

Eat Smarter!



A. KUMPTNER



C. POLETTA



A. HERRMANN



D. HAY



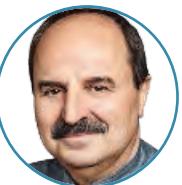
C. RACH



B. FREITAG



M. KOTASKA



J. LAFER

Super Schlank-Food

Warum Tomaten beim Abnehmen helfen

Exklusiv

Die ultimative

KLÜGER ESSEN LISTE

Das gab es noch nie: Die Experten von EAT SMARTER haben eine umfangreiche Liste erstellt, was Sie mit gezielter Ernährung alles erreichen können. Sie werden staunen!

LÄNGER LEBEN:

**Das große Geheimnis
der Antioxidantien**



TOLLE TIPPS

So grillen Sie
gesünder!

78

geniale Rezepte
zum schnellen Abnehmen



GEMEINSAM INNOVATIV!

Die Foodwelt schon beim Einkauf Stück für Stück besser machen: Ein Ziel, das myEnso – der Online-Supermarkt aus Bremen – und EAT SMARTER verbindet.

Entdecken Sie mit uns und myEnso ab sofort die Welt der foodpioniere! myEnso ist derzeit der einzige Supermarkt, der nicht nur das klassische Supermarkt-Sortiment anbietet, sondern insbesondere den jungen Herstellern und deren Produkten eine Chance gibt. myEnso nennt sie foodpioniere, weil es Start-ups oder Manufakturen sind,

die etwas verändern oder neu machen, um die Welt zu verbessern – „EAT SMARTER“ eben! Bei myEnso hat der Kunde das Sagen, kann das Sortiment mitbestimmen, foodpioniere kennenlernen und testen. Ab der nächsten Ausgabe stellen wir in unseren Branchennews jeweils einen der spannenden foodpioniere vor.

Hier erfahren Sie mehr über die foodpioniere von myEnso: WWW.EATSMARTER.DE/MYENSO



ZUALLERERST

Nun ist er endlich da, der Sommer 2020. Doch so haben wir die wärmste Zeit des Jahres wohl alle noch nicht erlebt. Kein Grund für uns, in Zeiten des Corona-Virus den Kopf in den Sand zu stecken. Stattdessen blicken wir weiter nach vorne und stellen genau jetzt gemeinsam die Weichen in Richtung einer gesunden Zukunft. Was wir Ihnen dafür exklusiv an die Hand geben möchten, ist unsere ultimative Klüger-essen-Liste (ab Seite 16). Darin finden Sie geniale Expertentipps, wie Sie mit den richtigen Lebensmitteln 50 ganz unterschiedlichen Gesundheitszielen ein großes Stück näherkommen können.

Natürlich versorgen wir Sie passend dazu mit einem *bunten Mix aus funktionellen Gerichten* (ab Seite 40). Doch damit in Sachen Inspiration für den Herd noch nicht genug: Unsere Starköche begleiten Sie mit ihren *frischen Ideen aus der Gartenküche* (ab Seite 92) durch die nächsten Wochen.

Für laue Sommerabende gibt es *raffinierte Grillrezepte* fernab der klassischen Bratwurst (ab Seite 110) und bei ungestillter Reiselust holen Sie sich mit unseren *handlichen Tapas* das Mittelmeer-Feeling einfach nach Hause (ab Seite 122). Darauf hinaus finden Sie in dieser Ausgabe *Familiengerichte, die garantiert auch dem kritischsten Nachwuchs schmecken* (ab Seite 132), den aromatischen *Saisonliebling Tomate* (ab Seite 68 und 144) und wir servieren *Kaltes aus der Schüssel* (ab Seite 154).

Apropos Kaltes: Damit Sie sich zum Essen guten Gewissens einen coolen Drink gönnen können, haben wir uns *durch das riesige Angebot an Erfrischungsgetränken getestet*. Statt mit jeder Menge Süßungsmitteln und unerwünschten Aromen sowie Zusatzstoffen *haben uns die Sieger mit Natürlichkeit und Geschmack überzeugt*. Blättern Sie auf Seite 62, um zu erfahren, welche das sind.



Mit diesem vielseitig geschnürten Paket steht einem kulinarischen Sommer nichts mehr im Wege – was auch immer da noch auf uns zukommen mag. Machen Sie das Beste daraus und bleiben Sie gesund!

*War zu Besuch in der Redaktion:
der Wiener TV-Koch Alexander
Kumptner. Wie er sich ernährt, lesen
Sie auf Seite 10.*



Unsere Webseite jetzt auch auf Englisch!



Keine Frage, in Sachen Food-Trends ist Amerika Vorreiter Nummer eins. Was in Deutschland mal auf den Teller oder ins Glas kommt, findet seinen Ursprung häufig im Land der unbegrenzten Möglichkeiten. Und dabei gilt oft: Je ausgefallener der Trend, desto besser – doch was ist mit dem Aspekt Gesundheit?

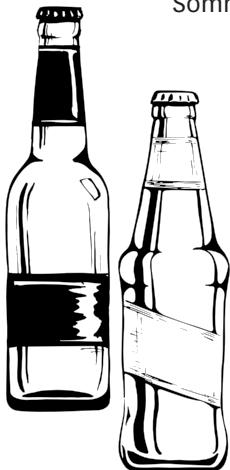
Der steht nicht immer an oberster Stelle. Das möchten wir ändern und darum gibt es EAT SMARTER jetzt endlich auch auf Englisch! Ein fünfköpfiges Team im kalifornischen Malibu kümmert sich um die Webseite sowie die verschiedenen Social-Media-Kanäle wie Facebook, Instagram und Pinterest.

Schauen Sie doch direkt mal vorbei unter:

www.eatsmarter.com

110**Jetzt wird gegrillt!**

Herhaft oder süß, mit oder ohne Fisch und Fleisch: Dank unserer raffinierten Ideen kommt diesen Sommer Vielfalt auf den Rost.

**62****Die besten Durstlöscher**

EAT SMARTER hat getestet und 17 Erfrischungsgetränke, darunter zum Beispiel Limonaden, Eistees und Kombucha, für sehr gut befunden.

*Auberginen mit
Pilz-Tofu-Spießen
(auf Seite 113)*

**92****Erntezeit mit den Starköchen**

Dieses Mal haben die Profis ihre Gärten geplündert und präsentieren Ihnen die besten Rezepte mit sommerlichen Zutaten.

154**Buntes Schüsselglück**

Ist es draußen heiß, sehnen wir uns nach Abkühlung von innen – unsere kalten Bowls machen es möglich.

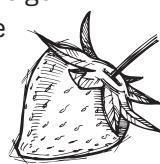
**74****Ab an den Herd ...**

... heißt es jetzt auch für die Kids. Damit nichts schiefgeht in der Küche, versorgt Sie Ernährungsexpertin und Zweifach-Mama Dr. Alexa Iwan mit hilfreichen Tipps und Tricks.



16 We proudly present: die ultimative Klüger-essen-Liste

In Zusammenarbeit mit renommierten Ernährungsexperten zeigen wir Ihnen, wie Sie 50 ganz unterschiedliche Gesundheitsziele mit der richtigen Lebensmittelwahl erreichen können.



68

Wissen XXL: Tomaten

Wir haben zehn Fragen rund um das Lieblingsgemüse der Deutschen gestellt – der Hamburger Küchenchef Tarik Rose liefert die Antworten.



166

Unsere Zellschutz-Polizei

Hier erfahren Sie, warum Antioxidantien für ein langes, gesundes Leben so entscheidend sind – und vieles mehr.



THEMEN DIESER AUSGABE

- 16 Exklusiv bei EAT SMARTER:
die umfangreiche Klüger-essen-Liste
- 68 Was Sie schon immer über Tomaten
erfahren wollten
- 86 Das große Sommer-Grill-Gewinnspiel
- 106 So gesund ist Blumenkohl
- 120 Halloumi – alles über den vielseitigen Käse

REZEPTE

- 6 Rezeptfinder
- 8 Der Anti-Entzündungsdrink
- 40 Unsere Klüger-essen-Rezepte für
ein Plus an Gesundheit und Genuss
- 92 Frisch geerntet: Gartenküche
- 110 Neues vom heißen Rost
- 122 Mit Tapas holen wir die
Mittelmeerküche nach Hause
- 132 Das schmeckt auch den Kleinsten
- 144 Kochen mit dem Saisonstar Tomate
- 154 Kalte Schüsseln für coole Köpfchen

LIVE SMARTER

- 82 Natürlich besser... für mich –
schöne Sommerhaut
- 166 Antioxidantien:
kleine Helfer gegen freie Radikale
- 173 10 Expertentipps, mit denen Sie die
Körperzellen fit halten

RUBRIK

- 10 NEU! Promis hautnah:
So isst TV-Koch Alexander Kumptner
- 12 Cornelia Polettos Kochschule:
Artischocken
- 14 Kolumne: der Fitness-Doktor
- 62 EAT SMARTER empfiehlt:
Erfrischungsgetränke
- 74 Smart Kids – Kochen mit Kindern
- 80 Produkt- und Branchennews
- 174 Buchtipps
- 176 Impressum
- 178 Vorschau

* Das sind unsere Titelthemen

REZEPTEAUSWAHL AUS DIESEM HEFT

KLÜGER ESSEN



52 Garnelenspieße mit Spargel und Reis



52 Pilaw-Reis mit bunten Möhren



53 Hähnchen-Zucchini-Patties, Süßkartoffeln



53 Limetten-Pistazien-Lachs



54 Romanesco-Flans mit Käse-Honig-Sauce



58 Salat mit gebrautem Mais und Melone



54 Zucchini-Erbsen-Salat mit Artischocken



55 Zucchini-Erbsen-Fritter mit Zitrone



56 Gebackene Eier mit Spinat



56 Bunter Salat mit Hähnchenbrust



56 Quinoasalat mit Röstgemüse



58 Tandoori-Hähnchen-Spieße mit Salsa



59 Perlgraupensalat mit grünem Gemüse



60 Veganes Pilzragout mit Brokkoli



60 Brokkoli-Avocado-Salat mit Mandelreis



61 Bulgur-Bowl mit getrockneten Tomaten

STARKÖCHE



94 Garnelen, Blumenkohl, Koriander/Crunch



94 Spinat-Crêpes mit Ziegenquark



96 Salat mit Zucchini, grünen Bohnen



97 Mangold-Nasi-Goreng



99 Gemüsepuffer mit Tomatensauce



105 Geröstete Ratatouille-Suppe



GRILLEN



100 Nektarinensalat mit Tafelspitz, Mozzarella



101 Artischockensalat mit Ricotta



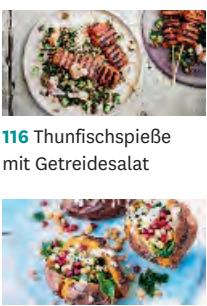
102 Mediterraner Ein-topf mit Artischocken



104 Kräuter-Polenta mit Paprika-Bohnen-Gemüse



115 Buffalo-Hähnchenschenkel mit Salat



116 Thunfischspieße mit Getreidesalat



116 Halloumi mit Grillzucchini



112 Auberginen mit Pilz-Tofu-Spießen



117 Elotes mit Sauerrahm



118 Süßkartoffeln mit Kichererbsen



118 Gegrillte Avocado



TAPAS



124 Knoblauch-Limetten-Garnelen mit Aioli



124 Lammspieße mit weißen Bohnen



126 Quesadillas mit bunter Salsa



127 Papas arrugadas mit Mojo verde



128 Albóndigas



128 Gefüllte Paprika mit Linsen



129 Gegrillter Pulpo mit Bulgur



130 Salat mit Pimientos de Padrón, Feta



130 Spanische Kartoffel-Tortilla

SMARTE
KOCHSCHULE



134 Farfalle mit gebackener Paprika



134 Pikante Waffeln mit Dip



136 Gemüse-Pommes mit Ketchup



137 Kartoffel-Püree mit Hack-Möhren-Bällchen



139 Fischstäbchen mit Gemüse und Dip



142 Hähnchen-Brokkoli-Auflauf

TOMATEN



146 Frikadellen mit Sellerie-Tomaten-Salsa



151 Tomaten mit Reis-Thunfisch-Füllung



141 Zucchini-Pancakes mit Paprika-Joghurt-Dip



142 Grüne Mac-and-Cheese-Gratins



148 Polenta-Pizza mit lila Brokkolini



149 Couscous-Tomaten-Salat mit Ei



150 Honig-Ofentomaten mit Burrata



151 Tomaten mit Reis-Thunfisch-Füllung



146 Tarte mit Heirloom-Tomaten und Ricotta



150 Vegane Tomatensuppe



152 Dinkel-Pasta mit Tomaten-Kokos-Sauce



152 Auberginen-Tomaten-Salat



161 Buddha-Bowl mit Quinoa und Gemüse



156 Paprika-Gazpacho mit Pfirsich und Feta



156 Bowl mit Avocado und Süßkartoffel



158 Salat-Bowl mit Kurkuma-Hähnchen



159 Bunte Bowl mit Lachs und Eiern



162 Joghurtkalschale mit Räucherforelle



160 Grüne Smoothie-Bowl mit Ei



162 Burger-Bowl mit Avocado-Pommes



160 Wassermelonen-Tomatensuppe



163 Heidelbeer-Orangen-Kaltschale



163 Super-Bowl mit Kokos und Mango



163 Pink-Smoothie-Bowl mit Kokos-Vanille-Swirl



161 Buddha-Bowl mit Quinoa und Gemüse



GLÜCK IM GLAS: POWER-DRINK GEGEN ENTZÜNDUNGEN

Dieser leuchtende Smoothie pusht durch die vitalstoffreichen Zutaten unsere Zellen, kann entzündliche Prozesse im Körper hemmen und schmeckt dabei erfrischend fruchtig-würzig: pures Wohlbefinden auf ganzer Linie!

Wellness zum Trinken:

- **Strahlende Kraft:** Der gelbe Farbstoff Curcumin aus Kurkuma verhindert Entzündungen, wirkt antioxidativ und bringt einen müden Stoffwechsel sowie eine träge Verdauung auf Trab.
- **Schmerzen ade:** Kirschen beugen Muskelkater und -schäden vor. Für diese Schutzwirkung ist der rote Pflanzenstoff Anthocyan aus den saftigen Sommerfrüchten verantwortlich.
- **Immun-Booster:** Obst und Gemüse können einen hohen Anteil an Vitamin C und Betacarotin vorweisen. So ist das Getränk gut für die Abwehr, Wundheilung und Zellregeneration.
- **Fettes Plus:** Leinöl ist eine der besten Quellen für Omega-3-Fettsäuren. Insbesondere die essenzielle Alpha-Linolensäure punktet bei Gelenkbeschwerden und fördert die Konzentrations- sowie Leistungsfähigkeit des Gehirns.

Frucht-Paprika-Kurkuma-Smoothie

⌚ FERTIG IN 15 MIN

FÜR 4 GLÄSER (À 250 ML):

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| 150 g Mangofruchtfleisch | 1 TL Kurkumapulver |
| 150 g Papayafruchtfleisch | 1 EL Leinöl |
| 1 gelbe Paprikaschote | 300 ml Haferdrink |
| 1 Bio-Orange | 200 g Kirschen |
| 1 Bio-Limette | |



1 Mango- und Papayafruchtfleisch in Würfel schneiden. Paprikaschote putzen, waschen und in Stücke schneiden. Orange und Limette auspressen.

2 Mango, Papaya und Paprika mit Orangen- und Limettensaft, Kurkuma, Leinöl und Haferdrink in einem Standmixer fein pürieren.

3 Kirschen waschen, halbieren, entkernen und in Gläser geben. Smoothie auf die Kirschen gießen und servieren.

TIPP Wenn Sie keine frischen Kirschen haben, können Sie problemlos tiefgekühlte Früchte verwenden.



Unter www.eatsmarter.de/entzuedungshemmende-rezepte finden Sie weitere Rezepte, die bei Entzündungen helfen.

Alexander Kumpfner

TV-Koch **ALEXANDER KUMPTNER** (36) hat ihn gefunden, einen Lifestyle, der fit und happy macht: Der Österreicher mit auffallend durchtrainiertem Body isst nach dem Prinzip Intervallfasten und integriert knackige Work-outs in seinen Alltag. EAT SMARTER hat er einen kleinen Einblick in seine ganz persönliche Life-Fit-Balance gewährt.



Der frühe Vogel...

...verzichtet auf das Frühstück: In der Regel stehe ich morgens um sieben Uhr auf und starte mit einem schwarzen Kaffee in den Tag. Den genieße ich ganz in Ruhe und trinke dazu ein Glas Wasser. Die erste von zwei Mahlzeiten gönnen ich mir nicht vor 14 Uhr.



Bewusstes Naschen ist ok

Zugegeben, auch in mir steckt ein kleiner Süß-Junkie. Während ich von Montag bis Freitag konsequent gesund esse, gebe ich am Wochenende auch mal meinen Gelüsten nach, wenn mir danach ist – mit Genuss und ganz ohne schlechtes Gewissen.



Vorsicht bei Kohlenhydraten

Schlechte Carbs in Form von Schokolade & Co. kommen mir also, wenn überhaupt, nur als Cheat Meal auf den Teller. Neue Energie ziehe ich viel lieber aus Couscous, Quinoa, Hirse, Reis, Süßkartoffeln oder Vollkorn-Pasta.

„Mein Programm ist keine Diät im herkömmlichen Sinne, sondern eine Lebenseinstellung“



Proteine sind ein tägliches Muss

Zu meinen Favoriten unter den Eiweißlieferanten zählen Hühnerbrust und Speck (Bio-Qualität), Thunfisch sowie geräucherter Lachs, gebratener Tofu, Quark, Hüttenkäse, griechischer Joghurt und Mozzarella, gekochte Eier sowie Hülsenfrüchte, die ich auch in meinem Rezept auf Seite 102 verarbeitet habe.



Fettarm – nein danke

Vor Fett in meinem Essen habe ich keine Angst – solange es das richtige ist. Ich greife gern zu qualitativ hochwertigen Pflanzenölen, darunter Raps-, Lein- sowie Olivenöl und zu Fischen wie Hering, Lachs oder Makrele.



Herr Kumpfner, was sind Ihre Top-10- Lebensmittel?

Avocados für viele gesunde ungesättigte Fette

Äpfel für den Anti-Heißhunger-Ballaststoff Pektin

Eier für Blut- und Nervenzellen bildendes Vitamin B₁₂

Tomaten für blutdrucksenkendes Kalium

Spinat für wachstumsfördernde Folsäure

Mandeln für einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren

Linsen für nierenstärkendes Magnesium

Heidelbeeren für zellschützende Antioxidantien

Zitronen für immunstärkendes Vitamin C

Im Test: Feelgood von reis-fit

In der Mittagspause schnell, gesund und ausgewogen kochen? EAT SMARTER-Rezeptexpertin Iris hat drei gesunde Bowl-Varianten mit den Feelgood Superfoods von reis-fit gezaubert und unsere Redaktion durfte probieren.



„WEISS, WAS GESUND IST.“



„MACHT GERN SPORT.“



„HAT VIEL ZU TUN.“



„ERNÄHRT SICH VEGAN.“

SPORTLICHE HÄHNCHEN-BOWL



Fitness-Fans machen mit der eiweiß- und magnesiumreichen Hähnchen-Bowl alles richtig. Das Feelgood-Produkt mit Kichererbsen und Quinoa liefert jede Menge Proteine und verleiht der Bowl eine fein-würzige Geschmacksnote.

Die smarte Lachs-Bowl ist reich an Omega-3-Fettsäuren, B-Vitaminen sowie Magnesium und fördert so die Konzentration. Dank der leckeren Feelgood-Mischung mit Bohnen, Chia und Quinoa sättigt die Bowl lang anhaltend.



SMARTE LACHS-BOWL

VEGANE GEMÜSE-BOWL



Diese schnelle Bowl versorgt nicht nur Veganer mit vielen Vitaminen und Mineralstoffen. Basis für die köstliche vegane Gemüse-Bowl ist das Feelgood-Gericht mit Linsen und Reis voller hochwertigem Eiweiß.

FAZIT

Geschmack

Die fein gewürzten Feelgood-Gerichte sind 100 Prozent vegan und überzeugen pur oder als raffinierte Zutat für eigene Kreationen.

Zutaten

Die ausschließlich natürlichen Zutaten sind schonend vorgegart, sodass die Feelgood-Produkte nach nur 2 Minuten in der Mikrowelle oder Pfanne fertig sind.

Nährstoffe

Mit ihrem hohen Anteil an hochwertigen Proteinen und Ballaststoffen sind die Feelgood-Produkte perfekt für eine bewusste Ernährung.

Die schnellen Bowl-Rezepte finden Sie unter: WWW.EATSMARTER.DE/FEELGOOD





DARUM SIND DIE HÜBSCHEN BLÜTEN SO GESUND

Ein besonderes Merkmal sind die präbiotischen Ballaststoffe, die den nützlichen Darmbakterien als Futter dienen. Ihr feines, herbes Aroma verdankt die Artischocke dem Bitterstoff Cynarin, der die Gallenproduktion anregt und die Verdauung unterstützt. Dazu kommen Eiweiß, Calcium, Eisen und Vitamin B.



TIPP: CLEVER EINMACHEN

Ich liebe es, Gemüse saisonal zu kaufen und für die Wintermonate einzukochen. Dazu einen Topf mit Wasser, einem Schuss Rotweinessig, **sechs Artischockenböden** und einem Esslöffel Meersalz aufkochen und in acht Minuten leise köchelnd garen. In einem zweiten Topf einen halben Liter Olivenöl mit zwei geschälten Knoblauchzehen, zwei Esslöffeln Kapern, Rosmarin- und Thymianzweigen auf 80 Grad erhitzen. Das Gemüse mit der heißen Öl-mischung in Einmachgläser geben und verschließen – so ist es rund sechs Monate haltbar.



Das Heu
in der
Mitte
ist hier
gut zu
sehen

MEIN GRUNDREZEPT

Die Stiele herausbrechen, die Artischocken waschen und in einem Topf mit Wasser, Bio-Zitronenscheiben, Thymian- und Rosmarinzweigen, einer halben Knoblauchknolle und zwei Esslöffeln Salz aufkochen. Die Hitze reduzieren, in 25 Minuten weich garen und servieren. Nun werden die Blätter mit dem Ansatz in Vinaigrette oder Aioli getaucht. Zuletzt entfernen Sie das Heu und werden mit dem köstlich-zarten Boden belohnt.

Noch eine Idee gefällig? Auf Seite 101 finden Sie meinen Artischockensalat mit Ricotta und Himbeervinaigrette.



KAUF UND LAGERUNG

Achten Sie auf einen knackigen Stängel und dicht anliegende Blätter ohne braune Stellen. Ein weiteres Qualitätsmerkmal ist das Gewicht: Sind die Köpfe schwer, stecken sie voller Saft und sind frisch. Lassen Sie den Stiel bis zur Zubereitung dran und bewahren Sie das Gemüse in ein feuchtes Tuch gewickelt im Kühlschrank auf.

ARTISCHOCKENBÖDEN VORBEREITEN

Schneiden Sie nach dem Waschen und Ausbrechen des Stiels mit einem Sägemesser zwei Drittel der Blüte ab und legen Sie diese mit der Schnittfläche auf ein Schneidebrett. Die äußeren dicken Blätter entfernen, die feinen stehen lassen. Mit einem kleinen Messer können Sie den Stielansatz von holzigen Stellen befreien und mit einem Löffel das Heu herauskratzen. Legen Sie die geputzten Böden bis zur Verarbeitung in Zitronenwasser, damit sie nicht dunkel anlaufen.





**Jeder Wein erzählt
eine Geschichte.
Man muss nur gut
zuhören.**

Weine aus deutschen Regionen:
Qualität, die man schmeckt.



Die 13 deutschen Weinregionen sind
geschützte Ursprungsbezeichnungen.

Weine aus deutschen Anbaugebieten überzeugen
nicht nur mit außergewöhnlichem Geschmack, sondern
auch mit höchster Qualität. Das garantiert auch die
Europäische Union, die alle 13 deutschen Weinregionen
als geschützte Ursprungsbezeichnungen anerkannt hat.
Mehr Informationen: www.weine-mit-herkunft.de



**Willkommen
in besten Lagen.**
deutscheweine.de

DER FITNESS-DOKTOR

GUT ESSEN, BESSER SCHLAFEN

Frisch und lebendig in den Tag starten – für viele mehr Wunsch als Realität, wenn ein erholsamer Schlummer ausbleibt. Doch was hilft, wenn Sie sich unfreiwillig die halbe Nacht um die Ohren schlagen? Ich zeige Ihnen, wie Sie mit einfachen Tricks endlich wieder mehr Power im Land der Träume tanken können.

Eine reichhaltige, wohltuende Mahlzeit und der passende Wein dazu versprechen Entspannung pur, oder? Falls Sie direkt danach ins Bett gehen, macht sich das am nächsten Morgen schnell mal durch Müdigkeit und Energielosigkeit bemerkbar. Gibt die Nachtruhe kaum neue Kraft, kann zuvor Genossenes schuld daran sein. Aus Studien ist bekannt, dass die Zusammensetzung des Abendessens die Qualität des Schlafes beeinflusst. Hat das Verdauungssystem viel zu tun, kann die Regeneration zur Nebensache werden.

*Clever essen am Vortag
dagegen verhilft zu guter
Erholung in der Nacht.*

Dazu empfehle ich, die Kohlenhydrate und Fette bei der abendlichen Kost großzügig zu reduzieren. Diese Energiebringer



können sich gern an anderer Stelle auf Ihrem Speiseplan tummeln. Beim letzten Gericht des Tages sollte der Fokus auf hochwertigen Proteinen liegen: Sie werden für Aufbau- sowie Reparaturarbeiten benötigt, die insbesondere nachts ablaufen. Beim Dinner die Kohlenhydrate größtenteils wegzulassen, hebt meine Schlafqualität auf ein ganz neues Level, denn mein Körper kann sich so voll und ganz auf die wichtige Erholung statt auf eine sehr mühsame Verdauung konzentrieren. Als Genussmensch weiß ich zwar auch das Glas Wein zum Essen zu schätzen. Allerdings ist der Griff zur Flasche gerade in stressigen Zeiten keine gute Idee. Denn der Stoffwechsel hat viel Arbeit damit, das Nervengift Alkohol wieder loszuwerden. Die eigentlich beim Ruhen stattfindenden Wiederherstellungsprozesse bleiben dann auf der Strecke. Darüber hinaus kann auch der Zeitpunkt der letzten Mahlzeit einem Durchhänger am Morgen entgegenwirken. Zwei bis vier Stunden Pause zwischen dem Essen und dem Zu-

bettgehen sorgen für ungestörten Schlaf. Zugegeben, wenn ich abends eingeladen bin, werfe ich diese Prinzipien auch mal über Bord. Jedoch gönnen ich dem Organismus dann zwischen Frühstück und Abendessen eine große Auszeit, indem ich mittags auf eine Stärkung verzichte.

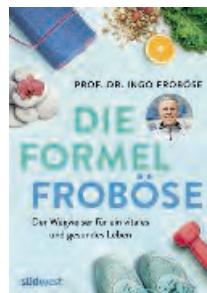
*Mein Tipp: Finden Sie Ihre
persönliche Balance zwischen
Genuss und Gesundheit.*

Unter der Woche entsage ich zum Beispiel dem Alkohol möglichst ganz. So kann die Regeneration genau dann optimal stattfinden, wenn ich am meisten beansprucht werde. Am Wochenende gönnen ich mir dafür eine kleine Ausnahme. Sie werden sehen, der Körper dankt es Ihnen mit neuer Kraft für den beginnenden Tag.

EINE RECHNUNG, DIE AUFGEHT

In seinem neuen Buch „Die Formel Froböse“ präsentiert der Fitness-Doktor die besten Strategien für ein langes, glückliches Leben. Der Leitfaden zeigt, wie Sie trotz alltäglicher

Herausforderungen das höchste Maß an Wohlbefinden erreichen – etwa beim Thema Schlaf. Südwest, 224 Seiten, 22 Euro



A photograph of a man with dark hair and a beard, smiling broadly with his eyes closed. He is lying in bed, propped up on his elbows, with his arms raised above his head in a stretch. He is wearing a white t-shirt. The background shows a blue wall and a grey headboard. The lighting is bright, coming from the side, creating strong shadows and highlights on his face and body.

Morgens erholt
und voller Energie
aufzuwachen muss
nicht länger ein
Wunschtraum
bleiben

Unser Experten-Team



DR. SILJA SCHÄFER

Fachärztin für Allgemein- und Innere Medizin mit Praxis in Kiel, Teil der Ernährungs-Docs im NDR, Kompetenz in den Bereichen Ernährungs- und Sportmedizin, Naturheilverfahren, Akupunktur sowie Neuraltherapie



DR. MATTHIAS RIEDL

Facharzt für Innere Medizin, Diabetologe und Profi für gesundes Essen, Autor mehrerer Bestseller, Vorstandsmitglied des Bundesverbands Deutscher Ernährungsmediziner, Teil der Ernährungs-Docs im NDR



NIELS SCHULZ-RUHTENBERG

Hamburger Facharzt für Allgemeinmedizin mit Spezialisierung auf Präventiv-, Ernährungs- sowie Sportmedizin, außerdem Ernährungsberater, Stresstrainer und Health-Coach



PROF. DR. JOST LANGHORST

Chefarzt der Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde, Facharzt für Innere Medizin, Naturheilkunde und Psychotherapie, Spezialist auf dem Gebiet der Gastroenterologie



ULRIKE GONDER

Ökotrophologin und Wissenschaftsjournalistin, Profi in Sachen gesunder Ernährung mit Genuss, Autorin mehrerer Bücher sowie Fachtexterin, Referentin und gefragte Nutrition-Slammerin



CHRISTINA WIEDEMANN

Diplom-Ökotrophologin und Autorin mit Tipps für einen stressigen Alltag, Leidenschaft für frische, natürliche Produkte und eine saisonale Küche, aber ohne erhobenen Zeigefinger



DENNIS HEIDER

Ernährungstherapeut und Diabetesberater mit eigener Praxis im niedersächsischen Fredenbeck, Trainer von medizinischem Fachpersonal in Ernährungsfragen, betriebliche Gesundheitsförderung, Kochkurse



DR. FRANZISKA RUBIN

TV-Ärztin und Moderatorin mit Wissen auf dem Gebiet der Schulmedizin und der Naturheilkunde, Bestsellerautorin mehrerer Bücher mit Fokus auf der natürlichen Bekämpfung von Beschwerden und Krankheiten

UNSERE ULTIMATIVE

KLÜGER ESSEN LISTE

Von A wie Abnehmen oder Ausdauer bis hin zu Z wie Zunehmen oder Zahnprobleme: Gemeinsam mit acht renommierten Ernährungsexperten zeigen wir Ihnen, welche 50 Gesundheitsziele Sie mit welchen Lebensmitteln erreichen können – und von welchen Sie zukünftig besser die Finger lassen sollten.

egal ob jung oder alt, groß oder klein, dick oder dünn, Mann oder Frau – wenn es im Laufe des Lebens hier und da zwickt und zwackt und Sie sich nicht mehr so recht wohl fühlen in Ihrer Haut, können die Hintergründe ganz unterschiedlich sein. Eben genauso unterschiedlich wie die Menschen selbst. Darum ist es auch schllichtweg unmöglich, in Sachen Ernährung allgemeingültige Regeln zu formulieren. Eines aber gilt tatsächlich für jedermann: Natürliche Lebensmittel sollten stets die Basis bilden, denn sie versorgen unseren Körper mit einer Menge wichtiger Inhaltsstoffe. Welche das sind? Um diese spannende Frage zu beantworten, hat sich EAT SMARTER Anfang des Jahres mit namhaften Profis, darunter Dr. Franziska Rubin, Dr. Silja Schäfer sowie Dr. Matthias Riedl, zusammengetan und ein einzigartiges Ranking der 100 gesündesten Lebensmittel veröffentlicht.

Die 100 gesündesten Lebensmittel der Welt ...



...gibt es in Form eines exklusiven Experten-Rankings in den Ausgaben 2 und 3/2020.

Diese können Sie jetzt ganz einfach nachbestellen unter:
shop.primaneo.de/eatsmarter

Die Klüger-essen-Liste

Doch damit nicht genug! Wir gehen einen Schritt weiter und präsentieren Ihnen auf den folgenden Seiten unsere ultimative Klüger-essen-Liste. Dahinter verbergen sich 50 verschiedene Gesundheitsziele, die in die folgenden acht Oberkategorien eingeteilt wurden:

- **gegen Viren und Bakterien**
- **rundum gesund**
- **Traumfigur**
- **gute Verdauung**
- **fürs Köpfchen**
- **Beauty**
- **mehr Wohlbefinden**
- **gegen Krankheiten**

Hinter jeder dieser Kategorien steht ein Ernährungsexperte, der sein Wissen mit Ihnen teilt. Genauer gesagt gibt er Ihnen je Gesundheitsziel zehn Top-Lebensmittel an die Hand, die Sie diesem ein ganzes Stück näherbringen – sofern sie von nun an regelmäßig auf Ihrem Teller landen. Und er verrät Ihnen auch solche Nahrungsmittel, um die Sie lieber einen großen Bogen machen sollten. Dabei handelt es sich um repräsentative Vertreter ähnlicher No-go-Foods. So stehen etwa Gummibärchen beispielhaft für Süßigkeiten, Salami für Wurstwaren und Pommes frites für Fast Food.



Passende Rezeptvorschläge für ausgewählte Ziele finden Sie ab Seite 40

Werden Sie aktiv

Jetzt liegt es an Ihnen, mit dem richtigen Essverhalten in eine gesunde Zukunft zu starten – wenn erforderlich, natürlich immer in Absprache mit dem behandelnden Arzt. Vielleicht bedarf es an der ein oder anderen Stelle einer Ernährungsumstellung, die nicht immer auf Anhieb leichtfällt. Sollten Sie sich mit Veränderungen schwertun, lohnt sich vor dem Weiterblättern ein Blick auf die rechte Seite. Denn dort haben wir Tipps für Sie zusammengestellt, mit denen sich Angewohnheiten jeder Lebenslage erfolgreich überlisten lassen. ■



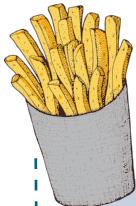
So ändern Sie Gewohnheiten

Hat sich eine Marotte erst einmal in unser Leben eingeschlichen, ist es häufig gar nicht mal so simpel, diese wieder loszuwerden. Dabei gibt es einige Tipps, die Sie beherzigen können, damit es doch gelingt.

Und dann heißt es: Schluss mit der Routine – hallo, neues Leben, hallo, neues Ich!

1

Gepflogenheiten entlarven



Viele ungeliebte Handlungen haben sich quasi verselbstständigt. Machen Sie sich darum bewusst, wann Sie zu Snacks greifen oder Alkohol trinken und vor allem, warum Sie es tun. Gewohnheit, Stress, Hunger oder Durst? Ist der Übeltäter gefunden, können Sie den Gegner angehen.

Klare Strategien verfolgen

Streben Sie maximal zwei neue Routinen gleichzeitig an und formulieren Sie diese so präzise wie möglich: Eine kann beispielsweise sein, das Handy nur zweimal am Tag für je 30 Minuten bewusst zu nutzen – etwa für die Kontaktpflege.

4

5

Ersatz finden

Entscheidend ist, dass das Weglassen geliebter Dinge nicht plötzlich ein Loch hinterlässt. So gelingt zum Beispiel der langsame Wechsel von Limonade zur gesünderen Alternative Fruchtsaftschorle besser als direkt zu Wasser. Den Saftanteil reduzieren Sie dann nach und nach.

Immer mit der Ruhe

Neue Routinen stellen sich nicht von heute auf morgen ein. Insbesondere zu Beginn ist Willenskraft gefordert, um etwa bei zuckrigen Leckereien standhaft zu bleiben. Setzen Sie sich dabei nicht unter Druck, sondern planen Sie genügend Zeit ein.



6

Soziales Umfeld einbeziehen

Umwstellungen müssen nicht im Alleingang bewältigt werden. Weihen Sie Freunde oder Familie ein, sie geben Halt in schwachen Momenten. Verabreden Sie sich doch mal zur gemeinsamen Laufrunde. Das Tolle: In jedem schlummert Wettkampfgeist – und der ist ansteckend.



8

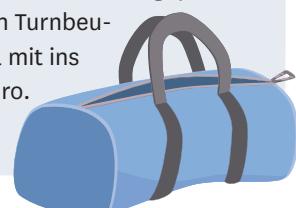
Dran bleiben

Schmeißen Sie bei Ausrutschern nicht frustriert hin. Machen Sie sich stattdessen bewusst, was Sie geschafft haben. Ein Tagebuch kann dabei helfen, die Fortschritte zu visualisieren. Mit neuer Motivation überwinden Sie garantiert die nächste Hürde.

2

Kontext verändern

Es gilt, Reize zu identifizieren: Sie möchten weniger naschen? Verbannen Sie die Schokolade aus Ihrem direkten Sichtfeld. Weniger Fast Food essen? Weichen Sie von Ihrer gewöhnlichen Fahrtroute ab. Mehr Sport treiben? Nehmen Sie den gepackten Turnbeutel mit ins Büro.



3

In kleinen Schritten vorgehen

Unrealistisch gesetzte Ziele sind zum Scheitern verurteilt. Fassen Sie also nicht gleich einen Marathonlauf ins Auge. Beginnen Sie lieber mit einer zehnminütigen Jogging-Runde. Jede gemeisterte Einheit ist ein kleiner Erfolg, der Mut macht.

7

Befriedigung mal anders

Damit das Durchhaltevermögen nicht auf der Strecke bleibt, bedarf es einer Belohnung. Die wirkt als Verstärker und animiert zum Dranbleiben. Dabei sollte der Lohn im Vorfeld konkretisiert worden sein, wie ein ausgiebiges Sonntagsfrühstück oder eine Massage vom Profi.

9



UNSERE EXPERTIN: DR. SILJA SCHÄFER

Die Fachärztin für Allgemein- und Innere Medizin mit Hausarztpraxis in Kiel ist seit Anfang des Jahres Teil der Ernährungs-Docs im NDR. Mithilfe ihrer umfassenden Kompetenz in den Bereichen Ernährungs- und Sportmedizin, Naturheilverfahren, Akupunktur sowie Neuraltherapie unterstützt sie Menschen dabei, gesünder und stressfreier zu leben.



1. So sollten Sie essen, um Viren abzuwehren

Es gibt eine Reihe von Inhaltsstoffen, die den Fieslingen das Handwerk legen: Dazu gehören etwa Senföle, Schwefelverbindungen, Tannine und ätherische Öle. Tipp: Damit wartet beispielsweise Ingwer auf.

Gerieben im Mineralwasser kann die Knolle ihre Wirkung kontinuierlich über den ganzen Tag verteilt entfalten.

+ Ingwer, Zwiebeln, Meerrettich, Knoblauch, Honig, Thymian, Salbei, Kokosöl, Grüntee, Hühnersuppe

- Gummibärchen, Toastbrot, Grillfackeln, Asianudeln, Cola light



2. Das macht Bakterien das Leben schwer

Was diese Kerlchen gar nicht mögen, sind zum Beispiel Methylglyoxal aus dem in der Naturheilkunde geschätzten Manuka-Honig, die ätherischen Öle der Kamille sowie Capsaicin aus Chili und anderen Scharfmachern. Eine wertvolle Unterstützung für den Körper beim Abtöten von krank machenden Bakterien ist außerdem das Intervallfasten.

+ Pilze, Kohl, Ingwer, Zwiebeln, Knoblauch, Honig, Ahornsirup, Chili, Oregano, Kamille

- Bonbons, Kuchen, Würstchen

3. Einen Eisenmangel entgegenwirken – so geht es

Wer von dem Mineralstoff zu wenig aufnimmt, dem droht eine geschwächte Immunfunktion. Deshalb sollte jeder einem Eisenmangel vorbeugen beziehungsweise ihn beheben. Aber Vorsicht! Bei Funktionsstörungen des Darms ist es oft nicht möglich, genug Eisen aufzunehmen. Bei Verdacht: ab zum Arzt.

+ Bio-Rindfleisch, Vollkornbrot, Haferflocken, Hirse, Quinoa, Topinambur, Erdbeeren, Linsen, getrocknete Aprikosen, Kürbiskerne

- Schwarzttee, Kaffee, Rotwein, Kuhmilch, Weißbrot, Kekse



4. Diese Ernährung verbessert effektiv die Darmflora

Probiotika, die nützliche Bakterien liefern, sowie Präbiotika, die unsere Mitbewohner im Bauch füttern, sind das Mittel der Wahl. Zu Letzteren gehört besonders Ballaststoffreiches wie Gemüse, Obst oder Körner. Eine breite Nahrungspalette gefällt der Körpermitte am besten.

+ geschrotete Leinsamen, Gerste, Apfelessig, Joghurt, Sauerkraut, Pastinaken, Äpfel, Spargel, Artischocken, Zwiebeln

- Aufbackbrötchen, Salami, Likör, Pommes frites





5. Damit können Sie Ihr **Immunsystem** pushen

Dass Vitamin C, Vitamin D, Zink, Eisen und Selen für unsere Abwehrkräfte notwendig sind, wissen wahrscheinlich die meisten. Was jedoch häufig vergessen wird, ist das für die Schleimhäute essenzielle Vitamin A. Sie bilden eine wichtige Schutzbarriere gegen Krankheitserreger, etwa im Magen-Darm-Trakt, in der Blase und – gerade jetzt zu Corona-Zeiten interessant – den Atemwegen. Greifen Sie idealerweise zu einer bunten Obst- und Gemüsevielfalt, damit Sie mit dem perfekten Mix aus allen immunrelevanten Mikronährstoffen versorgt werden.

 *Brokkoli, Paprika, Möhren, Radieschen, Sesam, Kombucha, Grapefruits, Heidelbeeren, Paranüsse, Pilze*

 *gezuckerte Cornflakes, Tiefkühlpizza, Limonade, Kartoffelchips*



6. So stärken Sie Zähne und Zahnfleisch

Folsäure spielt eine Schlüsselrolle für das Zahnfleisch: Zwischen der Zufuhr des B-Vitamins und der Blutungsneigung besteht ein deutlicher Zusammenhang. Die Beißer benötigen neben mineralisierendem Calcium auch die Vitamine C, A, D, E und K. Zuckrig-Klebriges macht ihnen dagegen zu schaffen, denn es fördert die Bildung von Karies und Zahnfleischentzündungen.

- + Ziegenkäse, Brokkoli, Fenchel, Grünkohl, Paprika, Rosenkohl, Sanddorn, Johannisbeeren, Parmesan, Papayas
- Cola, Kaubonbons, Dauerlutscher, Milchschokolade, Karamellpopcorn



UNSER EXPERTE: DR. MATTHIAS RIEDL

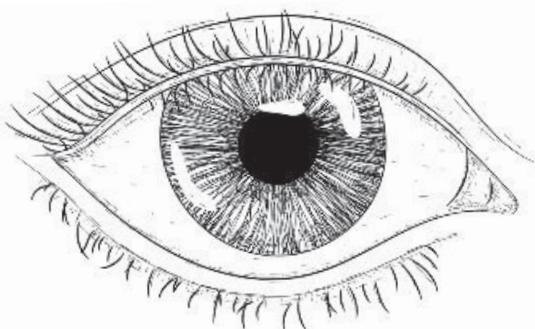
Das von ihm gegründete medizinische Versorgungszentrum medicum Hamburg ist Deutschlands größte Diabetespraxis. Der Facharzt für Innere Medizin, Diabetologe und Profi für gesundes Essen ist Autor mehrerer Bestseller, Vorstandsmitglied des Bundesverbands Deutscher Ernährungsmediziner sowie seit 2014 Teil der Ernährungs-Docs im NDR.



