauswahl macht's möglich. **Thorbecke, 160 Seiten, 22 Euro**



## Back-Know-how für alle

Brot selber machen ist Ihnen zu heikel? Dann sollten Sie „Die besten Brotrezepte für jeden Tag“ von Lutz Geißler zur Hand nehmen. Darin teilt der passionierte Bestsellerautor Rezepte, praktische Handgriffe und Knettechniken. Sandra Weihe haben wir liebevoll illustrierte Zubereitungsschritte und Hubertus Schüler präzise Step-by-Step-Fotos zu verdanken. **Becker Joest Volk, 200 Seiten, 24,95 Euro**

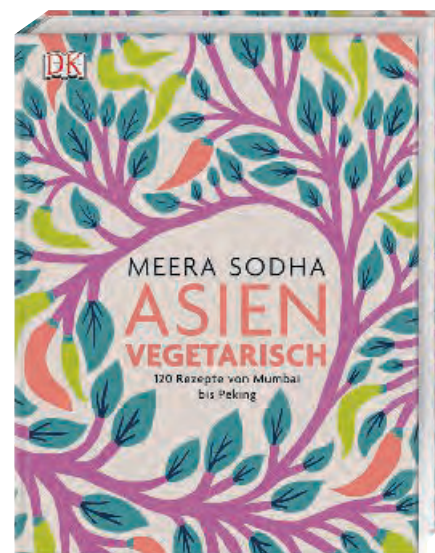


**Auberginen-Larb mit Klebreis & Schalotten-Erdnuss-Salat**

Im Buch auf Seite 146

## Von Mumbai bis Peking

Meera Sodha, Erfolgsautorin mit britisch-indischen Wurzeln, nimmt uns in ihrem mittlerweile dritten Buch „Asien vegetarisch“ mit auf eine spannende Reise durch die bunten Küchen des vielfältigen Kontinents. Die 120 vegetarischen und veganen Kreationen – darunter Massaman-Süßkartoffel-Curry, Tandoori-Brokkoli, Mango-Salat mit Erdnüssen, Kokosnuss-Dal mit Tomaten und vietnamesisches Kaffee-Eis – stecken voll mit buntem Gemüse und Obst sowie einem Mix aus exotischen Aromen und Gewürzen. Weiterer Pluspunkt: Alle von Meera Sodha verwendeten Zutaten sind problemlos im gut sortierten Supermarkt oder Asialaden zu kaufen. Das macht die Rezepte besonders alltagstauglich und das Vorurteil, die Asia-Küche sei kompliziert, gehört damit definitiv ein für alle Mal der Vergangenheit an. **Dorling Kindersley, 304 Seiten, 26,95 Euro**





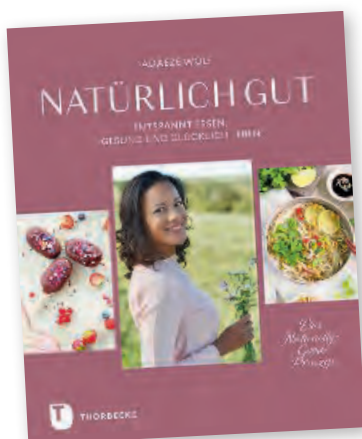
# Neue Bücher von unseren Experten

## Rundum-glücklich-Paket

Adaeze Wolf, ganzheitliche Ernährungsberaterin und zertifizierte Health & Life Coachin, ist das Gesicht hinter dem Blog Naturally Good. Dort setzt sie sich mit Fragen

rund um Clean Eating, Wohlbefinden, natürliche Schönheit und Anti-Aging auseinander.

Dank „Natürlich gut“ begleitet uns die Autorin nun auch offline durch den Alltag und macht diesen mit vielen Tipps und Rezepten ein Stückchen smarter. **Thorbecke, 232 Seiten, 30 Euro**



## Mehr als nur ein Diätversprechen

Seit 17 Jahren forscht die Fachärztin Dr. Brigitte Karner auf dem Gebiet der ketogenen Ernährung. Low Carb, High Fat – was ist wirklich dran an diesem Trend? Eine ganze Menge! In Zusammenarbeit mit der Ernährungswissenschaftlerin Ulrike Gonder ist ein umfassendes Kochbuch dazu entstanden: „Keto – richtig gesund“. Mit dem darin enthaltenen Wissen und den Rezepten der Expertinnen gelingt es Ihnen, eine wohltuende Keto-Küche einfach, saisonal und effektiv umzusetzen. Denn: Es kommt auf die richtige Kombi geeigneter Lebensmittel sowie gesunde Fette und Öle an. **Erscheint am 6. März. ZS Verlag, 176 Seiten, 22,99 Euro**