8. Die richtige Ernährung gegen Entzündungen...

...ist pflanzenbasiert, reich an sekundären Pflanzenstoffen und Omega-3-Fettsäuren. Darüber hinaus können Nitrate aus Gemüse sowie Intervallfasten Entzündungen ausbremsen. Süßkram, stark Verarbeitetes sowie Lebensmittel mit vielen Omega-6-Fettsäuren, allen voran Arachidonsäure, sollten Sie dagegen meiden.

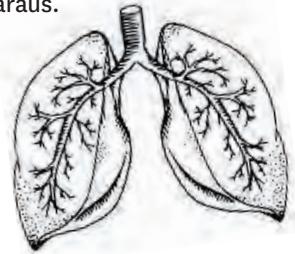
- ✚ Leinöl, Lachs, Walnüsse, Kurkuma, Kreuzkümmel, Zimt, Rucola, Grünkohl, Heidelbeeren, Avocados
- ➥ Bonbons, Cola, Brötchen, Teewurst, Sonnenblumenöl, Kartoffelchips



7. Essen Sie so, um Ihrer Lunge Gutes zu tun

Ein kräftiges Atemsystem braucht fitte Muskeln. Mit eiweißreicher Kost können Sie die Zwischenrippenmuskulatur und das Zwerchfell unterstützen. Ziehen Sie dabei pflanzliche Proteinquellen den tierischen vor, da sie mehr nützliche Begleitstoffe liefern, beispielsweise Antioxidantien und Ballaststoffe. Ätherische Öle machen Husten den Garaus.

- ✚ Linsen, Kichererbsen, Soja, Mandeln, Fenchel, Thymian, Oregano, Pilze, Quark, Ingwer
- ➥ Limonade, Fertigsaucen, Tütensuppe, Wein, Fischkonserven



9. Wie Sie den Cholesterinspiegel senken können

Greifen Sie zu Ballaststoffen: Sie binden überschüssiges Cholesterin im Darm. Während hochwertige Pflanzenöle die Blutfette ausbalancieren, lassen schnelle Kohlenhydrate sowie industrielle Transfette diese ansteigen und sind daher keine gute Idee.

- ✚ Haferflocken, Kidneybohnen, Artischocken, Olivenöl, Mandeln, Lachs, Grüntee, Äpfel, Avocados, Tomaten
- ➥ Kabanossi, Limonade, Kekse, Schmalzgebäck, Pommes frites, Croissants

10. Das schmeckt Ihren Augen am besten

Für die Sehkraft sind Vitamin A und dessen Vorstufe, die Carotinoide, essenziell. Genügend Zink, Omega-3-Fettsäuren und zellschützende Antioxidantien beugen zudem Erkrankungen der Augen vor.

- ✚ Möhren, Tomaten, Mangos, Wassermelone, Paprika, Brokkoli, Forelle, Walnüsse, Eier, Zucchini
- ➥ Weingummis, Weißbrot, Salami, Whiskey, Kartoffelchips

11. Sagen Sie Nein zu Schmerzen

Ob in Gelenken, Kopf, Bauch oder Muskeln – was brennt, zwickt und drückt, geht meist mit Entzündungen einher. Lebensmittel und Gewürze, die diese hemmen, besitzen daher ebenfalls schmerzstillende Eigenschaften.

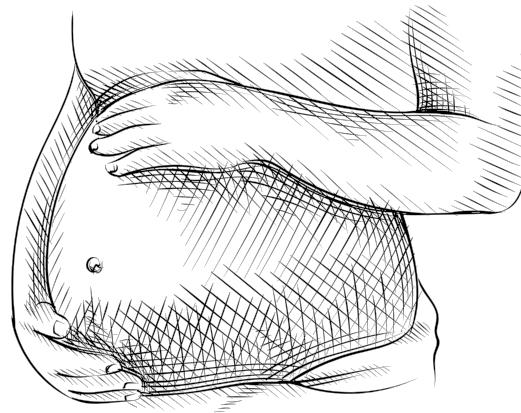
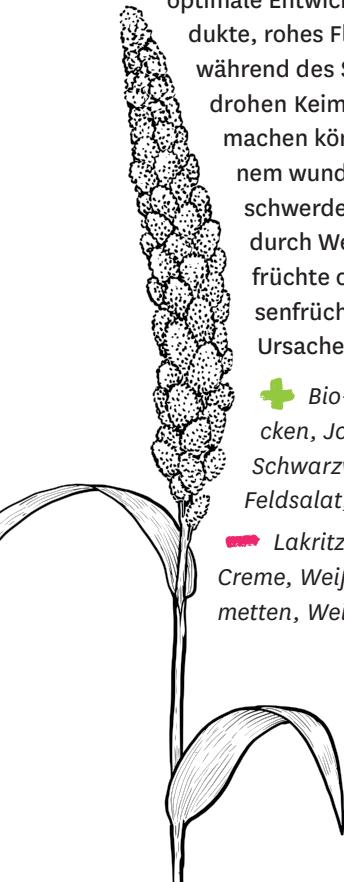
- ✚ Kurkuma, Zimt, Chili, Lachs, Knoblauch, Walnüsse, Hanföl, Spinat, Blumenkohl, Kirschen
- ➡ Schweinenackensteaks, Brausebonbons, Kuchen, Bier



13. Die richtige Ernährung für die Stillzeit

Langkettige Omega-3-Fettsäuren sowie Lebensmittel, die reich an Folsäure, Calcium und Eisen sind, ermöglichen dem Baby eine optimale Entwicklung. Rohe Milchprodukte, rohes Fleisch und Innereien sind während des Stillens ungeeignet – hier drohen Keime, die den Säugling krank machen können. Falls Ihr Kind zu einem wunden Po oder zu Darmbeschwerden neigt, probieren Sie durch Weglassen aus, ob Zitrusfrüchte oder Blähendes wie Hülsenfrüchte, Kohl und Zwiebeln die Ursache darstellen könnten.

- ✚ Bio-Lammfleisch, Haferflocken, Joghurt, Hirse, Möhren, Schwarzwurzeln, Sesam, Gouda, Feldsalat, Makrele
- ➡ Lakritzschnäcken, Nuss-Nugat-Creme, Weißbrot, Wein, Bohnen, Limetten, Weißkohl, Camembert, Tatar



12. Das sollten Sie essen, wenn Sie schwanger werden möchten

Setzen Sie auf eine gemüsebasierte Kost mit viel Eiweiß und bevorzugt komplexe Kohlenhydraten, dafür aber wenig Fleisch und Zucker. Da sich der Bedarf an Folsäure zu Beginn einer Schwangerschaft deutlich erhöht, ist es sinnvoll, schon vorher die Speicher aufzufüllen. Von Alkohol sollten Sie bei Kinderwunsch die Finger lassen. Besonders im Frühstadium kann er schwere, bleibende Schäden beim Ungeborenen auslösen.

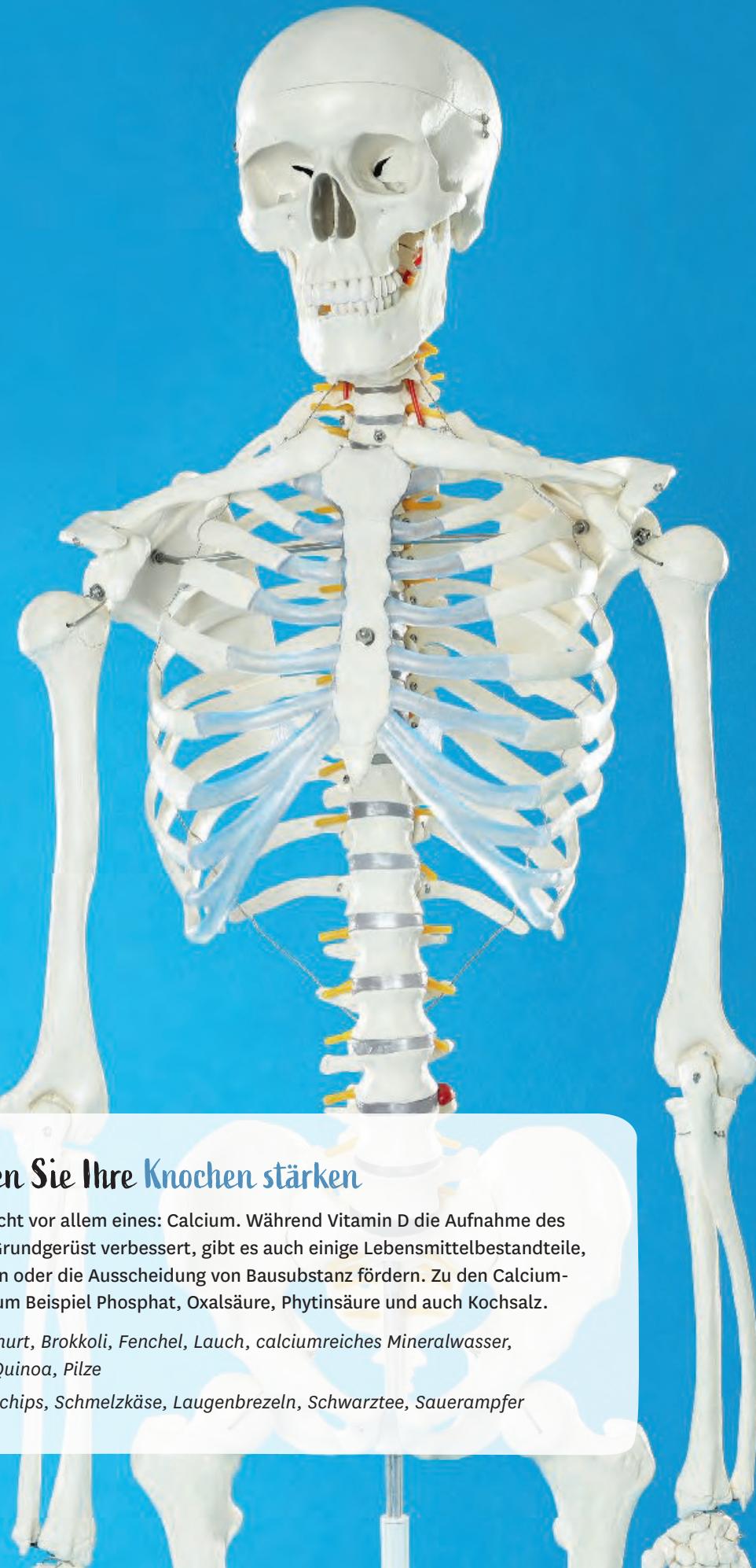
- ✚ Grünkohl, Erbsen, Spinat, Erdbeeren, Orangen, Weizenkeime, Eier, Rote Bete, Kürbis, Spargel
- ➡ Gummibärchen, Bratwurst, Pommes frites, Wodka



14. Schlemmen für ein langes Leben

Wer nicht nur alt werden, sondern dabei auch gesund bleiben möchte, sollte sein Herz-Kreislauf-System und seine Zellen schützen. Freie Radikale setzen diesen kleinen Körpereinheiten zu und können zu frühzeitiger Alterung bis hin zu Krebs führen. Antioxidantien heißen die Wunderstoffe, die solche schädlichen Umwelteinflüsse neutralisieren und die Zellen fit halten (mehr dazu ab Seite 166). Herz und Kreislauf werden durch Omega-3-Fettsäuren effektiv unterstützt: Sie hemmen Entzündungen und halten die Gefäße geschmeidig.

- ✚ Avocados, Forelle, Pistazien, Mandeln, Süßkartoffeln, Rotkohl, Olivenöl, Heidelbeeren, Chiasamen, Rucola
- ➡ Bonbons, Limonade, Schnitzel, Currywurst, Tequila, Tiefkühlpizza, Donuts



15. So können Sie Ihre Knochen stärken

Unser Skelett braucht vor allem eines: Calcium. Während Vitamin D die Aufnahme des Minerals in unser Grundgerüst verbessert, gibt es auch einige Lebensmittelbestandteile, die dies erschweren oder die Ausscheidung von Bausubstanz fördern. Zu den Calciumräubern gehören zum Beispiel Phosphat, Oxalsäure, Phytinsäure und auch Kochsalz.

 *Haloumi, Joghurt, Brokkoli, Fenchel, Lauch, calciumreiches Mineralwasser, Mandeln, Sesam, Quinoa, Pilze*

 *Cola, Kartoffelchips, Schmelzkäse, Laugenbrezeln, Schwarztee, Sauerampfer*

16. Erfolgreich abnehmen mit Genuss

Um nach einer Diät nicht vom Jo-Jo-Effekt eingeholt zu werden, stellen Sie Ihre Essgewohnheiten lieber langfristig um. Nehmen Sie zwei bis drei Hauptmahlzeiten zu sich und verzichten Sie auf Snacks, um dem Körper Zeit für die Verdauung und Fettverbrennung zu geben. Auf Ihrem Speiseplan sollte eine bunte Vielfalt an Gemüse und zuckerarmem Obst landen. Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte liefern Eiweiß und Ballaststoffe. So bleiben Sie lange satt und wappnen sich gegen diese Heißhungerattacken.

 **Mandeln, Gurke, Quark, Wassermelone, Stachelbeeren, Olivenöl, Buttermilch, Bio-Rindfleisch, Walnüsse, Brokkoli**

 **Mortadella, Milchreis, Fischstäbchen, Croissants, Eiscreme**

17. Gesund zunehmen mit den passenden Lebensmitteln

Zulegen ist einfacher als Abspecken? Das ist leichter gesagt als getan: Zwar liefern Pizza, Kuchen und Schokolade viele Kalorien, trotzdem sind sie nicht empfehlenswert, wenn Sie sich mehr Gewicht wünschen. Achten Sie lieber auf eine ausreichende Nährstoffversorgung, bei der Sie nicht bloß die Menge, sondern auch die Kaloriedichte erhöhen. Planen Sie zu den Hauptmahlzeiten zusätzlich zwei bis drei Snacks ein, reichern Sie Ihre Speisen mit hochwertigen Ölen und Nüssen an, tauschen Sie Weißmehlprodukte durch die Vollkornvariante aus oder peppen Sie Suppen und Saucen mit einem guten Schuss Sahne auf.

 **Haselnüsse, Mais, Hirse, Sahnequark, Thunfisch, Himbeeren, Brokkoli, Butter, Vollkornnudeln, Oliven**

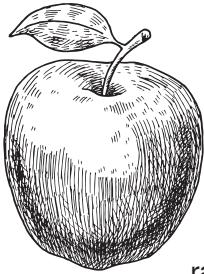
 **Schinken, Franzbrötchen, Pommes frites, Salamipizza**





UNSER EXPERTE: NIELS SCHULZ-RUHLENBERG

Der Hamburger Facharzt für Allgemeinmedizin ist auf Präventiv-, Ernährungs- und Sportmedizin spezialisiert. Als unter anderem aus dem Fernsehen bekannter Profi unterstützt er Menschen als Ernährungsberater, Stresstrainer und Health-Coach dabei, lebensstilbedingte Erkrankungen durch ein effektives Gesundheits- und Selbstmanagement zu vermeiden oder zu bekämpfen.



18. Pushen Sie Ihren Stoffwechsel

Die richtige Ernährung, ausreichend Bewegung und cleveres Essverhalten bieten ideale Voraussetzungen dafür, dass unser Stoffwechsel auf Hochtouren läuft. Er ist dafür verantwortlich, dass die zugeführten Nährstoffe in den Zellen ab-, um- und zu neuen Strukturen aufgebaut werden. Während die Currywurst vom Imbiss den Stoffwechsel träge werden lässt, helfen Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte sowie scharfe Gewürze dabei, den Motor unseres Körpers in Schwung zu halten.

- ✚ Miso, Zimt, Ingwer, Chili, Kokosöl, Zitronen, Spinat, Algen, Blaubeeren, Äpfel
- ─ Backfisch, Cola, Chicken-Nuggets

20. Starke Muskeln dank richtigem Food

Neben dem Training spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle. Zwar bilden Proteine die Basis für den Aufbau neuer Muskeln, doch die nötige Energie für das regelmäßige Work-out liefern hochwertige und ungesättigte Fette sowie langkettige Kohlenhydrate.

- ✚ Bio-Hähnchenfleisch, Spinat, Rosenkohl, Eier, Kürbiskerne, Amaranth, Kidneybohnen, Fenchel, körniger Frischkäse, Sojaflocken
- ─ Bier, Currywurst, Döner, Limonade



19. So stoppen Sie Heißhunger

Meist tritt das Verlangen nach Fettigem, Salzigem oder Ungesundem auf, wenn Sie sich nicht richtig satt gegessen, die falschen Lebensmittel gewählt oder eine Mahlzeit ausgelassen haben. Sorgen Sie deswegen dafür, dass es gar nicht erst so weit kommt. Entscheiden Sie sich beim Mittagessen zum Beispiel für ein Gemüsecurry mit Vollkornreis anstelle eines Döners im hellen Fladenbrot. Manchmal wird Hunger auch mit Durst verwechselt. Ein Glas Wasser kann darum oft Wunder wirken.

- ✚ Pistazien, Mandeln, Grapefruits, Kirschen, Möhren, Kohlrabi, hart gekochte Eier, Lachs, Wasser, Grüntee
- ─ Burger, Sahnetorte, salzige Erdnüsse, Eistee



21. Für mehr Energie beim Ausdauersport

Joggen, Tennisspielen oder Radfahren: Beim Cardio-Programm verlieren Sie über den Schweiß, den Darm und die Niere Kalium, Magnesium und Calcium. Füllen Sie daher die Speicher dieser Mineralstoffe zügig auf, um auf der nächsten Laufstrecke wieder voll durchzustarten.

- ✚ Rote Bete, Avocados, Kartoffeln, Mozzarella, Orangen, griechischer Joghurt, Leinöl, Grünkohl, Brokkoli, Nudeln
- ─ Mandelhörnchen, Weingummis, Ketchup, Quarkbällchen





UNSER EXPERTE: PROF. DR. JOST LANGHORST

Der Chefarzt der Klinik für Integrative Medizin und Naturheilkunde des Klinikums am Bruderwald in Bamberg ist Facharzt für Innere Medizin, Naturheilkunde und Psychotherapie. Als Spezialist auf dem Gebiet der Gastroenterologie kennt er sich bestens mit Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts aus und verhilft Patienten mit seiner Expertise zu einem besseren Bauchgefühl.

22. Mit diesen Lebensmitteln sagen Sie **Sodbrennen** den Kampf an

Wer häufig sauer aufstoßen muss, sollte lieber vier bis fünf kleine Mahlzeiten zu sich nehmen, anstatt zwei bis drei große. Setzen Sie dabei auf viel Eiweiß in Form von Milchprodukten, hellem Fleisch, Hülsenfrüchten oder Nüssen. So stärken Sie den Schließmuskel zwischen Magen und Speiseröhre. Verzichten Sie im Gegenzug auf zu saure, süße und fettige Lebensmittel. Sie reizen die empfindliche Magenschleimhaut und verursachen Schmerzen.

+ Steckrüben, Rote Bete, Seelunge, Aprikosen, Papayas, Kartoffeln, Vollkornbrötchen, Zwieback, Leinöl, Feta

- Leberwurst, Aal, Grapefruits, Erdnussflips, Kroketten

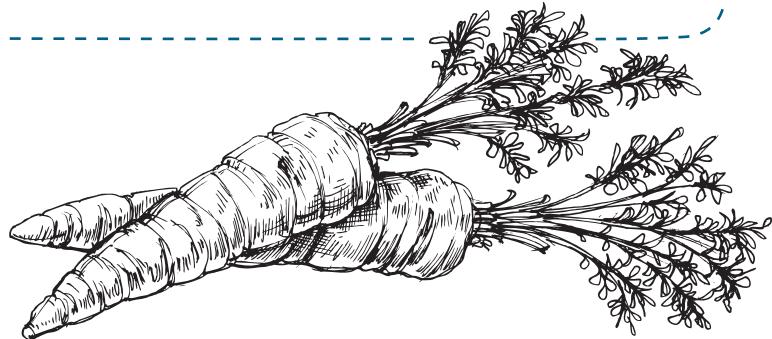


24. So beruhigen Sie Ihren **Reizdarm**

Fast Food, Laktose und Zuckeraustauschstoffe, aber auch Fruchtzucker aus Obst sowie Honig können die Übeltäter sein, wenn Sie von ständigen Bauchschmerzen geplagt werden. Bestimmte Kohlenhydrate, die sogenannten FODMAPs (fermentierbare Oligosaccharide, Disaccharide, Monosaccharide und Polyoole) stellen ebenfalls meist ein Problem dar. Eine Ernährungsumstellung, bei der die Betroffenen zunächst vier bis acht Wochen FODMAPs weglassen, kann bei vielen Patienten Linderung bringen. Nach der Auslassphase dürfen einzelne Nahrungsmittel in kleinen Mengen wieder in den Speiseplan integriert werden, um die individuelle Verträglichkeit auszutesten.

+ Bio-Hähnchenfleisch, Polenta, Quinoa, Ananas, Honigmelone, Pastinaken, Fenchel, Kokosmilch, Reis, Kürbis

- Zwiebeln, Kaffee, Kuhmilch, Paprika, Pilze, Spitzkohl, Kartoffelchips, Bulgur, Cola, Tütensuppe



23. Die richtige Ernährung bei **Blähungen**

Wenn Sie nach einer Mahlzeit häufig unter einem schmerhaften Blähbauch leiden, sollten Sie Ihre Essgewohnheiten genau unter die Lupe nehmen. Schlingen Sie Ihre Nahrung hastig herunter, weil Sie es eilig haben? Mit jedem Bissen verschlucken Sie dabei viel Luft, die zu unangenehmen Luftansammlungen führen kann. Während Lebensmittel wie Zwiebeln oder Kohl die Gasbildung im Darm verstärken, sorgen Sauermilchprodukte und Gewürze wie Fenchel, Kümmel und Anis für eine flache Körpermitte.

+ Kümmeltee, Naturjoghurt, Buttermilch, Kefir, Fenchel, Dinkelbrot, Buchweizen, Zucchini, Möhren, Parmesan

- Weißkohl, Knoblauch, weiße Bohnen, unreife Birnen, Mineralwasser mit Kohlensäure, Kaugummi



25. Geben Sie Verstopfungen keine Chance

Rund 2 bis 2,5 Liter Flüssigkeit, mindestens 30 Minuten Bewegung sowie 30 bis 40 Gramm Ballaststoffe täglich sind das A und O, wenn der Gang auf die Toilette mal wieder nicht klappt. Letztere verbinden sich im Dickdarm mit Wasser, quellen auf und erhöhen das Stuhlvolumen. Neben den Klassikern wie getrockneten Früchten, Flohsamenschalen oder Leinsamen helfen auch Obst, Gemüse, Kerne sowie Hülsenfrüchte einem trägen Darm wieder auf die Sprünge.

 *Trockenpflaumen, Äpfel, Kaffee, Leinsamen, Haselnüsse, Haferflocken, Rosenkohl, Schwarzwurzeln, Spinat, Heilbutt*

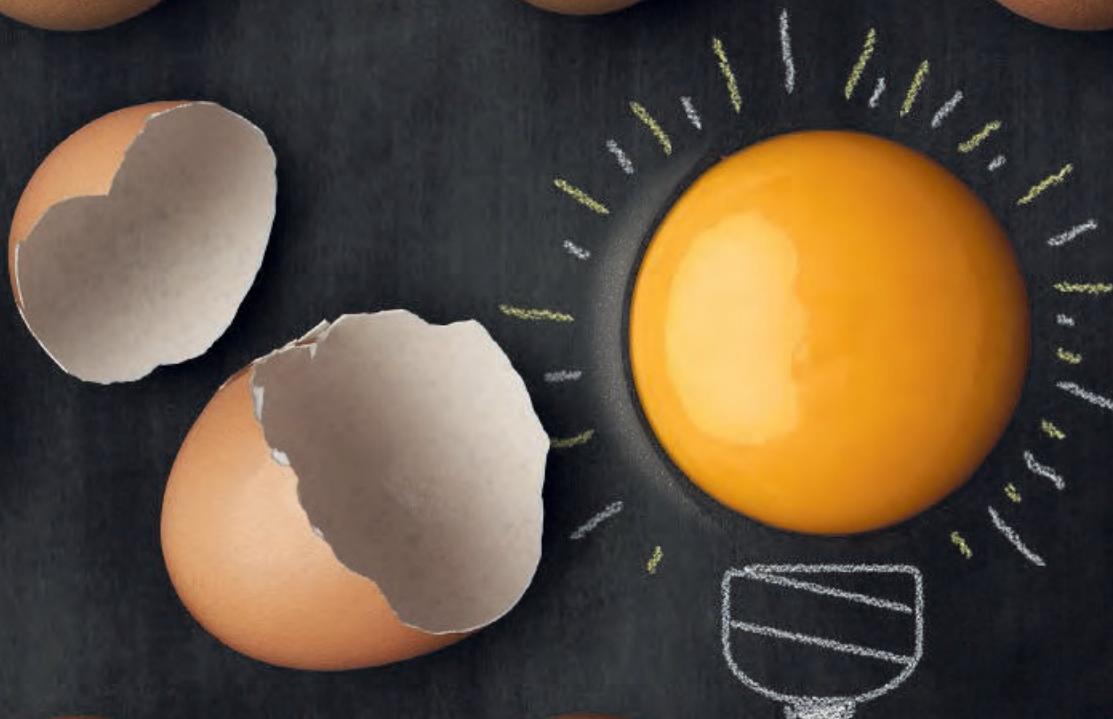
 *hart gekochte Eier, Bananen, Schokolade, Kakao, Schwarztee, Rotwein, Burger, Weißbrot*



26. Die beste Ernährung für mehr Konzentration

Was täglich auf dem Teller landet, nimmt auf die kognitiven Fähigkeiten einen großen Einfluss. Wer zu den richtigen Lebensmitteln greift, kann also die geistige Leistungsfähigkeit verbessern. Vor allem wichtig: eine gleichmäßige Energiezufuhr ohne Blutzuckerschwankungen. Während Antioxidantien die Hirnzellen vor freien Radikalen abschirmen, fördert Vitamin A die Lernfähigkeit und B-Vitamine erhöhen die Aufmerksamkeit.

- ⊕ Fenchel, Cashewkerne, Chili, Eier, Garnelen, Grüntee, Haferflocken, Ingwer, Lauch, Kurkuma
- ⊖ Kaubonbons, Limonade, Wein, Schnitzel, Krapfen





UNSERE EXPERTIN: ULRIKE GONDER

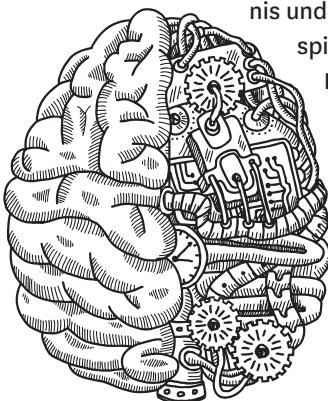
Die Ökotrophologin und Wissenschaftsjournalistin ist ein echter Profi in Sachen gesunder Ernährung mit Genuss. In ihren Büchern, Vorträgen, Fachtexten und Nutrition-Slams bereitet sie evidenzbasierte Informationen leicht verständlich auf und entlarvt dabei so manches Gesundheitsmärchen. Ihr Ziel: maximales Wohlbefinden mit Freude an gutem Essen für alle.

27. Diese Lebensmittel verbessern das Gedächtnis

Dass eine schwindende Erinnerungsfähigkeit mit zunehmendem Alter normal sei, wird heute kritisch hinterfragt. So können etwa Omega-3-Fette, Vitamin-E- und flavonolreiche Lebensmittel sowie die Mittelmeerdäät die Hirnzellen schützen und Schäden vorbeugen. Ketone gleichen derweil einen altersbedingt verringerten Zuckeraumsatz aus. Mit bestimmten Vitalstoffen kann zudem der Homocysteinspiegel gesenkt werden – ein Protein, das Gedächtnis und Kognition angreift. Dabei spielen die Vitamine B₆, B₁₂ und

Folsäure eine wichtige Rolle.

- ✚ Avocados, Fenchel, Basilikum, Himbeeren, Walnüsse, Grünkohl, Bio-Hähnchenfleisch, Linsen, Joghurt, Kokosöl
- ➡ Chicken-Nuggets, Cola, Kartoffelchips, Kekse



28. So kommen Sie gut durch die Prüfung

Traubenzucker gilt als das Nonplusultra der Gehirnnahrung.

Tatsächlich ist der Einfachzucker für das Denkorgan am allerleichtesten zu verwerten. Doch dieser Kick ist nur von sehr kurzer Dauer. Was folgt, ist ein Absturz. Besser: komplexe Kohlenhydrate und natürliche Fette. Sie versorgen lang anhaltend mit Energie.

- ✚ Mandeln, Lachs, Kokosöl, Walnüsse, Vollkornbrot, Kichererbsen, Möhren, Kirschen, Kürbis, Mangold
- ➡ Traubenzucker, Energy-Drinks, Müsliriegel, Landjäger, Bier

29. Das sollten Sie im Homeoffice essen

Bei der Arbeit am heimischen Schreibtisch kommt alles zusammen: Wir wollen leistungsfähig sein, gut gelaunt trotz fehlendem Kollegenschnack und müssen uns zudem selbst versorgen, statt in die Kantine oder ins Restaurant zu gehen. Eine gute Idee ist es, sich kleine Vorräte nahrhafter und hirngerechter Snacks sowie Mahlzeiten vorzubereiten und bereitzuhalten.

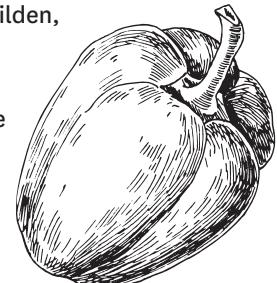
- ✚ Eier, Brokkoli, Pfirsiche, Räucherfisch, Quark, Walnüsse, Paprika, Kresse, Cocktailtomaten, Basilikum
- ➡ Schokoriegel, Tiefkühlpizza, Instant-Nudeln, Gummibärchen, Milchhörnchen, gesüßte Cornflakes



30. Superfoods für super Stimmung

Um das Glückshormon Serotonin zu bilden, brauchen wir die Aminosäure Tryptophan. Lebensmittel, die diese liefern, sind daher echte Launemacher. Nüsse und Kerne, aber auch Fleisch und Fisch sind gute Quellen. Letzterer liefert zudem wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die sich positiv auf das Gemüt auswirken.

- ✚ Avocados, Kakao, Feigen, Blumenkohl, Kaffee, Erdbeeren, Grapefruits, Sardinen, Paprika, Cashewkerne
- ➡ Burger, Currywurst, Ginger-Ale, Schoko-Croissants





UNSERE EXPERTIN: CHRISTINA WIEDEMANN

Die Diplom-Ökotrophologin und Autorin hilft Menschen, auch in einem stressigen Alltag gesund und ausgewogen zu essen. Dabei geht es ihr nicht darum, mit erhobenem Zeigefinger auf Nährwerte, Kalorien oder verbotene Lebensmittel hinzuweisen. Stattdessen setzt sie auf frische, natürliche Produkte und eine saisonale Küche – hinzu kommen je eine große Portion Spaß und Genuss.

31. Die besten Foods für die Haare

Mit diesen Nährstoffen steht einer glänzenden Mähne nichts mehr im Wege: Antioxidantien stärken die feinen Gefäße in der Kopfhaut und verbessern so die Versorgung mit Nährstoffen. Dafür ist auch blutbildendes Eisen notwendig. Während B-Vitamine die Elastizität und das Wachstum der Haare fördern, hilft Vitamin C bei der Bildung von Kollagen, ihrem strukturgebenden Bestandteil.

+

- Avocados, Brombeeren, Sojabohnen, Walnüsse, Chiasamen, Brokkoli, Hanföl, Kurkuma, Spinat, schwarzer Reis

-

- Milchschokolade, Salami, Kaffee, Rum, Tiefkühlpizza, Light-Limonade, Erdnussflips



32. Das brauchen Ihre Nägel

Abbrechen, zerfasern, einreißen – falls diese Probleme sich regelmäßig an Ihren Finger- und Zehenspitzen bemerkbar machen, kann ein Vitalstoffmangel die Ursache sein. Eine Ernährung mit vielen Vitaminen, Silizium und Schwefel sowie ausreichend Proteinen, Eisen und Zink kann Abhilfe schaffen. Jetzt ist Krallen ausfahren angesagt!

+

- Kürbiskerne, Leinsamen, Linsen, Süßkartoffeln, Tofu, Mandeln, Grünkohl, Quinoa, Buchweizen, Spinat

-

- Energy-Drinks, Bratöl, Gin Tonic, Blätterteig, Karamell



33. So werden Sie Cellulite wieder los

Unschöne Dellen an Po und Oberschenkeln? Frische Kost mit einem hohen Wassergehalt ist ein potentes Gegenmittel, um Schadstoffe auszuleiten, die Durchblutung anzuregen sowie die Haut zu glätten und zu straffen. Dabei unterstützen auch Proteine und Antioxidantien, indem sie die Kollagenproduktion ordentlich ankurbeln.

+

- Paprika, Aroniabeeren, Sanddorn, Schwarze Johannisbeeren, Gojibeeren, Feldsalat, Petersilie, Sprossen, Pilze, Brokkoli

-

- Sahnetorte, Nüsse in Teighülle, Tütensuppe, Weingummis



34. Wie Sie Wasser-einlagerungen sanft ausleiten

Ödeme in Händen, Beinen und Füßen können durch Bewegungs mangel, Schwangerschaft, aber auch eine schlechte Ernährung bedingt sein. Setzen Sie auf Kalium: Das Mineral trägt als Gegenspieler von Natrium zu einem ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt bei.

+

- Erdbeeren, Fenchel, Rote Bete, Kürbis, Datteln, Bananen, Gurken, Melone, Sellerie, Spargel

-

- Salzstangen, Mäusespeck, Schinken, Gorgonzola, Pommes frites

35. Bye, bye, Hautprobleme

Was die Oberfläche unseres Körpers angeht, hat jeder andere Bedürfnisse. Einige Schlüsselnährstoffe jedoch bilden das Grundgerüst für die Hautgesundheit. Omega-3-Fettsäuren bekämpfen Entzündungen und sorgen für Geschmeidigkeit, Antioxidantien wirken frühzeitiger Alterung entgegen und Vitamin C kurbelt die Kollagenproduktion an. Auch genügend Flüssigkeit sowie Proteine sind Gold wert. Und schließlich: Was den nützlichen Darmbakterien guttut (siehe Seite 20), hilft auch der Haut.

 *Hirse, Dinkel, Kichererbsen, Kidneybohnen, Lachs, Eier, Aprikosen, Rapsöl, Bio-Rindfleisch, Avocados*

 *Kaffee, Kartoffelchips, Chicken-Nuggets, Franzbrötchen, Pudding, Sekt*





36. Diese Lebensmittel machen Lust auf mehr

Essen kann tatsächlich einen aphrodisierenden Effekt haben. Zwar bietet kein Nahrungsmittel eine Garantie für Action zwischen den Laken, aber manche Inhaltsstoffe regen zum Beispiel die Produktion luststeigernder Hormone oder die Durchblutung an, was der Libido zugute kommt. Nicht nur, was Sie essen, auch, wie Sie es tun, spielt eine Rolle: Nach einem romantischen Dinner zu zweit, bei dem Sie liebevoll selbst zubereitete Speisen mit allen Sinnen genießen, steht einer heißen Nacht nichts mehr im Wege.



Chili, Ingwer, Muskat, Granatäpfel, Petersilie, Feigen, Austern, Trüffel, Vanille, Kakao



Lakritz, Pommes frites, Bier, Tonic Water, Schnitzel



UNSER EXPERTE: DENNIS HEIDER

Der Ernährungstherapeut und Diabetesberater bietet Patienten in seiner Praxis im niedersächsischen Fredenbeck eine Beratung an, die zu ihren individuellen Bedürfnissen passt, und ebnet ihnen so den Weg in ein gesünderes Leben. Weiterhin trainiert er medizinisches Fachpersonal in Ernährungsfragen, leistet betriebliche Gesundheitsförderung und gibt Kochkurse.



37. Was Sie bei **Stress** essen sollten

Schnell ein Teilchen vom Bäcker oder einen Riegel aus dem Automaten? Keine gute Idee! Gerade in turbulenten Zeiten benötigen Organismus und Gehirn essenzielle Nährstoffe, um optimal funktionieren zu können. Greifen Sie zu Lebensmitteln, die B-Vitamine, Mineralstoffe, Proteine und langkettige Kohlenhydrate enthalten – so erhöhen Sie Ihre Leistungsfähigkeit und gleichzeitig Ihre Stressresistenz.

⊕ Erbsen, Haferflocken, Haselnüsse, Lachs, Eier, Bio-Rindfleisch, Tofu, Bananen, Kakao, Chiasamen

⊖ Schokoriegel, Gummibärchen, Limonade, Streuselschnecke



39. Die besten Foods bei einem **Kater**

Nun ist es passiert: Die Nacht war zu lang, das Glas zu voll. Greifen Sie gegen Übelkeit, Kopfschmerzen und Trägheit jetzt zu viel Flüssigkeit, Vitamin- und Mineralstoffreichem, frischen Kräutern, ätherischen Ölen sowie fermentierten Nahrungsmitteln.

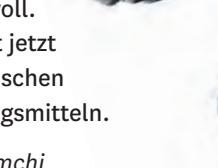
⊕ Gemüsebrühe, Petersilie, Ingwer, Mineralwasser, Kimchi, Kaffee, Tomatensaft, Erdnussbutter, Bananen

⊖ Tiefkühlpizza, Pommes frites, Bier, Salzstangen, Kartoffelchips

38. Bei **Schlafproblemen** hilft diese Ernährung

Um den Müdemacher-Botenstoff Melatonin herzustellen, benötigt der Körper Serotonin. Dieses Hormon wiederum setzt sich aus Bestandteilen zusammen, die wir über die Nahrung aufnehmen können. Einer davon ist die Aminosäure Tryptophan. Tryptophan zu Serotonin, Serotonin zu Melatonin – so werden, vereinfacht gesagt, Stoffe hergestellt, die uns besser schlafen lassen. Einige Lebensmittel liefern sogar direkt den fertigen Schläfrigmacher.

- ⊕ Eier, Emmentaler, Avocados, Cashewkerne, Romanesco, Sojabohnen, Kirschen, Milch, Hering, Haferflocken
- ⊖ Kaffee, Energy-Drinks, Wein, Schokolade



40. So kommen Sie gut durch die **Wechseljahre**

Da mit zunehmendem Alter die Muskelmasse schwindet, nimmt auch der Energiebedarf immer weiter ab. Wachsen nun die Fettspeicher an, erhöht sich das Risiko für Erkrankungen. Durch eine vollwertige Mittelmeerküche schützen Sie Ihr Herz, genügend Proteine sichern den Erhalt der Muskeln, Calcium bewahrt Sie vor Knochenabbau. Während Ballaststoffe Verdauungsproblemen vorbeugen, sorgen bestimmte sekundäre Pflanzenstoffe – die Isoflavone – dafür, dass Sie von Wechseljahresbeschwerden verschont bleiben.

⊕ Walnussöl, Leinsamen, Brombeeren, Sojabohnen, Granatapfel, Ananas, Brokkoli, Salbei, Bergkäse, Forelle

⊖ Milchschokolade, Weißbrot, Cola, Fleischwurst



UNSERE EXPERTIN: DR. FRANZISKA RUBIN

Die TV-Ärztin und Moderatorin setzt auf die Vorteile beider Welten – Schulmedizin und Naturheilkunde. Als Bestsellerautorin mehrerer Bücher (aktuelle Neuerscheinung siehe Seite 175) liegt ihr Fokus auf der natürlichen Bekämpfung von Beschwerden und Krankheiten. Sie vermittelt das Wissen, mit dem jeder seine Gesundheit dank Haus- und Lebensmitteln sowie Verhaltensänderungen verbessern kann.

41. Keine Migräne mehr dank dieser Lebensmittel



Da Schwankungen und Wechsel die Entstehung von Attacken fördern können, sollten Betroffene auf einen strukturierten Tagesablauf sowie regelmäßige Mahlzeiten achten. Einige Inhaltsstoffe aus der Nahrung können zudem Mitauslöser sein – ein Beschwerdetagebuch kann dabei helfen, Ihre persönlichen Bösewichte zu identifizieren. Tipp: Ein leichter Migräneanfall kann durch eine starke Tasse Kaffee plus den Saft einer halben Zitrone gelindert werden.

+

- Ingwer(-tee), Minze, Erbsen, Brokkoli, Heidelbeeren, Kohlrabi, Kürbis, Eier, Walnüsse, Lachs

-

- Kakao, Bananen, Wein, Cordon bleu, Fertigsaucen, Lutscher, Eistee, Käsestangen



43. Mit Superfoods rheumatoide Arthritis lindern

Sowohl Heil- als auch Intervallfasten erzielt bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen tolle Ergebnisse. Außerdem kann der Umstieg auf eine vorwiegend vegetarische, entzündungshemmende Kost die Beschwerden stark verringern.

+

- Ingwer, Kurkuma, Leinöl, Lachs, Heidelbeeren, Walnüsse, Tomaten, Chili, Algen, Grünkohl

-

- Würstchen, Pommes frites, Eiscreme, Cola, Prosecco, Kuchen



42. Die richtige Ernährung, um Krebs vorzubeugen oder zu bekämpfen

Während Fermentiertes die Darmflora so beeinflusst, dass weniger krebsfördernde Enzyme gebildet werden, wirken die sogenannten Glucosinolate aus allen Kohlarten Tumorzellen direkt entgegen. Abgesehen davon gibt es eine ganze Reihe weiterer sekundärer Pflanzenstoffe, die dem unerwünschten Wuchern ein Ende bereiten können: zum Beispiel Lycopin, Carotinoide, Anthocyane und Polyphenole.

+

- Tomaten, Kurkuma, Rosenkohl, Grüntee, Granatapfel, Leinsamen, Oliven, Zwiebeln, Sellerie, Sauerkraut

-

- Limonade, Tiefkühlpizza, Grillwürste, Kekse, Kartoffelchips, Räucherschinken

44. Bluthochdruck war gestern

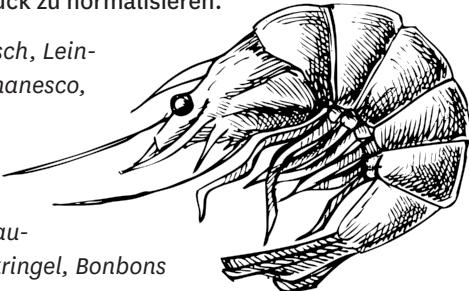
Mit der DASH-Diät (Dietary Approaches to Stop Hypertension) und einem gleichzeitig geringen Salzkonsum kann dieselbe oder sogar eine stärkere Verbesserung erzielt werden als durch Medikamente. Eventuelles Übergewicht abzubauen, was bei der DASH-Ernährung meist automatisch passiert, unterstützt zusätzlich dabei, den Blutdruck zu normalisieren.

+

- Bio-Hähnchenfleisch, Leinsamen, Garnelen, Romanesco, Olivenöl, Knoblauch, Tomaten, Rote Bete, Bärlauch, Grüntee

-

- Salami, Gouda, Lungenstangen, Schmalzkringel, Bonbons





45. Essen gegen Herzprobleme – so geht es

Die Balance von Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren spielt für das Herz-Kreislauf-System eine wichtige Rolle. Durch die westliche Ernährung mit viel Fleisch, Getreide und Fertigprodukten nehmen wir viel zu viele Omega-6-Fettsäuren auf, was Entzündungen und Gefäßablagerungen begünstigt. Dem gilt es etwas entgegenzusetzen. Darüber hinaus schützen sekundäre Pflanzenstoffe aus Obst und Gemüse vor gefährlichen Oxidationsprozessen.

 **Makrele, Leinöl, Avocados, Pistazien, Mandeln, Süßkartoffeln, Rotkohl, getrocknete Aprikosen, Haferflocken, Spinat**

 **Margarine, Streichwurst, Berliner, Kartoffelchips, Kekse, Tiefkühlpizza, Weißbrot, Bier**



46. Das können Sie gegen Typ-2-Diabetes tun

Zu hohe Blutzuckerwerte und daraufhin drohende Folgeschäden lassen sich sehr gut über das Essen verhindern. Eine frische Küche mit viel Gemüse, Kräutern, Gewürzen sowie wenig stark Verarbeitetem sind der Schlüssel dazu – nebenbei purzeln die Kilos, was wiederum den Blutzucker ins Gleichgewicht bringt. Einige Lebensmittel sind regelrechte Anti-Diabetes-Superstars und sollten daher so oft wie möglich auf dem Teller landen.

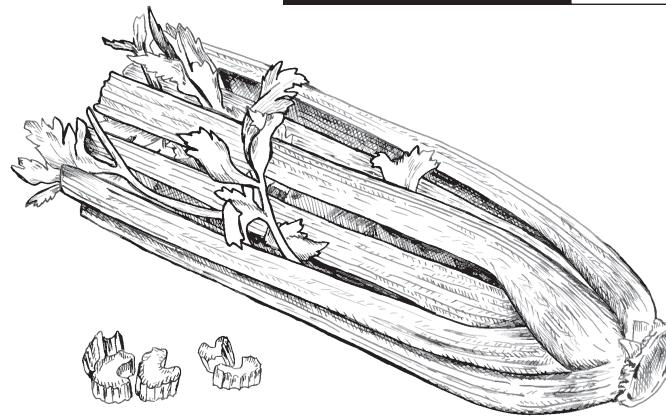
- + Haferflocken, Ingwer, Kurkuma, Grünkohl(-saft), Zimt, Apfelessig, Leinsamen, Brokkoli, Erbsen, Sauerkraut
- Wackelpudding, Bonbons, Baguette, Cola, Tütensuppe, Sonnenblumenöl, Speckwürfel

47. Keine Chance für Nierensteine

Veranlagung, aber auch schlechte Gewohnheiten bedingen die Entwicklung der schmerhaften Klümpchen. Fünf Faktoren gelten als hauptverantwortlich: zu wenig Wasser trinken, süße Getränke, falsche Ernährung, zu viel Calcium und Übergewicht. Wer dagegen etwas tut und zudem oxalsäurereiche Lebensmittel meidet, kann das Risiko für die Bildung eines Nierensteins um stolze 40 Prozent reduzieren.



- ✚ Avocados, Gurken, Fenchel, Petersilie, Erbsen, Linsen, Forelle, Sonnenblumenkerne, Kartoffeln, Zitronen
- ➡ Rhabarber, Spinat, Mangold, Rote Bete, Kakao, Amaranth, Eismilch, Jagdwurst, Salzstangen



48. Eine Fettleber durch Ernährung heilen

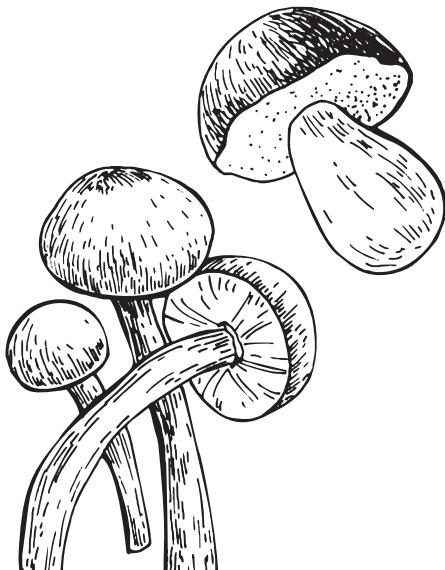
Immer häufiger kommt es infolge eines ungünstigen Lebensstils zur sogenannten nichtalkoholischen Fettlebererkrankung. Das betrifft sogar schlanke Menschen! Mit einem absoluten Alkoholverzicht (auch wenn die Erkrankung nicht durch den Konsum desselben ausgelöst wurde) sowie einer basischen, nährstoffreichen Kost mit viel Gemüse, Proteinen und nur wenig kurzkettigen Kohlenhydraten können Sie Ihre Leber unterstützen, ihre Verfettung aufhalten oder sogar umkehren.

- ✚ Staudensellerie, Artischocken, Löwenzahn, Pfefferminze, Kartoffeln, Rettich, Brokkoli, Kurkuma, Ingwer, Kaffee
- ➡ Schokotorte, Croissants, helle Pasta, Limonade

49. So lassen sich Blasenentzündungen wegessen

Lebensmittel, die Senföle enthalten, können Bakterien abtöten und deshalb Infektionen bekämpfen sowie vorbeugen. Ganz wichtig ist es außerdem, viel zu trinken: mindestens drei Liter am Tag. So werden die Krankheitserreger buchstäblich hinausgespült. Ein super Hausmittel bei leichten Beschwerden ist Cranberry-Honig. Die keim- und entzündungshemmenden Eigenschaften der beiden Komponenten verhindern das Andocken von Bakterien an die Blasenwand.

- ✚ Zwiebeln, Knoblauch, Meerrettich, Kohl, Spargel, Oregano, Thymian, Kürbiskerne, Mandeln, Fenchel
- ➡ Marshmallows, Fruchtjoghurt, Marmelade, Toast, Weintrauben, Cracker



50. Diese Lebensmittel helfen gegen Depressionen

Einige Nährstoffe wirken sich direkt auf das Gehirn und die Stimmung aus. So unterstützen etwa Omega-3-Fettsäuren das Nervensystem und können depressiven Verstimmungen vorbeugen. Fehlen Sie, kann das zu Störungen bei der Signalübertragung führen und die Entstehung psychischer Erkrankungen begünstigen. Für gute Laune sorgen außerdem Foods mit hohem Tryptophangehalt, denn diese Aminosäure kann im Gehirn zum Glückshormon Serotonin umgebaut werden.

- ✚ Lachs, Radieschen, Zucchini, Pilze, Walnüsse, Mozzarella, Kürbiskerne, Heidelbeeren, Pflaumen, Sojabohnen
- ➡ Schokolinsen, Weingummis, Schnitzel, Burger, Bier, Aufbackbrötchen







Haut &
Bluthochdruck

Garnelenspieße
mit Spargel, Obst und
schwarzem Reis

Rezept auf Seite 52

KLÜGER ESSEN-REZEPTE

Es gibt sie nicht – die eine Ernährung für alle. Jeder hat andere Bedürfnisse, Ziele und Vorlieben. Deshalb haben wir einen bunten Mix aus funktionellen Gerichten zusammengestellt, die Sie in den jeweils am Rezeptbild ausgewiesenen Bereichen wirkungsvoll unterstützen können.

Hier kommt Genuss mit Plus!

Pilaw-Reis mit
bunten Möhren und
Ziegenkäse

Rezept auf Seite 52

Zahnfleisch &
Verdauung





Reizdarm & Sodbrennen

Hähnchen-Zucchini-
Patties mit Süßkartoffeln und Dip

Rezept auf Seite 53



Schlaf &
Zunehmen



Romanesco-Flans mit
Käse-Honig-Sauce und
Haselnüssen
Rezept auf Seite 54



Zucchini-Erbsen-Fritter mit
Zitrone und Minz-Joghurt-Dip
Rezept auf Seite 55



Leber &
Herzprobleme

Zucchini-Erbsen-Salat
mit Artischocken und Pistazien-Pesto
Rezept auf Seite 54

Gebackene Eier mit Spinat
Rezept auf Seite 56



Fingernägel
& Augen

Migräne & Cholesterinspiegel

Muskelaufbau & Abnehmen

Bunter Salat
mit Hähnchenbrust
und Miso-Dressing

Rezept auf Seite 56



Knochen &
Schwangerwerden

Quinoasalat mit
Röstgemüse und Halloumi

Rezept auf Seite 56



Tandoori-Hähnchen-Spieße mit Mango-Salsa

Rezept auf Seite 58

Augen &
Konzentration





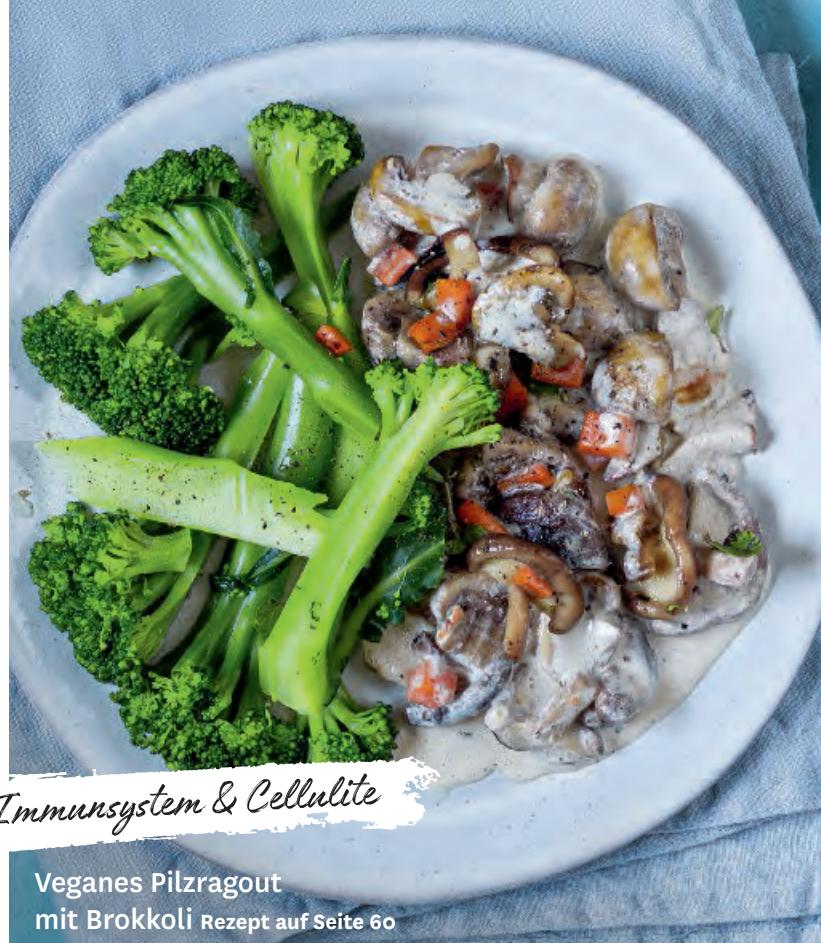
Salat mit
gebratenem
Mais, Melone
und Gurke

Rezept auf Seite 58

Darmflora
& Kater



Perlgraupensalat mit
grünem Gemüse und Minze
Rezept auf Seite 59



Immunsystem & Cellulite

Veganes Pilzragout
mit Brokkoli Rezept auf Seite 60

Brokkoli-Avocado-Salat
mit geräuchertem Mandelreis
Rezept auf Seite 60

Rheumatoide Arthritis
& Blasenentzündung





Anti-Aging
& gegen Viren

Bulgur-Bowl mit getrockneten
Tomaten und Zwiebeln

Rezept auf Seite 61

REZEPTE

ab Seite 40



Garnelenspieße mit Spargel, Obst und schwarzem Reis

PRO PORTION: 664 KCAL

Eiweiß 32 g · Fett 27 g · Kohlenhydrate 72 g

⌚ 50 MIN

GESUND, WEIL:

- Wer eine frühzeitige Alterung der Haut verhindern möchte, sollte zu schwarzem Reis greifen: Er punktet mit Anthocyhanen, die unsere Zellen schützen.
- Bei Bluthochdruck sind Garnelen eine echte Geheimwaffe, da ihre Aminosäure L-Arginin die Gefäße erweitern kann.

FÜR 4 PORTIONEN:

150 g schwarzer Reis, Salz, 12 Riesengarnelen (küchenfertig, geschält, entdarmt), Harissa-Gewürzmischung, 1 Mango, 2 Baby-Ananas, 400 g grüner Spargel, 2 rote Paprikaschoten, 2 rote Zwiebeln, 1 Bund Radieschen, 3 EL Kürbiskerne (45 g), 1 EL Vollrohrzucker, 1 TL Sojasauce, 2 EL Rapsöl, 2 Avocados, 2 TL Limettensaft

AUSSERDEM: 12 Holzspieße

1 Holzspieße wässern. Reis in der 2,5-fachen Menge Salzwasser 10 Minuten einweichen und dann nach Packungsanleitung etwa 35 Minuten garen.

2 Inzwischen Garnelen abspülen, trocken tupfen, jede Garnele längs auf 1 Holzspieß ziehen und mit Harissa bestreuen. Mango schälen, Füchtfleisch vom Kern und in dicke Streifen schneiden. Baby-Ananas mit einem Messer schälen, Strunk entfernen und Ananas in Spalten schneiden.

3 Spargel waschen, holzige Enden abschneiden, ggf. das untere Drittel der Stangen schälen und in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen. Abschrecken

und gut abtropfen lassen. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in breite Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Radieschen putzen, waschen und vierteln.

4 Kürbiskerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Zucker darüberstreuen und in 3-4 Minuten schmelzen lassen. Mit Sojasauce ablöschen, kurz verschwenken und auf Backpapier abkühlen lassen.

5 Garnelen, Mango, Ananas, Spargel, Zwiebeln und Paprika mit Rapsöl beträufeln und mischen. Alles von allen Seiten in einer heißen Grillpfanne jeweils 5 Minuten von beiden Seiten anbraten; danach salzen. Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben, würfeln und mit Limettensaft mischen.

6 Reis abgießen, auflockern und als Bett auf einer Platte anrichten. Gegrillte Zutaten und Radieschen darauf verteilen und mit Avocadowürfeln und gerösteten Kürbiskernen bestreuen.



Pilaw-Reis mit bunten Möhren und Ziegenkäse

PRO PORTION: 568 KCAL

Eiweiß 17 g · Fett 27 g · Kohlenhydrate 63 g

⌚ 40 MIN

GESUND, WEIL:

- Die Bitterstoffe aus Staudensellerie regen Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse zu Höchstleistungen an und erleichtern so die Fettverdauung.
- Ziegenkäse bringt eine Extrapolition Calcium und Zink auf den Teller. Diese Mineralien stärken Zähne sowie Zahnfleisch und tragen zur Wundheilung bei.

FÜR 4 PORTIONEN:

6 bunte, junge Möhren (600 g), 4 Stangen Staudensellerie, 6 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, 250 g Parboiled Langkornreis, 500 ml Gemüsebrühe, 1 Handvoll Brunnenkresse (10 g), Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone, 1 TL Honig, 4 Scheiben Ziegenweichkäse (à 50 g; 45% Fett i. Tr.)

1 Möhren putzen, waschen und einige längs halbieren. Sellerie putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Selleriescheiben mit Möhren in eine Backform geben, mit 2 EL Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in 20 Minuten goldbraun backen.

2 Inzwischen Reis mit der Brühe in einen Topf geben. Leicht salzen, aufkochen und zugedeckt 20 Minuten bei kleiner Hitze garen.

3 Nebenher Kresse waschen, trocken schütteln, einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken. Gehackte Kresse mit Zitronenschale, -saft, Honig und restlichem Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Reis auf Tellern anrichten, Gemüse darüber verteilen und mit grob zerbröckeltem Käse belegen, mit beiseitegelegter Kresse bestreuen und mit etwas Kresse-Öl beträufeln. Restliches Öl in einem kleinen Schälchen dazustellen.



Hähnchen-Zucchini-Patties mit Süßkartoffeln und Dip

PRO PORTION: 532 KCAL

Eiweiß 26 g · Fett 19 g · Kohlenhydrate 64 g

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Hähnchenfleisch ist ein wunderbarer Eiweißlieferant und zudem besonders fettarm – bei Reizdarmbeschwerden die perfekte Kombination.
- Überschüssige Magensäure wird durch die Stärke aus Süßkartoffeln neutralisiert. Ihre basischen Eigenschaften können bei Reflux und dessen Symptom Sodbrennen helfen.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Süßkartoffeln (800 g), 4 EL Olivenöl, Salz, 1 Zucchini, 250 g Hähnchenbrustfilet, 1 Ei, 3 EL Vollkorn-Semmelbrösel (45 g), Pfeffer, 1 EL Rapsöl, 250 g laktoserfreier Joghurt (3,5% Fett), 1 EL Zitronensaft, bunter Pfeffer, ½ Bund Schnittlauch (10 g), 1 Handvoll Basilikumblätter (5 g), 1 Bund Rucola (80 g), 1 Salatgurke

1 Ein Backblech mit Backpapier belegen. Süßkartoffeln putzen, gründlich waschen und längs in schmale Spalten schneiden. Auf dem Backblech verteilen, mit 2 EL Olivenöl beträufeln und salzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in 30 Minuten goldbraun backen, dabei zwischendurch wenden.

2 Inzwischen Zucchini putzen, waschen und fein raspeln. Salzen, etwa 5 Minuten Wasser ziehen lassen. Dann in einem Sieb abspülen und gut ausdrücken. Hähnchenfleisch abspülen, trocken tupfen und sehr fein hacken. Fleisch mit Zucchini-

ni, Ei, Bröseln, Salz und Pfeffer gut mischen und zu 4 Patties formen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Patties auf beiden Seiten in 8–10 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

3 Für den Dip Joghurt und Zitronensaft verrühren, mit Salz abschmecken, in Schälchen füllen und mit etwas buntem Pfeffer übermahlen. Schnittlauch, Basilikum und Rucola waschen und trocken schütteln. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Gurke putzen, waschen, ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Gurken und Rucola mischen.

4 Dip mit übrigem Olivenöl beträufeln und mit Schnittlauchröllchen bestreuen. Mit Patties, Süßkartoffeln und Gurken-Rucola-Mix auf Teller anrichten und mit Basilikum garnieren.



Limetten-Pistazien-Lachs mit grünem Gemüse

PRO PORTION: 690 KCAL

Eiweiß 55 g · Fett 46 g · Kohlenhydrate 13 g

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Schmerzen ade: Lachs gehört zu den besten Quellen für Omega-3-Fettsäuren, die unter anderem Entzündungen hemmen.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g tiefgekühlte Edamame-Bohnen (Asia-Supermarkt), Salz, 350 g Spitzkohlblätter, 300 g Brokkolini (oder Brokkoli), 100 g Pistazienkerne, 3 EL Olivenöl, 120 ml Gemüsebrühe, Schale und Saft von 1 Bio-Limette, Pfeffer, 4 Lachsfilets (à 125 g)

1 Edamame in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen; dann abschrecken und abtropfen lassen. Inzwischen Kohl putzen, waschen und in Form von Bandnudeln schneiden. Brokkolini putzen und waschen. 50 g Pistazien im Blitzhacker mahlen, restliche grob hacken.

2 2 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Kohl zugeben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Brühe zugeben und etwa 10 Minuten unter gelegentlichem Schwenken bei kleiner Hitze schmoren. Dann Brokkolini und Edamame hinzufügen und 5 Minuten weiter schmoren, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Gemahlene Pistazien, Limettenschale und -saft dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Während der Kohl gart, Lachsfilets abspülen und trocken tupfen. In eine Auflaufform geben, mit restlichem Öl bepinseln, salzen und pfeffern. Lachs im vorgeheizten Backofen bei 160 °C (Umluft 140 °C; Gas: Stufe 2) je nach Dicke 13–15 Minuten garen; er darf innen ruhig noch glasig sein.

4 Grünes Gemüse auf Tellern anrichten. Lachsfilets darauf betten und mit gehackten Pistazien bestreuen. Dazu passt ein Kräuter-Dip.



Romanesco-Flans mit Käse-Honig-Sauce und Haselnüssen

PRO PORTION: 367 KCAL
Eiweiß 12 g · Fett 31 g · Kohlenhydrate 11 g

⌚ 30 MIN · FERTIG IN 45 MIN

GESUND, WEIL:

- Schlapprobleme? Der hohe Vitamin-C-Gehalt des Romanescos begünstigt die Umwandlung der Aminosäure Tryptophan aus Eiern zu Serotonin – das hat einen entspannenden Effekt und lässt uns leichter einschlummern.
- Wenn Sie zunehmen möchten, dann dürfen Sie bei Haselnüssen gern ordentlich zugreifen. Der Knabberstar steckt voller Vitamine, hat eine günstige Fettsäurenzusammensetzung und einen hohen Energiegehalt.

FÜR 4 PORTIONEN:

½ Romanesco (400 g), Salz, 3 EL Butter (45 g) + 1 TL, 1 EL Dinkel-Vollkornmehl (15 g), 100 ml Gemüsebrühe, 100 g Schlagsahne, 2 Eier, Pfeffer, Muskatnuss, 1 Stück Parmesan (20 g; 30% Fett i. Tr.), 200 ml Milch (3,5% Fett), 2 EL Frischkäse (40 g; 45% Fett i. Tr.), 1 EL Honig, etwas Zitronensaft, 4 TL Haselnusskerne (30 g)

AUSSERDEM: 4 Flan-Förmchen (à 200 ml)

1 Romanesco putzen, waschen, klein schneiden und in kochendem Salzwasser 7–10 Minuten garen. Anschließend abschrecken, gut abtropfen lassen, fein pürieren und durch ein Sieb streichen.

2 Inzwischen Butter in einem Topf schmelzen. Mit Mehl bestäuben und hell anschwitzen. Brühe und Sahne zugießen und 5 Minuten bei kleiner Hitze sämig einköcheln; dann etwas abkühlen lassen.

3 Eier trennen. Eigelbe mit dem Romanesco-Püree unter die Sauce rühren.

Mit Salz, Pfeffer und frisch abgeriebenem Muskat abschmecken. Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unterheben. Masse in gebutterte Flan-Förmchen geben. Einen Bräter oder ein tiefes Backblech mit 2–3 cm Wasser füllen, Förmchen ins Wasserbad setzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) etwa 30 Minuten garen und stocken lassen.

4 Inzwischen für die Käsesauce Parmesan fein reiben. Milch aufkochen lassen. Vom Herd nehmen, Frischkäse, Parmesan und Honig unterrühren und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Haselnüsse hacken und in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten.

5 Flans auf Teller stürzen, die Sauce darübergießen und mit den Haselnüssen bestreut servieren.



Zucchini-Erbsen-Salat mit Artischocken und Pistazien-Pesto

PRO PORTION: 506 KCAL
Eiweiß 20 g · Fett 39 g · Kohlenhydrate 18 g

⌚ 35 MIN

GESUND, WEIL:

- Artischocken sind echte Heilpflanzen. Ihr Bitterstoff Cynarin regt die Durchblutung der Leber an und beschleunigt so die Entgiftung.
- Leckere Taktgeber: Pistazien und Mandeln können bei Herzproblemen helfen. Das in den Kernen befindliche Kalium ist für die Muskelkontraktion verantwortlich und dank des Magnesiums kann der Herzmuskel den Mineralstoff besser speichern.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Erbsen (frisch gepalt oder tiefgekühlt), Salz, 4 Zucchini, 3 EL weißer Balsamessig, 1 TL Honig, 9 EL Olivenöl, 2 Handvoll Basilikumblätter (10 g), 1 Knoblauchzehe, 1 Stück Pecorino-Käse (50 g; 30% Fett i. Tr.), 50 g Pistazienkerne, 150 g Artischockenböden (tiefgekühlt, aufgetaut; oder Glas), 1 Handvoll Rucola (20 g), 3 EL Mandeln (45 g)

1 Erbsen in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen; dann kalt abschrecken und abtropfen lassen. Inzwischen Zucchini putzen, waschen und mit einem Spiralschneider zu langen Streifen verarbeiten. Beide Gemüse mit Essig, Honig und 3 EL Olivenöl mischen und 15 Minuten ziehen lassen.

2 Währenddessen Basilikum waschen und trocken schütteln. Knoblauch schälen und vierteln. Pecorino reiben. Basilikum und Knoblauch mit Pistazien, Pecorino und 5 EL Olivenöl mit einem Stabmixer grob pürieren und mit Salz abschmecken.

3 Artischockenböden in Streifen schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Artischockenstreifen darin in 5 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten; dann salzen und pfeffern. Inzwischen Rucola waschen und trocken schütteln. Mandeln grob hacken und in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten.

4 Alle Salatzutaten mischen, in tiefen Tellern anrichten und mit Pesto toppen.



Zucchini-Erbsen-Fritter mit Zitrone und Minz-Joghurt-Dip

PRO PORTION: 319 KCAL
Eiweiß 17 g · Fett 13 g · Kohlenhydrate 30 g

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Der hohe Magnesiumanteil in grünen Erbsen kann Stress lindern, entkrampfen und zeigt Erfolge bei der Behandlung von Migräne.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Erbsen (frisch gepalt oder tiefgekühlt), Salz, 2 Zucchini, ½ Bund Petersilie (10 g), 5 Stiele Minze, 250 g Joghurt (3,5% Fett), 1 EL Zitronensaft, Pfeffer, 3 Eier, 100 ml Milch (3,5% Fett), 100 g Dinkel-Vollkornmehl, ½ TL Backpulver, Muskatnuss, 2 EL Rapsöl, 1 Bio-Zitrone

1 Erbsen in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen; dann abschrecken und abtropfen lassen. Inzwischen Zucchini putzen, waschen,

fein raspeln, mit Salz bestreuen und 10 Minuten Wasser ziehen lassen.

2 Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Minze waschen, trocken schütteln, einige Blätter beiseitelegen, restliche Minze hacken, mit Joghurt und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Zucchini in einem Sieb abspülen, gut ausdrücken und in einer Schüssel mit Eiern, Milch, Mehl, Backpulver, 1 Prise Salz und frisch abgeriebenem Muskat verrühren. Petersilie mit der Hälfte der Erbsen untermischen.

4 Nacheinander insgesamt 8 Fritter backen. Dazu je 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Je 4 EL Zucchini imasse als Teigkleckse hineingeben und bei mittlerer Hitze pro Seite in 3-4 Minuten goldbraun backen. Fritter ggf. im vorgeheizten Backofen bei 80 °C (Umluft 60 °C; Gas: Stufe 1) warm halten. Restlichen Teig ebenso aufbrauchen.

5 Zitrone heiß abspülen und in Spalten schneiden. Fritter mit übrigen Erbsen und dem Dip anrichten sowie mit Minze und Zitronen garnieren.

Unsere Quark-Alternative für deine Extra- Portion Proteine

• Pflanzlich • Milchfrei • Reich an Mandelprotein



Verbesserte
Rezeptur



Pflanzlich
lecker!



Gebackene Eier mit Spinat

PRO PORTION: 402 KCAL

Eiweiß 17 g · Fett 35 g · Kohlenhydrate 5 g

⌚ 20 MIN · FERTIG IN 45 MIN

GESUND, WEIL:

- Das in Spinat und Eiern steckende B-Vitamin Biotin hilft gegen brüchige Fingernägel und sorgt für glatte Haut.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Blattspinat, 2 Schalotten, 2 Knoblauchzehen, 1 EL Butter (15 g), Salz, Muskatnuss, 150 g Crème fraîche, 100 g Schlagsahne, 3 Eigelb, Pfeffer, 8 kleine Eier (Größe S)

AUSSERDEM: 4 kleine flache Auflaufformen (Ø ca. 15 cm)

1 Blattspinat putzen, Stiele entfernen, Spinat gründlich waschen. Blätter in einem Sieb über einem Topf mit kochendem Wasser zugedeckt zusammenfallen lassen.

2 Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem Topf Butter schmelzen lassen. Schalotten und Knoblauch darin 4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Dann Spinat dazugeben und unter Rühren 2 Minuten mitschmoren lassen. Mit Salz und frisch abgeriebenem Muskat würzen, vom Herd nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen.

3 Inzwischen Crème fraîche, Sahne und Eigelbe verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat in 4 Auflaufformen verteilen und mit der Eigelbmischung übergießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 15 Minuten garen.

4 Nacheinander die Eier aufschlagen und auf den Spinat gleiten lassen. Eier etwa 5–10 Minuten im Ofen nach Sicht garen, bis das Eiweiß gestockt, aber das Eigelb noch gerade so flüssig ist. Mit Pfeffer übermahlen und servieren.



Bunter Salat mit Hähnchenbrust und Miso-Dressing

PRO PORTION: 497 KCAL

Eiweiß 34 g · Fett 30 g · Kohlenhydrate 23 g

⌚ 50 MIN

GESUND, WEIL:

- Miso-Paste unterstützt beim Abnehmen: Durch die Fermentation werden Enzyme freigesetzt, die sich günstig auf die Verdauung und den Stoffwechsel auswirken.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Kürbisfruchtfleisch (oder Süßkartoffel), 2 rote Zwiebeln, 6 EL Sesamöl, Salz, Pfeffer, 400 g Hähnchenbrustfilet, 1 EL Paprikapulver, 6 Scheiben Putenschinken (à 15 g), 2 Möhren, 2 Avocados, 2 Handvoll bunter Pflücksalat (40 g), 1 Granatapfel, 2 EL Miso-Paste (30 g), 1 EL Honig, Saft von 1 Limette, 3 EL helle Sojasauce

1 Kürbisfruchtfleisch würfeln; Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Beides auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit 2 EL Öl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in 30 Minuten goldbraun backen.

2 Inzwischen Hähnchen abspülen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, mit 2 EL Öl beträufeln. Fleisch nach 20 Minuten Garzeit zum Gemüse auf das Blech legen und 10 Minuten mitgaren.

3 Inzwischen Schinken in einer heißen Pfanne 5 Minuten bei mittlerer Hitze knusprig braten; dann in Stücke schneiden. Möhren putzen, schälen und längs in dünne Streifen hobeln. Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben und in dünne Scheiben schneiden. Salat waschen, trocken schleudern. Granatapfel halbieren und Kerne herauslösen.

4 Hähnchen mit Gemüse aus dem Ofen nehmen. Hähnchen in Scheiben schneiden und mit allen vorbereiteten Zutaten auf Tellern anrichten. Für das Dressing Miso-Paste mit Honig, Limettensaft und restlichem Öl verrühren, mit Sojasauce abschmecken, über den Salat träufeln und mit Granatapfelschalen bestreuen.



Quinoasalat mit Röstmöhren und Halloumi

PRO PORTION: 582 KCAL

Eiweiß 24 g · Fett 39 g · Kohlenhydrate 35 g

⌚ 35 MIN

GESUND, WEIL:

- Quinoa und Halloumi sind großartige Quellen für Calcium, das die Knochen stärkt.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Kürbisfruchtfleisch (Hokkaido-Kürbis oder alternativ Möhren), 500 g Rote Bete, 3 rote Zwiebeln, 4 EL Rapsöl, Salz, Pfeffer, 120 g Quinoa, Saft von ½ Zitrone, 3 EL Olivenöl, 250 g Halloumi-Käse, 1 Handvoll Petersilie (5 g)

1 Kürbisfruchtfleisch würfeln, Rote Bete und Zwiebeln putzen, schälen und in Spalten schneiden. Gemüse mit 2 EL Rapsöl, Salz und Pfeffer mischen, auf ein Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 20–25 Minuten rösten.

2 Währenddessen Quinoa in kochendem Salzwasser 15 Minuten garen. Dann abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. Quinoa mit Zitronensaft und Olivenöl mischen.

3 Halloumi in Scheiben schneiden, mit restlichem Rapsöl bestreichen und in einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten in 4 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

4 Quinoa auf einer Platte anrichten. Geröstetes Gemüse und Halloumi-Scheiben darauf anrichten und mit Petersilie garnieren.



Entdecken Sie blumig-zarten Reisgenuss mit ORYZA Selection Kamalis



Lassen Sie sich von dem blumigen Aroma des ORYZA Selection Kamalis in die zentralen Tiefebenen Kambodschas entführen. Dort wird diese besondere Reissorte in der von sattem Grün geprägten Region Battambang von lokalen Reisbauern kultiviert. Seine weiche, zart schmelzende Textur und die außergewöhnlich weißen Körner machen ORYZA Selection Kamalis, der bereits mehrfach als weltbester Reis ausgezeichnet wurde, zu einem kulinarischen Erlebnis.

FOTO: ORYZA

Wolfbarsch auf Duftreis mit karamellisierten Kirschtomaten und Mango

mit ORYZA Selection Kamalis

PRO PORTION: 497 KCAL

Eiweiß 29 g · Fett 17 g · Kohlenhydrate 57 g · Ballaststoffe: 3 g

⌚ 45 MIN

GESUND, WEIL:

- Reis ist leicht verdaulich und bekommt darum Magenempfindlichen in aller Regel hervorragend. Großer Pluspunkt: Das duftende Getreide ist ideal für Menschen, die kein Gluten (Klebereiweiß) vertragen.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 EL Butter (30 g), 250 g ORYZA Selection Kamalis, Salz, 300 g Kirschtomaten (dabei einige an der Rispe), 2 Blätter Salbei, 200 g Mangofrucht-fleisch, 2 EL Olivenöl, Saft von ½ Bio-Zitrone, Pfeffer, 4 Wolfbarschfilets (à 125 g)

1 In einem Topf 1 EL Butter erhitzen. ORYZA Selection Kamalis hinzugeben und unter Rühren dünsten, bis die Körner leicht glasig sind. Anschließend 375 ml kochendes gesalzenes Wasser hinzufügen. Reis im geschlossenen Topf bei mittlerer Hitze ca. 11 Minuten kochen lassen, bis das Wasser komplett aufgenommen wurde.

2 Inzwischen Kirschtomaten waschen und halbieren, die Tomaten an der Rispe nur waschen. Salbei waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Mangofrucht-fleisch in Würfel schneiden.

3 In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Tomaten zufügen und unter Wenden bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten braten. Salbei und Mangowürfel zugeben und 2 Minuten garen. Mit Zitronensaft ablöschen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Zeitgleich Wolfbarschfilets abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Restliches Öl und restliche Butter in einer Pfanne erhitzen. Fisch auf der Hautseite in 4 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze goldbraun anbraten, wenden, Herdplatte ausschalten und ziehen lassen.

5 Zum Schluss den Reis mit einer Gabel auflockern. Reis mit Tomaten und Mango auf Tellern anrichten. Fischfilets daraufgeben und servieren.

MEHR INFORMATIONEN ZUM PRODUKT FINDEN SIE AUF WWW.ORYZA.DE





Tandoori-Hähnchen-Spieße mit Mango-Salsa

PRO PORTION: 431 KCAL

Eiweiß 40 g · Fett 13 g · Kohlenhydrate 36 g

⌚ 30 MIN · FERTIG IN 2 STD 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Voller Durchblick: Das Betacarotin aus Mango bildet die Vorstufe von Vitamin A, das eine entscheidende Rolle bei der Umwandlung von Licht zu einem Nervenimpuls im Auge spielt.
- Vitamin E aus Fenchel hat einen positiven Einfluss auf die Leistungsfähigkeit des Gehirns und die Konzentration.

FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Hähnchenbrustfilet, 1 Knoblauchzehe, Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone, Salz, 2 EL Tandoori-Masala (indische Gewürzmischung), 200 g griechischer Joghurt, 2 junge Fenchelknollen (300 g), 2 Mangos, 1 Stück Ingwer (20 g), Schale und Saft von 1 Bio-Orange, 1 TL Honig, 2 EL Nussöl, 1 EL Thymianblättchen, Cayennepfeffer, 1 Handvoll Koriander (5 g)

AUSSERDEM: 8 Metallspieße

1 Hähnchenfleisch abspülen, trocken tupfen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schälen, hacken und in eine Schüssel geben. Mit Zitronenschale, -saft, etwas Salz, Tandoori-Masala und Joghurt verrühren. Hähnchenscheiben gut untermischen und zugedeckt mindestens 2 Stunden im Kühlschrank marinieren.

2 Inzwischen für die Salsa Fenchel putzen, waschen und in feine Scheiben hobeln; Mangos schälen, Fruchtfleisch von den Kernen und in Scheiben schneiden. Beides in eine Schüssel füllen. Ingwer schälen und fein hacken. Mit Orangenschale, -saft, Honig, Öl und Thymian verrühren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Über Mango und Fenchel träufeln und ziehen lassen.

3 Fleisch aus der Marinade nehmen, auf Spieße stecken und in einer heißen Grillpfanne rundherum 10–15 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Nebenher Koriander waschen und trocken schütteln. Hähnchenspieße mit Koriander bestreuen und mit Mango-Salsa reichen.



Salat mit gebratenem Mais, Melone und Gurke

PRO PORTION: 252 KCAL

Eiweiß 6 g · Fett 10 g · Kohlenhydrate 34 g

⌚ 25 MIN

GESUND, WEIL:

- Mais ist süß und ein echter Energiespender. Je länger er gelagert wird, desto mehr Stärke wird in Zucker umgewandelt.
- Die fruchtige Melone punktet mit jeder Menge Kalium. Dieser Mineralstoff reguliert den Flüssigkeitshaushalt und hilft, Wasseransammlungen sanft aus dem Körper zu spülen.

FÜR 4 PORTIONEN:

3 EL Rapsöl, 2 Maiskolben (vorgegart, vakuumiert), 250 g Kirschtomaten, 1 rote Zwiebel, ½ Zuckermelone, 2 kleine Salatgurken (700 g), 1 grüne Chilischote, 1 Handvoll Koriander (5 g), 2 Stiele Minze, Saft von 1 Limette, 2 EL Balsamessig, 2 TL Ahornsirup, Salz, Pfeffer

1 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Mais darin rundherum bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen. Dann die Körner von den Kolben schneiden.

2 Inzwischen Tomaten putzen, waschen und halbieren. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Melone entkernen, schälen und in kleine schmale Spalten schneiden. Gurken putzen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Chilischote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

3 Für das Dressing Limettensaft mit restlichem Öl, Balsamessig, Ahornsirup, Salz und Pfeffer verrühren. Alle vorbereiteten Zutaten in einer großen Schüssel locker mit dem Dressing mischen.



Perlgraupensalat mit grünem Gemüse und Minze

PRO PORTION: 357 KCAL

Eiweiß 16 g · Fett 9 g · Kohlenhydrate 51 g

40 MIN

GESUND, WEIL:

- Das Getreide spendet jede Menge Beta-Glucane. Diese löslichen Ballaststoffe dienen den nützlichen Bakterien in unserem Bauch als Nahrung und fördern so eine gesunde Darmflora.
- Menthol, das ätherische Öl aus Minze, hat einen kühlenden Effekt und löst leichte Spannungskopfschmerzen, die etwa bei einem Kater auftreten, genauso zuverlässig wie eine Tablette.

FÜR 4 PORTIONEN:

800 ml Gemüsebrühe, 200 g Perlgraupen, 400 g Brokkolini, 250 g Erbsen (frisch gepalt oder tiefgekühlt), Salz, 4 Baby-Zucchini (500 g), 1 Handvoll Minze (5 g), 2 EL Balsamessig, 2 EL Limettensaft, 3 EL Traubenkernöl, Pfeffer

- Brühe aufkochen lassen. Graupen einstreuen und 30 Minuten bei kleiner Hitze garen. Anschließend gut abtropfen und abkühlen lassen.
- Inzwischen Brokkolini putzen, waschen, halbieren oder dritteln. Brokkolini mit Erbsen in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen; abschrecken und abtropfen lassen. Zucchini putzen, waschen und längs vierteln. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.
- Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel füllen. Balsamessig mit Limettensaft, Traubenkernöl, Salz und Pfeffer verrühren und das Dressing über den Salat geben.

„GESUNDE ERNÄHRUNG –
GENAU MEIN
GESCHMACK.“

Deli Reform liefert durch wertvolle, rein pflanzliche Zutaten das Beste für Ihre tägliche Ernährung – als Brotaufstrich, zum Braten, Kochen und Backen.

Enthält natürliches

OMEGA-3





Veganes Pilzragout mit Brokkoli

PRO PORTION: 414 KCAL

Eiweiß 19 g · Fett 33 g · Kohlenhydrate 11 g

⌚ 25 MIN

GESUND, WEIL:

- Pilze sind reich an Kupfer, das als Schönheitsmineral bekannt ist. Es wird für den Aufbau von Bindegewebe benötigt und aktiviert zusätzlich das Immunsystem.
- Mit dem Vitamin-C-reichen Brokkoli sind Sie ideal gegen Erkältungen gewappnet. Das Superfood kann außerdem gegen Dellen an den Schenkeln helfen, da Vitamin C auch für die Kollagenherstellung wichtig ist.

FÜR 4 PORTIONEN:

800 g gemischte Pilze (Champignons und Shiitakepilze), 2 Möhren, 2 Knoblauchzehen, 4 Stiele Majoran, 4 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, ¼ TL gemahlener Kümmel, 400 ml Hafer-Sahne (oder Sojacreme), ½ Bio-Zitrone, 1 Brokkoli (600 g)

1 Pilze putzen, ggf. waschen und halbieren. Möhren putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Majoran waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

2 Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Möhrenwürfel darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten. Dann Pilze zugeben und 7 Minuten mitgaren. Mit Majoran, Salz, Pfeffer und Kümmel würzen. Hafer-Sahne zugeben und untermischen. Zitronenhälften abspülen, Schale abreiben und Saft auspressen. Ragout mit Zitronenschale und -saft abschmecken.

3 Während die Pilze garen, reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen und im Wasser bei mittlerer Hitze 5 Minuten garen. Pilzragout mit Brokkoli auf Tellern anrichten und mit Pfeffer übermahlen.



Brokkoli-Avocado-Salat mit geräuchertem Mandelreis

PRO PORTION: 552 KCAL

Eiweiß 15 g · Fett 41 g · Kohlenhydrate 33 g

⌚ 45 MIN

GESUND, WEIL:

- Die Omega-3-Fettsäuren aus Avocado können Entzündungen in den Gelenken verringern. Zugleich liefert die Butterfrucht reichlich von den Vitaminen A und E für schönes Haar.
- In Mandeln steckt Methionin, das als natürliches Antibiotikum bei einer schmerzhaften Blasenentzündung eingesetzt werden kann. Die Aminosäure säuert den Harn, die guten Bakterien können sich nun besser vermehren als die schlechten.

FÜR 4 PORTIONEN:

100 g Natur-Basmatireis, 1½ EL Sesamöl, 4 Kardamomkapseln, Salz, 250 g grüner Spargel, 400 g Brokkoliröschen, 1 Stück Rotkohl (150 g), 100 g Rauchmandeln, Saft von ½ Zitrone, 2 EL Honig, 4 EL Erdnussöl, Pfeffer, 2 Avocados

1 Reis in 1 EL Sesamöl unter Rühren in einem Topf bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten anbraten, sodass sich die Reiskörner weiß verfärbten. 300 ml Wasser, Kardamomkapseln und etwas Salz hinzufügen, aufkochen und dann zugedeckt bei kleiner Hitze 30-35 Minuten garen.

2 In der Zwischenzeit Spargel waschen, holzige Enden abschneiden und ggf. das untere Drittel der Stangen schälen. Brokkoli waschen. Spargel in kochendem Salzwasser 6 Minuten garen, dabei für die letzten 3 Minuten Brokkoli hinzufügen. Gemüse abschrecken und abtropfen lassen.

3 Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen hobeln. Mandeln grob hacken. Zitronensaft, Honig, restliches Sesamöl und Erdnussöl zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Reistopf öffnen, Reis mit einer Gabel auflockern, dabei Kardamomkapseln entfernen, die Hälfte der Mandeln untermischen und Reis ausdampfen lassen. Spargel in mundgerechte Stücke schneiden. Spargel, Brokkoli und Rotkohl mit dem Dressing mischen. Reis auf einer Platte anrichten. Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben und in Scheiben schneiden. Gemüse und Avocados auf dem Reis verteilen und mit restlichen Mandeln bestreut servieren.



Bulgur-Bowl mit getrockneten Tomaten und Zwiebeln

PRO PORTION: 454 KCAL

Eiweiß 12 g · Fett 21 g · Kohlenhydrate 53 g

⌚ 35 MIN

GESUND, WEIL:

- Mit den Zwiebeln kommt Allicin ins Spiel. Das ätherische Öl kann bereits im Mund Bakterien und Viren unschädlich machen.

FÜR 4 PORTIONEN:

600 ml Gemüsebrühe, 250 g Bulgur, 2 rote Zwiebeln, 2 kleine weiße Zwiebeln (80 g), Salz, Pfeffer, 1 EL Dinkel-Vollkornmehl (15 g), 5 EL Olivenöl, ½ TL Kurkumapulver, ½ TL gemahlener Kreuzkümmel, 2 EL Zitronensaft, ½ Bund Petersilie (10 g), 4 EL Pinienkerne (60 g), 120 g sonnengetrocknete Tomaten

1 Brühe aufkochen lassen. Bulgur in einem Sieb mit Wasser durchspülen und zur Brühe geben. Etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze

kochen, dann vom Herd nehmen und zugedeckt in 10 Minuten gar ziehen lassen.