## Kleiner Aufwand, große Wirkung

Samstags einkaufen, sonntags zwei Stunden vorbereiten, den Rest der Woche ausgewogen essen und dauerhaft abnehmen: So lautet die simple Devise von Ernährungsprofi Dagmar von Cramm. „Schlank mit der Prep-Diät“ beruht auf dem neuesten Stand der Wissenschaft und liefert vollwertige Rezepte mit natürlichen, ballaststoffreichen Zutaten ohne Weißmehl. So sind Sie ideal versorgt, nehmen maximal 1400 Kalorien am Tag auf und die Pfunde purzeln. **Becker Joest Volk, 208 Seiten, 24 Euro**

Tipp: Auf ihrem YouTube-Kanal veröffentlicht die Autorin wöchentlich Videos und beantwortet Ihre Fragen.



## Tschüss, Übergewicht

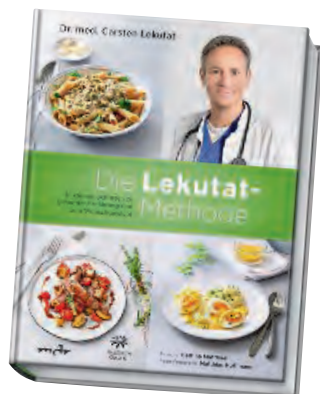
Prof. Dr. Thomas Kurscheid ist davon überzeugt, dass die Leber der neue Darm und für die Entstehung vieler Krankheiten wie etwa Diabetes verantwortlich ist. Schuld daran sind laut Studien gefährliche Fetteinlagerungen. Darum widmet sich der Mediziner in „Schlank mit Low Carb – High Fibre“ einer kalorienarmen Ernährung und reichert seine dazu passenden Gerichte mit wichtigen Low-Carb-Ballaststoffen an – für einen effektiven Kampf gegen Fettleber und eine dauerhaft schlanke sowie gesunde Linie. **Becker Joest Volk, 216 Seiten, 29,95 Euro**





## Abnehmen leicht gemacht

In „Die Lekutat-Methode“ möchte Dr. Carsten Lekutat teilen, was ihm selbst erfolgreich gelungen ist: nämlich mehr als 20 Kilogramm abzuspecken. In kleinen Schritten hat der Allgemeinmediziner und Sportarzt ungünstige durch günstige Lebensmittel ersetzt und so die Kalorien- und Kohlenhydrataufnahme beim Essen nach und nach heruntergefahren. Das kann ein motivierender Weg für all jene sein, die bislang gescheitert sind. **Becker Joest Volk, 168 Seiten, 19,95 Euro**



## Die wirken wahre Wunder

Frischer Kartoffelsaft gegen Sodbrennen, Kohlwickel gegen Krampfadern: Das sind zwei Möglichkeiten, um Beschwerden und Krankheiten zu lindern. Mehr davon präsentiert Dr. Franziska Rubin in „Heilen mit Lebensmitteln: Meine Top 10 gegen 100 Krankheiten“. **ZS Verlag, 224 Seiten, 24,99 Euro**



## Gegen den Krebs

Diagnose Krebs, ein Schock für Betroffene. Mit „Der Anti-Krebs-Ratgeber“ appelliert Dr. Andrea Flemmer in Anlehnung an den aktuellen Forschungsstand, dass sich ein Erkrankungsrisiko mit Vorsorge, Früherkennungsuntersuchungen und Selbstbeobachtung signifikant senken lässt. **humboldt, 184 Seiten, 19,99 Euro**

## Schnell, einfach, vital

Und nebenbei ein bisschen die Welt retten



Die erfolgreiche Food-Bloggerin und ganzheitliche Ernährungsberaterin Lynn Hofer hat sich an ihr zweites Buch gemacht: „Einfach himmlisch gesund“ ist eine Anleitung für eine bessere Ernährung, die mit etwas Vorbereitung à la Meal Prep, aber gleichzeitig minimalem Aufwand in jeden Alltag passt – und dabei auch die wichtigen Themen Nachhaltigkeit und Resteverwertung nicht aus den Augen lässt. Ihre Rezepte aus der Vollwertküche sind pflanzenbasiert und kommen ohne raffinierten Zucker, Milchprodukte oder Weizen aus und sind von Natur aus glutenfrei – so macht clever essen jede Menge Spaß! **Thorbecke, 248 Seiten, 28 Euro**