2 Inzwischen Zwiebeln schälen, rote grob würfeln, weiße in feine Ringe schneiden. Zwiebelringe mit Salz und Pfeffer würzen und im Mehl wenden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe darin bei mittlerer Hitze in 10 Minuten unter Rühen goldbraun anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen und abtropfen lassen.

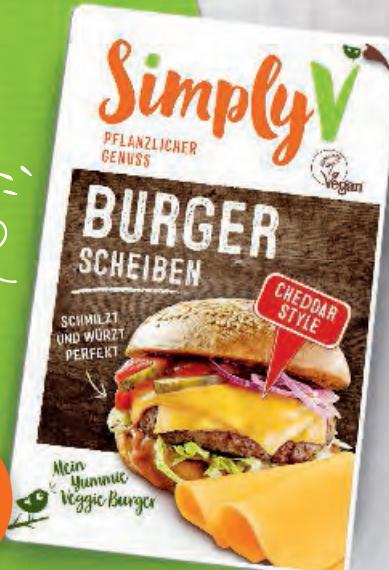
3 In der gleichen Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Rote Zwiebeln darin 10 Minuten bei mittlerer Hitze ebenfalls braten.

4 Restliches Öl mit Kurkuma, Kreuzkümmel, Zitronensaft, Salz und Pfeffer unter den Bulgur mischen und abschmecken. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten rösten. Bulgur auf Schälchen verteilen, darauf die beiden Zwiebelsorten mit den Tomaten anrichten und mit Petersilie und Pinienkernen dekorieren.

Das
Highlight
für deinen
Burger

- ✿ Schmilzt perfekt
- ✿ Würzt lecker
- ✿ Schmeckt wie keine andere
- ✿ Probier's aus

Jetzt
neu!



Pflanzlich
lecker!





EAT SMARTER EMPFIEHLT:

Coole Drinks für heiße Tage

Keine Frage: Wer richtig Durst hat, sollte zu Wasser greifen. Aber manchmal wünschen wir uns eben etwas Abwechslung. Deshalb hat EAT SMARTER für Sie die besten Erfrischungsgetränke ausfindig gemacht – na dann prost!

Das Thema Ernährung spielt für immer mehr Menschen eine große Rolle. Lebensmittel sollen möglichst wenig Zucker enthalten, regional und so natürlich wie möglich sein. Cola, Limonaden oder Eistees zählen da aufgrund von Aromen, Farbstoffen und jeder Menge Süße nicht unbedingt dazu. Geht das nicht auch smarter? Na klar! Damit Sie beim Einkaufen nicht die Zutatenlisten studieren müssen, sind wir für Sie auf die Suche gegangen



gen – und fündig geworden. Aufgrund der Corona-Krise waren wir nicht wie üblich zum Store-Check im Supermarkt, sondern haben uns online umgeschaut. Dabei sind wir auch auf viele kleinere Firmen gestoßen, die tolle Produkte herstellen. Sollten Sie unsere Gewinner nicht beim Händler finden, schauen Sie doch mal auf der jeweiligen Webseite nach. Unsere Testkriterien finden Sie unter: www.eatsmarter.de/empfehlung



IM CHECK: ERFRISCHUNGSGETRÄNKE

Limo, Saftschorle und Eistee dürfen im Sommer beim Grillen im Garten oder am Baggersee nicht fehlen. Bevor Sie jetzt zu Produkten mit viel Zucker greifen, wählen Sie lieber einen unserer Sieger.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich rund 1,5 Liter zu trinken. Am besten eignen sich dafür Wasser sowie ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Für Getränkemuffel kann das eine ganz schöne Herausforderung sein. Vor allem in der heißen Jahreszeit sehnen wir uns nach einer spritzigen Schorle oder Limo. Doch in vielen befinden

sich Zusatzstoffe, Aromen und natürlich üppig Süßungsmittel. Beim Testen durch den Getränkedschungel haben wir aber schnell festgestellt, dass es auch ohne Zusatzstoffe und mit sehr wenig Zucker geht. Abstriche beim Geschmack haben wir dabei natürlich nicht gemacht! Diese folgenden 17 Produkte legen wir Ihnen wärmstens ans Herz.

Fruchtsaftgetränke

leev Elstar-Schorle

Beim Probieren erlebten wir eine Zeitreise in die Kindheit. Das Besondere: Die Produkte des Hamburger Unternehmens sind sortenrein, es wird jeweils nur eine heimische Art Äpfel aus dem Alten Land bei Hamburg verwendet. Kosten Sie auch die Säfte aus Boskoop oder Jonagold.

330 ml, ca. 1,30 Euro

Sind Sie ein fruchtiger Typ? Dann überzeugen Sie diese prickelnden Schorlen mit hohem Obstanteil, aber ohne viel Chichi garantiert.



Hofgarten quittig Apfelschorle

Wenn es mal etwas anderes sein darf, kommt die spritzige Apfelschorle mit Quitte ganz recht. Äpfel von der Streuobstwiese sorgen für eine feine Säure und die goldgelben Quitten zaubern eine zarte Honignote in die Flasche.

330 ml, ca. 1,40 Euro



leev Rhabarber-Schorle

45 Prozent Rhabarber und ein herrlich süß-säuerlicher Geschmack: Hier steckt Natur pur drin. Und warum ist sie so hell? Ganz klar, weil keinerlei Farbstoffe enthalten sind. Blubbern tut sie auch – so wie es sich für eine vernünftige Schorle gehört.

330 ml, ca. 1,50 Euro



Wolfra Alpenschorle Johannisbeere

Liebhaber der herben Frucht kommen hier voll auf ihre Kosten: Der Drink überzeugt mit seiner kräftigen Farbe und vollmundigem Aroma. Etwas Zucker ist zugesetzt, damit es nicht zu sauer wird.

330 ml, ca. 0,90 Euro





Cola

Die typische Coke enthält meist unerwünschte Stoffe.

Diese Kandidaten können Sie getrost genießen:



Aqua Monaco Cola Mix

Hier treffen Cola sowie ein Hauch von Orange aufeinander und verbinden sich zu einer unwiderstehlichen Kombination. Die köstliche Abkühlung ist 100 Prozent bio, vegan und versteckt weder Süßungs-, Konservierungsmittel, Aromen noch Farbstoffe. Außerdem widmet sich die Firma sozialen Projekten.

330 ml, ca. 1,30 Euro

Community Cola

Dieses Fair-Trade-Produkt punktet mit weniger Inhaltsstoffen als der Klassiker, aber dafür mit dem Geschmack von neun Früchten und Gewürzen – darunter Zimt, Vanille und Limone. Wer es trinkt, erlebt fast das Coca-Cola-Feeling und unterstützt soziales sowie kulturelles Engagement.

330 ml, ca. 0,90 Euro



Limonade

An einem heißen Sommertag kommen diese prickelnden Erfrischungen genau richtig.



Löblich Bio Honig Zitronen Limo

Wenige Zutaten, aber umso mehr Geschmack – so mögen wir das. In dieser Flasche stecken nur Wasser, deutscher Bio-Honig, Bio-Zitronensaft und Kohlensäure drin. Jeder Kauf fördert mit zehn Cent das Anlegen von Blühflächen für Bienen und andere Nützlinge.

330 ml, ca. 1,80 Euro

Lemonaid Maracuja

Schon beim Aufdrehen dieser kleinen Glasflasche duftet es nach Tropenurlaub. Die Maracuja-Limonade des Hamburger Unternehmens Lemonaid überzeugt mit einer angenehm leichten Süße, natürlichen Zutaten und einem exotischen Twist. Zudem schätzen wir es, dass sie fair und bio ist.

330 ml, ca. 1,50 Euro



LIEBER LIGHT TRINKEN?

Sie haben Zucker von Ihrem Speiseplan gestrichen und greifen daher zur Light-Variante? Schließlich vermittelt Ihnen die Werbeindustrie hier Genuss ohne Reue.

Doch der Schein trügt. Mit Stevia oder Aspartam wird das koffeinhaltige Getränk nicht weniger süß. Die Folge: Der Körper gewöhnt sich an den Geschmack und verlangt nach mehr. Trinken Sie darum lieber Wasser und gönnen Sie sich ab und an Ihren Lieblingsdrink.

WAS „NATÜRLICHES AROMA“ BEDEUTET

Reiskleie anstatt Vanille oder Buchweizenstelzen für Erdbeeren: In vielen Nahrungsmitteln befinden sich natürliche Aromen, auch in Bio-Ware. Dabei muss ein solches Aroma nur aus einem natürlichen Ausgangsstoff bestehen, nicht aber aus dem Lebensmittel, nach dem es schmeckt. Alle Sieger in unserem Test sind frei von zugesetzten Aromen jeglicher Art.



Kombucha

Wer es ausgefallen mag, probiert den smarten Trend aus Japan mit jahrhundertelanger Tradition.

KOMBUCHERY Raw-Original

Wenig Zucker, typischer Kombucha-geschmack, fruchtig-säuerlich abgestimmt und ein herrliches Prickeln dank der natürlich entstehenden Kohlensäure. Mit dem Kauf unterstützen Sie die Viva con Agua-Initiative für sauberes Trinkwasser.

330 ml, ca. 2,60 Euro



ManuTeeFaktur Raw Kombucha Ginger

Hier ist keine Spur von Konzentraten oder Aromen zu finden, dafür aber der Gesundmacher Ingwer, der den extra Kick bringt. Zwar enthält das ökologische Getränk etwas mehr Zucker, dieser wird aber von den Kombuchakulturen zersetzt.

330 ml, ca. 3,70 Euro

RHO KOMBUCHA Hibiskus Rosa Pfeffer

Nicht nur die besondere Optik der Flasche gefällt uns, auch die biologisch erzeugten Zutaten. Der Hibiskus überzeugt mit einem sanft-blumigen Aroma und der rosa Pfeffer mit milder Schärfe.

480 ml, ca. 5 Euro



Wachmacher

Falls die Nacht mal wieder zu kurz war, verhelfen Ihnen diese Produkte zum nächsten Energieschub:

waterdrop NERO

Würfel rein, Wasser draufgießen und schon ist die zuckerfreie Erfrischung mit den natürlichen Pflanzenextrakten und dem Hallo-wach-Effekt fertig. Dank des handlichen Formats passen die Würfel in jede Hosentasche – total praktisch für unterwegs.

12 Stück à 400 ml, ca. 9 Euro



ChariTea mate ginger sugar free

Vegan, bio und fair: Die Mate von ChariTea belebt ganz ohne Zucker, dafür aber mit dezenter Ingwernote.

Süßkraut und Fruchtsaft bringen eine liebliche Komponente ins Spiel, die Kohlensäure verspricht ein erfrischendes Prickeln.

330 ml, ca. 1,50 Euro

FLASH by INJU

Dass es nicht immer Koffein braucht, um wach zu werden, beweist der nach Passionsfrucht, Ingwer und Zitrone schmeckende FLASH by INJU. Bioaktives Q10 und Vitamine halten das gefürchtete Nachmittagstief fern und sorgen dafür, dass Sie frisch und munter bleiben.

200 ml, ca. 1,80 Euro



Rezept-VIDEOS



Auf www.eatsmarter.de finden Sie viele inspirierende Videos zu unseren Gerichten.



Eistee

Unsere Lieblinge zeigen, dass es sich keineswegs um eine zuckrige Angelegenheit handeln muss.

isis Bio Tea Drink Weisser Tee

Zitronenverbene, -öl und -konzentrat: Wer die saure Zitrusfrucht liebt, ist bei diesem Eis-tee genau richtig. Er ist zucker- sowie kalorienfrei und eignet sich daher als prima Durstlöscher für zwischendurch oder auch für Anwender des Trends Intervallfasten.

700 ml, ca. 1,50 Euro



Löblich Bio Honig Eistee

Bei dem Exemplar von Löblich gefällt uns die kurze Zutatenliste mit Schwarztee, Honig, Limettensaft und Kohlensäure besonders gut.

Die Bienenretter-Variante des Start-ups hat auch unsere Gaumen auf ganzer Linie beeindruckt.

330 ml, ca. 1,80 Euro

ChariTea red

Hier vereinen sich Rooibos-Tee, Agavendicksaft, Bio-Passionsfruchtsaft und Bio-Holundersaft zu einem köstlichen, leicht süßlichen Eistee. Von jeder verkauften Flasche gehen fünf Cent an Lemonaid & ChariTea e. V., der Sozialprojekte in den Anbauländern fördert.

330 ml, ca. 1,50 Euro



Im nächsten Heft: Suppen



Hier geht's zu den Rezeptvideos:
www.eatsmarter.de/video/rezeptvideos

Ob als schnelle Pastasauce oder karamellisierte Variante aus dem Ofen – Sommerzeit ist Tomatenzeit! Neben diesen beiden Ideen finden Sie bei uns noch viele weitere Anleitungen im Bewegtbild.



FOTOS: TARIK ROSE, STOCK.COM



Was Sie über **TOMATEN** wissen sollten

Beim Schlendern über den Wochenmarkt lacht uns das rote Fruchtgemüse schon von Weitem an. Welche Sorten sich wofür am besten eignen, ob Sie den Strunk wirklich herausschneiden müssen und warum Tomaten ein Top-Schlankfood sind, erfahren Sie bei uns.

TEXT: LISA MEISTER

MIT EXPERTENRAT VON TARIK ROSE

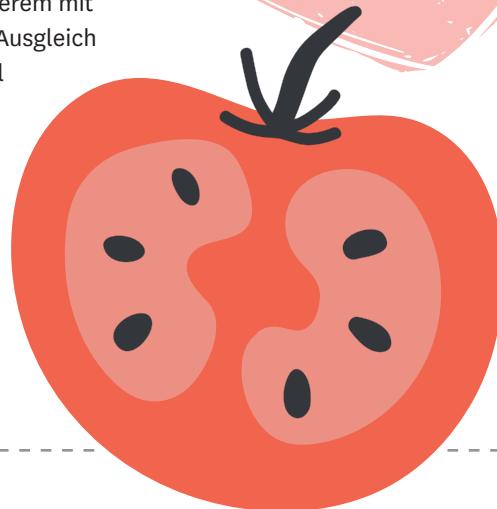
Der aus Kiel stammende TV-Koch entdeckte seine Leidenschaft bereits als kleiner Junge. Seit 2004 ist er Küchenchef im Hamburger Restaurant Engel am Fähranleger Teufelsbrück – 2016 übernahm er die Leitung. Tarik Rose hat eine Vorliebe für saisonale Produkte und kauft sein Obst und Gemüse darum nach Möglichkeit direkt beim Erzeuger in der Region.



1 Was macht Tomaten so gesund?

Insbesondere in den Sommermonaten überzeugen sie mit ihrem süßen und aromatischen Geschmack. Doch nicht nur das: „Tomaten sind tolle Figurschmeichler und liefern einen bunten Mix an Vitaminen, die bei der Stärkung der Abwehrkräfte helfen. Neben immunisierendem Vitamin A, C und E punkten sie unter anderem mit muskel- und nierenstärkendem Kalium und sorgen so für einen perfekten Ausgleich nach dem Sport“, weiß der smarte Fit-Koch Tarik Rose. Und was beim Apfel gilt, zählt auch hier: Besser nicht die Schale entfernen, denn in ihr befindet sich vor allem das wertvolle Carotinoid Lycopin. Es ist verantwortlich für die rote Farbe und ein Eins-a-Stoff, wenn es um die Bekämpfung von Krebs geht, indem es freie Radikale im Körper unschädlich macht und die Haut vor Zellveränderungen schützt. Unser Fachmann hat noch einen Einkaufstipp parat: „Je röter die Tomate, desto mehr Lycopin ist in ihr enthalten.“ Wenn das mal nicht genügend Gründe sind, um das Gemüse zukünftig häufiger in der Küche zu verarbeiten.

Tolle Rezepte
mit dem Lieblingsgemüse
der Deutschen gibt's
ab Seite 144

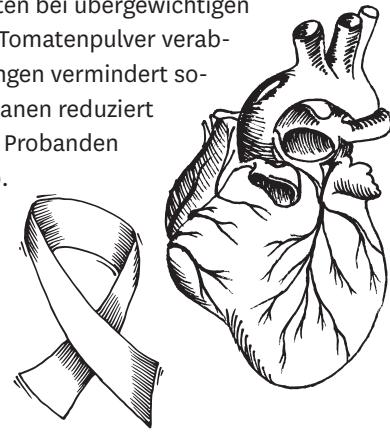


2

Bei welchen Krankheiten können Tomaten helfen?

Ist es möglich, sich mit den Paradiesäpfeln gesund zu füttern? Klingt fast zu schön, um wahr zu sein. Tatsächlich aber lassen sich Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Diabetes, Krebs oder auch Übergewicht mit den Sommerboten lindern. Das bestätigt auch unser Experte: „Das Essen von Tomaten wird bei diversen Krankheiten empfohlen und kann die Heilung unterstützen. Viele medizinische Versuche konzentrieren sich insbesondere auf die Prävention von Krebserkrankungen. Zusätzlich kann das Eisen aus der Schale, das zur Verbesserung der Sauerstoffaufnahme beiträgt, bei Kreislauferkrankungen helfen.“ Auch in puncto Abnehmen liegt das Fruchtgemüse weit vorn, denn der hohe Wassergehalt von 94 Prozent und seine Ballaststoffe machen es zum idealen Schlankmacher. Laut einer französisch-algerischen Studie konnten bei übergewichtigen Patienten, denen von Forschern Tomatenpulver verabreicht wurde, Stoffwechselstörungen vermindert sowie Fettablagerungen in den Organen reduziert werden. Zudem nahmen bei den Probanden Entzündungen im Fettgewebe ab.

Bei so viel Talent in Sachen Gesundheit wäre ein fruchtig-frischer Tomatensalat doch eine prima Idee für den nächsten Grillabend mit der Familie.



3

Welche Tomatensorte eignet sich wofür?

Groß, klein, dick, flaschenförmig: Wir kennen unzählige Varianten. Während sich die einen für Caprese (Tomate-Mozzarella) oder zum Befüllen anbieten, sind die anderen ein willkommener Snack für zwischendurch. Wir zeigen Ihnen die vier bekanntesten Vertreterinnen und verraten, was sich aus ihnen Feines zaubern lässt.

Es gibt rund

2500 bis 3000

verschiedene
Tomatensorten



Rundtomate

Diese Spielart macht circa 70 Prozent des weltweiten Anbaus aus.

Aufgrund der typischen Form, mittelgroß und rund, ist sie das Paradebeispiel ihrer Art. Der rote, auch als Salattomate bekannte Fitmacher hat einen hohen Anteil an Fruchtsäure sowie viele Samen in den zwei bis drei Fruchtkammern. Das lässt den Klassiker zu einem echten Allroundtalent werden: egal ob zum Schmoren im eigenen Saft, bei der Zubereitung einer Sauce, pur in knackigen Salaten oder als Belag auf einer selbst gemachten Pizza – die Einsatzmöglichkeiten sind groß und Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt.



Flaschentomate

Aufgrund ihrer länglichen Form werden sie auch Eier- oder Pflaumentomate genannt.

Der besonders süße Geschmack und das volle Aroma des Gemüses versetzen einen direkt nach Bella Italia. Diese Exemplare sind bekannt für ihr festes Fruchtfleisch, in dem sich besonders wenig Kerne befinden. Unser Experte Tarik Rose bevorzugt sie für Sugos oder zum Einmachen in bereits überreifem Zustand. Fragen Sie bei Ihrem nächsten Marktbesuch danach. Der Händler freut sich bestimmt, bereits Aussortiertes loszuwerden.



Fleischtomate

Ihr Merkmal ist das gerippte und unregelmäßige Äußere.

Da sie mit ihrer Größe, wenig Saft und Samen, aber mit viel Fruchtfleisch überzeugen, eignen sich Fleischtomaten hervorragend zum Befüllen. Extrem beliebt sind dazu Hack, Getreide oder auch Reis. Ein populärer Vertreter ihrer Art ist die Ochsenherztomate. Die Frucht gehört zu den alten Sorten, gewinnt aber heute wieder mehr an Bedeutung und zeichnet sich durch einen kräftigen Geschmack aus. Das lässt sie etwa zum unwiderstehlichen Begleiter in einer cremigen Quiche werden. Und jetzt im Sommer macht der Riese auch auf dem Grill eine durchweg gute Figur.

4

Worauf sollte beim Kauf von Tomaten geachtet werden?

„Bei roten Sorten gilt in der Regel: je intensiver die Farbe, desto besser. Es gibt allerdings Hybrid-Tomaten mit einem Farbverlauf sowie grüne und hellere Sorten. Diese sehen auf den ersten Blick vielleicht unreif aus, sind im Geschmack aber sehr intensiv“, so Tarik Rose. „Generell sollten alle Exemplare schön fest, aber nicht zu hart sein.“ Um den Einkauf nachhaltig zu gestalten, bevorzugt unser Profi sein Gemüse von regionalen Erzeugern. Beim Bummel über den Wochenmarkt kann er somit eine Menge Verpackungsmüll wie Plastik einsparen und unterstützt zugleich die Landwirte aus der Umgebung.



6

Frische Tomaten oder Konserve – was ist die bessere Wahl?

In der Saison von April bis Oktober legen wir Ihnen feldfrische Ware ans Herz. Trotzdem müssen Sie kein schlechtes Gewissen haben, wenn Sie mal zur Konserve greifen. Besonders im Winter ist dies eine clevere Alternative, da der Geschmack von frischen Tomaten in dieser Zeit eher fahl ist. Tarik Rose sieht bei beiden Varianten Pro und Kontra: „Rohe Tomaten überzeugen mit mehr Vitaminen. Für die Produktion von Exemplaren aus der Dose werden dagegen Früchte verwendet, die lange reifen konnten. Dadurch ist der Lycopingehalt von Natur aus höher. Zudem wird durch das Erhitzen die Verwertbarkeit des Pflanzenfarbstoffs verbessert. Im Mark ist der Schutzstoff

sogar in konzentrierterer Form vorhanden. Achten Sie beim Kauf von Dosenware auf Zusätze wie Zucker oder Salz: Diese gilt es zu vermeiden.“



Im Jahr 2019 wurden in Deutschland rund

27 Kilogramm
Tomaten pro Kopf
verputzt

5

Wie lagere ich Tomaten?

Damit Sie die roten Leckerbissen möglichst lange genießen können, bewahren Sie diese nicht im Kühlschrank auf. „Dort verlieren sie ihr Aroma, werden mehlig und schneller schlecht. Zu warm oder in der prallen Sonne sollte das Fruchtgemüse allerdings auch nicht liegen“, warnt der Koch. „Am wohlsten fühlt es sich an einem dunklen Ort bei Zimmertemperatur – zum Beispiel in der Speisekammer oder dem Keller. Lagern Sie die Sommerboten separat, da sie das Gas Ethylen abgeben, das umliegendes Obst und Gemüse schneller reifen lässt.“



7

Blätter, Stiele, Strunk – was darf mitgegessen werden?

Immer wieder lesen wir, dass es besser ist, den Strunk herauszuschneiden, weil er giftig sein soll. Rose erklärt: „In den Stielen, im Strunk und in den Blättern ist Solanin enthalten. Mit diesem Stoff schützt sich die Tomatenpflanze vor Schimmelbefall und Fressfeinden. Das Toxin ist in Maßen zwar nicht unbedingt schädlich, aber ich empfehle, diese Teile der Tomate zu entfernen, da sie nicht sonderlich gut schmecken und oft zu faserig sind. Umfallen wird davon aber niemand, denn hier macht die Dosis das Gift. Erst ab einer Menge von 25 Milligramm können Symptome wie Übelkeit, Kopfschmerzen oder Durchfall auftreten. Um diesen Wert zu erreichen, müssten Sie rund 30 Tomaten à 80 Gramm mit Strunk auf einmal zu sich nehmen.“ Bei reifen Tomaten ist der Solaningehalt im Übrigen geringer als bei unreifen Exemplaren. Tipp: „Verlassen Sie sich einfach auf Ihre Zunge, denn der Bösewicht schmeckt bitter.“



8 Sind Bio-Tomaten besser als konventionelle?

Beim Kauf des Fruchtgemüses haben Sie die Wahl zwischen Bio- oder konventionell angebauter Ware. Tarik Rose weiß: „Sie können getrost zur konventionellen Variante greifen, wenn es Ihnen um Vitamine und Mineralstoffe geht. Allerdings sind Tomaten häufig mit Pflanzenschutzmitteln behandelt, um den Befall von Käfern und Insekten zu verhindern. Diese stehen jedoch auch im Verdacht, der Gesundheit zu schaden und zum Beispiel Krebs auszulösen.“ In den USA veröffentlicht die Environmental Working Group jährlich eine Liste mit den zwölf am meisten belasteten Lebensmitteln – auch die Tomate zählt zu ihnen. Die Empfehlung unseres Experten lautet daher ganz klar: „Achten Sie auf Bio-Qualität.“



9 Wie kann ich Tomaten selbst anbauen?

Hobbygärtner aufgepasst: Im Beet oder auf dem Balkon können Sie Ihre eigenen Früchte züchten. Gemüse und Obst selbst anzubauen macht nicht nur Spaß, frisch geerntet schmeckt es auch gleich doppelt gut.

Nach dem letzten Frost können Sie loslegen. „Und das ist gar nicht schwer“, motiviert unser Fachmann. „Sie sollten sich aber – je nach Anbauart – für die richtige Tomatensorte entscheiden. Ein Evergreen sind robustere Sorten wie die Cocktailltomate. Suchen Sie ein Plätzchen, an dem die Pflanze vor viel Regen geschützt ist, aber dennoch gut gewässert wird, genügend Raum zum Wachsen sowie einen nährstoffreichen Boden hat. Zudem liebt sie Sonne und Wärme.“

Einmal geerntet können Sie die Tomate in Ihrer Sommerküche so ganz ohne Pestizide genießen. Auch die Kids werden mit Sicherheit viel Freude an dem Anbau haben.



Die größte Tomate der Welt brachte stolze
3,5 Kilogramm
auf die Waage

10 Können Tomaten als natürliches Sonnenschutzmittel dienen?

Hier denken Sie vermutlich als Erstes an Cremes, spezielle Kleidung oder einen Strohhut. Aber wussten Sie, dass Sie Ihre Haut auch mithilfe der Ernährung schützen können? „Der Inhaltsstoff Lycopin aus der Tomate macht dies möglich und kann die Empfindlichkeit gegenüber der Sonne und der gefährlichen UV-Strahlung senken“, sagt der TV-Koch Tarik Rose. Dank ihrer antioxidativen Wirkung bewahrt der natürliche Pflanzenfarbstoff die Zellen vor freien Radikalen und hemmt den Alterungsprozess unserer äußeren Hülle. Durch den erhöhten Lycopingehalt können wir zusätzlich einen eigenen Lichtschutzfaktor aufbauen. Auch in anderen Obst- und Gemüsesorten wie Kirschen oder Karotten ist das Carotinoid zu finden. Wichtig ist, dass die Lebensmittel erhitzt und mit etwas hochwertigem Öl verzehrt werden – so kann der Körper das Lycopin besser aufnehmen. „Ich rate aber davon ab, für den Sonnenschutz ausschließlich auf Lebensmittel mit dem Powerstoff zu setzen. Um unser größtes Organ optimal vor den Strahlen abzuschirmen, sollten Sie neben einer ausgewogenen Ernährung immer Sonnencreme verwenden“, rät der Profi. Übrigens: Noch mehr Tipps für schöne Sommerhaut finden Sie ab Seite 82.





Teil 2: Kochen mit Kindern

Ran an den Herd lautet die Devise, denn selbst zubereitet schmeckt es doch am besten. Doch die ersten Versuche mit den Kids können mühsam sein. Welche Aufgaben sich eignen und welche Hygieneregeln zu beachten sind, klären wir mithilfe der Ernährungsexpertin und Mama Dr. Alexa Iwan.

Haben Sie schon einmal gemeinsam mit Ihren Sprösslingen den Kochlöffel geschwungen? Wenn nicht, sollten Sie es unbedingt ausprobieren. Zugegeben, Sie müssen zwar etwas mehr Geduld mitbringen, aber es lohnt sich. Unsere Expertin Dr. Alexa Iwan weiß auch, warum: „Nehmen Sie sich am Wochenende Zeit und binden Sie Ihre Zwerge beim Kochen mit ein. Das ist nicht nur eine tolle Aufgabe für die ganze



Dr. Alexa Iwan

Sie ist Ernährungswissenschaftlerin, Köchin und Autorin. Als Mutter von zwei Kindern weiß sie genau, worauf es beim Kochen mit dem Nachwuchs ankommt.

Familie, Kinder essen ein neues Gericht auch eher, wenn sie bei der Zubereitung geholfen haben. Sie werden sehen, am Ende schätzen sie den selbst geschnippten Salat viel mehr. Außerdem lernen sie, Verantwortung zu übernehmen.“ Die zweifache Mutter verrät, dass außerdem die Feinmotorik der Kids

gefördert wird. Zudem schult das Schneiden, Rühren oder Käserieben die Geschicklichkeit und das Wissen über gesunde Ernährung sowie frische Lebensmittel. „Wichtig ist, dass Sie alle gemeinsam

Spaß an der Aktion haben – auch wenn das Ergebnis mal nicht ganz Ihren Vorstellungen entspricht. Vergeben Sie einfache, lösbarer Aufgaben und loben Sie die Kinder hinterher“, rät die Ernährungswissenschaftlerin.

Zum Beispiel

so: „Damit sich die Kleinen wertgeschätzt, gebraucht und motiviert fühlen, richten Sie ihnen einen Arbeitsplatz mit eigenem Brett ein“. Doch was tun, wenn der Nachwuchs keine Lust zum Kochen hat und lieber weiter im Garten spielen möchte? Da hat Dr. Iwan einen Tipp parat: →

Ohne Kristallzucker und trotzdem süß – so geht es natürlich

Kinder lieben ihn, dabei ist er alles andere als gesund. Wir zeigen smarte Alternativen:

FRECHE FRÜCHTCHEN

Datteln, Pflaumen oder Aprikosen, sie alle sind eine gute Wahl, um Müsli und Co. etwas Süße zu geben.

KARAMELLNOTE INKLUSIVE

Kokosblütenzucker lässt den Blutzucker langsamer ansteigen und kann Heißhungerattacken vorbeugen.

KANADISCHE SÜSSE

Keine Pancakes ohne Ahornsirup. Das Naturprodukt punktet mit mehr Mineralstoffen als Haushaltzucker.

DAS GOLD DER BIENEN

Honig ist prima, um zum Beispiel Tee zu verfeinern. Toller Benefit: Er wirkt antibakteriell und entzündungshemmend.



AN APPLE A DAY

Apfelmus eignet sich etwa zum Backen, wenn Sie einen Ersatz für das weiße Kristall suchen.

EXPERTENTIPP:

Versuchen Sie, beim Kochen und Backen insgesamt weniger Zucker zu verwenden. So gelingt die schrittweise Entwöhnung.



HYGIENE IST DAS A UND O

Gemeinsam Gesundes zubereiten macht Spaß. Doch damit alles am Schnürchen läuft und das Vorhaben nicht im Chaos endet, sollte jeder kleine Küchenchef bestimmte Regeln befolgen:



Kinder stecken ihre Finger gern mal in die Nase oder den Mund. Händewaschen ist darum unerlässlich – auch während des Kochens.



Keiner freut sich über Haare im Essen. Binden Sie die lange Mähne deshalb zum Zopf, so stört sie auch nicht am Herd.



Bretter sollten nach dem Schneiden von Fleisch gut gesäubert werden, um einen Befall mit krankmachenden Keimen zu vermeiden.



Bunte Schürzen animieren zum Mithelfen und die Kleidung bleibt sauber.



SPICE IT UP

Gewürze und Kräuter sorgen für den letzten Schliff, doch was mögen und vertragen Kinder?



SALZ

Je kleiner die Kids, desto sparsamer sollten Sie sein, um die Nieren von Junior zu schonen. Vom ersten bis zum sechsten Lebensjahr gilt: nicht mehr als ein Drittel Teelöffel Salz täglich.

KRÄUTER

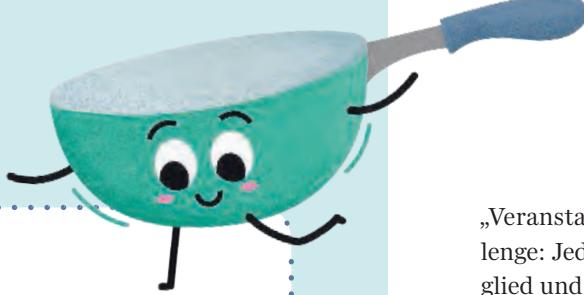
Machen Sie Ihre Zwerge zunächst mit milden Kräutern wie Basilikum oder Petersilie vertraut. Wenn diese akzeptiert werden, versuchen Sie es mit Mischungen wie Kräuter der Provence.

GEWÜRZE

Mit Zimt und Vanille pimpen Sie Naturjoghurt oder -quark auf, wenn diese zu langweilig sind. Bei Scharfem wie Chili oder Pfeffer ist Vorsicht geboten – tasten Sie sich langsam heran.

GAREN

Wählen Sie Methoden wie Dünsten oder Dämpfen. Diese sind verträglicher für die Mägen der Kleinen. Zudem bleiben mehr Nährstoffe enthalten.



Aufgaben, die von den Minis in der Küche übernommen werden können

Um ein Gefühl für Lebensmittel und deren Zubereitung zu bekommen, können Ihre Kids fleißig mithelfen. Mit welchem Alter geht was?

2-4
JAHRE

- Früchte waschen
- Salatsauce verrühren
- Bananen zerdrücken
- Kartoffeln stampfen
- Salat mischen

5-7
JAHRE

- Obst schneiden
- Gemüse und Käse hobeln
- Smoothies mixen
- Kuchenteig rühren
- Brote schmieren

8-11
JAHRE

- Schwierigere Schneideaufgaben (z. B. Kartoffeln)
- Unter Aufsicht am Herd arbeiten (z. B. Eier braten)
- Simple Rezepte alleine umsetzen (z. B. Obstsalat)

„Veranstalten Sie doch mal eine Challenge: Jeden Tag kocht ein Familienmitglied und die anderen dürfen Punkte vergeben. Auch den Tisch zu decken oder eine kleine Speisekarte zu gestalten, kann dazu gehören. Dadurch wird zusätzlich die Kreativität gefördert.“

Bei all der Freude sollte aber auch die Sicherheit nicht zu kurz kommen. „Damit keine Unfälle passieren, lassen Sie Ihre Liebsten nicht komplett alleine in der Küche werkeln“, warnt die Expertin. „Es sollte immer eine erwachsene Aufsichtsperson dabei sein. Bevor es losgeht, zeigen Sie Ihrem Nachwuchs, wie scharf ein Messer ist, wie schnell sich der Mixer dreht oder wie heiß eine Herdplatte wird.“ Mit unseren Tipps in dieser Ausgabe bleiben Sie jederzeit ruhig und geduldig. Wir verraten Ihnen außerdem, welche Gewürze Kinder mögen und welche Aufgaben die kleinen Nachwuchsköche schon erledigen können. Und obwohl es einiges zu beachten gibt, stehen der gemeinsame Spaß und Genuss dabei stets an erster Stelle. ■

Lesen Sie im nächsten Heft:
ESSEN MIT KINDERN



Appetit bekommen?

Bei Pinterest gibt es unsere besten Rezeptideen für kleine Köche.



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



Smart
KIDS
2020

Wir suchen kluge Tipps von

SMARTEN KIDS

Als Familienoberhaupt haben Sie Ihre kleine Rasselbande stets unter Kontrolle? Sie wissen, wie Sie Ihren Rabauken eine extra Portion Gemüse unterjubeln können oder wie das perfekte Ablenkungsmanöver an der Quengelkasse aussieht? Wir freuen uns über Ihre Tricks.

Die Kids lieben die Schnitzeljagd durch den Supermarkt und bekommen nicht genug von Ihren Plätzchen, obwohl diese mit wenig Zucker zubereitet sind? Egal, ob es sich um ein buntes Auflaufrezept, einen Einkaufstipp oder ein Spiel für den Zeitvertreib im Supermarkt handelt – schicken Sie

uns kreative Tipps und Ideen rund um das Thema Kinderernährung zum Beispiel als Foto, Text oder Zeichnung. Der Nachwuchs kann natürlich fleißig assistieren. Anschließend wählt die Redaktion aus allen Einsendungen die lustigsten und schönsten aus.

Bis
13.09.2020
teilnehmen

Schicken Sie uns jetzt Ihre smartesten Tipps und Tricks, um Kindern gesunde Ernährung näherzubringen, und gewinnen Sie tolle Preise!
Einfach per E-Mail an SmartKids@eatsmarter.de oder per Post an
EAT SMARTER GmbH & Co. KG
Stichwort „Smart Kids 2020“, Schulterblatt 58, 20357 Hamburg

MEHR INFORMATIONEN UND DIE TEILNAHMEBEDINGUNGEN FINDEN SIE UNTER:
WW.EATSMARTER.DE/SMARTKIDS

Mitmachen & gewinnen:

1 X ROTBÄCKCHEN-JAHRESVORRAT

mit 8 Kartons à 6 Flaschen
in verschiedenen Sorten

Dank Zutaten höchster Qualität versorgen die Direktsäfte von Rotbäckchen die ganze Familie mit wertvollen Nährstoffen – und schmecken dabei auch noch richtig lecker.



5 X MEIN SUPERMARKT VON PLAYMOBIL

aus der Reihe „Meine kleine Stadt“: Frisches Obst und Gemüse, Getränke oder Zeitschriften – was kommt heute in den Einkaufskorb?



3 X TIPTOI® ACTIVE SET „Dschungel-Olympiade“ PLUS STIFT

bringt bis zu 6 Kinder ab 4 Jahren in Bewegung.



8 X FRECHE FREUNDE MEIN BACKSPASS

mit Backbuch, Messbecher-Set und Freche Freunde Kinder Snacks

Backen Sie gemeinsam mit den Kleinen sowohl herzhafte als auch süße Rezepte. Die passenden Cups laden die Kinder ein, alle Zutaten selbst abzuwiegen – dabei naschen nicht vergessen.



10 X GUTFRIED-GENUSSPAKET

samt Brotbox, Fleischwurstdose und Produkten

Nicht nur klassisch auf dem Brot sind Hähnchenbrust, Fleischwurst und Salami beliebt. Sie runden zum Beispiel auch die Lieblingspasta der Kleinen perfekt ab.



DIESE PARTNER UNTERSTÜTZEN „SMART KIDS 2020“:

FRECHE FREUNDE



playmobil



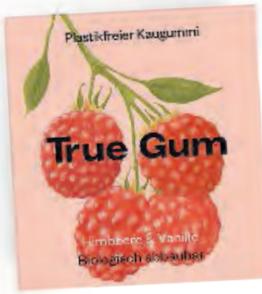
NEUES FÜR FOODIES

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.

SCHLUSS MIT PLASTIK

Spearmint-Revolution

Wussten Sie, dass in vielen Kaugummis dieselben Kunststoffe und Chemikalien stecken wie in Plastiktüten und Autoreifen? Nicht bei **True Gum**: Die plastik- und zuckerfreien Sorten **Minze & Matcha, Ingwer & Kurkuma, Himbeere & Vanille sowie Lakritz & Eukalyptus** werden aus dem Saft des Sapodilla-Baumes hergestellt. **1,95 Euro je 21-g-Packung (ca. 16 Stück)**, www.truegum.com



30 JAHRE ZUSAMMENARBEIT

Bessere Qualität und Lebensbedingungen

In Nicaragua hat der Schokoladenhersteller **Ritter Sport** eine zweite Heimat gefunden. Seit 30 Jahren engagiert er sich vor Ort partnerschaftlich mit Kleinbauern für den **nachhaltigen Kakaoanbau**. „Die Feine“ aus der Kakao-Klasse lässt Sie das auf köstliche Weise erleben. ritter-sport.de



DREAMTEAM HONIG UND WEIN

Von der Sonne verwöhnt

Auf dem kleinen Weingut von **Graf Ivan Bathyány** im österreichischen Burgenland entstehen einzigartig edle Tropfen: **eine weiße und eine rote Cuvée sowie der eigene Rosé**. Die rein ökologisch bewirtschafteten Weingärten beherbergen neben ausgewählten Traubensorten auch alte Obstbäume sowie heimische Holzbienen. Wie beim Wein hat auch beim Honig jeder Jahrgang und Standort seinen eigenen Charakter. Und so runden **Waldblüten-, Raps-, Akazienblüten- und natürlich Weinberghonig** das Sortiment des Boutique-Weinguts ab. **Weine ab 9,50 Euro je 0,75-l-Flasche, Honige 9,20 Euro je 250-g-Glas**, www.weingut-bathyany.at



VEGANE ALTERNATIVEN

Klassiker mal anders

Auf den Biss in einen **saftigen Burger** brauchen Veggies nicht zu verzichten: Der neue **Vantastic Burger** auf Basis von Sojaprotein sorgt ab jetzt für leckere Abwechslung zum gewöhnlichen Fleisch-Patty – ideal auch für den Grill. In Form der knusprigen **Vantastic Fish Fingers** erlebt der **Kindheitsliebling Fischstäbchen** ebenfalls eine Renaissance auf Pflanzenbasis. „Iss gut!“ für Tiere und Klima. **5,49 Euro** je 3-er Pack 125-g-Burgerpattys und **3,29 Euro** je 450-g-Packung Fish Fingers (15 Stück), www.vantastic-foods.com



SO SCHMECKT ÖSTERREICH Urlaub zu Hause

Falls Hüttenbesuche und Wanderungen im schönen Nachbarland diesen Sommer nicht möglich sein sollten, lassen Sie sich vom **kostenlosen Genuss-E-Book** vertrösten: mit viel Wissenswertem über die österreichische Küche, **Lieblingsrezepte zum Nachkochen** und tollen Tipps für den nächsten Besuch. Downloaden unter: to.austria.info/genussebook

WIE GESCHMIERT

Für die smarte Stulle

Cremig-frischer **Buttergeschmack** und selbst direkt aus dem Kühlschrank perfekt streichzart. „**Gutes mit Butter**“ von Deli Reform

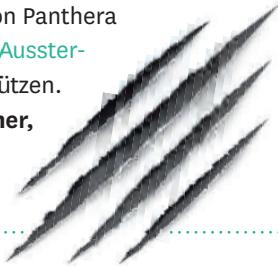


überzeugt durch die einzigartige Rezeptur: Mit einem Anteil von jeweils 25 Prozent sind die drei Zutaten **Butter, Rapsöl und Buttermilch** ausgewogen kombiniert. So liefert die Streichfettalternative wertvolle Omega-3-Fettsäuren und zellschützendes Vitamin E. **1,79 je 250-g-Packung**, www.deli-reform.de

FEINES AUS HEUMILCH

Käse, wie er sein soll

Im Sommer frische Gräser und Kräuter, im Winter Heu – dazu bekommen die Kühe viel Bewegung, bequeme Ruheplätze und gute Betreuung. Das beeinflusst die **Milchqualität, Tiergesundheit und Umwelt** positiv – ebenso wie den Käsegeschmack. Heumilch-Molkereien produzieren eine breite Palette an Sorten, veredelt mit Kräutern und Gewürzen. Für stilechten Genuss bietet die **ARGE Heumilch** ein Rezeptheft mit **Tipps und Tricks zum idealen Anrichten von Käseplatten an**, das Sie hier kostenlos herunterladen können: www.heumilch.com



AUF SIE MIT GEBRÜLL

Schlemmen und helfen

Ein Eis genießen und gleichzeitig Gutes tun? Die vegane Neuheit **RØAR** in den Sorten **Hemp Seed Chocolate Brownie, Coconut Mango Passionfruit Oat Cookie** und **Hazelnut Chocolate Cookie** macht es möglich. Mit dem Kauf der herrlichen Löffelware unterstützen Sie das „Tigers Forever“-Programm der Organisation Panthera und tragen dazu bei, **vom Aussterben bedrohte Tiger** zu schützen. **5,99 Euro** je 500-ml-Becher, www.roaricecream.de



Sommer, Sonne, Sonnenschein: schöne Haut in der warmen Jahreszeit

Selbst wenn der Urlaub im Süden aufgrund der Corona-Krise dieses Jahr wohl flach fällt, benötigt unsere Körperhülle auch daheim Schutz und Pflege: Das freundliche Wetter lockt uns stundenlang ins Freie und viele vergessen dabei, wie empfindlich das wichtige Organ ist.



SIMONE STAUDER

Die Hautexpertin und ganzheitliche Gesundheitsberaterin unterstützt Reformhaus® Kunden bei der Auswahl individuell geeigneter Produkte.

Sonnenstrahlen auf der Haut zu spüren, hebt merklich unsere Stimmung. Nicht nur die angenehme Wärme und der blaue Himmel lassen uns Sorgen vergessen, auch das Licht selbst macht nachweislich glücklich. „UV-Strahlen regen die Produktion von Vitamin D und Serotonin an. Faktoren, die sich positiv auf das Gemüt auswirken“, erklärt Simone Stauder, Reformhaus® Fachberaterin und ärztlich geprüfte Beraterin für ganzheitliche Gesundheit. Aber die Sonne steht uns auch im Kampf gegen Viren und Bakterien zur Seite: US-Wissenschaftler konnten belegen, dass ihre Strahlung Immunzellen aktiviert und so die Abwehrkräfte stärkt.

Schutzschild aufbauen

Bei all den positiven Effekten hat die Sonne jedoch auch Schattenseiten. „Nichts stresst die Haut so sehr wie UVA- und UVB-Strahlung“, betont die Expertin. „Sie verursacht Zellschäden, die uns vorzeitig altern lassen und im schlimmsten Fall zu Hautkrebs führen können.“ Statt sich in den Schatten zu flüchten, setzt Simone Stauder auf einen verantwortungsvollen Umgang. Wichtig sei, sich langsam an die Strahlen zu gewöhnen.

„Wer seine Sonnenzeit gut dosiert und sich schützt, hält seine Haut gesund“

Starten Sie bei völlig ungebräunter Haut mit einer Tagesdosis von zehn Minuten, um Schritt für Schritt ihren körpereigenen Schutz aufzubauen. Zusätzlich ist ein Mittel zum Auftragen ratsam. „Für Menschen, die tagsüber in der Sonne sind, empfiehlt sich eine Tagespflege mit UV-Schutz“, so Stauder. Welche Variante die passende sei, hänge dabei ganz vom Hauttyp ab – dazu können Sie sich zum Beispiel im Reformhaus® beraten lassen. Simone Stauder empfiehlt möglichst natürliche Produkte. „Grundsätzlich sollten Sie auf die Inhaltsstoffe achtgeben“, betont sie. „Die Liste ist oft lang, dabei sind viele künstliche Zusätze für eine gesunde, schöne Haut nicht notwendig.“ Alles, was sie braucht, bietet uns die Natur. →



Powerdrink

⌚ FERTIG IN 5 MIN

FÜR 1 GLAS (CA. 250 ML):

5 ml Acerolasaft, 10 ml Weißdornsaft, 100 ml naturtrüber Apfelsaft, 100 ml Mineralwasser medium, 1 unbeschaltete Bio-Limette, Eiswürfel

1 Die Säfte und das Mineralwasser im Longdrinkglas mischen.

2 Eiswürfel zerkleinern, ins Glas geben und den Powerdrink mit feinen Limettenschalenstreifen garnieren.



Weißdorn

Die Früchte sind eine Wohltat für den Kreislauf und die Durchblutung

Beauty zum Essen: Lebensmittel für einen tollen Teint

Neben der richtigen Pflege benötigt unsere Außenhülle vor allem ausreichend Flüssigkeit sowie Nährstoffe. Diese Superfoods schmecken der Haut besonders gut und lassen Sie regelrecht strahlen.



ALOE VERA

Nicht nur äußerlich angewendet ist die Heilpflanze ein Multitalent. Beim Trinken des Saftes profitieren Sie von einem wertvollen Mix aus rund 200 gesundheitsfördernden Stoffen.



KURKUMA

Weil es die Regenerationsrate der Telomere verbessert – ein Teil unseres Erbguts, das starken Einfluss auf die Hautalterung hat – hält das Gewürz uns jung.



LEINÖL

Das flüssige Gold aus den heimischen Samen wirkt Wunder in Sachen Entzündungshemmung. Damit kann es Reizungen und Rötungen mindern. Wichtig: nicht erhitzen!

ROTER GINSENG

Dank seiner schützenden und zellerneuernden Eigenschaften wird die koreanische Wurzel als Kosmetikzusatz sowie als Nahrungsergänzung geschätzt.



WASSERMELONE

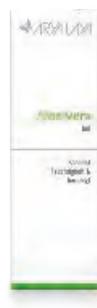
Naschen Sie sich straff: Die erfrischende Sommerfrucht liefert der Haut viel Feuchtigkeit und kurbelt zudem die Kollagenproduktion an.

GEHEIMTIPPS AUS DEM REFORMHAUS®

Produkte für schöne Sommerhaut



Neuseelandhaus
Manuka Wundheilhonig
Aufgeschrammt? Das antibakterielle Bienenhonig leistet Soforthilfe: für bessere Wundheilung und weniger Narben.
30 g, 14,95 Euro



Arya Laya
Aloe Vera Gel
Das feuchtigkeitsspendende Gel aus der Wüstenpflanze ist perfekt für die tägliche Kosmetik und Pflege nach dem Sonnenbad geeignet.
150 ml, 12,95 Euro



Was bedeutet der Lichtschutzfaktor (LSF)?

Je nach Typ kann sich die Oberfläche unseres Körpers fünf bis 15 Minuten selbst vor UV-Schäden bewahren. Mit einem Sonnenschutzmittel können Sie diese Zeitspanne ausdehnen. Ob Creme, Milch, Spray oder Lotion – wie stark die Wirkung des Produkts ist, verrät der Lichtschutzfaktor (LSF). Beträgt dieser beispielsweise 30, können Sie sich 30-mal so lange gefahrlos in der Sonne aufhalten.



Weitere spannende Themen finden Sie im Reformhaus® Online-Blog unter: www.eatsmarter.de/blogs/natuerlich-besser

TOP-3-TIPPS

Wie Sie Sonnenbrand vermeiden



CHRISTINA WIEDEMANN

Die Ökotrophologin und Autorin weiß, was gesunde Sommerhaut braucht – von innen und von außen.

1

Hut, Hose, Hemd

Lockere, langärmelige Kleidung ist bei hohen Temperaturen und blauem Himmel eine optimale Wahl. Auch der Kopf sollte bedeckt sein.

2

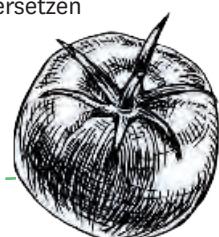
Wie geschmiert

Cremen Sie freie Stellen mit einer zu Ihrer Haut passenden Sonnencreme ein. Lassen Sie sich bei der Produktauswahl beraten, zum Beispiel in einer Reformhaus® Filiale.

3

Der Mix macht's

Stoffe aus Lebensmitteln, etwa Betacarotin aus Karotten oder Lycopin aus Tomaten, können helfen, den hautigen Sonnenschutz zu stärken – ersetzen aber keine Sonnencreme.



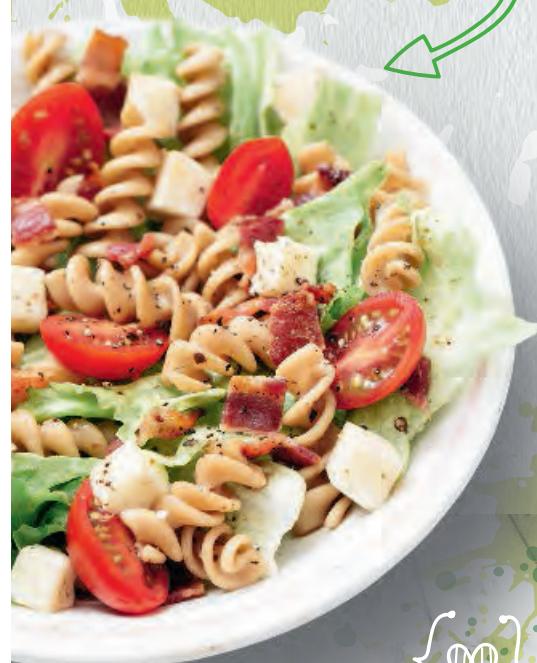
Bis zu 80 % der Alterserscheinungen im Gesicht werden von zu viel UV-Strahlung verursacht

Schöne Haut nähren

Mithilfe der richtigen Lebensmittel kann der körpereigene UV-Schutz gefördert werden. „Karottensaft und Weizenkeimöl sind die perfekte Kombination, um die Melaninproduktion anzuregen“, erklärt die Reformhaus® Fachberaterin. „Das Hormon bewahrt die Haut vor UV-Strahlen, indem es den körpereigenen Schutz stärkt.“ Auch ein Extrakt aus rotem Ginseng (siehe links) trägt zum Erhalt gesunder Zellen bei. Ein weiterer Tipp sind Milchsäurebakterien, die eine gesunde Darmflora fördern. „Als Entgiftungsorgane sind der Darm und die Haut eng miteinander verbunden“, erklärt Simone Stauder. „Nur wenn der Darm gesund ist, kann es auch der Haut gut gehen.“ Kommt es doch mal zum Sonnenbrand, empfiehlt die Expertin Quark. „Die kühlende Packung zieht Hitze und Röte aus der Haut und trägt so sehr schnell zur Linderung bei.“ Auch der Verzehr von Quark hilft. Wer ihn regelmäßig mit Leinöl isst, stärkt seine Hautbarriere von innen und schützt sich so vor Sonnenbrand.“ Das Reformhaus® bietet die genannten sowie viele weitere Produkte an und ist deshalb für eine individuelle Beratung zu gesunder, schöner Sommerhaut die perfekte Anlaufstelle. ■

FÜR IHRE LEICHTE SOMMERKÜCHE

IDEAL ZUM ABSCHMECKEN
VON KARTOFFEL- UND
NUDELSALAT



- Glutenfrei
- Laktosefrei
- Palmfettfrei
- Vegan

SOMMER-GRILL-GEWINNSPIEL

Ob im eigenen Garten oder auf Balkonien: Sonnenschein und sommerliche Genüsse locken uns an die frische Luft. Wir liefern Ihnen Inspirationen, was bei Ihrer nächsten Grillparty nicht fehlen darf – und Sie können die tollen Produkte sogar gewinnen!

Mit 23 super Preisen!



FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK







Smarter Snack zum Grillen

Entdecken Sie mit Dr. Karg's den natürlichen Knabberspaß aus Linsen für Ihren Grillabend.



Wie kann man den Sommer schöner zelebrieren als mit einem Grillabend in gemütlicher Runde? Da dürfen die passenden Knabbereien nicht fehlen: Die fein-würzigen Bio-Snacks mit proteinreichen Linsen und nussigem Dinkel sorgen in drei köstlichen Geschmacksrichtungen für Begeisterung unter Freunden von natürlichem und vollwertigem Knabberspaß. Mehr Infos unter: www.dr-karg.de

Gewinnen Sie mit Dr. Karg's eines von drei fernöstlich inspirierten Snack-Paketen mit Dipschale von Villeroy & Boch, romantischer Blue Morocco Laterne und den drei neuen Dr. Karg's Linsen-Snacks im Gesamtwert von **120 Euro**: www.eatsmarter.de/sommer2020



Zart und saftig grillen im Sommer

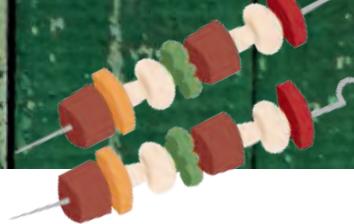
Verwandeln Sie mit der Grillpfanne von Staub Ihr Grillgut in ein Genusserlebnis.

Intensiver Geschmack und ansprechende Grillstreifen – so sieht das optimale Grillergebnis aus. Mit der Grillpfanne von Staub, der Marke für hochwertiges Kochgeschirr aus Gusseisen von Zwilling, ist das ein Kinderspiel. Dank des geriffelten Pfannenbodens liegt das Gargut nur teilweise direkt auf und bleibt lecker und saftig. Der Clou für ernährungsbewusste Grillfans: Überschüssiges Fett und Flüssigkeiten laufen in die Rillen, statt vom Grillgut weiter aufgenommen zu werden. Egal ob Outdoor oder Indoor – die gusseiserne Grillpfanne eignet sich für alle Herdarten und ist auch im Backofen oder auf dem Grill einsetzbar. Mehr Infos unter: www.zwilling.com/de

Gewinnen Sie eine von zwei gusseisernen Staub Grillpfannen 28 cm in Schwarz im Gesamtwert von **298 Euro**: www.eatsmarter.de/sommer2020



FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (2)

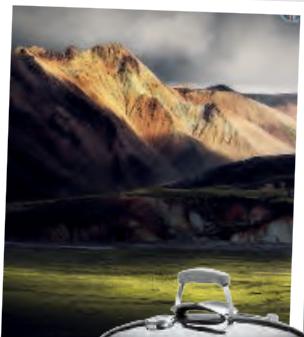


So schmeckt das pure Grillerlebnis

Erleben Sie Geschmack mit Lammfleisch aus Island von Vikingyr.

Island ist bekannt für seine ursprüngliche Natur und atemberaubenden Landschaften. Auf der Insel aus Feuer und Eis leben fast doppelt so viele Schafe wie Menschen. Kein Wunder also, dass hier ein ganz besonderes Lammfleisch seinen Ursprung hat! Die Marke „Vikingyr“ steht für außergewöhnlich zartes und mild schmeckendes isländisches Lammfleisch von reinster Qualität. Über dem offenen Feuer gegrillt schmeckt das hochwertige Fleisch ganz hervorragend. Mehr Infos unter: www.vikingyr.is

Gewinnen Sie ein Fleischpaket von Vikingyr und einen Original Weber Kettle Grill im Gesamtwert von **250 Euro**:
[www.eatsmarter.de/
sommer2020](http://www.eatsmarter.de/sommer2020)



Ideal zum Grillen: French Rack,
Nackenfilet oder Keule



Perfekt ausgestattet fürs Grill-Büfett

Gewinnen Sie ein edles Salat-Set von RÖSLE für knackige Grillsalate.

Was wäre das Grillen ohne einen knackigen Beilagensalat, der an heißen Tagen mit frischem Feldsalat, saftigen Tomaten und duftend angerösteten Croutons oder Nüssen für einen Frischekick sorgt? Dann nur noch mit dem Lieblingsdressing garnieren – einfach genießen, ganz ohne Stress. Denn RÖSLE bietet neben hochwertigen Grills mit der Salatschleuder und dem Salatbesteck auch praktische Küchenhelfer, mit denen der Sommersalat ruckzuck auf dem Tisch steht. Mehr Infos unter: www.roesle.com

Gewinnen Sie eine von zwei edlen Salatschleudern und Salatbesteck von RÖSLE im Gesamtwert von **240 Euro**: [www.eatsmarter.de/
sommer2020](http://www.eatsmarter.de/sommer2020)





Sommer-Cocktails ohne Alkohol

Gewinnen Sie mit Aperino ein spritziges Cocktail-Paket.

An einem lauen Sommerabend darf ein leckerer Drink nicht fehlen, dabei liegen alkoholfreie Spirituosen voll im Trend. Erleben Sie spritzigen Genuss mit Aperino, dem ersten alkoholfreien Bio-Aperitif. Die köstlichen Rezepturen von Aperino bieten veganen Cocktail-Genuss in 100 Prozent Bio-Qualität und das ganz ohne Konservierungsstoffe, ohne künstliche oder natur-identische Aromen und ohne extra Zusatz von Kristallzucker. Ein erfrischend-smarter Aperitif, der überzeugt: Die Sorte Curcuma Ingwer ist als „Bestes Bio 2020“-Produkt in der Kategorie Erfrischungsgetränke ausgezeichnet worden.

Mehr Infos unter: www.aperino.de

Gewinnen Sie eines von zehn spritzigen Aperino Cocktail-Paketen im

Gesamtwert von **300 Euro**:
[www.eatsmarter.de/
sommer2020](http://www.eatsmarter.de/sommer2020)



Sage® Frisch genießen im Sommer

Entdecken Sie die Vielfalt von sommerlichem Trinkgenuss mit dem 3X Bluicer Pro von Sage.

Ob vitaminreicher Gemüse-Smoothie oder frisch gepresster Saft aus Sommerfrüchten – mit dem Hochleistungsmixer und -entsafters von Sage holen Sie das Beste aus den frischen Zutaten heraus. Mit dem 3X Bluicer Pro müssen Sie sich nicht länger entscheiden, sondern können mixen, entsaften und sogar beide Vorgänge kombinieren. So einfach war gesunde Ernährung noch nie: leckere Smoothies, Frappés, Slushies und vieles mehr. Werden Sie kreativ und zaubern Sie köstliche Kreationen! Erleben Sie maximale Frische und genießen Sie mit dem 3X Bluicer Pro von Sage Geschmack, Vielfalt und Spaß.

Mehr Infos unter: sageappliances.com/eu/de/home

Gewinnen Sie einen hochwertigen 3X Bluicer Pro von Sage im Wert von **495 Euro**: www.eatsmarter.de/sommer2020



mit Freude kochen!

Knuspriger Bratgenuss mit ELO

Erleben Sie beste Bratergebnisse und gewinnen
Sie eine hochwertige Pfanne von ELO.

Nicht nur in der Sonne lässt es sich im Sommer brutzeln. Ob aromatisches Steak oder knackiges Sommergemüse, mit der Granit Professionell von ELO erzielen Sie dank gleichmäßiger Wärmeverteilung und der Crispy-Touch-Technology beste Bratergebnisse. Die spezielle, rauе Oberfläche sorgt für besonders gleichmäßiges und knuspriges Braten – auch ohne Öl. Mit der schwarzen, dreilagigen Antihaftversiegelung der Innenseite vermeiden Sie nicht nur das Anbrennen der Speisen, sondern können die Pfanne auch ganz einfach ohne lästiges Schrubben in der Spülmaschine reinigen. Die praktische Bratpfanne ist optimal geeignet für alle Herdtypen, inklusive Induktion. Mehr Infos unter: www.elo.de

Gewinnen Sie eine von vier hochwertigen Pfannen Granit Professionell 28 cm von ELO im Gesamtwert von **280 Euro**: [www.eatsmarter.de/
sommer2020](http://www.eatsmarter.de/sommer2020)

Machen Sie mit und gewinnen Sie einen der tollen Preise!

Nehmen Sie online teil auf
www.eatsmarter.de/sommer2020. Unter allen
Einsendern werden am Ende die Gewinner ausgelost.

Oder schicken Sie eine Postkarte mit Ihrer
Anschrift und **E-Mail-Adresse** an:
EAT SMARTER GmbH & Co. KG
Stichwort „Sommer 2020“
Schulterblatt 58
20357 Hamburg



TEILNAHMEBEDINGUNGEN: Einsendeschluss ist der 02.08.2020. 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.



Donna Hay



Björn Freitag



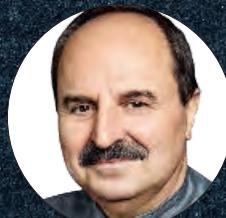
Hugh Fearnley-
Whittingstall



Mario Kotaska



Christian Henze



Johann Lafer



Cornelia Poletto



Alexander Kumpfner



Christian Rach



Alexander Herrmann

GARTENKÜCHE

Knackige Gemüse, leichte Salate, duftende Kräuter und aromatisches Obst – so herrlich vielfältig präsentiert sich das Frischeangebot im Sommer. Das wissen unsere Starköche zu nutzen und schöpfen für ihre bunten „Da-läuft-einem-ja-das-Wasser-im-Mund-zusammen-Kreationen“ aus dem Vollen.

Spinat-Crêpes mit Ziegenquark und Zucchini-Erbsen-Salat
von Donna Hay, Rezept auf Seite 94





Donna Hay

Spinat-Crêpes

mit Ziegenquark und Zucchini-Erbsen-Salat

FÜR 6 PORTIONEN:

FÜR DIE SPINAT-CRÊPES:

- 160 g Buchweizenmehl*
- 3 Eier
- 500 ml Mandelmilch
- 75 g Jungspinatblätter
- 1 Bund glatte Petersilie
- Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2½ EL Olivenöl

FÜR DEN ZUCCHINI-ERBSEN-SALAT:

- 2 mittelgroße Zucchini (260 g), zerkleinert
- 120 g tiefgekühlte Erbsen, aufgetaut
- Spitzen von einigen Zuckerschotenranken
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 200 g Ziegenquark
- Zitronenspalten zum Servieren



Weicher, cremiger
Ziegenquark
gibt diesen Crêpes ihr
würziges Aroma.

1 Für die Crêpes alle Zutaten bis auf das Öl zu einer glatten Masse pürieren. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne (20 cm Durchmesser) stark erhitzen. Schöpföffelweise Teig in die Pfanne geben, durch Schwenken darin verteilen und 1–2 Minuten braten. Aus der Pfanne nehmen und warm halten; es sollte 12 Crêpes ergeben.

2 Zucchini, Erbsen, Zuckerschotenranken, Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Die Crêpes auf Teller verteilen, mit dem Ziegenquark und dem Salat anrichten, mit Zitronenspalten garnieren.

* Die gemahlenen, glutenfreien Samenkörner des Buchweizens werden wegen ihres nussigen Aromas geschätzt und gern zu Pfannkuchen und Nudeln verarbeitet.



Mit ihren 120 gemüsebasierten Lieblingsgerichten in „life in balance“ möchte Donna Hay Gaumen und Seele gleichermaßen verwöhnen. AT Verlag, 240 Seiten, 29,95 Euro



Björn Freitag

Garnelen, Blumenkohl, Koriander/Crunch

FÜR 2 PORTIONEN:

- ¼ Blumenkohl
- 1 Bund Koriandergrün
- 8 mittelgroße, geputzte Garnelen
- ½ Bio-Zitrone
- 4 EL Rapsöl
- 3 EL Kokosmilch
- Meersalz
- Chilipulver
- 3 EL Paniermehl
- 3 EL Haferflocken

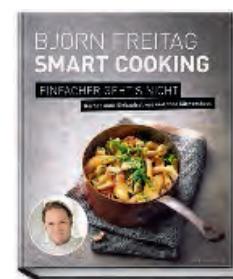


1 Den Blumenkohl waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Die Zitrone waschen und in Scheiben schneiden. Den Koriander waschen und hacken.

2 Blumenkohlscheiben in 2 EL Rapsöl in einer großen Pfanne anbraten. Nach 2 Minuten Garnelen und Zitronenscheiben dazugeben und alles braten, bis es gar ist. Kokosmilch, Koriander – ein wenig davon zum Garnieren beiseitelegen –, Salz und Chilipulver dazugeben und verrühren. In einen tiefen Teller geben und warm halten.

3 Die Pfanne auswischen und darin in dem restlichen Rapsöl das Paniermehl und die Haferflocken schön kross anbraten. Als Topping über die Garnelen geben und mit Koriander bestreuen.

PORTRÄT: ANSON SMART



Frisch, gesund, schnell fertig, all das trifft auf die 70 Rezeptideen von Björn Freitag voll und ganz zu – nie war clever zu kochen einfacher. „Smart Cooking“, Becker Joest Volk, 168 Seiten, 28 Euro





Hugh Fearnley-Whittingstall Salat

mit Zucchini, grünen Bohnen
und Tahini-Dressing

FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DAS TAHINI-DRESSING:

2 EL helle Sesampaste (Tahini),
im Glas gut aufgerührt
1/2 Knoblauchzehe, mit etwas grobem
Meersalz zerdrückt
1/2 Zitrone, fein abgeriebene Schale
und Saft
1/2 Orange, Saft
1/2 TL klarer Honig
2 EL Olivenöl
Meersalz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer

FÜR DEN SALAT:

2 EL Olivenöl
3 mittelgroße Zucchini (ca. 400 g),
in ca. 3 mm dicke Scheiben geschnitten
1/2 Zitrone, Saft
1 rote Chili, entkernt und fein gehackt
ca. 125 g grüne Bohnen, geputzt
4 gute Handvoll Blattsalat
12-18 ofengetrocknete Tomaten oder
halbgetrocknete Tomaten
1 Handvoll Minze, fein zerkleinert,
nach Wunsch

1 Für das Tahini-Dressing die Sesampaste mit Knoblauch, Zitronenschale und -saft, Orangensaft, Honig und schwarzem Pfeffer gut verrühren. Falls das Dressing zu dick oder körnig ist, einfach esstlöffelweise mit Wasser verdünnen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Zum Schluss vorsichtig das Olivenöl einröhren und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Für den Salat das Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne stark erhitzen und die Zucchinischeiben portionsweise einige Minuten braten, bis sie weich und auf beiden Seiten gebräunt sind; dabei gelegentlich wenden. In eine Schüssel geben. Wenn alle Zucchini gegart sind, großzügig

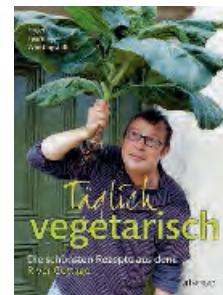


Eiweiß: 5 g ★ Fett: 15 g
pro Portion 192 KCAL
★ Kohlenhydrate: 10 g

mit Salz und Pfeffer würzen, Zitronensaft und Chili hinzufügen und gut vermischen.

3 Die Bohnen in kochendes Salzwasser geben, nochmals aufkochen und 1 Minute blanchieren. Abgießen, in kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen und trocken tupfen. Die Bohnen mit den Zucchini mischen.

4 Eine große, flache Schüssel mit dem Blattsalat auslegen. Zucchini, Bohnen, Tomaten und falls verwendet die gehackte Minze darauf anrichten und alles großzügig mit Tahini-Dressing beträufeln.



Hugh Fearnley-Whittingstall weckt mit „Täglich vegetarisch“ die Lust auf eine bunte Küche, in der Fleisch und Fisch keine Rolle spielen. AT Verlag, 416 Seiten, 28 Euro



Mario Kotaska

Mangold-Nasi-Goreng

FÜR 2 PORTIONEN:

Salz

20 g Ingwer

1 EL Chia-Samen

1 EL Rapsöl

2 Eier

Pfeffer

100 g Basmatireis

1 kleine Zwiebel

1 Bund Mangold



1 Basmatireis in einem Topf unter Wenden kurz andünsten, bis er duftet. 200 ml Wasser angießen, salzen und aufkochen. Reis zugedeckt bei kleiner Hitze nach Packungsanweisung garen.

2 Inzwischen die Zwiebel und den Ingwer schälen und beides sehr fein würfeln. Den Mangold waschen, trocken schütteln und die Stiele aus den Blättern schneiden. Sowohl die Stiele als auch die Blätter getrennt in breite Streifen schneiden. Die Chia-Samen in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, herausnehmen und zur Seite stellen. Reis, wenn nötig, abgießen und gut abtropfen lassen.

3 Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel, Ingwer und Mangoldstiele darin unter Wenden 3-4 Minuten braten, anschließend den Reis zugeben und unter ständigem Rühren weitere 2-3 Minuten braten. Die Mangoldblätter zugeben und unter Rühren in ca. 2 Minuten zusammenfallen lassen.

4 Die Eier verquirlen, über den Pfanneninhalt gießen und unter Rühren in 2-3 Minuten stocken lassen. Nasi-Goreng mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den gerösteten Chia-Samen bestreuen.

MARIO KOTASKAS TIPP Super Rezept, um Reisreste vom Vortag zu verwerten! Damit ist das Nasi-Goreng blitzschnell fertig. Wenn Sie keine Reisreste haben, können Sie den Reis auch am Tag vorher oder am Morgen extra vorkochen.



Smart kombiniert:
Dank Mario Kotaskas
„Das Plus-3-Prinzip“
hält sich der Aufwand
beim Einkaufen und
am Herd zukünftig in
Grenzen. **EMF Verlag,**
240 Seiten, 25 Euro





Christian Henze

Knusprige Gemüsepuffer

mit Tomatensauce

Eiweiß: 8 g ★ Fett: 13 g
pro Portion 233 KCAL
★ Kohlenhydrate: 20 g ★

FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DIE TOMATENSAUCE:

- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 200 g frische Tomaten
- 1 EL Butter
- ½ TL Zucker
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Zweig Thymian

FÜR DIE GEMÜSEPUFFER:

- 2 kleine Zucchini
- Salz
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 3-4 Stängel frische Kräuter
(z. B. glatte Petersilie, Kerbel, Thymian)
- 2 EL Haferflocken
- 2 EL Weizenmehl (Type 405)
- 2 Eier
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1-2 EL Butterschmalz

1 Für die Tomatensauce Zwiebel und Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Die Tomaten waschen und würfeln.

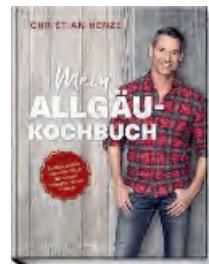
2 Butter in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin farblos anschwitzen. Tomaten zugeben, die Hitze erhöhen und anbraten. Dann Zucker darüberstreuen und karamellisieren lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, den Thymian zugeben und bei niedriger Hitze 30 Minuten sanft köcheln lassen, dabei nach Bedarf etwas Wasser zugießen.

3 In der Zwischenzeit für die Gemüsepuffer die Zucchini gut waschen, grob raspeln, mit etwas Salz vermengen und einige Minuten ziehen lassen. Karotten schälen und grob raspeln. Die Zwiebel schälen und würfeln. Kräuter abbrausen, trocken schütteln und hacken.

4 Zucchiniraspel gut ausdrücken und mit Karotten und Zwiebeln vermischen. Haferflocken, Mehl, Eier und Kräuter zugeben, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und vermengen.

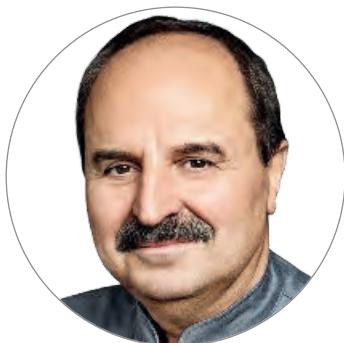
5 Das Butterschmalz in einer großen Pfanne erhitzen. Portionsweise je 1-2 EL Pufferteig in die Pfanne geben, zu Tälern formen und von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

6 Die Tomatensauce auf vier Teller verteilen und darauf die knusprigen Gemüsepuffer anrichten.

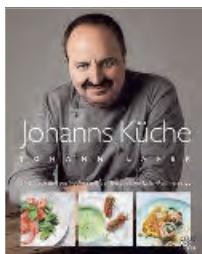


TV-Spitzenkoch Christian Henze ist Allgäuer mit Leidenschaft, was sich in seinen authentischen Rezepten widerspiegelt. „Mein Allgäu-Kochbuch“, Becker Joest Volk, 168 Seiten, 26 Euro





Johann Lafer
Nektarinensalat
mit Tafelspitz und Mozzarella



Traditionell und modern, einfach aber raffiniert – laut Johann Lafer sind das keine Widersprüche. Den Beweis dafür liefert er mit „Johanns Küche“. *Gräfe und Unzer, 192 Seiten, 19,99 Euro*

AUFGELAFERT! Die Kombination aus Kürbiskernöl und Olivenöl verleiht dem Salat sowohl nussige als auch fruchtig-herbe Aromen. Perfekte Raffinesse zu der Süße der Nektarinen und dem zarten Tafelspitz.

FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DEN TAFELSPITZ:

800 g Kalbstafelspitz

Salz

3 Zweige Thymian

2 EL Olivenöl



FÜR DEN SALAT:

2 Nektarinen

50 g Rauchmandeln

150 g zarte Salatblätter (Zupfsalat)

2 Kugeln Büffelmozzarella

FÜR DAS DRESSING:

20 ml Weißweinessig

1 TL Aprikosenkonfitüre

1 TL milder Senf

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zucker

25 ml Olivenöl

25 ml Kürbiskernöl

AUSSERDEM:

Sous-Vide-Gerät, Vakuumierbeutel,

Vakuumiergerät (alternativ Zipperbeutel, Digitalthermometer)

1 Das Sous-Vide-Wasserbad auf 58 °C vorheizen. Den Kalbstafelspitz leicht salzen und in einen Vakuumierbeutel legen. Den Thymian waschen, trocken schütteln und mit dem Olivenöl zum Fleisch geben. Vollständig vakuumieren und im vorgeheizten Wasserbad 6 Stunden garen. Für das Garen ohne Sous-Vide-Garer einen Topf zur Hälfte mit Wasser füllen und bei mittlerer Temperatur auf etwa 60 °C erhitzen (Temperatur mithilfe des Digitalthermometers kontrollieren). Tafelspitz würzen und in einen hitzebeständigen Zipperbeutel geben. In einer Schüssel mit kaltem Wasser mit der Öffnung nach oben hineindrücken, sodass die Luft nach oben entweichen kann. Den Zipper schließen und im vorgeheizten Wasserbad wie beschrieben garen.

2 Die Nektarinen waschen, halbieren, entsteinen und in dünne Spalten schneiden. Die Rauchmandeln grob hacken. Die Salatblätter abbrausen und trocken schleudern. Den Büffelmozzarella abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen.

3 Für das Dressing Weißweinessig mit Aprikosenkonfitüre, Senf, jeweils 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Beide Ölsorten unterschlagen und den Blattsalat damit marinieren. Den Tafelspitz aus dem Beutel nehmen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Salatblätter, Nektarinen, Tafelspitzscheiben, Rauchmandeln und Mozzarella auf Tellern anrichten.



Cornelia Poletto

Artischockensalat

mit Ricotta & Himbeervinaigrette

FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DIE ARTISCHOCKEN:

- 4 Knoblauchzehen
- Saft von 1 Bio-Zitrone
- 4 Zweige Thymian
- 2 Zweige Rosmarin
- Meersalz
- 5 große Artischocken

FÜR DIE HIMBEERVINAIGRETTE:

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 150 ml Traubenkernöl
- jeweils 1 EL feingeschnittener Estragon, Kerbel und glatte Petersilie
- 1 TL Dijonsenf
- 50 ml Himbeeressig
- 1 EL eingelegte Senfsaat
- Honig zum Abschmecken
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

FÜR DIE ARTISCHOCKENCHIPS:

- 50 ml Sonnenblumenöl
- Pink Salt Flakes

ZUR FERTIGSTELLUNG:

- 160 g Ricotta oder Fromage blanc
- 125 g Himbeeren
- 100 g Kräutersalat nach Belieben (z. B. Basilikum, Rucola, Radicchio, Frisée, Lollo rosso)
- essbare Blüten zum Garnieren

1 Den Knoblauch schälen und mit Zitronensaft, Kräutern und Meersalz in einen Topf mit Wasser geben. 1 Artischocke waschen, den Stiel (am besten über einer Tischkante) ausbrechen. Mit einem Sägemesser zwei Drittel der oberen Blätter abschneiden und die Artischocke mit der Schnittfläche auf ein Schneidebrett legen. Die äußeren dicken Blätter abschneiden, die feinen am Artischockenboden lassen. Die Artischocke umdrehen und mit einem Löffel das



„Heu“ herauskratzen. Die Öffnung mithilfe eines kleinen Messers in Form bringen und den Artischockenboden sofort ins Zitronenwasser legen. Mit den restlichen Früchten genauso verfahren. 1 Artischockenboden wieder herausnehmen und beiseitelegen. Die anderen Böden mit dem Zitronenwasser zum Kochen bringen, dann bei milder Hitze ca. 15 Minuten siedend weich garen. Im Fond auskühlen lassen.

2 Für die Vinaigrette Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Mit 1 EL Traubenkernöl glasig anschwitzen, anschließend in eine Schüssel geben. Die restlichen Zutaten hinzufügen und alles zu einer Vinaigrette verrühren. Mit Honig, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Den beiseitegelegten Artischockenboden mit einer Mandoline (Gemüsehobel) fein hobeln. Im heißen Sonnenblumenöl kurz knusprig ausbacken, dann auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Mit den Pink Salt Flakes salzen.

4 Den Ricotta abtropfen lassen. Die Himbeeren verlesen und halbieren. Die gekochten Artischockenböden aus dem Sud nehmen, gut abtropfen lassen und auf 4 Tellern verteilen. Den Kräutersalat waschen, trocken schleudern, vorsichtig mit wenig Himbeervinaigrette marinieren und in die Artischockenböden füllen. Mit zerzupftem Ricotta, Himbeeren und Blüten garnieren. Mit restlicher Vinaigrette umgießen. Die Artischockenchips darüberstreuen.



Unter den vielen Rezepten findet sich in „Echt Poletto“ eine feine Auswahl an Best-of-Gerichten aus Cornelia Polettos Restaurants in Hamburg und Schanghai. Gräfe und Unzer, 192 Seiten, 19,99 Euro



Alexander Kumpfner Mediterraner Eintopf

mit Artischocken und Bohnen

FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DEN EINTOPF:

- 3 rote Paprikaschoten
- 1 gelbe Paprikaschote
- 200 g Artischockenherzen (in Öl)
- 2 Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- Olivenöl
- 1 TL Tomatenmark
- 1 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 400 g Tomaten (aus der Dose)
- 1/4 l Gemüsefond
- 150 g Oliven (ohne Stein)
- Salz • Pfeffer aus der Mühle
- 250 g große weiße Bohnen (aus der Dose)
- 1 Bund Basilikum

FÜR DAS KNOBLAUCHBROT:

- 250 g Ciabatta
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe



Alexander Kumpfner teilt in „Meine Life-Fit-Balance“ sein persönliches Erfolgsprogramm zum Schlank- und Fitwerden für jedermann. ZS Verlag, 176 Seiten, 24,99 Euro

1 Für den Eintopf den Backofengrill auf 200 °C vorheizen.

2 Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, waschen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 5 Minuten grillen. Die Haut der Paprika soll schwarz werden und Blasen werfen. Paprika aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, häuten und in Stücke schneiden.

3 Die Artischockenherzen in einem Sieb abtropfen lassen und ebenfalls auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 2 bis 3 Minuten grillen. Aus dem Ofen nehmen.

4 Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Chili längs halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls in feine Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch sowie Chili kurz darin andünsten.

5 Die Hitze reduzieren, das Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Dann das Paprikapulver dazugeben und ebenfalls kurz mitrösten. Die Tomaten mit dem Stabmixer kurz mixen und hinzufügen.

6 Mit dem Gemüsefond aufgießen, die Oliven dazugeben und alles etwa 15 Minuten einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die abgetropften Bohnen dazugeben.

Dann die Artischocken und Paprikastücke in den Eintopf geben und weitere 5 bis 10 Minuten köcheln lassen.

7 In der Zwischenzeit für das Knoblauchbrot das Ciabatta in etwa 1 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln und mit der halbierten Knoblauchzehe einreiben. Unter dem Backofengrill auf der mittleren Schiene 3 bis 5 Minuten knusprig rösten.

8 Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Den Eintopf noch mal kräftig mit Salz und Pfeffer würzen, mit Basilikum und Olivenöl abschmecken und mit dem Knoblauchbrot servieren.



1 Für den Eintopf den Backofengrill auf 200 °C vorheizen.

2 Die Paprikaschoten längs halbieren, entkernen, waschen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 5 Minuten grillen. Die Haut der Paprika soll schwarz werden und Blasen werfen. Paprika aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, häuten und in Stücke schneiden.

3 Die Artischockenherzen in einem Sieb abtropfen lassen und ebenfalls auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 2 bis 3 Minuten grillen. Aus dem Ofen nehmen.

Um zwei kiloschwere Wassermelonen so lässig unterm Arm zu tragen, muss Profikoch Alexander Kumptner nicht stundenlang im Gym schwitzen. Lieber setzt er auf wenige kleine Hacks aus Küche und Freizeitsport sowie das perfekte Timing. Das Beste daran: Das können Sie jetzt auch!





Christian Rach

Kräuter-Polenta

mit Paprika-Bohnen-Gemüse

FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DAS PAPRIKA-BOHNEN-GEMÜSE:

- 3 rote Spitzpaprika
- 4 Knoblauchzehen
- 6 EL Olivenöl
- Salz
- 300 g grüne Bohnen
- 1 Zwiebel
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 1 kleines Bund Bohnenkraut
- Pfeffer

FÜR DIE POLENTA:

- 1 kleine Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 1 l Gemüsebrühe
- 170 g Polenta (Maisgrieß)
- Salz, Pfeffer
- 3 Handvoll gemischte Kräuterblättchen (z. B. Petersilie, Oregano, Thymian, Liebstöckel)

AUSSERDEM:

- 80 g Schafskäse (Feta)

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Für das Gemüse die Spitzpaprika waschen und halbieren, Stiele, Kerne und Trennwände entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen, fein hacken und mit den Paprikastücken und 3 EL Olivenöl in einer Schüssel mischen. Paprika auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen, dann herausnehmen.

2 Währenddessen in einem großen Topf reichlich Wasser mit 2 EL Salz zum Kochen bringen. Die grünen Bohnen putzen, in Stücke schneiden und im sprudelnd kochenden Wasser in 5–10 Min. leicht bissfest blanchieren. Bohnen in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.



3 Die Zwiebel und die übrigen beiden Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und im restlichen Olivenöl glasig anschwitzen. Die stückigen Tomaten aus der Dose angießen und alles 15 Min. köcheln lassen.

4 Währenddessen für die Polenta Zwiebel und Knoblauch schälen, würfeln und im Olivenöl farblos anschwitzen. Die Brühe angießen und aufkochen. Polenta unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen langsam in die kochend heiße Flüssigkeit einrieseln lassen. Alles gut verrühren und einmal aufkochen lassen. Die Temperatur verringern, sodass die Polenta knapp unter dem Siedepunkt bleibt und nur gelegentlich Blasen wirft. Polenta mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt unter gelegentlichem Umrühren bei kleinster Hitze ca. 20 Min. ziehen lassen. Evtl. etwas Wasser angießen. Die Polenta soll eine weiche, cremige Konsistenz erhalten.

5 Das Bohnenkraut für das Gemüse abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen grob hacken. Ofen-Paprika, Bohnen und Bohnen-



kraut zur Tomatensauce geben, evtl. noch etwas Wasser angießen und alles ca. 5 Min. kochen lassen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Zum Servieren die Kräuterblättchen für die Polenta abbrausen, trocken schütteln und hacken, dann unter die Polenta ziehen. Die Kräuter-Polenta auf vier tiefe Teller verteilen, darauf das Paprika-Bohnen-Gemüse geben. Den Feta darüberbröckeln und alles sofort servieren.



Schluss mit Alltags-einerlei: Christian Rach sorgt für zeit- und kostensparende Vielfalt auf dem Speiseplan. „Rachs Rezepte für jeden Tag“, Gräfe und Unzer, 240 Seiten, 24,99 Euro



Alexander Herrmann

Geröstete Ratatouille-Suppe

mit Tomaten, Rosmarin und Thymian

FÜR 2-3 PERSONEN:

FÜR DAS RATATOUILLEGEMÜSE:

je $\frac{1}{2}$ gelbe und rote Paprikaschote (insgesamt 320 g), gewaschen, geschält, entkernt und in 1 cm große Würfel geschnitten
120 g Zucchini, gewaschen und in 1 cm große Würfel geschnitten
100 g Aubergine, gewaschen, geputzt und in 1 cm große Würfel geschnitten
 $\frac{1}{2}$ Schalotte (25 g), geschält und in feine Würfel geschnitten
2 dünne Scheiben Knoblauch, fein geschnitten
6-8 Rosmarinädeln, gewaschen und fein gehackt
1-2 Zweige Thymian, gewaschen, Blätter abgezupft und fein gehackt
Fleur de sel
350 g Tomaten, gewaschen, vom Strunk befreit und quer halbiert
brauner Zucker
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
100 ml heiße Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl

FÜR DEN SUPPENSATZ:

100 ml heiße Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
Fleur de sel
1 Prise Chiliflocken

1 Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.