Wochenmarkt-Nudelsalat

Im Buch auf Seite 102





**Herausgeber**  
Dirk Manthey (V.i.S.d.P.)



**Redaktions-  
leiterin**  
Anna-Maria  
Elmers



**Redaktions-  
leiterin**  
Helena  
Jacoby



**Leiterin Rezept-  
Redaktion**  
Iris Lange-Fricke



**Art-Direktorin &  
Chefin vom Dienst**  
Nicola Schaefer



**Crossmedia-  
Grafikerin**  
Marie Frenzel



**Crossmedia-  
Grafikerin**  
Johanna Zabochnik-Ihla



**Schluss-  
redakteurin**  
Karin  
Schanzenbach



**Schluss-  
redakteurin**  
Kathrin  
Kunterding



**Berater des  
Herausgebers**  
Willy Loderhose



**„Feelgood-  
Manager“**  
Percy & Felix



**Volontärin**  
Lisa  
Meister



**Volontärin**  
Milena  
Schwindt



**Volontärin**  
Maren  
Baumgarten



**Volontärin**  
Wenke  
Gürtler



**Volontärin**  
Beeke  
Hedder



**Geschäfts-  
führer**  
Martin  
Fischer



**Leiterin Brand-  
Management &  
Distribution**  
Annabelle Nieß



**Brand-  
Managerin**  
Antje  
Gutberlet



**Brand-  
Managerin**  
Julia  
Wichers



**Head of  
Online Sales**  
Alexander  
Adler



**Assistentin  
der Geschäfts-  
führung**  
Katja Ohlhauser



**Geschäftsführer**  
Niklas Reinhardt



**Leiter Online**  
Joshua Wilm



**Head of Social Media**  
Leonie Busse



**Head of SEO**  
Max Käthler



**Senior Programmatic  
Managerin**  
Jana Krause



**Partner Success  
Managerin**  
Jasmin Böttcher



**Content-  
Managerin**  
Lara Schümann



**Online-  
Redakteurin**  
Marieke  
Dammann



**Rezept-  
Redakteurin**  
Isabelle Philippi



**Creative  
Food Producer**  
Jan Schümann



**Projektmanagerin**  
Gisa Kröll



**Leiter Entwicklung**  
Alexander Bentz



**Web-Entwickler**  
Michael Weist



**Web-Entwickler**  
Ingo Wachsmuth



**Web-Entwickler**  
Tom Gries

**Weitere Mitarbeiter:** Alexander Stiene (Web-Entwickler), Marlien Baumann (Werkstudentin), Maximilian Gold (Werkstudent), Alicia Meier (Praktikantin), Sabrina Michael (Praktikantin)

**Rezeptfotos:** Iris Lange-Fricke, Jan Schümann, Wenke Gürtler, Beeke Hedder, Maren Baumgarten, Marieke Dammann; 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)

© 2020 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

Mohn Media Mohndruck GmbH  
Carl-Bertelsmann-Straße 161M  
33311 Gütersloh  
[www.mohnmedia.de](http://www.mohnmedia.de)

#### VERTRIEB

IPS Distribution GmbH  
Tel.: +49(0)2225-8801-0  
eMail: [info@ips-d.de](mailto:info@ips-d.de)  
[www.ips-d.de](http://www.ips-d.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



Beim Druck dieses Produkts wurde  
durch den innovativen Einsatz der  
Kraft-Wärme-Kopplung im Vergleich  
zum herkömmlichen Energieeinsatz  
bis zu 52% weniger CO<sub>2</sub> emittiert.





# WIR SCHENKEN IHNEN DIESE 6 AUSGABEN...



AUSGABE 2/2014



AUSGABE 3/2015

Nur noch wenige Hefte!



AUSGABE 5/2016

Nur noch wenige Hefte!



AUSGABE 1/2017

Nur noch wenige Hefte!



AUSGABE 4/2017



AUSGABE 1/2018

Nur noch wenige Hefte!

## ...WENN SIE EAT SMARTER JETZT ABONNIEREN

Abonnenten von EAT SMARTER sparen Geld: Sie zahlen für 1 Jahr (6 Ausgaben) nur 27 Euro und erhalten jede neue Ausgabe ohne Zusatzkosten bequem ins Haus geliefert – bevor sie im Zeitschriftenhandel erhältlich ist.

**WWW.EATSMARTER.DE/ABO**

TEL.: 040-236 703 26 • E-MAIL: EATSMARTER@PRIMANEO.DE





# HIER KÖNNEN SIE EINZELNE



AUSGABE 5/2015

Nur noch wenige Hefte!



AUSGABE 6/2015

Nur noch wenige Hefte!



AUSGABE 1/2016

Nur noch wenige Hefte!



AUSGABE 2/2016

Nur noch wenige Hefte!