2 Paprika, Zucchini und Aubergine mit Schalotte und Knoblauch in einer ofenfesten Form verteilen, Rosmarin und Thymian dazugeben, mit 2 Prisen Fleur de sel würzen und gut durchmischen.

3 Die Tomatenhälften mit der Schnittfläche nach oben auf das Gemüse setzen. Jede Tomatenhälfte mit je 1 Prise Zucker und Fleur de sel sowie etwas Pfeffer würzen. Die heiße Gemüsebrühe angießen und alles mit Olivenöl beträufeln.

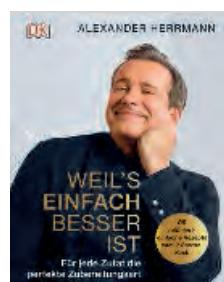


„Das Rezept für diese Suppe ist entstanden, weil ich im Grunde meines Herzens ein begnauer Mensch bin. Einfacher geht's kaum.“

4 Die Backform mit einem Stück Alufolie abdecken und die Ränder dabei gut verschließen. In den Backofen (Mitte) stellen und etwa 35 Minuten garen.

5 Die Form mit dem weich geschmorten Gemüse aus dem Ofen nehmen. Für den Suppensatz Gemüsebrühe und Olivenöl in einen hohen Messbecher geben. Die Tomatenhälften aus der Form ebenfalls in den Messbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Durch ein Sieb in einen Topf passieren und aufkochen lassen. Das Gemüse aus der Form dazugeben, behutsam umrühren und mit Fleur de sel und Chiliflocken pikant abschmecken.

6 Die heiße Suppe in vorgewärmten Tellern oder Schalen anrichten und ganz pur oder mit frischem Weißbrot genießen.



Sternekoch Alexander Herrmann weiß, wie beste Zutaten 85-mal anders perfekt auf den Punkt gebracht werden. „Weil's einfach besser ist“, Dorling Kindersley, 224 Seiten, 24,95 Euro



SMARTE WARENKUNDE

Blumenkohl ...



Zerkleinert wird der Kohl fix zum Low-Carb-Reisersatz

... schmeichelt dem Bauch

Aufgrund seiner feinen Zellstruktur gilt der weiße Kopf als leicht bekömmlich. Darum wird er von Menschen mit empfindlichem Magen und Darm sehr geschätzt.

... sorgt für starke Nerven

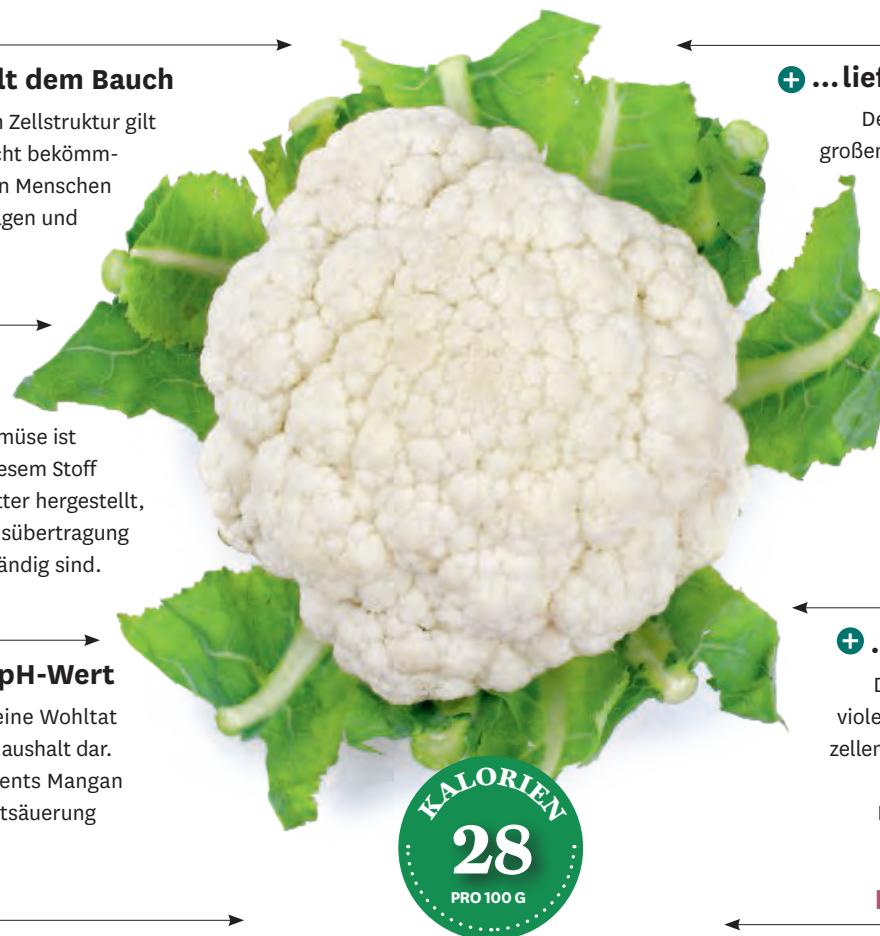
Das beliebte Blütengemüse ist reich an Cholin. Mit diesem Stoff werden Neurotransmitter hergestellt, die für die Informationsübertragung im Nervensystem zuständig sind.

... regelt den pH-Wert

Der milde Kohl stellt eine Wohltat für den Säure-Basen-Haushalt dar. Dank des Spurenelements Mangan hilft er etwa bei der Entsäuerung der Muskulatur.

... unterstützt beim Detoxing

Während des Entschlackens sollten Sie auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten. Dabei punktet Blumenkohl mit einem hohen Wasseranteil von stolzen 91 Prozent.



... liefert reichlich Vitamin C

Der Edelkohl versorgt Sie mit einer großen Portion des Fitmacher-Vitamins (70 Milligramm pro 100 Gramm), das für Stoffwechsel und Wundheilung wichtig ist.

... beugt Krebs vor

Mit Sulforaphan enthält Blumenkohl ein Antioxidans, das verschiedenen Krebsarten, zum Beispiel Darm- und Prostatakrebs, vorbeugen kann.

... ist bunt extra gesund

Die Flavonoide aus den roten und violetten Sorten schützen die Körperzellen vor schädlichen freien Radikalen und bekämpfen Entzündungen. Mehr dazu lesen Sie ab Seite 166.

KLEINE KÜCHENKUNDE

... wird oft überlagert

Welke Blätter sowie ein muffiger Kohlgeruch deuten auf einen Frischemangel hin. Pralle, weiße Röschen und ein dezenter Duft sind hingegen Hinweise für eine gute Qualität.

EIN BUNTER STRAUSS BLÜTENGEMÜSE



Artischocke

Schmeckt sehr gut mit Aioli oder Sauce béarnaise



Brokkoli

Macht cremige Süppchen zu einem echten Highlight



Kapern

Verleihen einfachen Pasta-Gerichten säuerliche Würze



Romanesco

Harmoniert toll mit den orientalischen Aromen in Currys



Zucchiniblüte

Sehr beliebt mit einer Füllung aus Bulgur oder Hackfleisch

EatSmarter!

PRODUKTTEST

Rabenhorst-Produkttest

Unsere Tester sind überzeugt

Die naturbelassenen Muttersäfte erster Güte enthalten eine Vielzahl an wertvollen Inhaltsstoffen. Hinzu kommen der unvergleichliche Geschmack sowie eine sorgfältige Auswahl der Früchte und das besonders schonende Herstellungsverfahren. Das hat auch unsere EAT SMARTER-Produkttester überzeugt. Ihre Erwartungen wurden mehr als erfüllt. Sie würden die Produkte deswegen uneingeschränkt weiterempfehlen und Freunden sowie Bekannten ans Herz legen. Auch Familien mit Kindern waren begeistert. Die Produkttester kürten die Sorte Rabenhorst Granatapfel als Sieger, denn er trumpfte mit unverfälscht herb-süßem Geschmack auf.

Alle drei Muttersäfte von Rabenhorst werden als hochwertig-qualitativ, natürlich und intensiv-fruchtig im Aroma eingestuft: Sie schmecken wie frisch gepresst und darum unglaublich authentisch. Dank der enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe, die aufgrund der schonenden Verarbeitung nicht verloren gehen, konnten die Säfte nicht nur hinsichtlich des Geschmacks auf ganzer Linie punkten. Die EAT SMARTER-Produkttester sehen die Muttersäfte von Rabenhorst auch als tolle Unterstützung einer ausgewogenen Ernährung. Zudem lassen sie sich prima als bekömmlicher Geschmacksbringer im Wasser einsetzen.

Gönnen Sie sich mit den köstlichen Säften eine Auszeit vom turbulenten Alltag und genießen Sie Schluck für Schluck die natürlichen Aromen.

Weitere Infos zu den Muttersäften und das ganze Rabenhorst-Sortiment finden Sie unter www.rabenhorst.de

Ihre
Produkttest-
Ergebnisse

Rabenhorst

WISSEN, WAS GUT TUT.

Rabenhorst

CRANBERRY

FRUCHT DES JAHRES

aus erster Pressung

100% purer Direktsaft

100% nordamerikanische Cranberry

Rabenhorst

GRANATAPFEL

PUNICA GRANATUM

100% purer BIO-Direktsaft

für sonnengereiften Granatäpfeln

Rabenhorst

HOLUNDER

SAMBUCUS NIGRA

aus erster Pressung

100% purer Direktsaft

EAT SMARTER

EXKLUSIVER PRODUKTTEST

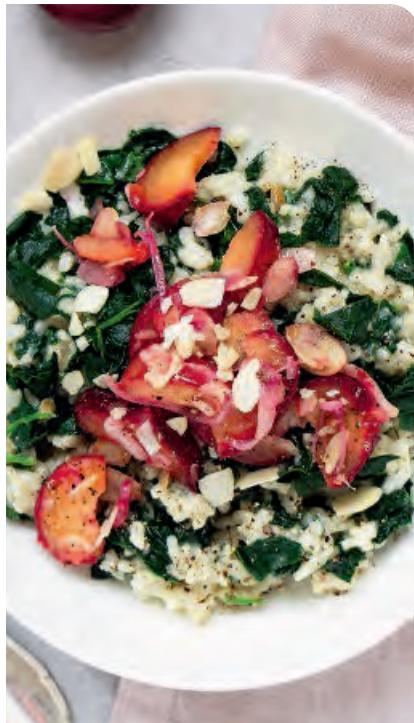
www.rabenhorst.de

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

Wie lässt sich Haushaltzucker 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 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:



SEPTEMBER 2020

Herhaft trifft süß



OKTOBER 2020

Die Aromenküche Indiens

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!



NOVEMBER 2020
Wild und kernig

Die teilnehmenden Kochschulen:

1 Berlin

Kochschule Berlin
www.kochschule.berlin

2 Bielefeld

Kochstudio Pöschel
www.dermeisterkoch.de

3 Braunschweig

Winzerküche
www.winzerkueche.de

4 Cottbus

KOCHKULTUR Cottbus
www.kochkultur-cottbus.de

5 Düsseldorf

Kochschule Düsseldorf
www.kochschule-duesseldorf.de

6 Hamburg

Kochschule Hamburg
www.kochschule-hamburg.de

7 Herten

Kochwerkstatt Ruhrgebiet
www.kochwerkstatt-ruhrgebiet.de

8 Kerpen

Kochschule Uwe Hemm
www.kochschule-uwehemm.de

9 Mannheim

1. Mannheimer Kochschule
www.mannheimerkochschule.de

10 München

Genusswerkstatt
www.genusswerkstatt-muenchen.de

11 Schwerin

Krömer Weinhandel & Kochschule
www.kroemer-schwerin.de

12 Stuttgart

Ilzhöfer's Event-Kochschule
www.ilzhoefers.tritschler.com

13 Traben-Trarbach

Kochschule Tafelkunst
www.kochschule-tafelkunst.de



Jetzt anmelden oder Kochkurse verschenken!

Mehr Infos und Anmeldung unter www.eatsmarter.de/kochkurse

TEL. 040-228 60 69-0 oder per E-Mail an kochkurse@eatsmarter.de





BUNTES GEBRUTZEL

Wenn uns die warmen Temperaturen ins Freie locken, steht die Grillsaison in den Startlöchern. Dabei muss es nicht immer Bratwurst sein. Auch saftige Nektarinen, knackiger Pak Choi, aromatischer Käse, feiner Fisch oder Buffalo-Hähnchenschenkel machen auf dem heißen Rost eine hervorragende Figur. Lassen Sie sich von der neuen kulinarischen Vielfalt verzaubern!

Nektarinen mit Burrata und Minze
Rezept auf Seite 112



Nektarinen mit Burrata und Minze

Perfekte Kombi: Röstaromen und Frucht

⌚ 20 MIN

GESUND, WEIL:

- Wer gern Nektarinen isst, darf sich freuen: Das Fruchtfleisch steuert die sekundären Pflanzenstoffe Betacarotin und Lutein bei. Während Betacarotin unsere Zellen vor freien Radikalen schützt, stärkt Lutein unsere Augen.
- Bei unangenehmen Blähungen kann Minze beruhigen und lindern. Auch bei Magen- und Bauchkrämpfen ist das entspannende Küchenkraut eine gute Wahl.

Eiweiß: 21 g ★ Fett: 39 g
pro Portion 493 KCAL
Kohlenhydrate: 31 g

FÜR 4 PORTIONEN:

5 Nektarinen
½ Vollkorn-Baguette
1 rote Chilischote
5 EL Zitronensaft
4 EL Olivenöl
Meersalz

1 TL flüssiger Honig (5 g)
Muskatnuss
4 Stiele Minze
400 g Burrata (60% Fett
i. Tr.; ital. Frischkäse)

1 Nektarinen waschen, vierteln oder sechsteln, dabei die Steine entfernen. Brot in Scheiben schneiden.

2 Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen, hacken und mit Zitronensaft und 3 EL Olivenöl mischen. Mit Salz, Honig und frisch abgeriebenem Muskat abschmecken. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter

abzupfen, fein hacken und untermischen.

3 Grillrost mit restlichem Öl bepinseln. Nektarinen und Brot auf dem heißen Grill 4–6 Minuten anrösten.

4 Brot in mundgerechte Stücke zupfen und mit Nektarinen auf Teller verteilen. Burrata in Stücke teilen, daraufgeben und alles mit Chili-Min-Ze-Dressing beträufeln.

Auberginen mit Pilz-Tofu-Spießen

Vegane Aromaexplosion wie aus 1001 Nacht

⌚ 60 MIN · FERTIG IN 1 STD 20 MIN

Eiweiß: 14 g ★ Fett: 38 g
pro Portion 345 KCAL
Kohlenhydrate: 10 g

GESUND, WEIL:

- Tofu spendet nicht nur viel Eiweiß, sondern auch rund drei Milligramm Eisen pro 100 Gramm. Dank Vitamin C aus Zitronen kann unser Körper das Spurenelement besonders gut aufnehmen und verwerten.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Knoblauchzehe
2 Cornichons
1 Handvoll Petersilie (5 g)
4 Stiele Minze
4 Stiele Koriander
3 EL Apfelessig
9 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
150 g braune Champignons
250 g Tofu (natur oder geräuchert)

2 Bio-Zitronen
2 kleine Auberginen (à 200 g)
1 EL veganer Senf (15 g)
2 EL Essig
1 TL Kurkumapulver
1 gestr. TL Currysauce
4 EL Mangosatz
2 EL Granatapfelscheiben (30 g)
1 TL heller Sesam (5 g)
AUSSERDEM: 8 Holzspieße

1 Für die Kräutersauce Knoblauch schälen und grob hacken. Cornichons klein schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen; einige Minzblätter für die Garnitur beiseitelegen. Knoblauch, Cornichons, Kräuter, Apfelessig und 6 EL Olivenöl in einen Mixer geben und sehr fein pürieren. Kräutersauce mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Champignons putzen. Tofu trocken tupfen, 3 cm groß würfeln und abwechselnd mit den Pilzen auf 8 Spieße stecken. Mit 1 EL Öl bepinseln. Zitronen heiß abspülen, halbieren und von 1 Hälfte etwas Saft auspressen.

3 Auberginen waschen, putzen und quer in Scheiben schneiden. Leicht salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

4 Inzwischen Senf mit Essig, Kurkuma und Currysauce glatt rühren. Unter kräftigem gleichmäßigem Schlagen mit dem Schneebesen 1 TL Öl in einem dünnen Strahl einlaufen lassen. Mangosatz unterrühren und Curry-Senf-Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

5 Grill mit etwas Öl bepinseln. Auberginen trocken tupfen, mit restlichem Öl dünn bepinseln und auf dem heißen Grill in etwa 10 Minuten beidseitig braun grillen. In eine Schüssel geben. Curry-Senf-Sauce daraufgeben, mit Granatapfelscheiben, Sesam und Minze bestreuen.

6 Pilz-Tofu-Spieße und Zitronen auf dem Grill rundherum in 5–8 Minuten leicht gebräunt grillen. Spieße mit der Kräutersauce bestreichen und mit Zitronen und Auberginen servieren.

EatSmarter! Info

Was darf nicht auf den Grill?

So mancher Foodie möchte einfach alles auf den heißen Rost legen. Das ist nicht immer eine gute Idee: Gepökelte und geräucherte Lebensmittel sind tabu. Das Nitritpökelsalz aus Gepökeltem reagiert bei hohen Temperaturen mit den Fleischproteinen, wobei krebserregende Nitrosamine entstehen. Wird Geräuchertes über der Kohle gebrutzt, erhöht sich dessen Gehalt an gesundheitlich bedenklichen Rauchbestandteilen.





Gegrillter Pak Choi mit Fischsteaks

Kleiner Kohl ganz groß

⌚ 20 MIN · FERTIG IN 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Pak Choi punktet mit jeder Menge Folsäure. Das Vitamin der B-Gruppe ist unverzichtbar für die Bildung neuer Zellen und daher besonders zu Beginn einer Schwangerschaft wichtig.
- Die Flavonoide aus Granatapfel kommen dem Zellschutz zugute und stärken das Immunsystem. Zudem sind die Kerne reich an Ballaststoffen, die die Verdauung sanft auf Trab bringen.

1 Aus der Granatapfelhälfte die Kerne herauslösen. Pak Choi waschen, putzen und längs halbieren. Fischfilet mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in daumendicke rechteckige Steaks schneiden.

2 Pak Choi und Fisch leicht salzen, mit Rapsöl bepinseln und auf einem sehr heißen Grill unter Wenden ca. 6 Minuten grillen.

3 2 Chilischoten fein zerstoßen, Rest beiseitelegen. Zerstoßene Chilis mit Sesamöl, Sojasauce, Fischsauce, Limettensaft und Rohrohrzucker mischen.

4 Fischsteaks mit Pak Choi auf Tellern anrichten, mit Sesam, Granatapfelkernen und beiseitegestellten Chilis bestreuen und vor dem Servieren mit der Sauce beträufeln.

FÜR 4 PORTIONEN:

- ½ Granatapfel
- 4 Baby-Pak-Choi
- 600 g weißes Fischfilet (z. B. Seeteufel)
- Salz
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL getrocknete Mini-Chilischoten
- 2 EL Sesamöl
- 6 EL Sojasauce
- 1 TL Fischsauce
- 2 TL Limettensaft
- ½ TL Rohrohrzucker
- 2 EL schwarzer Sesam (30 g)



Noch mehr bunte und abwechslungsreiche Ideen für Ihren Grillrost finden Sie unter www.eatsmarter.de/grill-rezepte

Buffalo-Hähnchenschenkel mit Salat-Wedges

Besonders saftig durch die pikante Marinade

30 MIN · FERTIG IN 5 STD

GESUND, WEIL:

- Hähnchenfleisch liefert reichlich Vitamin B₁, auch Thiamin genannt. Unser Körper benötigt es, um Nährstoffe, speziell die Kohlenhydrate, aus der Nahrung zu verstoffwechseln und in Energie umzuwandeln. Auch fördert es unterschiedliche Nervenfunktionen.

1 Hähnchenkeulen abspülen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und sehr fein hacken. Hähnchen mit $\frac{1}{2}$ TL Knoblauch, 1 TL Salz, Zucker, Paprikapulver und Oregano in eine Schüssel geben und gut mischen. Zugedeckt im Kühlschrank etwa 4 Stunden marinieren lassen.

2 Hähnchenteile mit der Hautseite nach unten ca. 10 Minuten auf dem heißen Grill bräunen, bis die Haut knusprig wird. Dann kurz vom Grill nehmen, die Kohlen für indirekte Hitze zur Seite schieben und die Hähnchenoberkeulen bei indirekter Hitze zugedeckt in etwa 35 Minuten fertig garen.

3 Derweil für das Ranch-Dressing $\frac{1}{2}$ TL Knoblauch mit Joghurt, Sour Cream, Essig und Worcestershiresauce gut verrühren.

4 Kräuter waschen, trocken schütteln, Spitzen und Blätter abzupfen und grob hacken; die Hälfte davon zur Sour-Cream-Mischung geben, Rest beiseitestellen.

5 Eisbergsalat in 6 Spalten schneiden, waschen und trocken tupfen. Haselnüsse in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Etwa 10 Minuten abkühlen lassen; dann grob hacken.

6 Für die Buffalo-Sauce Butter in einem Topf schmelzen. Restlichen Knoblauch zugeben und bei kleiner Hitze in 3–4 Minuten leicht bräunen. Mit Tabasco und Salz abschmecken.

7 Hähnchenteile auf einer Platte anrichten und Sauce darüberträufeln. Salatspalten daneben anrichten, mit Ranch-Dressing beträufeln und mit restlichen Kräutern und Haselnüssen bestreuen.

FÜR 6 PORTIONEN:

- 12 Hähnchenoberkeulen (à 150 g)
- 4 Knoblauchzehen
- Meersalz
- 1 TL Rohrohrzucker
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL getrockneter Oregano
- 100 g griechischer Joghurt
- 100 g Sour Cream
- 3 EL Weißweinessig
- 1 EL Worcestershiresauce
- 1 Handvoll Dill (5 g)
- 1 Handvoll Petersilie (5 g)
- 1 Eisbergsalat
- 4 EL Haselnusskerne (60 g)
- 150 g Butter
- 100 ml Tabasco





Thunfischspieße mit Getreidesalat

Kerniger Genuss samt nordafrikanischer Einflüsse

30 MIN · FERTIG IN 60 MIN

GESUND, WEIL:

- Bei Freekeh handelt es sich um unreif geernteten und gerösteten Weizen. Das Getreideprodukt überzeugt mit Eisen, Zink und vielen B-Vitaminen.



FÜR 4 PORTIONEN:

80 g Freekeh
(gerösteter Weizen)
80 g Dinkel
60 g roter Reis
Salz
50 g Quinoa
800 g Thunfischsteaks
3 gestr. TL Harissa-Paste
1 TL Kreuzkümmelsamen
4 Frühlingszwiebeln

1 Holzspieße in Wasser einweichen. Freekeh, Dinkel und Reis in die doppelte Menge kochendes Salzwasser geben und ca. 25 Minuten bei kleiner Hitze garen. Dann Quinoa zufügen und weitere ca. 15 Minuten garen.

2 In der Zwischenzeit Thunfisch in ca. 16 gleich große Stücke schneiden. Je 2 Stücke auf 1 Holzspieß stecken. Fisch mit 2 TL Harissa bestreichen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

3 Kreuzkümmel in einem Mörser grob zerstoßen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Gurke waschen, putzen, längs vierteln, Kerngehäuse entfernen,

1 Salatgurke
1 Handvoll Minzblätter (5 g)
1 Handvoll Petersilie (5 g)
1 Zitrone
4 EL Olivenöl
Pfeffer
150 g griechischer Joghurt

AUSSERDEM:
8 Holzspieße

Fruchtfleisch würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen.

4 Getreide-Mix abgießen, kalt abspülen und gut abtropfen lassen. In einer Schüssel mit Kreuzkümmel, Frühlingszwiebeln und Gurke mischen. Kräuter, Zitronensaft und Öl zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Thunfischspieße auf dem heißen Grill von jeder Seite 1-2 Minuten grillen. Getreidesalat auf Tellern anrichten und Thunfischspieße darauflegen. Joghurt mit restlichem Harissa mischen und dazureichen.

Halloumi mit Grillzucchini

Vegetarische Low-Carb-Küche

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Halloumi trägt zur Protein- und Calciumzufuhr bei. Insbesondere für Knochen, Zähne, Muskeln und das Nervensystem ist der Mineralstoff unentbehrlich.
- In Basilikum steckt eine Vielzahl an ätherischen Ölen, die antibakteriell und verdauungsfördernd wirken.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Knoblauchzehen
1 Handvoll Basilikum (5 g)
3 EL Pinienkerne (45 g)
3 EL Walnusskerne (45 g)
120 ml Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 TL Pul Biber (Chiligelierz)
400 g Halloumi-Käse
(45% Fett i. Tr.)
2 Zucchini (400 g)
2 EL Rapsöl
1 Handvoll Physalis (50 g)

1 Knoblauch schälen und fein würfeln. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter grob hacken. Pinienkerne und Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett 3 Minuten rösten. Anschließend etwa 10 Minuten auf einem Teller abkühlen lassen. Dann grob hacken, mit Knoblauch, Basilikum und Olivenöl mischen. Nussöl mit Salz, Pfeffer und Pul Biber abschmecken.

2 Halloumi in ca. 1½ cm dicke Scheiben schneiden und auf dem heißen Grill von beiden Seiten jeweils 4-5 Minuten grillen.

3 Inzwischen Zucchini waschen, putzen und längs in dünne Streifen schneiden. Käse vom Grill nehmen und warm halten. Zucchini-Streifen auf den heißen Grill geben und pro Seite 2-3 Minuten grillen.

4 Zucchini und Halloumi auf Tellern anrichten. Mit Nussöl beträufeln und mit halbierten Physalis garnieren.



Elotes mit Sauerrahm

Mexikanisches Streetfood

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Hinter Elotes verbergen sich auf mexikanische Art zubereitete Maiskolben. Die gelben Körner bieten viel Kalium – das ist gut für den Flüssigkeitshaushalt im Körper und einen ausgeglichenen Blutdruck.
- Ob Magendrücke, Bauchkrämpfe oder Blähungen: Die ätherischen Öle aus Koriander schmecken nicht nur aromatisch, sie schaffen auch Abhilfe bei Bauchbeschwerden.

FÜR 6 STÜCK:

- 50 g Butter
 1 Knoblauchzehe
 Cayennepfeffer
 Salz
 6 Maiskolben (vorgegart)
 1 Handvoll Koriander (5 g)
 2 Bio-Limetten
 100 g Sour Cream
 50 g Schmand
 60 g Cotija-Käse (60 % Fett i. Tr.;
 alternativ Feta)

Eiweiß: 14 g Fett: 45 g pro Stück 485 KCAL Kohlenhydrate: 49 g

- 1 Butter in einen Topf geben und bei kleiner Hitze langsam erhitzen. Knoblauch schälen, fein würfeln und mit 1 Prise Cayennepfeffer und Salz zur zerlassenen Butter geben. Vom Herd nehmen.
- 2 Maiskolben auf dem heißen Grill unter Wenden in etwa 10 Minuten goldbraun grillen.
- 3 In der Zwischenzeit Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter grob hacken. Limetten heiß abspülen und in Spalten schneiden. Sour Cream mit Schmand mischen und leicht salzen.
- 4 Maiskolben mit der Butter bestreichen und auf einer großen Platte anrichten. Sour Cream auf die Maiskolben geben und mit etwas Cayennepfeffer bestreuen.
- 5 Koriander über die Maiskolben streuen und Limettenspalten auf die Platte geben. Käse über die Elotes bröseln.



GRILLEN



Süßkartoffeln mit Kichererbsen

Batate farbenfroh gefüllt

45 MIN

Eiweiß: 15 g • Fett: 20 g
pro Portion 552 KCAL
Kohlenhydrate: 76 g

GESUND, WEIL:

- In großer Fülle kommen Anthocyane und Carotinoide in Süßkartoffeln vor. Die Farbstoffe schützen unsere Körperzellen, hemmen Entzündungen und unterstützen die Herzfunktion.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 kleine Süßkartoffeln (à 200 g)

Salz

½ Granatapfel

2 EL Pinienkerne (30 g)

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

2 Handvoll Babyspinat (80 g)

½ Bund Kräuter (z.B. Petersilie, Dill; 10 g)

1 Bio-Zitrone

400 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)

3 EL Olivenöl

Pfeffer

80 g griechischer Joghurt

4 TL Tahini (Sesampaste; 20 g)

1 Süßkartoffeln gründlich waschen und in kochendem Salzwasser 10 Minuten vorgaren. Herausnehmen, trocken tupfen und auf dem heißen Grill unter gelegentlichem Wenden 20–25 Minuten grillen.

2 Inzwischen Kerne aus der Granatapfelhälfte herauslösen und beiseitestellen. Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Ebenfalls beiseitestellen.

3 Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Spinat waschen und trocken tupfen. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter fein hacken. Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen, Schale fein abreiben, Saft auspressen; etwas Saft beiseitestellen. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen.

4 Für die Füllung Öl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten. Kichererbsen zugeben und 2 Minuten unter Rühen erhitzen. Spinat untermischen und kurz zusammenfallen lassen. Zitronenschale, -saft und Kräuter unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen.

5 Für die Sauce Joghurt mit Sesampaste verrühren und mit beiseitegestelltem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

6 Süßkartoffeln längs ein-, aber nicht ganz durchschneiden und etwas auseinanderdrücken. Füllung nochmals abschmecken, in die Süßkartoffeln geben und mit der Sauce beträufeln. Alles mit gerösteten Pinienkernen, Granatapfelkernen und Pfeffer bestreuen. Die übrige Sauce separat zu den Süßkartoffeln reichen.



Gegrillte Avocado

PRO PORTION: 327 KCAL
Eiweiß 10 g · Fett 22 g · Kohlenhydrate 21 g

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Der Scharfmacher Capsaicin aus Chili regt sowohl den Stoffwechsel als auch die Fettverbrennung an.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Mango (400 g), 4 mittelgroße Tomaten (200 g), 1 rote Chilischote, ½ Bund Koriander (10 g), 2 EL Sesamöl, 2 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer, 2 Avocados, 3 Stiele Dill, 2 Stiele Petersilie, 1 Zitrone, 200 g Joghurt (3,5% Fett), 2 EL saure Sahne (40 g), Paprikapulver, 100 g Nordseekräbchen (verzehrfertig)

1 Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern und in Streifen schneiden. Tomaten waschen, vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Chilischote waschen, trocken reiben und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

2 Mango, Tomaten, Chili sowie Koriander mit 1 EL Sesamöl und Essig mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mango-Tomaten-Salat etwa 15 Minuten ziehen lassen.

3 Inzwischen Avocados halbieren und Kerne herauslösen. Grillrost mit restlichem Öl bestreichen. Avocadolängen mit den Schnittflächen nach unten auf dem heißen Grill 4–5 Minuten grillen. Herunternehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.

4 Dill und Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Kräuter mit Joghurt und saurer Sahne verrühren. Kräuter-Mayo mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und mit Zitronensaft abschmecken.

5 Gegrillte Avocados mit Mango-Tomaten-Salat und Krabben füllen und mit Kräuter-Mayo beträufelt servieren.

Original Prosecco DOC...

...besticht durch seine Vielseitigkeit

Prosecco DOC harmoniert nicht nur zu italienischen Gerichten hervorragend. Auch in der internationalen Küche veredelt er vielerlei Speisen im Handumdrehen. Zusätzlich sorgt er für den extra Pfiff im Aperitif und ist eine Inspirationsquelle für neue Cocktailvariationen.

...kommt ausschließlich aus dem Nordosten Italiens

Das Anbaugebiet erstreckt sich über die Regionen Veneto und Friuli Venezia Giulia. Dort wachsen die Trauben geschützt durch die Dolomiten im Norden



und die Adria im Süden. Dank dieser idealen klimatischen Bedingungen entsteht der exzellente Prosecco DOC.

...ist nur echt aus der Glasflasche

Um zu erkennen, dass es sich um Prosecco DOC handelt, ist die Deklaration auf dem Etikett Pflicht. Zudem wird er nur in Glasflaschen produziert und vermarktet – nicht im Fass oder in der Dose.



...trägt zur Erkennung eine Steuerbanderole

An jedem Flaschenhals ist eine amtliche Banderole für DOC-Weine angebracht. Neben der DOC-Kennzeichnung sind ein Staatswappen sowie eine Kontrollnummer zu erkennen, über die der gesamte Produktionsweg nachvollzogen werden kann.

...hat eine geschützte Herkunft

DOC steht für „Denominazione di origine controllata“ (deutsch: geschützte Ursprungsbezeichnung). Prosecco DOC wird in einem spezifischen geografischen Gebiet produziert – ein Garant für die hohe Qualität.

...wird aus Glera-Trauben gewonnen

Diese Rebsorte zeichnet sich durch Robustheit sowie einen mäßigen Zuckergehalt aus und verleiht dem Wein seinen spritzigen Charakter.

...überzeugt mit fruchtigem Bouquet

Dank dem Geschmack von Apfel, Pfirsich, Birne sowie einem Hauch von Zitrusfrüchten wird der Prosecco DOC zu einem edlen Trinkerlebnis.

PRICKELNDE VIELFALT

Es wird unterschieden zwischen Spumante, Frizzante und Tranquillo. Zusätzlich wird in Brut Nature, Extra Brut, Brut, Extra Dry und Dry eingestuft. Was dahintersteckt und welche Köstlichkeiten am besten dazu passen, lesen Sie hier.

Brut Nature

Die herbe Variante besticht mit dem niedrigsten Restzuckergehalt. Das Essen darf dadurch kräftiger sein: Servieren Sie Huhn oder Truthahn.

Extra Brut

Kennen Sie Spiedo? Die für die Provinz Treviso typischen Spieße aus Rind, Huhn oder Kaninchen eignen sich toll zu dem trockenen Prosecco.

Brut

Der Prosecco DOC Brut weist einen geringen Zuckergehalt auf. Dank seiner lebhaften Säure harmoniert er ideal mit Fisch und Krustentieren.

Extra Dry

Das fruchtig schmeckende Getränk ist eine perfekte Wahl zum Aperitifbüfett, denn es überzeugt mit einer moderaten Menge an Zucker.

Dry

Reichen Sie ihn zum Abschluss eines gelungenen Essens. Aufgrund der hohen Zuckermenge passt er daher prima zu nicht allzu süßem Gebäck.

Halbfester
Käse aus Kuh-, Schaf- oder Ziegenmilch oder einem Mix daraus.

SMARTE WARENKUNDE

Haloumi ...



Der Grillkäse mundet auch im Tomatensalat

⊕ ... sorgt für starke Muskeln

Stolze 28 Gramm Eiweiß pro 100 Gramm hält die zypriotische Spezialität parat. Damit regt der Verzehr des halbfesten Schnittkäses den Aufbau von Muckis an und schützt diese während einer Diät.

⊕ ... stählt die Nerven

Im Grill- und Pfannenkäse steckt jede Menge Calcium. Der Mineralstoff ermöglicht das Anspannen der Muskeln und sichert die reibungslose Kommunikation zwischen Gehirn und Bewegungsapparat.

⊕ ... stärkt die Knochen

Haloumi schmeichelt unserem Skelett, denn sein Vitamin D reguliert den Calcium- sowie Phosphorhaushalt und schafft so die nötige Stabilität.

⊕ ... fördert die Blutbildung

Dank nennenswerter Mengen Vitamin B₁₂ unterstützt das Milchprodukt die Bildung der roten Blutkörperchen. Kommt es zu einem Mangel, schlägt sich das etwa in Müdigkeit und Schwäche nieder.



⊕ ... tut Augen und Haut gut

Voller Durchblick: Das Vitamin A aus Halloumi ist hilfreich für die Sehkraft bei Dunkelheit. Aber auch der Teint und die Schleimhäute profitieren davon.

⊕ ... ist ein Low-Carb-Genuss

Praktisch keine Kohlenhydrate, dafür Proteine und leicht verdauliche Fette – diese Kombi macht den Käse zum Sattmacher und hält unseren Blutzuckerspiegel im Lot. Smarter Tipp: Reichen Sie Gemüse oder Salat statt Baguette dazu.

KLEINE KÜCHENKUNDE

⊕ ... lässt sich prima grillen

Zu Bratwurst oder Steak ist er eine tolle Alternative. Während Mozzarella und Camembert auf dem heißen Rost schlapp machen, behält Halloumi zuverlässig seine Form und zerläuft nicht.

⊕ ... bietet Abwechslung

Haloumi macht nicht nur über der Glut eine richtig gute Figur: Er schmeckt auch im Burger, Auflauf oder Salat und passt wunderbar zu fruchtigen Aromen von Mango oder Ananas.

WEITERE GRILLIDEEN FÜR VEGGIES



Aubergine

Mit etwas Salz und Öl ergänzt das Gemüse jedes Barbecue



Avocado

Einfach die Hälften mit der Schnittfläche nach unten braten



Melone

Dieser Menüabschluss kommt pur ohne zugesetzten Zucker aus



Portobello

Der Riesenchampignon lässt sich nach Herzenslust füllen



Tofu

Gibt es in den Varianten natur oder geräuchert zu kaufen

10 Jahre EAT SMARTER – feiern Sie mit!

Unsere besten 400 Rezepte in unserem großen Jubiläumsbuch!

Anlässlich unseres großen Jubiläums haben wir ein grandioses Buch mit den besten **400 Rezepten** aus der zehnjährigen EAT SMARTER-Geschichte herausgebracht. Auf **stolzen 424 Seiten** findet sich das Handwerkszeug, das gesund kochen jeden Tag zum genussvollen Kinderspiel macht.



BESTELLEN SIE JETZT UNSER KOCHBUCH UNTER

WWW.EATSMARTER.DE/BUCH





URLAUB FÜR ZU HAUSE

Sommer, Sonne, Tapas: Mit unseren feinen Köstlichkeiten zaubern Sie sich ein kleines bisschen Spanien-Feeling auf den Teller! Ob Papas arrugadas, Knoblauch-Limetten-Garnelen oder Kartoffel-Tortilla – diese Gerichte sorgen Häppchen für Häppchen für einzigartigen Mittelmeergenuss.

Knoblauch-Limetten-Garnelen mit Aioli

Rezept auf Seite 124



Knoblauch-Limetten-Garnelen mit Aioli

Sommerliches aus dem Meer

⌚ 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Das Allicin aus Knoblauch ist nicht nur für den typischen Duft der Knolle verantwortlich: Von dem ätherischen Öl profitieren das Herz-Kreislauf-System und die Darmflora.



FÜR 6 PORTIONEN:

1 kg rohe Riesengarnelen

8 Knoblauchzehen

2 Bio-Limetten

½ Handvoll Petersilie (5 g)

2 EL + 150 ml Olivenöl

Salz

Pfeffer

Cayennepfeffer

1 Eigelb

5 Stiele Dill

1 Garnelen waschen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen, 2 Zehen in dünne Scheiben schneiden; die übrigen beiseitelegen. Limetten heiß abspülen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter hacken.

2 Garnelen in eine Schüssel geben, mit Knoblauch, Limettenscheiben, der Hälfte der Petersilie und 2 EL Öl mischen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Cayennepfeffer würzen.

3 Garnelen in eine ofenfeste Auflaufform geben, verteilen

und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 200 °C; Gas: Stufe 3–4) 15–20 Minuten backen, dabei nach der Hälfte der Garzeit wenden.

4 Inzwischen restlichen Knoblauch in einem Mixer fein pürieren, salzen und pfeffern. Eigelb untermixen und etwas Öl zufügen. Übriges Öl langsam einlaufen lassen und gut mischen. Aioli in ein Schälchen füllen.

5 Dill waschen, trocken schütteln, Spitzchen abzupfen und hacken. Garnelen aus dem Ofen nehmen, mit Dill und restlicher Petersilie bestreuen und mit der Aioli servieren.

Lammspieße mit weißen Bohnen und Rote-Bete-Creme

Fingerfood vom Feinsten

⌚ 30 MIN · FERTIG IN 40 MIN



GESUND, WEIL:

- Ihre satte Farbe hat Rote Bete dem Pflanzenfarbstoff Betanin zu verdanken – als Antioxidans schützt dieser die Körperzellen vor schädlichen freien Radikalen.
- Weiße Bohnen unterstützen dank des Mineralstoffs Eisen die Blutbildung.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Rote-Bete-Knolle (200 g)

1 Knoblauchzehe

280 g griechischer Joghurt

Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone

Salz, Pfeffer

3 EL frische Oregano Blätter

400 g weiße Bohnen

(Dose; Abtropfgewicht)

2 EL Olivenöl

2 EL Vollkorn-Semmelbrösel (30 g)

2 EL Milch (3,5% Fett)

600 g Lammhackfleisch

1 TL 5-Gewürze-Mischung

100 g Feta (45% Fett i. Tr.)

150 g Romanasalatblätter

AUSSERDEM:

8 Holzspieße

mit den Händen gut verkneten. Hackfleischmasse in 8 Röllchen formen. 1 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Röllchen unter Wenden rundherum bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten braten. Anschließend auf Holzspieße stecken.

4 Salatblätter waschen, trocken schütteln und auf einer Platte auslegen. Bohnen darüber verteilen, die Spieße darauf anrichten und alles mit Zitronenschale und Oregano-Blättchen bestreuen. Rote-Bete-Creme in eine Schale füllen, mit restlichen Oregano Blättern garnieren und zu den Spießen reichen.

EatSmarter! Info

Häppchen mit Geschichte

Wer eine Tapas-Bar besucht, bekommt dort typisch spanische Appetizer serviert. Ursprünglich gab es hier vor allem Getränke, dazu kamen

etwa Brot oder Oliven als essbare Beschwerung für die Deckel zum Einsatz, die den Drink vor Verunreinigung schützen sollten. Mit der Zeit wurden die Snacks immer raffinierter und entwickelten sich zu eigenständigen Mahlzeiten.







Quesadillas mit bunter Salsa

Snack-Ecken mit Pfiff

⌚ 35 MIN

GESUND, WEIL:

- Diese feurigen Pfannenbrote bekommen durch Peperoni und Chili ordentlich Charakter. Das für ihre Schärfe verantwortliche Capsaicin bringt den Stoffwechsel auf Touren und steigert so die Fettverbrennung. Gleichzeitig fördert Allylsenföl aus Radieschen die Verdauung.

1 Für die Salsa Peperoni, Paprika und Radieschen putzen, waschen und fein würfeln. Dill und Zitronenmelisse waschen, trocken schütteln und hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, 1 beiseitelegen, die andere längs halbieren und in Stückchen schneiden. Alle Zutaten in einer Schüssel mischen und mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Öl marinieren.

2 Schinken in breite Streifen schneiden. Beiseitegelegte Frühlingszwiebel in feine Röllchen schneiden. Chilischote putzen, waschen, entkernen und fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Käse reiben.

3 Eine große Pfanne ohne Fett erhitzen. 1 Tortillafläche hineinlegen. Je $\frac{1}{4}$ von Schinken, Käse, Frühlingszwiebel, Knoblauch und Chili darüberstreuen und den Fladen zusammenklappen. Bei mittlerer Hitze 2 Minuten braten, sodass die Quesadilla goldbraun wird. Wenden und in 1-2 Minuten fertig braten. Im vorgeheizten Backofen bei 100 °C (Umluft 80 °C; Gas: kleinste Stufe) warm halten.

4 Die übrigen Quesadillas auf die gleiche Weise zubereiten. Quesadillas halbieren und mit der Salsa toppen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 grüne Peperoni
- 1 kleine grüne Paprikaschote
- 1 Bund Radieschen
- 1 Handvoll Dill (5 g)
- 2 Stiele Zitronenmelisse
- 2 Frühlingszwiebeln
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Limettensaft
- 2 EL Olivenöl
- 80 g Serrano-Schinken
- 1 rote Chilischote
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Manchego-Käse (150 g; 50 % Fett i. Tr.)
- 4 Vollkorn-Tortillafladen



Papas arrugadas mit Mojo verde

Kartoffelglück auf Spanisch

⌚ 20 MIN · FERTIG IN 35 MIN

Eiweiß: 4 g ★ Fett: 20 g
pro Portion 318 KCAL
kohlenhydrate: 29 g

FÜR 4 PORTIONEN:

650 g kleine Kartoffeln (z.B. Drillinge)
100 g grobes Meersalz
1 grüne Paprikaschote
1 grüne Peperoni
1 Bund Basilikum (20 g)
½ Bund Zitronenmelisse (10 g)
1 Knoblauchzehe
8 EL Olivenöl
1 Zitrone
Salz
Pfeffer
1 Prise Vollrohrzucker

1 Kartoffeln gründlich waschen, mit Schale in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Salz zugeben, zum Kochen bringen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten kochen.

2 Inzwischen für die Mojo verde Paprika und Peperoni putzen, waschen und grob in Stücke schneiden. Basilikum und Zitronenmelisse waschen, trocken schütteln und grob hacken. Knoblauchzehe schälen.

3 Paprika, Peperoni, Kräuter, Knoblauch und Olivenöl in einen Standmixer geben. Zitrone auspressen, Saft zugeben und alles pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

4 Kartoffelwasser abgießen. Topf mit den Kartoffeln zurück auf den Herd stellen. Bei kleiner Hitze die restliche Feuchtigkeit abdampfen lassen und den Topf dabei mehrmals schütteln, bis sich auf den Kartoffeln eine Salzkruste bildet. Papas arrugadas mit Mojo verde servieren.





Eiweiß: 31 g ★ Fett: 20 g
 pro Portion 343 KCAL
 Kohlenhydrate: 11 g

Albóndigas

Schnell gemacht, schnell verputzt

⌚ 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Rinderhackfleisch ist ein toller Lieferant für das B-Vitamin Niacin, das dem Energiestoffwechsel zugutekommt.
- Erkältung ade! Mit ihren ätherischen Ölen machen Schalotten Krankheitserregern den Garaus.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel
3 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
500 g Rinderhackfleisch
½ TL Fenchelsamen
½ TL geräuchertes Paprikapulver
1 Prise gemahlener Koriander

1 Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen, fein würfeln und in 1 EL Olivenöl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten glasig andünsten. Zusammen mit Hackfleisch in eine Schüssel geben. Mit Fenchel, Paprika, Koriander und Ei gut verkneten und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse mit den Händen ca. 4 cm große Bällchen formen.

2 In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Hackbällchen darin bei mittlerer Hitze von allen Seiten 5–6 Minuten braten. Anschließend herausnehmen.

1 Ei
Salz, Pfeffer
2 Schalotten
1 rote Chilischote
800 g stückige Tomaten (Dose)
Cayennepfeffer
1 Handvoll Basilikumblätter (5 g)

3 Schalotten und restliche Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Alles mit restlichem Öl in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 1 Minute andünsten. Tomaten zugeben, salzen und pfeffern und 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

4 Fleischbällchen (Albóndigas) in die Pfanne geben und 2–3 Minuten durchziehen lassen. Mit Cayennepfeffer würzen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Albóndigas mit Basilikum garnieren und in der Pfanne anrichten.

Gefüllte Paprika mit Linsen

Vegetarisches Beauty-Food

⌚ 25 MIN · FERTIG IN 50 MIN

GESUND, WEIL:

- Macht nicht nur satt, sondern auch schön: Dank des Vitamin E aus Sonnenblumenkernen kann sich die Haut über optimalen Zellschutz und Sie sich über einen strahlend frischen Teint freuen.

FÜR 4 PORTIONEN:

125 g Vollkorn-Basmatireis
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
450 ml Gemüsebrühe
75 g rote Linsen
Salz
Pfeffer
250 g Mini-Mozzarellakugeln
(45% Fett i. Tr.)

1 Reis in ein Sieb geben und waschen. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Reis zufügen und 1 Minute mitgaren. Gemüsebrühe und Linsen zufügen, salzen, pfeffern und ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und beiseitestellen.

2 Inzwischen Mozzarella in Scheiben schneiden. Paprikaschoten waschen, längs aufschneiden und Kerne sowie weiße Fruchthäute entfernen.

3 Reismischung mit Koriander, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und Zitronensaft würzen. Paprikahälften mit der Reismischung füllen und mit Mozzarellascheiben belegen.

4 Passierte Tomaten in eine große Auflaufform geben und mit Salz, Pfeffer und frisch abgegeriebenem Muskat würzen. Paprika hineinsetzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 25 Minuten überbacken. Mit Sonnenblumenkernen und Basilikum bestreut reichen.

6 rote Spitzpaprikaschoten
1 TL gemahlener Koriander
¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
Cayennepfeffer
1 EL Zitronensaft
150 ml passierte Tomaten
Muskatnuss
2 EL geröstete Sonnenblumenkerne (30 g)
1 Handvoll Basilikum (5 g)

Eiweiß: 21 g ★ Fett: 21 g
 pro Portion 429 KCAL
 Kohlenhydrate: 37 g



Gegrillter Pulpo mit Bulgur

Pikanter Gruß aus dem Meer

⌚ 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Entspannte Stimmung ist mit dem Genuss von Bulgur vorprogrammiert, denn sein Magnesium unterstützt Muskeln sowie Nerven und lindert Stress.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 Schalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 2 milde Chilischoten
- 4 Stiele Petersilie
- 4 EL Olivenöl
- 175 g Bulgur
- 350 ml Gemüsebrühe
- 3 Paprikaschoten (grün, rot, gelb)
- 100 g Kirschtomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 2 Stiele Minze
- Saft und Schale von 1 Bio-Zitrone
- 400 g Pulpo (Tintenfisch; vorgegart, küchenfertig)
- 100 g Rindermettwurst
- Salz
- Pfeffer

Eiweiß: 30 g ★ Fett: 21 g ★
 pro Portion 492 KCAL
 Kohlenhydrate: 46 g ★

1 Schalotten und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Chilis putzen, waschen, entkernen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Alle zerkleinerten Zutaten mit 2 EL Olivenöl in einer Schüssel mischen und beiseitestellen.

2 Bulgur in einer großen Schüssel mit kochender Gemüsebrühe übergießen und zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen. Anschließend mit einer Gabel auflockern und ausdampfen lassen.

3 Inzwischen Gemüse und Kräuter waschen und putzen. Paprikaschoten fein würfeln, Kirschtomaten in Scheiben, Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Minze trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Alles zum Bulgur geben, Zitronenschale und -saft sowie 1 EL Olivenöl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut mischen.

4 Pulpo in grobe Stücke und Wurst in Scheiben schneiden. Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Wurstscheiben 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Pulpo zugeben und alles 6–8 Minuten weiterbraten. Salzen, pfeffern, kurz vor Ende der Bratzeit Knoblauchmischung zugeben und gut mischen. Wurst und Pulpo mit dem Bulgur servieren.



TAPAS



Salat mit Pimientos de Padrón, Feta und Oliven

Tapas-Klassiker neu gedacht

⌚ 15 MIN

GESUND, WEIL:

- Die ungesättigten Fettsäuren aus Oliven haben einen positiven Einfluss auf den Blutdruck und halten die Blutgefäße geschmeidig.
- Die Nährstoffkombi aus Calcium und Phosphor im Feta tut Knochen und Zähnen gut.



FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Pimientos de Padrón (grüne Bratpaprika)
4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
2 rote Zwiebeln
2 Handvoll Babyspinat (40 g)
75 g griechischer Joghurt
Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone
60 g geröstete Walnusskerne
100 g Kalamata-Oliven (ohne Stein)
150 g Feta (45% Fett i. Tr.)
2 EL Hanfsamen (20 g)

- Pimientos waschen und trocken tupfen. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Pimientos darin 6–7 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Mit Salz und Pfeffer würzen und beiseitestellen.
- Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Babyspinat verlesen, waschen und trocken schütteln. Joghurt mit Zitronenschale und -saft sowie restlichem Olivenöl mischen und mit Salz abschmecken.
- Pimientos mit Zwiebelringen, Spinat, Walnüssen und Oliven auf Tellern anrichten. Je etwas vom Joghurt-Dressing darauf verteilen. Feta darüberbröseln und mit Hanfsamen bestreut anrichten.



Spanische Kartoffel-Tortilla

PRO PORTION: 449 KCAL
Eiweiß 23 g • Fett 27 g • Kohlenhydrate 28 g

⌚ 40 MIN • FERTIG IN 1 STD 10 MIN

GESUND, WEIL:

- Hokkaido-Kürbis ist mit seinen B-Vitaminen nützlich für das Nervensystem und den gesamten Stoffwechsel.
- In Sachen Eiweiß haben Eier anderen Lebensmitteln etwas voraus: Ihr Protein ist für den Körper besonders leicht verwertbar.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g festkochende Kartoffeln, Salz, 1 grüne Paprikaschote, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 250 g Hokkaidokürbis-Fruchtfleisch, 100 g Rindermettwurst, 3 EL Olivenöl, 8 Eier, 100 ml Milch (3,5% Fett), Pfeffer

1 Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser in ca. 20 Minuten nicht ganz gar kochen. Dann abgießen, pellen, 10 Minuten auskühlen lassen und klein schneiden.

2 Inzwischen Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kürbisfruchtfleisch waschen und in 1–2 cm große Stücke schneiden. Mettwurst in Scheiben schneiden.

3 Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Wurstscheiben bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten. Herausnehmen. Im verbliebenen Öl Kürbis, Zwiebel, Knoblauch, Kartoffeln und Paprika ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze unter Wenden braten. Wurst wieder dazugeben.

4 Eier mit Milch verquirlen, salzen, pfeffern, über das Gemüse gießen und ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze stocken lassen. Pfanne in den auf 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) vorgeheizten Backofen geben und die Kartoffel-Tortilla in ca. 20 Minuten goldbraun backen.

FÜR FRAUEN, DIE IHREN WEG GEHEN



Jetzt zwei Ausgaben gratis sichern unter:

www.emotion.de/eatsmarter

040-55 55 3810 (Bestellnr: 1920345)



KOCHEN FÜR KLEINE HELDEN



*Keine Lust mehr auf
Gequengel am Esstisch?
Dass gesunde Ernährung
richtig Spaß machen kann,
zeigen unsere schnellen und
einfachen Rezepte für die ganze Familie.
Bei diesem bunten und fröhlichen Mix aus
kindgerechten Gerichten werden selbst
Gemüsemuffel gern zugreifen.*

Farfalle mit gebackener Paprika

Rezept auf Seite 134





Eiweiß: 15 g Fett: 18 g
pro Portion*
509 KCAL
Kohlenhydrate: 70 g

Farfalle mit gebackener Paprika

Nudelspaß mit leckerem Pesto

⌚ 35 MIN

GESUND, WEIL:

- Kräuter helfen, wenn es im Bauch mal zwickt: Die ätherischen Öle der grünen Aromageber beruhigen den Magen und fördern außerdem die Verdauung.
- Geschält sind Paprikaschoten meist besser bekömmlich, weil die Haut des Gemüses recht schwer verdaulich ist.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 rote Paprikaschoten
½ Bund gemischte Kräuter
(10 g; z. B. Basilikum, Petersilie, Kerbel)
6 EL Olivenöl

1 Paprikaschote putzen, entkernen, waschen und vierteln. Die Stücke jeweils mit der Haut nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und auf der obersten Schiene im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 200 °C; Gas: Stufe 3–4) 15 Minuten backen, bis die Haut der Paprika schwarz wird und Blasen wirft. Dann herausnehmen und mit einem feuchten Tuch bedeckt abkühlen lassen.

2 Zwischenzeitlich Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter sehr fein hacken und mit 4 EL Öl mischen. Tomaten put-

200 g Kirschtomaten
50 ml naturtrüber Apfelsaft
Salz
400 g Vollkorn-Farfalle
1 EL Zitronensaft

zen, waschen und halbieren. In einer großen Pfanne restliches Öl erhitzen. Tomaten darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Apfelsaft zugießen und salzen.

3 Nebenher Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

4 Von den Paprikavierteln die Haut abziehen, Paprika in Stücke schneiden und zu den Tomaten geben. Nudeln und Pesto unterschwenken und mit Zitronensaft abschmecken.

Pikante Waffeln mit Dip

Lieblingsgebäck herhaft variiert

⌚ 45 MIN

GESUND, WEIL:

- Vollkornmehl sättigt durch langkettige Kohlenhydrate und Ballaststoffe nachhaltig. Die Quellstoffe unterstützen eine ausgeglichene Darmflora.
- Tolle Knöllchen: Dank schwefelhaltiger Öle sowie Vitamin C stärken Radieschen effektiv die körpereigenen Abwehrkräfte.

FÜR 4 PORTIONEN:

100 g weiche Butter
250 g Joghurt (3,5 % Fett)
150 g Feta (45 % Fett i. Tr.)
250 g Weizen-Vollkornmehl
3 Eier
2 Frühlingszwiebeln

Pfeffer
½ Apfel
100 g Radieschen
100 g Magerquark
Salz



STEP 1

Für die Waffeln Butter mit 150 g Joghurt, zerbröckeltem Feta und Mehl in eine große Schüssel geben. Eier und 50–80 ml Wasser zugeben und Zutaten mit den Quirlen eines Handrührers zu einem glatten Teig verrühren. Teig 5 Minuten quellen lassen. Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden; das Grün für den Quark beiseitelegen, die weißen Zwiebelringe unter den Teig mischen und diesen mit Pfeffer würzen.

STEP 2

Für den Dip Apfel putzen, waschen, entkernen und grob raspeln. Radieschen putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Restlichen Joghurt, Quark, Apfel und Radieschen gut verrühren. Das beiseitegelegte Frühlingszwiebelgrün unterheben und den Dip mit Salz und Pfeffer würzen.



STEP 3

Ein beschichtetes Waffeleisen vorheizen. Teig nochmals durchrühren. Nacheinander etwa 8 Waffeln backen. Dafür je Waffel 2–3 EL Teig auf die untere Backfläche geben und das Waffeleisen schließen. Die Waffel in etwa 4 Minuten goldbraun backen. Fertige Waffeln auf einen Teller geben und mit dem Dip servieren.

* Unsere Portionsgrößen entsprechen denen für Erwachsene.







Gemüse-Pommes mit Ketchup

Farbenfrohe Fritten

⌚ 30 MIN · FERTIG IN 45 MIN



GESUND, WEIL:

- Die Superkraft von Tomatenketchup? Lycopin, der rote Farbstoff, der zu den Carotinoiden gehört, schützt die Zellen und aktiviert das Immunsystem. Unsere Dip-Variante kommt dabei durch den süßen Apfel ganz ohne raffinierten Zucker aus.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg gemischtes buntes Gemüse (z. B. lila, festkochende Kartoffeln, Süßkartoffeln, bunte Möhren, Knollensellerie, Rote Bete)

Salz

2 Zweige Thymian

4 EL Olivenöl

Pfeffer

1 kleiner Apfel (150 g)

1 kleine Zwiebel (40 g)

80 g Tomatenmark

1 Gemüse putzen, schälen, waschen und in etwa fingerdicke Stifte schneiden. Diese in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen. Anschließend abschrecken und trocken tupfen. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

2 Gemüse mit 3 EL Öl und Thymianblättchen mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) in 30 Minuten goldbraun backen, dabei zwischendurch wenden; für die letzten 5 Minuten die Temperatur auf 220 °C erhöhen und die Pommes bräunen lassen.

3 Nebenher für den Ketchup Apfel putzen, waschen, vierteln und entkernen, Zwiebel schälen; beides klein schneiden. Restliches Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Apfel darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Tomatenmark und 2–3 EL Wasser zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Minuten köcheln lassen. Dann mit einem Stabmixer fein pürieren. Gemüse-Pommes mit dem Ketchup servieren.



Kartoffel-Pastinaken-Püree mit Hack-Möhren-Bällchen

Mit einem Schwups sind die im Mund

⌚ 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Eisen sorgt für fitte Kids: Rindfleisch bietet jede Menge des Spurenelements, das für den Sauerstofftransport im Blut bedeutend ist.
- Für eine gute Verdauung sollten Sie zu pektinreichen Pastinaken greifen. Ihre ätherischen Öle haben antibakterielle Effekte.

FÜR 4 PORTIONEN:

5–6 Kartoffeln (600 g)
1 große Pastinake (250 g)
Salz
2 Möhren
2 EL Rapsöl
400 g Rinderhackfleisch

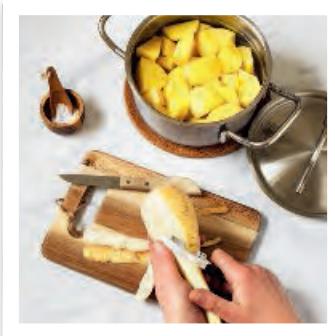
1 Ei
4 EL kernige Haferflocken (60 g)
Pfeffer
Paprikapulver
150 ml heiße Milch (3,5% Fett)
1 EL Butter (15 g)
1 Handvoll Basilikumblätter (5 g)

EatSmarter! *Info*

„Hilfe: Mein Kind isst kein Gemüse!“

Die Kleinen mögen vor allem das, was sie kennen. Deshalb ist es wichtig, ihnen eine breite Vielfalt an natürlichen Lebensmitteln anzubieten. Da Kids eine angeborene Vorliebe für Süßes haben, akzeptieren sie mild schmeckende Sorten eher als bitteres Grünzeug. Starten Sie darum mit Süßkartoffeln, Kürbis,

Möhren oder Pastinaken und kombinieren Sie diese mit bewährten Lieblingsspeisen. So wird Juniors Geschmackssinn nach und nach auf gesund geprägt. Mit der Zeit werden immer mehr Aromen akzeptiert und die Freude an neuen Entdeckungen stellt sich ganz automatisch ein.



STEP 1

Kartoffeln und Pastinake schälen, waschen, klein schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen.



STEP 2

Möhren putzen, schälen und raspeln. 1 EL Öl in einer heißen Pfanne erhitzen. Raspel darin bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten braten. Hackfleisch mit Möhren, Ei und Haferflocken verkneten. Hackmasse mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und daraus mit feuchten Händen ca. 12 Bällchen formen. In einer Pfanne restliches Öl erhitzen. Hackbällchen darin von allen Seiten 10 Minuten braten.



STEP 3

Inzwischen Kartoffeln und Pastinake abgießen, kurz ausdampfen lassen und mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen. Milch und Butter unterrühren. Püree mit Salz und Pfeffer abschmecken. Basilikum waschen, trocken schütteln und in Streifen schneiden. Hackbällchen mit dem Püree servieren und mit Basilikum bestreuen.







Fischstäbchen mit Gemüse und Joghurt-Dip

Schiff ahoi – knuspriger Klassiker einmal smarter

⌚ 1 STD 45 MIN

GESUND, WEIL:

- Seefisch liefert viel Jod, das besonders wichtig für die geistige Entwicklung des Kindes ist. Ein Mangel an dem essenziellen Spurenelement kann etwa eine Konzentrations- und Lernschwäche nach sich ziehen.

FÜR 4 PORTIONEN:

350 g mehligkochende Kartoffeln
Salz
70 g tiefgekühlte Erbsen (oder frisch gepalt)
Pfeffer
300 g Fischfilet (z. B. Kabeljau, Seelachs)
2 Frühlingszwiebeln
120 g Vollkorn-Semmelbrösel
300 g Süßkartoffeln (oder Kürbisfruchtfleisch)
4 EL Rapsöl
1 rote Paprikaschote

1 Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. In kochendem Salzwasser 10–15 Minuten weich garen. Inzwischen Erbsen antauen lassen. Fisch abspülen, trocken tupfen, grob würfeln und in der Küchenmaschine fein zerkleinern. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, fein hacken und mit Erbsen mischen.

2 Kartoffeln abgießen, abtropfen lassen, zerstampfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fischfarce mit der Kartoffelmasse in eine Schüssel geben.

3 Alle vorbereiteten Zutaten zu einer formbaren Masse verarbeiten und 1–2 EL Brösel untermischen. Je-weils 2 EL Masse abnehmen und daraus ca.

8 cm lange Stäbchen oder Röllchen formen. Auf diese Weise insgesamt ca. 12 Fischstäbchen herstellen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und für 20–30 Minuten kühl stellen.

4 Inzwischen ein weiteres Backblech mit Backpapier belegen. Für das Gemüse Süßkartoffel schälen und in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden, auf einer Hälfte des Blechs verteilen, mit 1 EL Öl beträufeln, salzen, pfeffern und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 10 Minuten backen.

1 Zucchini
80 g Dinkel-Vollkornmehl
30 g geriebener Parmesan (30% Fett i. Tr.)
1 Ei
2 kleine Essiggurken
2 Stiele Petersilie
200 g griechischer Joghurt
1 TL kleine Kapern (abgetropft)
1 TL Zitronensaft
1 Bio-Zitrone

5 Inzwischen Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und längs in Streifen schneiden. Zucchini putzen, waschen und in 1 cm dicke Stifte schneiden. Das Blech mit den Süßkartoffeln aus dem Backofen nehmen. Übriges Gemüse auf die andere Hälfte des Blechs geben, mit 1 EL Öl beträufeln, salzen, pfeffern und alles im Ofen noch 20–25 Minuten backen, bis das Gemüse leicht gebräunt ist. (Dabei sollen nach etwa 10 Minuten Gemüse-Backzeit auch die Fischstäbchen in den Ofen.)

6 Für die Fischstäbchen Mehl auf einen Teller geben. Restliche Brösel mit Parmesan auf einem 2. Teller mischen. Ei in einem tiefen Teller verquirlen. Fischstäbchen erst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in der Bröselmischung wenden. Ein 2. Backblech mit Backpapier auslegen und leicht mit restlichem Öl bestreichen. Die Fischstäbchen daraufsetzen und im Ofen 15 Minuten mitbacken, bis sie goldgelb und knusprig sind.

7 Für die Sauce Essiggurken fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Joghurt mit Gurken, Petersilie und Kapern verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zitrone heiß abspülen und in Spalten schneiden. Gemüse und Fischstäbchen aus dem Backofen nehmen, in Schalen anrichten und mit Zitronenspalten und Joghurt-Dip servieren.





Eiweiß: 28 g ★ Fett: 16 g
 pro Portion* 570 KCAL
 Kohlenhydrate: 65 g

Regenbogen-Pizza

Blitzfladen für hungrige Mäuler

⌚ 30 MIN · FERTIG IN 50 MIN

GESUND, WEIL:

- Die verschiedenen Gemüse versorgen Knirpse mit einer guten Portion Mineralstoffe: Kalium ist an der Nervenfunktion beteiligt, durch Magnesium können sich die Kleinen besser konzentrieren und Calcium trägt zur Entwicklung der Muskulatur bei.

FÜR 4 PORTIONEN:

150 g tiefgekühlter Blattspinat (aufgetaut)

1 Möhre

60 g Rotkohlblätter

1 Spitzpaprikaschote

250 g Magerquark

300 g Dinkelmehl Type 1050

+ 1 EL zum Bearbeiten

50 ml Milch (3,5 % Fett)

50 ml Olivenöl

2 TL Backpulver

1 Ei

Salz, Pfeffer

1 EL getrocknete italienische Kräuter

2 EL Maiskörner (30 g; Dose)

125 g Mozzarella (45 % Fett i. Tr.)

1 Spinat abtropfen lassen und vorsichtig mit den Händen ausdrücken. Möhre putzen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Rotkohlblätter waschen und in feine Streifen schneiden. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden.

2 Für den Pizzateig 150 g Quark mit Mehl, Milch, Öl, Backpulver und Ei in einer Schüssel zügig zu einem Teig verkneten. Teig mit einem bemehlten Nudelholz auf einem mit Backpapier belegten Backblech zu einem großen Kreis (etwa 30 cm Ø) ausrollen.

3 Pizzaboden gleichmäßig mit restlichem Quark bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Kräutern bestreuen. Gemüse von außen nach innen ringförmig darauf verteilen: ganz außen Spinat, dann Rotkohl, rote Paprika, Möhren und innen Mais. Mozzarella abtropfen lassen, in Scheiben schneiden und auf das Gemüse geben.

4 Pizza im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) auf der untersten Schiene 10 Minuten backen. Temperatur auf 220 °C Umluft erhöhen und die Pizza in weiteren 10 Minuten fertig backen.



Linsen-Kartoffel-Suppe

Hier lässt sich Gemüse super verstecken

⌚ 25 MIN

GESUND, WEIL:

- Durch das Pürieren sind Linsen besser verdau-lich. Die Hülsenfrüchte bringen blutbildendes Eisen und muskelstärkendes Eiweiß mit.

FÜR 4 PORTIONEN:

3 Möhren

2 mittelgroße Kartoffeln (250 g)

2 EL Olivenöl

100 g rote Linsen

½ TL Kurkumapulver

1 l Gemüsebrühe

8 EL Tomatenmark (120 g)

Salz

Pfeffer

120 g Schlagsahne

2 Scheiben Vollkorn-Sauerteigbrot (à 50 g)

1 Handvoll Basilikum (5 g)

1 Möhren und Kartoffeln putzen, schälen und in kleine Würfel schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Möhren und Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten andünsten. Linsen und Kurkuma zugeben und 2 Minuten mitdünsten.

2 Gemüsebrühe und Tomatenmark zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe etwa 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. 100 g Sahne zugeben und mit einem Stabmixer pürieren.

3 Nebenher Brotscheiben würfeln. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel darin in 5 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Suppe in Schalen füllen, mit restlicher Sahne beträufeln und mit Brotwürfeln und Basilikum bestreuen.

Eiweiß: 12 g ★ Fett: 16 g
 pro Portion* 351 KCAL
 Kohlenhydrate: 40 g

Zucchini-Pancakes mit Paprika-Joghurt-Dip

Pfannkuchen für Besseresser

⌚ 25 MIN

GESUND, WEIL:

- Paprika enthält eine große Menge an Vitamin C. Es wird für die Bildung von Binde- sowie Knorpelgewebe benötigt und hilft außerdem bei der Eisenaufnahme im Körper.
- Dank Vollkornmehl und Zucchini haben die Pancakes einiges auf dem Kasten: B-Vitamine stärken die Nerven und Zink lässt kleine Wunden schneller heilen.



STEP 1

Die Eier mit der Milch verquirlen. Mehl, Backpulver und 1 Prise Salz zugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Zucchini putzen, waschen und raspeln. Zucchiniraspel unter den Teig mischen.



STEP 2

Insgesamt portionsweise 12 Pancakes backen. Je-weils etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Pro Pancake 1 EL Teig hineingeben und von beiden Seiten in 5 Minuten bei mittlerer Hitze goldgelb backen. Pancakes ggf. im Ofen warm halten.



STEP 3

Nebenher Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Joghurt mit Paprikawürfeln verrühren, mit Salz, Paprikapulver und Pfeffer abschmecken. Paprika-Joghurt-Dip zu den Pancakes reichen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 Eier
- 150 ml Milch (3,5 % Fett)
- 150 g Dinkel-Vollkornmehl
- 1/2 TL Backpulver
- Salz
- 1 kleine Zucchini (200 g)

- 2 EL Rapsöl
- 1 kleine rote Paprikaschote (150 g)
- 200 g griechischer Joghurt
- Paprikapulver
- Pfeffer



Hier finden Sie weitere tolle Rezepte für Ihre Kids und die gesamte Familie: www.eatsmarter.de/kinder-rezepte

Grüne Mac-and-Cheese-Gratins

Muffin-Happen für Dreikäsehochs

⌚ 20 MIN · FERTIG IN 45 MIN

GESUND, WEIL:

- Für Kinder ab vier Jahren sind Walnüsse eine tolle Ergänzung für die Ernährung: Sie zählen durch Vitamin E, gesunde Fette, Ballaststoffe und Eiweiß zu den gesündesten Lebensmitteln überhaupt.



FÜR 12 GRATINS:

250 g kurze Vollkorn-Makkaroni, Salz, 250 g tiefgekühlter Spinat, 250 ml Milch (3,5 % Fett), 1 EL Butter (15 g) + 1 TL für die Form, 1 EL Dinkel-Vollkornmehl (15 g), 150 g Cheddar-Käse (50 % Fett i. Tr.), Pfeffer, 50 g Walnusskerne, 1 Ei

AUSSERDEM: 12er-Muffinform

1 Makkaroni in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung bissfest kochen. Dann abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen Spinat in einem Topf bei kleiner Hitze 5–10 Minuten langsam auftauen lassen. Milch zugeben, erwärmen und pürieren.

2 In einem Topf 1 EL Butter zerlassen. Mehl darin bei kleiner Hitze 2–3 Minuten unter Rühren hell anschwitzen. Spinatmilch zugießen und 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Inzwischen Käse reiben. Die Hälfte davon unter die Sauce rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, vom Herd nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen.

3 Muffinform mit restlicher Butter einfetten. Walnüsse hacken. Nudeln mit dem Ei in die Sauce geben und alles gut mischen. Masse auf die Mulden der Form verteilen, restlichen Käse und Walnüsse darübergeben und die kleinen Gratins im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) etwa 25 Minuten backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen, 5 Minuten abkühlen lassen, aus der Form lösen und servieren.



Hähnchen-Brokkoli-Auflauf

Überbackenes begeistert den kritischsten Sprössling

⌚ 25 MIN · FERTIG IN 50 MIN

GESUND, WEIL:

- Käse und Brokkoli überzeugen mit viel Calcium, das für den Aufbau von Knochen benötigt wird und deren Festigkeit ein Leben lang mitbestimmt.

FÜR 4 PORTIONEN:

600 ml Geflügelbrühe
100 g Schlagsahne
1 EL Dinkel-Vollkornmehl (15 g)
100 g Cheddar-Käse (50 % Fett i. Tr.)
Salz, Pfeffer
2 Möhren

600 g Brokkoliröschen
1 Schalotte
1 kleine Knoblauchzehe
1 EL Butter (15 g)
500 g Hähnchenbrustfilet
4 Stiele Petersilie

1 Für die Sauce Brühe in einem Topf aufkochen und Sahne zugeben. Mehl mit 2–3 EL kaltem Wasser anrühren. Mehl-Mix zur Brühe gießen und aufkochen lassen, bis es leicht bindet. Alles 15 Minuten bei kleiner Hitze unter Rühren kochen lassen. Inzwischen Käse reiben. Käse unter die Sauce mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Möhren putzen, schälen und in 3 mm dünne Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. Inzwischen Brokkoliröschen waschen und für die letzten 2 Minuten zu den Möhren geben. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

3 Schalotte und Knoblauch schälen und hacken. Hähnchenfleisch abspülen, trocken tupfen und klein schneiden. In einer Pfanne Butter schmelzen lassen. Schalotte und Knoblauch darin 4 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Fleisch zugeben und 4 Minuten mitbraten.

4 Hähnchenfleisch mit dem Gemüse in eine Auflaufform (ca. 25 x 30 cm) geben. Sauce darüber verteilen, alles mischen und etwas glatt streichen. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 25–30 Minuten backen. Nebenher Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Zum Servieren Auflauf mit der Petersilie bestreuen.



A Taste of Summer!

Du magst es erfrischend fruchtig und paradiesisch bunt zugleich? Entdecke unsere stilische, genussvolle Frühstücks-Vielfalt und erleb mit uns die heißeste Zeit des Jahres – denn so schmeckt Dein Sommer!

Neben unseren neuen Lieblingssorten gibt es natürlich noch für alle Unentschlossenen unser mymuesli2go Probierpaket – bestehend aus sechs leckeren Sorten Bio-Müsli - jetzt für kurze Zeit gratis* zu Deiner Bestellung!

Jetzt 6x gratis* Müsli sichern unter:
www.mymuesli.com/s8wx5



*Mindesteinkaufswert 10€. Solange der Vorrat reicht. Nur online einlösbar.
 Nur für Neukunden. Aktion zeitlich begrenzt: Aktionszeitraum online einsehbar.



ROTE SOMMER PERLEN

Sie dürfen auf keinem Grillbüfett, keiner Gartenparty und bei keinem Brunch fehlen: Tomaten sind das unangefochtene Lieblingsgemüse der Deutschen. Zu Recht, denn in den saftigen Saisonstars versteckt sich nicht nur ein intensives Aroma, sondern auch jede Menge Schlank- und Anti-Aging-Stoffe. Probieren Sie die besten neuen Ideen mit dem vielseitigen, heimischen Superfood – es lohnt sich!

Tarte mit Heirloom-Tomaten und Ricotta
Rezept auf Seite 146



Tarte mit Heirloom-Tomaten und Ricotta

Herhaftes Kuchenglück mit Ziegenkäse

⌚ 30 MIN · FERTIG IN 1 STD 50 MIN

GESUND, WEIL:

- Ricotta steckt voller Vitamin E, das unser Körper optimal für die Abwehr von freien Radikalen einsetzen kann. Zudem punktet der italienische Frischkäse mit Vitamin A. Das tut unseren Augen gut und steigert das Sehvermögen speziell bei Dunkelheit.



FÜR 8 STÜCKE (1 TARTEFORM, Ø 22 CM):

60 g gemahlene Mandeln (ungeschält)	1 EL Weißweinessig
160 g Dinkelmehl Type 630	1 Handvoll lila Basilikum (5 g)
+ 1 EL zum Bearbeiten	2 Stiele Oregano
Salz	1 Stück Parmesan (80 g; 30% Fett i. Tr.)
150 g Butter + 1 TL für die Form	250 g Ricotta (45% Fett i. Tr.)
2 EL Pinienkerne (30 g)	110 g Ziegenfrischkäse (45% Fett i. Tr.)
300 g Heirloom-Tomaten (alte Tomatensorte)	Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone
2 EL Olivenöl	AUSSERDEM: Hülsenfrüchte zum Blindbacken
Pfeffer	
1 Prise Vollrohrzucker	

1 Mandeln mit Mehl und Salz mischen und auf eine Arbeitsfläche häufeln. Butter in kleine Stücke geschnitten darauf verteilen, mit einer Teigkarte grob durchhauen und rasch zu einem geschmeidigen Teig verkneten; bei Bedarf noch kaltes Wasser einarbeiten. In ein feuchtes Tuch wickeln und für 1 Stunde kalt stellen.

2 Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen und eine gefettete Tarteform damit auslegen, dabei einen Rand formen. Boden mehrmals mit einer Gabel anstechen, mit Backpapier und Hülsenfrüchten belegen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) etwa 20 Minuten backen. Herausnehmen, Hülsenfrüchte und Backpapier entfernen. Boden 10 Minuten abkühlen lassen, dann aus der Form heben und vollständig erkalten lassen.

3 Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten anrösten. Tomaten putzen, waschen, trocken tupfen, halbieren oder vierteln und in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker und Essig kurz marinieren. Basilikum und Oregano waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Parmesan reiben und mit Ricotta, Frischkäse, Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren.

4 Frischkäsecreme auf den Tarteboden geben und gleichmäßig verstreichen. Tomaten auf der Frischkäsecreme verteilen, mit Basilikum und Oregano garnieren und mit Pinienkernen bestreuen.



Frikadellen mit Sellerie-Tomaten-Salsa

Das schmeckt der ganzen Familie

⌚ 35 MIN



GESUND, WEIL:

- Das Multitalent Zink ist reichlich in Rinderhackfleisch enthalten. Es ist neben der Beteiligung am Immunsystem auch für den Eiweißstoffwechsel und die Zellteilung von Bedeutung. Daher hilft das Spurenelement, wenn es um eine schnelle und effektive Heilung kleiner Wunden geht.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Stange Staudensellerie	2 Knoblauchzehen
2 Tomaten	700 g Rinderhackfleisch
1½ rote Zwiebeln	1 TL Sojasauce
1 EL Limettensaft	1 TL Senf
4 EL Olivenöl	1 EL Tomatenmark (15 g)
Salz	1 Ei
Pfeffer	3–4 EL Vollkorn-Semmelbrösel (30 g)
1 TL Sambal Oelek	Fleur de Sel

1 Sellerie putzen, waschen und klein würfeln. Selleriegrün grob hacken. Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, häuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Sellerie, Tomaten und ¼ der Zwiebeln vermengen, Limettensaft, 1 EL Öl, Salz, Pfeffer und Sambal Oelek zufügen, alles gut mischen und durchziehen lassen.

2 Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Restliche Zwiebelwürfel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten andünsten, dann etwas abkühlen lassen. Hackfleisch in eine Schüssel geben, 1 TL Salz, Pfeffer, Sojasauce, Senf, Tomatenmark, Ei und die Zwiebelmischung zufügen. Alles mit Semmelbröseln zu einem formbaren Teig vermischen und daraus 12 kleine Frikadellen formen.

3 In einer großen Pfanne restliches Öl erhitzen. Frikadellen darin portionsweise auf jeder Seite etwa 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Herausnehmen und die Frikadellen kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Salsa abschmecken und leicht mit Pfeffer übermahlen. Frikadellen auf einer Platte anrichten, etwas Salsa und Fleur de Sel darauf verteilen und servieren. Übrige Salsa separat dazu reichen.

EatSmarter! Info

Heirloom-Tomaten: alte Sorten – neue Beliebtheit

Die große Vielfalt an Tomatenarten ging in den letzten Jahrzehnten nahezu verloren. Dass jedoch gerade alte Sorten, sogenannte Erbstücktomaten (englisch: heirloom), besonders intensiv schmecken, haben viele Foodies inzwischen erkannt. Sie möchten diese selbst anbauen? Saat und Pflanzen gibt es im Onlinehandel. Und im Gegensatz zu konventionellen Tomaten können Sie die Samen dieser Früchte im nächsten Jahr wieder zu Pflanzen ziehen.





Eiweiß: 28 g ★ Fett: 33 g
pro Portion 468 KCAL
Kohlenhydrate: 16 g

Polenta-Pizza mit lila Brokkolini

Teigladen mit experimentellem Twist

⌚ 30 MIN · FERTIG IN 1 STD 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Glatte Haut, feste Nägel und glänzendes Haar sind bei regelmäßigerem Verzehr von Maisgrieß quasi garantiert: Er punktet mit viel Kieselsäure, die den Aufbau neuer Zellen unterstützt.

1 Parmesan reiben. Brühe in einem Topf erhitzen. Polenta einrühren und etwa 5 Minuten bei kleiner Hitze ausquellen lassen, dabei immer umrühren. Dann mit Salz und Pfeffer würzen, zur Seite ziehen und Parmesan und Öl einrühren.
2 Backbleche mit Backpapier belegen. Polentamasse teilen, 2 Teigkreise (\varnothing 28 cm) formen, auf die Bleche geben und in etwa 45 Minuten komplett erkalten lassen.

2 Inzwischen Brokkolini putzen, waschen und in kochendem Salzwasser etwa 2 Minuten garen. Abgießen, eiskalt

abschrecken und abtropfen lassen. Kirschtomaten waschen und halbieren. Mozzarella in kleine Stücke zupfen. Peppadews klein schneiden.

3 Polentaböden mit Mozzarella bedecken, mit Brokkolini, Tomaten und Peppadews belegen. Mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 200 °C; Gas: Stufe 3–4) 15–20 Minuten backen. Herausnehmen und in Stücke geschnitten servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Stück Parmesan (120 g;
30% Fett i. Tr.)
800 ml Gemüsebrühe
200 g Polenta (Maisgrieß)
Salz
Pfeffer
2 EL Olivenöl
400 g lila Brokkolini (Purple Sprouting)
12 Kirschtomaten (240 g)
250 g Mozzarella (45% Fett i. Tr.)
100 g eingelegte kleine Paprikaschoten (Peppadews)

TIPP:

Leichter erhältlich
und genauso köstlich ist
Brokkoli.



Weitere sommerliche Tomatenrezepte gibt es unter www.eatsmarter.de/tomaten-rezepte

Couscous-Tomaten-Salat mit pochiertem Ei

Ganz fix fertig: orientalische Blitzküche

⌚ 25 MIN

GESUND, WEIL:

- Zitronensaft und Kichererbsen sind die perfekte Kombination für eine pflanzliche Eisenversorgung. Letztere bringen den Mineralstoff mit und das Vitamin C aus der Zitrusfrucht hilft, dessen Aufnahme zu verbessern. So ist eine stabile Blutbildung sichergestellt.



FÜR 4 PORTIONEN:

- 150 g Couscous**
300 ml Gemüsebrühe
1 TL Harissa-Paste
100 g gelbe Kirschtomaten
100 g rote Kirschtomaten
12 Soft-Tomaten
265 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
2 EL Zitronensaft
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
2 EL Essig
4 Eier
2 Stiele Petersilie
1 EL Pinienkerne (15 g)

- 1 Couscous mit kochender Gemüsebrühe übergießen, Harissa einrühren und etwa 10 Minuten quellen lassen.
- 2 Inzwischen Kirschtomaten putzen, waschen und halbieren. Soft-Tomaten in grobe Streifen schneiden. Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen und mit allen Tomaten, Zitronensaft und Olivenöl unter den Couscous heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 1 l Wasser zum Kochen bringen. Salzen und Essig zugeben. Eier nacheinander in eine Suppenkelle aufschlagen. Kochendes Wasser mit einem Kochlöffel zu einem

Strudel rühren und Eier einzeln zügig, aber dabei vorsichtig hineingleiten lassen und in etwa 4 Minuten bei kleiner Hitze gar ziehen lassen.

4 Währenddessen Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten rösten.

5 Couscous-Tomaten-Salat auf 4 Teller verteilen. Eier mit einer Schaumkelle aus dem Sud heben, abtropfen lassen und auf dem Salat anrichten. Mit Petersilie und Pinienkernen bestreuen und mit Pfeffer übermahlen.





Eiweiß: 8 g • Fett: 18 g
pro Portion 232 KCAL
Kohlenhydrate: 10 g

Honig-Ofentomaten mit Burrata und Pistazien

Schnelle Genießerküche für Low-Carb-Fans

⌚ 20 MIN • FERTIG IN 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Das Antioxidans Lycopin aus Tomaten kann die Körperzellen vor Schädigungen durch freie Radikale schützen. Auch kleine Schäden durch UV-Strahlen können so repariert werden, was der Entstehung von Fältchen vorbeugt.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Fleischtomaten
250 g Kirschtomaten
1 EL flüssiger Honig
2 EL Balsamessig
1 EL Olivenöl

Salz
125 g Burrata (1 Kugel; italienischer Frischkäse)
1 Handvoll Minze (5 g)
40 g Pistazienkerne

1 Tomaten waschen, quer halbieren, Stielansätze entfernen und Tomaten mit der Schnittseite nach oben in eine Auflaufform setzen.

2 Honig, Essig, Öl und 1 Prise Salz verrühren und die Schnittflächen der Tomaten damit bepinseln. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 20 Minuten backen.

3 Währenddessen Burrata grob zerzupfen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und in Streifen schneiden. Pistazien grob hacken.

4 Tomaten aus dem Ofen nehmen und Burrata, Minze und Pistazien darauf verteilen.



HIER GEHT'S ZUM REZEPT-VIDEO
www.eatsmarter.de/honig-ofentomaten

Vegane Tomatensuppe

Besticht durch würzigen Rosmarin

⌚ 35 MIN

GESUND, WEIL:

- Hier wird das Immunsystem mehrfach unterstützt: Ätherische Senföle aus Sellerie bekämpfen Krankheitserreger und das Vitamin C aus Tomaten macht uns rundum fit.



FÜR 4 PORTIONEN:

800 g Tomaten
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Möhre
1 Stück Knollensellerie (100 g)
2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark (30 g)
600 ml Gemüsebrühe
1 TL edelsüßes Paprikapulver
4 Zweige Thymian
3 Zweige Rosmarin
120 g Kirschtomaten
1½ TL Vollrohrzucker
Salz, Pfeffer
2 EL weißer Balsamessig
Cayennepfeffer

1 Tomaten mit heißem Wasser überbrühen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und klein würfeln. Kerne durch ein Sieb streichen und Tomatensaft dabei auffangen.