AUSGABE 1/2017



AUSGABE 3/2017



AUSGABE 4/2017



AUSGABE 5/2017



AUSGABE 5/2018



AUSGABE 6/2018



AUSGABE 1/2019



AUSGABE 2/2019

Bis zu 100 garantiert gesunde Rezepte in jedem Heft: Bestellen Sie hier ältere EAT SMARTER-Magazine nach. Jede Ausgabe kostet 4,20 Euro beziehungsweise 4,50 Euro ab 1/2019, plus Versandkosten. So lange unser Vorrat reicht.



# AUSGABEN NACHBESTELLEN



AUSGABE 3/2016



AUSGABE 4/2016

Nur noch wenige Hefte!



AUSGABE 5/2016

Nur noch wenige Hefte!



AUSGABE 6/2016

Nur noch wenige Hefte!



AUSGABE 1/2018



AUSGABE 2/2018

Nur noch wenige Hefte!



AUSGABE 3/2018

Nur noch wenige Hefte!



AUSGABE 4/2018



AUSGABE 3/2019



AUSGABE 4/2019



AUSGABE 5/2019



AUSGABE 6/2019

Nur noch wenige Hefte!

**WWW.EATSMARTER.DE/SHOP**

TEL.: 040-236 703 26 • E-MAIL: EATSMARTER@PRIMANEO.DE





## DIE GEWINNER

# 50 DIE GESÜNDESTEN LEBENSMITTEL 2020

Nur in der EAT SMARTER: In Zusammenarbeit mit Deutschlands führenden Ernährungsexperten hat die Redaktion ein exklusives Ranking der 100 gesündesten Lebensmittel der Welt herausgebracht. In der neuen Ausgabe präsentieren wir Ihnen das große Finale – und lüften das Geheimnis um die Plätze 50 bis 1.

Ab **22. April** überall erhältlich





**ALDIANA**

CLUB RESORTS

# *Gourmet* Gipfel 2020

## Das Feinschmecker-Highlight im Juni 2020

Aldiana GourmetGipfel vom 22.06. - 27.06.2020 im Aldiana Club Costa del Sol

Acht berühmte Star-Köche begeistern mit ihren Kochkünsten und du bist mitten-drin. Eine Woche Genuss-Programm erwartet dich im Aldiana Club Costa del Sol. Meisterliche Kreationen von früh bis spät, Kochkurse, Weine & Wissen, mitreißendes Entertainment und ein echter Traumurlaub an der Costa del Sol: beste Lage, Sport, Wellness, Party - Zeit nur für dich und deine Lieben. Urlaub unter Freunden, alles Premium, All Inclusive. Willkommen im Club.

Aldiana GmbH · Thomas-Cook-Platz 1 · D-61440 Oberursel

Alle Infos zum  
GourmetGipfel 2020  
[www.aldiana.com/  
gourmetgipfel](http://www.aldiana.com/gourmetgipfel)



Buchbar in deinem Aldiana Reisebüro  
oder unter [www.aldiana.com](http://www.aldiana.com)



**REWE**  
DEIN MARKT

# Schon bewusst? Früchte sind der bessere Zuckerersatz.

Wie Müsli aus biologischem Anbau unsere Ernährung verbessert.

Ausgewogene Ernährung fängt in der Früh an. Zum Beispiel mit einem Müsli, das zwar süß schmeckt, aber trotzdem keinen zugesetzten Zucker enthält.

Die Süße im **REWE Bio Beerenmüsli** kommt ausschließlich aus Früchten und bei seiner natürlichen Rezeptur wird auch auf zugesetzte Aromastoffe verzichtet.

Bio heißt aber auch, dass beim Anbau keine chemisch-synthetischen Pestizide, kein Kunstdünger und keine Gentechnik ver-

wendet werden. Und dank der Naturland-Zertifizierung wird bei der **hohen Bio-Qualität** mehrfach draufgeschaut. Fachberater von Naturland unterstützen die Bauern vor Ort dabei, die strengen **Bio-Richtlinien** umzusetzen.

Ein einfacher Griff zum REWE Bio Beerenmüsli sorgt also nicht nur für einen guten Start in den Tag, sondern auch für eine **nachhaltigere Landwirtschaft**.

Mehr unter [rewede/bewusst](https://www.rewe.de/bewusst)



## 3 gute Gründe für das REWE Bio Beerenmüsli

- Süße aus den Früchten, ohne Zuckerzusatz
- Ohne chemisch-synthetische Pestizide, Kunstdünger und Gentechnik
- Hohe Bio-Qualität dank Naturland-Zertifizierung