2 Zwiebel, Knoblauch, Möhre und Sellerie schälen und klein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Alles darin 1-2 Minuten bei mittlerer Hitze düften. Tomatenmark unterrühren und kurz mitbraten, dann mit Tomatensaft ablöschen. Tomaten, Gemüsebrühe und Paprikapulver zufügen.

3 Kräuter waschen, trocken schütteln und bis auf 1 Rosmarinzweig zur Suppe geben. Alles unter gelegentlichem Rühren etwa 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

4 Inzwischen Nadeln vom restlichen Rosmarinzweig zupfen. Kirschtomaten waschen, trocken tupfen, die Hälfte davon halbieren. In einer Pfanne restliches Öl erhitzen. Alle Tomaten darin kurz anbraten, mit 1 TL Zucker bestreuen und leicht karamellisieren. Mit Salz, Pfeffer und der Hälfte der Rosmarinnadeln würzen und beiseitestellen.

5 Kräuter aus der Suppe entfernen. Suppe fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Nochmals kurz aufkochen und mit restlichem Zucker, Essig, Salz und Cayennepfeffer abschmecken.

6 Tomatensuppe in Schalen füllen und gebratene Tomaten und restliche Rosmarinnadeln daraufgeben.



Tomaten mit Reis-Thunfisch-Füllung

Futter für die grauen Zellen

⌚ 30 MIN · FERTIG IN 1 STD 15 MIN

GESUND, WEIL:

- Die Fettsäuren aus Thunfisch sind der ideale Schmierstoff für Nerven und Neurotransmitter: Dadurch werden Denk- und Konzentrationsfähigkeit verbessert.
- Bei Naturreis werden weder Silberhäutchen noch Keimling entfernt – somit bleiben besonders viele Nährstoffe in den Körnern.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Naturreis
450 ml Gemüsebrühe

1 kg Fleischtomaten

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl

1 Handvoll Gartenkräuter

(5 g; z. B. Rosmarin, Thymian, Petersilie)

1 EL Kapern (15 g; in Sud eingelegt)

Salz

Pfeffer

180 g Thunfisch (im eigenen Saft; Konserven)

2 Stiele Basilikum

1 Reis mit Gemüsebrühe bei kleiner Hitze zugedeckt 25–30 Minuten garen. Anschließend vom Herd nehmen, auflockern und 5 Minuten quellen lassen.

2 In der Zwischenzeit von den Tomaten jeweils einen Deckel abschneiden und Früchte aushöhlen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in etwa 4 Minuten glasig dünsten. Gartenkräuter waschen, trocken schütteln und Blättchen fein hacken. Kapern abtropfen lassen.

3 Reis mit Zwiebeln, Knoblauch und gehackten Kräutern mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Thunfisch abtropfen lassen, in Stücke teilen und vorsichtig unter den Reis mengen.

4 Tomaten in eine Auflaufform setzen und mit Reis füllen. Tomatendeckel auflegen und alles mit restlichem Öl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) etwa 30 Minuten backen, bis die Tomaten weich gegart sind. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, fein hacken und die gefüllten Tomaten damit bestreuen.



TOMATEN



Dinkel-Pasta mit Tomaten-Kokos-Sauce

Crossover-Kitchen: Italien trifft Karibik

⌚ 25 MIN

Eiweiß: 20 g • Fett: 10 g
pro Portion
532 KCAL
Kohlenhydrate: 88 g

GESUND, WEIL:

- Unsere EAT SMARTER-Experten haben Brokkoli zum gesündesten Lebensmittel 2020 gekürt. Einer von vielen Gründen hierfür sind seine vor Krebs schützenden Glucosinolate.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Dinkel-Spaghetti

Salz

1 Stück Ingwer (10 g)

2 Knoblauchzehen

4 Frühlingszwiebeln

4 Möhren

1 kleiner Brokkoli (400 g)

2 EL Kokosöl

2 TL Harissa-Paste

400 g stückige Tomaten (Dose)

300 g Kirschtomaten

2 Stiele Petersilie

200 ml Kokosmilch

Pfeffer

Chiliflocken

2 TL Sonnenblumenkerne (10 g)

1 Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2 Zeitgleich Ingwer sowie Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden und waschen. Möhren putzen,

waschen und klein würfeln. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. In einem 2. Topf Salzwasser zum Kochen bringen und Brokkoli darin bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

3 Inzwischen Kokosöl in einer großen Pfanne erhitzen. Ingwer, Knoblauch, Frühlingszwiebeln und Möhren darin 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Harissa zufügen, verrühren und kurz mitdünsten. Dann stückige Tomaten zugießen und 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

4 Tomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.

5 Kokosmilch zur Sauce geben, aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Chili würzig abschmecken. Pasta auf 4 Teller verteilen, Tomaten-Kokos-Sauce darübergeben, Tomaten und Brokkoli darauf anrichten und mit Petersilie, Sonnenblumenkernen und Chiliflocken bestreuen.



Auberginen-Tomaten-Salat mit Kichererbsen

PRO PORTION: **610 KCAL**
Eiweiß 17 g • Fett 43 g • Kohlenhydrate 37 g

⌚ 25 MIN

GESUND, WEIL:

- Ballaststoffe fördern die Verdauung und regulieren einen erhöhten Blutfettspiegel – in Auberginen und Kichererbsen sind reichlich davon enthalten.

FÜR 2 PORTIONEN:

1 Aubergine, 6 EL Olivenöl, Chiliflocken, Salz, Pfeffer, 200 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht), 1 Knoblauchzehe, 30 g Rosinen, 1 EL Sesam, 1 Zweig Rosmarin, 3 EL Zitronensaft, 1 TL Senf, 50 g Feta (45% Fett i. Tr.), 1 Handvoll Rucola (10 g), 250 g Strauchtomaten

1 Aubergine putzen, waschen und in Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Auberginescheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in 5–7 Minuten goldbraun anbraten und mit Chili, Salz und Pfeffer würzen.

2 Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen. Knoblauch schälen und hacken. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Kichererbsen, Knoblauch, Rosinen und Sesam darin bei mittlerer Hitze 4 Minuten braten. Dann salzen und pfeffern.

3 Für das Dressing Rosmarin waschen, trocken schütteln und Nadeln hacken. Restliches Öl mit Zitronensaft und Senf verquirlen, mit Salz und Pfeffer und Rosmarin würzen.

4 Feta zerbröseln. Rucola waschen und trocken schütteln. Tomaten putzen, waschen und vierteln. Zum Servieren Auberginescheiben in einer Schale oder auf einem Teller anrichten. Kichererbsen, Tomaten, Rucola und Feta darübergeben und mit Dressing beträufeln.



Französischer Ziegenkäse ...

... wird in ganz Frankreich produziert

Frankreich zählt 1,3 Millionen Ziegen. Aufgrund des milden Klimas, der hervorragenden Bodenstruktur, der angrenzenden Atlantikküste sowie der Berglandschaft der Pyrenäen erhält das Heu einen besonderen Charakter und die Ziegenmilch den typischen Geschmack. So entsteht Ziegenkäse mit Qualität auf höchstem Niveau.



... wird in langjähriger Tradition hergestellt

Eine Besonderheit des französischen Ziegenkäses liegt in der Herstellung. Zunächst werden die Rohprodukte von kleinen Käsereien bezogen und im Anschluss, während des Prozesses der Affinage, gebürstet, geklopft, gewaschen oder gewendet. Das passiert so lange, bis sie das charakteristische Aroma und den gewünschten Reifegrad entwickelt haben.



... überzeugt mit seiner Vielfalt

Dank der originellen Formen ist Ziegenkäse aus Frankreich ein erstklassiges Highlight auf der Käseplatte. Servieren Sie ihn zum Beispiel als Rolle oder Kegel, zum Schneiden oder Streichen, mit Edelpilzrinde oder mit Pflanzenkohle bestäubt.

... punktet mit wichtigen Nährstoffen

Ziegenmilch überzeugt neben Zink und Jod mit einer ordentlichen Portion Calcium, das wichtig für den Aufbau und Erhalt von Zähnen und Knochen ist. Enthaltene Proteine machen den Käse unentbehrlich für die Muskeln. Der hohe Anteil kurzketiger Fettsäuren lässt ihn besonders bekömmlich werden.



FÜR NOCH MEHR GAUMENFREUDE

Bevor Sie in den Genuss der französischen Leckerei kommen, verraten wir Ihnen Tipps für die richtige Lagerung und welche Lebensmittel mit dem Ziegenkäse gut harmonieren.

Aufbewahren

Legen Sie Ziegenkäse in das Gemüsefach des Kühlschranks. Dort sind die richtige Luftfeuchtigkeit und Temperatur. Für eine lange Haltbarkeit verpacken Sie den Käse in der Originalverpackung oder einem Plastikbehälter. So halten sich angebrochene Produkte viel länger. Bewahren Sie milde Sorten getrennt von reifen auf, damit sich die Geschmäcker nicht vermischen.

Genießen

Die Einsatzmöglichkeiten von französischem Ziegenkäse sind groß. Reichen Sie die Köstlichkeit beispielsweise mit fruchtiger Preiselbeermarmelade zu knusprigem Baguette oder verfeinern Sie ein Risotto mit ihr. Wenn Sie den Käse pur genießen möchten, nehmen Sie gereifte Sorten rund 30 Minuten vor dem Verzehr aus der Kühlung, damit er sein volles Aroma entfalten kann.





COOLES AUS DER SCHÜSSEL

*36 Grad – und es wird noch heißer ...
Kleine Erfrischung gefällig? Von herhaft-salzig bis fruchtig-süß: Mit unseren kalten Suppen, Salat-Bowls und Kaltschalen behält jeder Foodie im Sommer einen kühlen Kopf. Und füllt ganz nebenbei die Mineralstoffspeicher wieder auf.*

Paprika-Gazpacho mit Pfirsich und Feta
Rezept auf Seite 156



Eiweiß: 14 g Fett: 9,5 g
pro Portion 395 KCAL
Kohlenhydrate: 28 g

Paprika-Gazpacho mit Pfirsich und Feta

Würziges Löffelglück

⌚ 30 MIN • FERTIG IN 50 MIN

GESUND, WEIL:

- Fatburner-Gemüse: Das Vitamin C aus Paprikaschoten kann helfen, Fett im Körper schneller zu verbrennen.
- In Feta steckt der Inhaltsstoff Orotsäure, der die Abwehrkräfte stärkt und eine wichtige Rolle für die Regeneration spielt.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Salatgurken
3–4 Tomaten (300 g)
3 Pfirsiche
200 g rote Spitzpaprika-schoten
600 ml kalte Gemüsebrühe
4 EL Ajvar (60 g)

1 Gurken putzen, waschen und würfeln. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und Tomaten würfeln. Pfirsiche waschen, halbieren, Steine entfernen und Früchte in Stücke schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Von jeder Gemüsesorte jeweils 50 g beiseitestellen.

2 Restliches Gemüse und die Pfirsiche mit Brühe, Ajvar, Essig, 2 EL Olivenöl und Salz mit einem Stabmixer fein pürieren. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt für etwa 30 Minuten kühl stellen.

4 EL Weißweinessig
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g)
200 g Feta (45% Fett i. Tr.)
1 Kästchen Kresse

3 Inzwischen Brotscheiben in kleine Würfel schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel darin bei kleiner Hitze unter Rühren etwa 5 Minuten knusprig anrösten. Dann herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen. Feta grob zerbröckeln. Kresse vom Beet schneiden.

4 Zum Servieren Gazpacho mit Gemüsewürfeln, Croûtons, Feta und Kresse bestreuen.

Bowl mit Avocado, Spargel, Rucola und Süßkartoffel

Essen nach dem Baukastenprinzip

⌚ 45 MIN

GESUND, WEIL:

- Avocados liefern wertvolle Fettsäuren, die sich positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirken. Darüber hinaus sind die Superfrüchte reich an dem Antioxidans Vitamin E.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Quinoa
400 ml Gemüsebrühe
1 große Süßkartoffel (500 g)
1 kleine Zwiebel (40 g)
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
Cayennepfeffer
gemahlener Kreuzkümmel
250 g grüner Spargel
200 g Kidneybohnen (Dose; Abtropfgewicht)
1 Handvoll Sprossen (20 g)
1 Bund Rucola (80 g)
1 rote Chilischote
4 EL Sojasauce
1 TL flüssiger Honig
4 EL Zitronensaft
2 Avocados
2 TL Sesam (10 g)

1 Quinoa in einem Sieb abspülen, mit Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und offen 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

2 Inzwischen Süßkartoffel schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und klein würfeln. In einer Pfanne Öl erhitzen. Zwiebelwürfel darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Süßkartoffelwürfel zufügen und ringsum 10 Minuten anbraten, dabei immer wieder wenden. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

3 Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden, ggf. das untere Drittel der Stangen schälen und die Stangen in grobe Stücke schneiden.

In kochendem Salzwasser 2 Minuten garen, dann abgießen, abschrecken und sehr gut abtropfen lassen.

4 Kidneybohnen abspülen und ebenfalls abtropfen lassen. Sprossen und Rucola waschen und trocken schütteln.

5 Für das Dressing Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Sojasauce mit Chili, Honig und 3 EL Zitronensaft verrühren. Avocados halbieren, Kerne entfernen, Avocados schälen, längs in dünne Scheiben schneiden und mit restlichem Zitronensaft beträufeln.

6 Quinoa in Bowls verteilen und Spargel, Kidneybohnen, Rucola, Sprossen, Avocado und Süßkartoffelwürfel darauf anrichten. Quinoa-Bowls mit Sesam bestreuen und mit Dressing beträufelt servieren.

Eiweiß: 18 g Fett: 24 g
pro Portion 600 KCAL
Kohlenhydrate: 77 g







Eiweiß: 35 g ★ Fett: 18 g
pro Portion
557
KCAL
kohlenhydrate: 63 g

Salat-Bowl mit Kurkuma-Hähnchen

Ballaststoffreicher Mix mit asiatischem Touch

⌚ 25 MIN • FERTIG IN 45 MIN

GESUND, WEIL:

- Power für die Muskeln: Besonders in Hähnchenbrustfilet und Linsen sind notwendige Proteine enthalten, die vom Körper optimal verwertet werden können. Das macht ihr Eiweiß zu einem tollen Zellbaustoff.

1 Linsen in 250 ml Wasser aufkochen und 30 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis sie nur noch einen leichten Biss haben. Anschließend abgießen, abspülen und gut abtropfen lassen.

2 Währenddessen Reis in der 2,5-fachen Menge Salzwasser nach Packungsanweisung etwa 10 Minuten garen. Dann Herd ausschalten und Reis zugedeckt 20 Minuten ziehen lassen. Anschließend auflockern und ggf. abtropfen lassen.

3 Nebenher Tomate mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken, Haut abziehen, Tomate vierteln, Kerne entfernen und Fruchtfleisch klein schneiden. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter fein schneiden.

4 Linsen mit Reis, Kräutern, Paprika und Tomaten mischen, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und 2 EL Öl würzen und abschmecken.

5 Hähnchenbrustfilet abspülen und trocken tupfen. Mit Curry, Kurkuma, Salz und Pfeffer einreiben. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenfleisch darin rundherum 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Orangensaft zugießen und zugedeckt 10 Minuten bei kleiner Hitze weitergaren.

6 Fleisch aus der Pfanne nehmen. Bratansatz mit Kokosmilch verrühren, Senf einrühren und die Sauce abschmecken. Das Fleisch in dünne Scheiben schneiden. Reissalat in Bowls anrichten, mit Hähnchenscheiben belegen und Sauce darübergeben.

FÜR 4 PORTIONEN:

100 g braune Linsen
220 g Parboiled Langkornreis
Salz
1 Fleischtomate
1 rote Paprikaschote
1 Handvoll Petersilie (5 g)
1 Handvoll Basilikum (5 g)
weißer Pfeffer
1 EL Zitronensaft
5 EL Olivenöl
400 g Hähnchenbrustfilet
1 TL Currypulver
1 TL Kurkumapulver
100 ml Orangensaft
4 EL Kokosmilch
1 TL Senf

Bunte Bowl mit Lachs und Eiern

Leichter Lunch zum Sattwerden

30 MIN



FÜR 4 PORTIONEN:

4 Eier
400 g Lachsfilet
5 EL Zitronensaft
3 EL Rapsöl
50 ml Gemüsebrühe
1 Bund Radieschen
4 Möhren
1 Bund Rucola (80 g)
Salz
Pfeffer

GESUND, WEIL:

- Eier sind reich an Biotin, das für starke Nägel und Haare verantwortlich ist. Außerdem vertreibt ihr hochwertiges Eiweiß Hunger, sorgt für schlanke Konturen und ist nützlich bei einer angestrebten Gewichtsreduktion.
- Wen Darmbeschwerden plagen, sollte öfter zu Radieschen greifen. Das Allylsenföl aus den scharfen Knollen regt die Bildung von Verdauungssäften an und fördert eine ausgeglichene Darmflora.

1 Eier in kochendem Wasser in 8–10 Minuten hart kochen. Inzwischen Lachsfilet abspülen, trocken tupfen und mit 2 EL Zitronensaft beträufeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachsfilet jeweils 1 Minute auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze anbraten. Anschließend Brühe zugießen und das Lachsfilet zugedeckt 10 Minuten bei kleiner Hitze durchgaren.

2 Inzwischen Radieschen putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Möhren putzen, schälen und grob raspeln. Rucola waschen und trocken schleudern.

3 Radieschen, Möhren und Rucola in Bowls geben. Eier pellen und in Spalten schneiden; Lachs salzen und in Stücke zupfen. Beides auf die Bowls verteilen. Mit Pfeffer bestreuen und mit übrigem Öl und Zitronensaft beträufeln.



Für weitere coole Schüsseln klicken Sie hier: www.eatsmarter.de/kalte-gerichte





Grüne Smoothie-Bowl mit Ei

Greenie-Mischung mit frischem Geschmack

⌚ 35 MIN

GESUND, WEIL:

- Durch den hohen Kaliumgehalt können Zucchini helfen, überschüssige Flüssigkeitsansammlungen im Körper auszuspülen.
- Die Senföle aus Brunnenkresse hemmen Bakterien, beruhigen die Bronchien und können deshalb Husten lindern.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Eier
1 große Zucchini (300 g)
150 g tiefgekühlte Erbsen
(oder frisch gepalt)
1 reife Avocado
150 g Brunnenkresse

50 g junger Spinat
3 EL Zitronensaft
750 ml kalte Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
1 TL rosenscharfes
Paprikapulver

- 1 Eier in kochendem Wasser in 5–6 Minuten wachsweich garen. Kalt abschrecken und abkühlen lassen.
- 2 Inzwischen Zucchini putzen, waschen und in Stücke schneiden. Erbsen antauen lassen. Avocado halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben und grob zerteilen. Brunnenkresse und Spinat waschen und trocken schütteln, dabei grobe Stiele entfernen. 1 Handvoll Brunnenkresse zum Garnieren beiseitelegen, den Rest grob schneiden.

- 3 Zucchini, Erbsen, Avocado, Brunnenkresse, Spinat und Zitronensaft in einen Standmixer geben und Brühe dazugießen. Alles erst auf kleiner Stufe, dann auf höchster Stufe glatt pürieren. Falls der Smoothie zu dick ist, noch etwas Wasser untermischen. Smoothie mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und nochmals kurz durchmixen.
- 4 Zum Servieren Smoothie auf Schalen verteilen. Eier pellen, längs halbieren und darauf anrichten. Mit der beiseitegelegten Brunnenkresse garnieren.

Eiweiß: 12 g ★ Fett: 12 g
pro Portion 198 KCAL
Kohlenhydrate: 10 g

Wassermelonen-Tomaten-Suppe mit Parmesan

Fruchtig und pikant – das schmeckt an heißen Tagen

⌚ 30 MIN • FERTIG IN 1 STD 20 MIN

GESUND, WEIL:

- Eine üppige Portion an Vitamin A aus Wassermelone und Tomaten begünstigt eine schöne glatte Haut und die Neubildung von Zellen.
- Mozzarella und Parmesan sind Top-Lieferanten von Calcium, das an der Festigkeit von Fingernägeln und Knochen beteiligt ist.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Wassermelonenfruchtfleisch (kernlos)
650 g reife Kirschtomaten
1 Handvoll Basilikum (5 g)
2 EL Weißweinessig
5 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer
1 Kugel Mozzarella
(125 g; 45 % Fett i. Tr.)
2 EL Pinienkerne (30 g)
1 Stück Parmesan (50 g;
30 % Fett i. Tr.)

1 Wassermelonenfruchtfleisch klein schneiden und in einen Standmixer geben. Kirschtomaten waschen und ca. 8 Stück zur Seite legen. Basilikum waschen, trocken schütteln und ein paar Blätter beiseitelegen. Restliches Basilikum mit Stielen und restliche Tomaten in den Mixer geben.

2 Essig und 4 EL Öl zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles so fein wie möglich pürieren. Anschließend durch ein feines Sieb in eine Schüssel passieren und ca. 1 Stunde kühlen.

3 Inzwischen Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Beiseitegelegte Kirschtomaten in Scheiben, beiseitegelegte Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Mozzarellawürfel, Tomatenscheiben, Pinienkerne und Basilikumstreifen mit restlichem Öl in einer Schüssel mischen.

4 Zum Servieren die gekühlte Suppe in Schälchen füllen, mit der Mozzarella-Mischung toppen und Parmesan darüberhobeln.

Eiweiß: 14 g ★ Fett: 17 g
pro Portion 359 KCAL
Kohlenhydrate: 16 g



Buddha-Bowl mit Quinoa und Gemüse

Buntes Gericht mit Vitamin-Kick

⌚ 35 MIN

GESUND, WEIL:

- Die sekundären Pflanzenstoffe Anthocyane aus Roter Bete sorgen nicht nur für schöne Farbtupfer: Sie können unsere Zellen vor Schädigungen bewahren.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Rosenkohl oder Spitzkohl

Salz

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

4 EL Olivenöl

250 g Quinoa

500 ml Gemüsebrühe

2 Möhren

1 rote Paprikaschote

2 Rote-Bete-Knollen (vorgegart; vakuumiert)

200 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)

1 Handvoll Petersilie (5 g)

Pfeffer

Cayennepfeffer

1 EL Zitronensaft

4 EL geröstete Kürbiskerne (60 g)



1 Kohl putzen, waschen, halbieren und in einem Dämpfeinsatz über kochendem Salzwasser 10–15 Minuten garen, sodass er noch leicht bissfest ist. Dann abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Inzwischen Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Quinoa in einem Sieb abspülen. Gemüsebrühe und Quinoa zugeben, aufkochen und offen 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

3 Währenddessen Möhren putzen, schälen und in ca. 5 cm lange dünne Stifte raspeln oder schneiden. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und würfeln.

4 Rote-Bete-Knollen in 2 cm große Stücke schneiden. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen hacken.

5 Quinoa auflockern und mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Kräutern und Zitronensaft abschmecken. Quinoa in Bowls anrichten, Kohl in dünne Scheiben oder Streifen schneiden und daraufgeben. Paprikawürfel, Rote-Bete-Stücke, Möhren und Kichererbsen ebenfalls auf der Quinoa anrichten. Alles mit restlichem Öl beträufeln und mit Kürbiskernen bestreut servieren.





Burger-Bowl mit Avocado-Pommes und Cocktailsauce

PRO PORTION: 463 KCAL · Eiweiß 27 g · Fett 32 g · Kohlenhydrate 16 g

⌚ 40 MIN

GESUND, WEIL:

- Low-Carb-Fans aufgepasst! Unsere Burger-Bowl bildet eine kohlenhydratarme Variante des beliebten Fast-Food-Klassikers und glänzt mit blutbildendem Eisen aus Fleisch.
- Die fettreichen Avocados sind eine gute Quelle für Kalium. Der Mineralstoff kann einen erhöhten Blutdruck regulieren und zur Entspannung beitragen.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Stück Parmesan (20 g; 30 % Fett i. Tr.), 4 EL Vollkorn-Semmelbrösel (40 g), 2 EL schwarzer Sesam (30 g), Salz, Pfeffer, 1 Ei, 2 Avocados, 300 g Rinderhackfleisch, Paprikapulver, 2 EL Rapsöl, 1 Salatherz, 8 Kirschtomaten, 1 kleine rote Zwiebel (40 g), ¼ Bund Schnittlauch (5 g), 200 g Joghurt (3,5% Fett), 1 EL Tomatenmark (15 g)

1 Parmesan fein reiben, mit Semmelbröseln und Sesam mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Ei aufschlagen und verquirlen.

2 Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Spalten schneiden. Avocado erst im Ei, dann in der Parmesan-Sesam-Mischung wenden. Avocado-Pommes im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) etwa 20 Minuten backen.

3 Inzwischen Hackfleisch kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und zu 8–12 kleinen Burger-Patties formen. Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Patties darin bei mittlerer bis

starker Hitze von jeder Seite 3–4 Minuten braten. Dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

4 Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Gemüse in 4 Schälchen geben. Je 2–3 Burger-Patties und ¼ der Avocado-Pommes auf die Schälchen verteilen.

5 Für die Cocktailsauce Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Ringe schneiden. Mit Joghurt und Tomatenmark verrühren sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Cocktailsauce zur Burger-Bowl mit Avocado-Pommes servieren.



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



Joghurtkaltschale mit Räucherforelle

PRO PORTION: 179 KCAL
Eiweiß 17 g · Fett 7 g · Kohlenhydrate 11 g

⌚ 20 MIN · FERTIG IN 50 MIN

GESUND, WEIL:

- Joghurt fördert mit seinen Milchsäurebakterien die Verdauung und ist wohltuend für die Darmflora.
- Dank der Senföle wirkt Meerrettich wie ein natürliches Antibiotikum und erweist sich damit als hilfreich bei verschiedenen Infektionskrankheiten.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Salatgurken, 1 Handvoll gemischte Kräuter (5 g, z. B. Kerbel, Kresse, Dill), 1 Knoblauchzehe, 500 g Joghurt (3,5% Fett), 400 ml Gemüsebrühe, 2 TL Meerrettich (frisch gerieben oder Glas), 2 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer, 200 g Räucherforellenfilet (ohne Haut und Gräten)

1 Gurken putzen, schälen, längs halbieren und entkernen. 1 Gurkenhälfte raspeln und für die Einlage kalt stellen; den Rest grob würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, dabei einige Dillspitzen zum Garnieren beiseitelegen. Knoblauch schälen und mit Gurkenwürfeln in einen Standmixer geben.

2 Joghurt, Brühe und Kräuter zur Gurke geben und alles fein pürieren, nach Bedarf etwas kaltes Wasser ergänzen. Suppe mit Meerrettich, Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und bis zum Servieren für mindestens 30 Minuten kalt stellen.

3 Vor dem Servieren noch einmal abschmecken, schaumig mixen und auf Suppenteller verteilen. Gurkenraspel in die Mitte setzen, Räucherfisch in Stücken darauf anrichten und mit beiseitegelegten Dillspitzen bestreuen.



Super-Bowl mit Kokos, Mango und Maracuja

PRO PORTION: 560 KCAL

Eiweiß 10 g · Fett 39 g · Kohlenhydrate 29 g

⌚ 20 MIN

GESUND, WEIL:

- Die exotische Mango punktet mit einem hohen Anteil an Provitamin A. Als Vorstufe von Vitamin A hilft es unserem Körper bei der Zellerneuerung und sorgt für gesunde Schleimhäute.
- Leinsamen weisen neben sättigenden Ballaststoffen und immunstärkenden Omega-3-Fettsäuren auch reichlich nervenstärkende B-Vitamine auf.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 reife Mangos, 400 ml gekühlte Kokosmilch, 4 EL Leinsamen (40 g), 6 Maracujas, 1 EL Honig, 50 g Paranusskerne, 4 EL frisches Kokosnussfruchtfleisch (40 g; in Streifen), nach Belieben: 1 kleine Handvoll Essblüten

1 Mangos schälen und Fruchtfleisch von den Kernen schneiden. Fruchtfleisch von 1 Mango in Scheiben schneiden und beiseitelegen; das übrige Fruchtfleisch klein schneiden und mit der Kokosmilch und 2 EL Leinsamen in einen Standmixer geben. Maracujas halbieren und das Mark von 4 Früchten mit in den Mixer geben. Honig zufügen und alles fein mixen.

2 Zum Servieren Paranüsse grob hacken. Smoothie auf 4 Schüsseln oder leere Kokosnusshälfte verteilen und je 1 Maracujahälfte, Mangoscheiben, Nüsse, restliche Leinsamen und Kokosstreifen daraufgeben. Nach Belieben mit Essblüten dekorieren.



Pink-Smoothie-Bowl mit Kokos-Vanille-Swirl

PRO PORTION: 344 KCAL

Eiweiß 8 g · Fett 13 g · Kohlenhydrate 44 g

⌚ 10 MIN

GESUND, WEIL:

- Die Gerbstoffe und Säuren aus Himbeeren können die Leber bei ihrer Arbeit unterstützen. Die pinken Minis bieten zudem den löslichen Ballaststoff Pektin, der Magen und Darm besonders günstig beeinflusst.
- Minze bringt geschmacklich Frische in die Bowl und kann dank des ätherischen Öls Menthol bei Bauchkrämpfen und Blähungen Abhilfe schaffen.

FÜR 4 PORTIONEN:

300 g Himbeeren, 4 reife Bananen, 400 ml Kokos- oder Reisdrink (Reismilch), 4 TL geschrotete Leinsamen (20 g), 4 EL zarte Haferflocken (30 g), 60 ml Kokosmilch, 2 Msp. Vanillepulver, 4 Stiele Minze, 4 EL geschälte Hanfsamen (40 g), 2 EL Kokoschips (30 g)

1 Himbeeren verlesen, waschen und 1 Handvoll Beeren beiseitelegen. Bananen schälen, in grobe Stücke brechen und zusammen mit Himbeeren in einen Standmixer geben. Kokosdrink, Leinsamen und Haferflocken dazugeben und alles fein pürieren.

2 Kokosmilch mit Vanillepulver verrühren. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

3 Smoothie in Schalen füllen und Kokosmilch mit einem Esslöffel kreisförmig in die Smoothie-Bowl geben. Bowls mit beiseitegelegten Himbeeren, Minzblättern, Hanfsamen und Kokoschips garnieren und servieren.



Heidelbeer-Orangen-Kaltschale

PRO PORTION: 181 KCAL

Eiweiß 6 g · Fett 9 g · Kohlenhydrate 16 g

⌚ 20 MIN · FERTIG IN 2 STD 50 MIN

GESUND, WEIL:

- Heidelbeeren enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, die die Zellen schützen und Entzündungen hemmen.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Heidelbeeren, 1 große Bio-Orange, 1 Vanilleschote, 1 EL Reissirup, 2 TL Johannisbrotkernmehl, 4 EL Mandelblättchen (60 g), 4 EL Dickmilch (60 g; 3,5% Fett)

1 Heidelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Orange heiß abspülen, abreiben, 1 TL Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Vanilleschote längs halbieren und das Mark mit einem Messer herauskratzen.

2 In einem Topf 300 g Heidelbeeren, Orangenschale und -saft, Vanillemark und -schote mit 300 ml Wasser und Reissirup einmal aufkochen. Dann zugedeckt bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

3 Alles durch ein feines Sieb in einen sauberen Topf streichen. Johannisbrotkernmehl unter die Suppe rühren, alles erneut aufkochen und so lange köcheln lassen, bis die Suppe leicht bindet. Dann vom Herd nehmen und 30 Minuten abkühlen lassen.

4 Anschließend die übrigen Beeren dazugeben und die Suppe zugedeckt mindestens 2 Stunden kühl durchziehen lassen. Inzwischen Mandeln in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten.

5 Kaltschale in tiefen Tellern anrichten. Je 1 EL Dickmilch in die Mitte setzen, sternförmig verteilen und mit Mandeln garnieren.



**Du hast Apps für:
Dating. Shopping. Taxi.
Und für deine
Gesundheit?**

Impfungen, Diagnosen, Krank-
meldungen: alles in der **TK-App.**

Dein Upgrade. Die Techniker

dietechniker.de





TIPPS FÜR EIN GESÜNDERES LEBEN

Live Smarter!

KOOPERATIONSPARTNER:



Antioxidantien: die Zellschutz-Polizei des Körpers

Wer sich bewusst und ausgewogen ernährt, macht so einiges richtig auf dem Weg zu einem gesunden, möglichst langen Leben – das ist schon längst kein Geheimnis mehr. Doch wissen Sie auch, was Antioxidantien damit zu tun haben? Hier gibt es Antworten auf die spannendsten Fragen.

Was passiert, wenn Sie einen Apfel anschneiden und dann an der Luft liegen lassen? Ganz genau, die Schnittfläche verfärbt sich nach und nach braun. Was Sie am bekannten Beispiel der Frucht beobachten können, nennt sich Oxidation. Um das zu verhindern, kommt in vielen Küchen Zitronensaft ins Spiel, dessen Vitamin C dafür sorgt, dass der Apfel sein natürliches Äußeres behält. „Wenn wir von Antioxidantien wie Vitamin C sprechen, begeben wir uns in den molekularbiologischen Bereich. Antioxidantien sind in der Regel Vitamine, vitaminähnliche Substanzen, Minerale, Spurenelemente oder sekundäre Pflanzenstoffe, welche antioxidativ, also gegen oxidative Prozesse, wirken“,



Oxidativer Stress entsteht in den Körperzellen und richtet erheblichen Schaden an

erklärt Dr. Silja Schäfer, Fachärztin für Allgemein- und Innere Medizin mit eigener Hausarztpraxis in Kiel. „Das heißt, sie sind Teile eines komplexen chemischen Schutzsystems unseres Körpers gegen den sogenannten oxidativen Stress. Dieser scheint an der Entstehung und Beeinflussung vieler chronischer Erkrankungen und Alterungsprozesse beteiligt zu sein.“ Die Schutzfunktion von Antioxidantien beschreibt die Expertin wie folgt: „Oxidativer Stress ist die Folge einer Disbalance von reaktiven Sauerstoffverbindungen und freien Radikalen. Antioxidantien sind in der Lage, diese freien Radikale abzufangen und ihre schädliche Wirkung gegenüber unseren Körperzellen abzumildern oder gar aufzuheben.“ →

DIE ÜBELTÄTER

Freie Radikale

Sie lassen uns schneller altern und erhöhen das Krankheitsrisiko. Kurz gesagt: Freie Radikale klingen gefährlich und sind es auch!

Stressoren für die Zellen

Tagtäglich laufen im Körper ganz unterschiedliche, natürliche Stoffwechselprozesse ab, darunter Atmen, Essen oder Bewegung, bei denen durch Oxidation freie Radikale entstehen können – schädliche externe Einflüsse begünstigen diesen Vorgang. Die aggressiven chemischen Verbindungen besitzen ein ungepaartes Elektron und sind damit ausgesprochen reaktionsfreudig. Zur Stabilisierung entziehen sie körpereigenen Molekülen, Geweben oder Zellen ein Elektron, wodurch diese geschädigt werden. Nehmen die freien Radikale schließlich überhand, führt das zu einem krank machenden Ungleichgewicht, dem sogenannten oxidativen Stress.



Unsichtbare Gefahr

„Oxidativer Stress verursacht keine eigenständige Erkrankung, bringt den Organismus jedoch in ein Ungleichgewicht mit meist negativen Folgen. Unsere Zellen werden geschädigt und Reparaturmechanismen arbeiten nicht mehr ausreichend. Verschiedene Erkrankungen werden somit begünstigt und manifestieren sich leichter.“ Dazu zählen laut der Medizinerin etwa Herz-Kreislauf-Beschwerden wie Arteriosklerose, Alzheimer, Parkinson und Krebs. Krankheitssymptome, die allein oxidativem Stress zuzuordnen sind, gibt es aber nicht. „Bei Müdigkeit und Erschöpfung, Leistungsabfall, Infektanfälligkeit und oder chronischen Infektionen sowie Stoffwechselstörungen könnte oxidativer Stress eine Rolle spielen“, so Dr. Schäfer. Die gute Nachricht dabei: Es gibt einen Königsweg im Kampf gegen freie Radikale. „Als Ernährungsmedizinerin steht bei mir selbstverständlich eine gesunde und ausgewogene Kost mit reichlich frischem Obst und Gemüse, Nüssen und verschiedensten Kräutern und Gewürzen an erster Stelle. Aber auch durch Stressreduktion im Alltag, Nikotin- und Alkoholverzicht, Schadstoffminimierung sowie eine auf das Nötigste reduzierte Medikamenteneinnahme lässt sich oxidativer Stress reduzieren“, weiß die Ärztin. ➔

Was fördert die Bildung freier Radikale?

- ungesunde Ernährung
- übermäßiger Alkoholkonsum
- Nikotin und Zigarettenrauch
- Drogenkonsum
- körperlicher oder seelischer Stress (werden Stresshormone abgebaut, kommt es zur Freisetzung freier Radikale)
- Einnahme von Medikamenten (z. B. Zytostatika)
- Verletzungen
- Infektionen
- entzündliche Prozesse (z. B. Arthritis, Allergien)
- Operationen
- Pestizide
- Umweltgifte wie Blei, Cadmium, Quecksilber, Ozon, Smog sowie radioaktive oder ionisierende Strahlung (Fernseher, Computerbildschirm, Smartphone, UV-Strahlung)



Permanent entstehen in unserem Körper Stoffe, die unser Wohlbefinden negativ beeinflussen können

DAS GEGENMITTEL

Antioxidantien

Im täglichen Kampf gegen freie Radikale steht dem Körper ein tolles Schutzsystem in Form verschiedenster Antioxidantien zur Verfügung. Das steckt hinter den fleißigen Gesundheitshelferchen aus der Nahrung:

Wertvolle Radikalfänger

Als natürliche Substanzen können Antioxidantien zellschädigende freie Radikale abfangen und neutralisieren. Dazu geben sie bereitwillig ein Elektron ab, verhindern so gefährliche Oxidationsprozesse und schüt-

zen die Körperzellen vor oxidativem Stress. Antioxidantien kommen von Natur aus in Lebensmitteln vor. So ist unser Körper auf die stetige Zufuhr über eine möglichst abwechslungsreiche Nahrung angewiesen.

TIPP: Viele der Antioxidantien stecken bei Obst und Gemüse **in oder direkt unter der Schale**. Essen Sie diese darum, wann immer möglich, mit.

Welche Antioxidantien stecken in welchen Lebensmitteln?

ANTIOXIDANS

VORKOMMEN

Vitamin C

Ihm haben Zitrusfrüchte wie Zitronen und Orangen, Erd- sowie Johannisbeeren, Kiwis und Paprika eine angenehm frische und leicht säuerliche Note zu verdanken.

Vitamin E

Das fettlösliche Vitamin findet sich insbesondere in hochwertigen Pflanzenölen, darunter etwa Sonnenblumen-, Weizenkeim-, Mais-, Raps- und Sojaöl.

Selen



Hauptlieferanten des für den Organismus lebensnotwendigen Spurenelements sind Lebensmittel tierischen Ursprungs wie Fleisch, Fisch und Hühnereier.

Zink

Top-Quellen sind Vollkornprodukte, Käse, Rindfleisch, Seefische sowie Meeresfrüchte. Gut zu wissen: Der Körper kann das essenzielle Spurenelement besser aufnehmen, wenn es aus tierischen Nahrungsmitteln stammt.

Betacarotin (Carotinoide)

Möhren, Kürbisse, Tomaten, Süßkartoffeln, Aprikosen und Mangos erhalten durch den gelb-orange Farbstoff ihr Äußerstes, der übrigens auch in Brokkoli, Spinat und Grünkohl steckt.

Polyphenole

Sie sind beispielsweise in Kaffee und Tee zu finden. Zu den Polyphenolen zählen auch die Anthocyane, die insbesondere in dunkelblauen bis rot-violetten Nahrungsmitteln wie Weintrauben, Beeren sowie Kirschen vorkommen.

Phytoöstrogene

Die sekundären Pflanzenstoffe wirken ganz ähnlich wie das weibliche Sexualhormon Östrogen und sollen Wechseljahresbeschwerden mindern. Enthalten sind sie zum Beispiel in großen Mengen in Sojabohnen und Leinsamen.

Sulfide

Auf dem Teller landen die schwefelhaltigen Verbindungen hauptsächlich über Zwiebeln, Knoblauch sowie Schnittlauch und verleihen ihnen einen typisch scharfen Geschmack.

Zellschützer aus der Natur

Anti-Aging von innen? Mit den richtigen Lebensmitteln kann das funktionieren. Wir zeigen, welche das sind und erklären, was sie gemeinsam haben: einen hohen ORAC-Wert, der sie allesamt zu wahren Fitfoods macht!

Die empfohlene tägliche Zufuhr liegt bei rund
5000 bis 7000
ORAC-Einheiten

ORAC-WERT: Was steckt dahinter?

ORAC, eine internationale, 2005 in den USA entwickelte Maßeinheit steht für **Oxygen Radical Absorption Capacity** (= Fähigkeit zum Abfangen von Sauerstoffradikalen) und bildet damit das antioxidative Potenzial eines Lebensmittels als Zahl ab. Bedeutet: Je höher der ORAC-Wert, desto besser können freie Radikale mithilfe der Inhaltsstoffe unschädlich gemacht und gleichzeitig unsere Körperzellen vor krank und alt machenden Umwelteinflüssen bewahrt werden.

Die 20 besten Sommer-Superfoods

Zu keiner anderen Jahreszeit sind die Gemüse-, Obst- und Kräuterregale so bunt und voll wie jetzt. Greifen Sie zu und profitieren Sie von diesen ausgewählten Toplieferanten für Antioxidantien:



Thymian

27 426

ORAC-WERT



Salbei

32 004

ORAC-WERT



Estragon

15 542

ORAC-WERT



Pfefferminze

13 978

ORAC-WERT



Oregano

13970

ORAC-WERT



Artischocken

6552

ORAC-WERT



Schwarze Johannisbeeren

7957

ORAC-WERT

Zitronenmelisse

5997

ORAC-WERT



Brombeeren

5905

ORAC-WERT



Knoblauch

5708

ORAC-WERT



Weitere ORAC-Lieferanten für den Speiseplan:

- Himbeeren 5065
- Radieschen 1750
- Heidelbeeren 4669
- Grüne Blattsalate 1532
- Erdbeeren 4302
- Rote Zwiebeln 1521
- Rote Blattsalate 2426
- Spinat 1513
- Schnittlauch 2094
- Brokkoli 1510

Behutsamer Umgang

In Sachen Ernährung sind Obst und Gemüse die wichtigsten Lieferanten für Antioxidantien. Bei dessen Verarbeitung wird dem Koch etwas Fingerspitzengefühl abverlangt. „Da viele Antioxidantien Vitamine beziehungsweise vitaminähnliche Substanzen sind, gilt immer: Je schonender die Zubereitung der frischen Zutaten, desto größer ist der Nutzen, den ich davontragen kann. Lager-, Licht- und Hitzeempfindlichkeit spielen im Zusammenhang mit dem Gehalt an Antioxidantien also eine sehr wichtige Rolle“, so die Einschätzung der Hausärztin. Darum sollten Sie Gemüse wie Paprika zum Beispiel auch nicht zu lange in der Garflüssigkeit lassen, weil ihr wasserlöslicher Radikalfänger Vitamin C dann mit dem Kochwasser ausgeschwemmt wird.

Eine Frage der Menge

Wer nun denkt: Viel hilft viel, wird an dieser Stelle von unserer Expertin eines Besseren belehrt. „Ein Zuviel an Antioxidantien, jedoch ausschließlich in isolierter Form hervorgerufen durch die zusätzliche Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln, kann Schaden im Körper anrichten. Hier sollte unbedingt ein Fachmann konsultiert werden. Geeignete Anlaufstellen können Hausärzte, Ernährungs- und Orthomolekulärmediziner oder andere Fachgruppen mit Spezialisierung auf diesem Gebiet sein“, klärt Dr. Schäfer auf und gibt gleichzeitig Entwarnung: „Alleine über eine ausgewogene Ernährung, wie ich sie jedem empfehle, ist ein solch negativer Effekt nicht zu erwarten.“ →

Richtig sporteln für den Zellschutz

Nicht nur eine gesunde Ernährung, sondern auch das passende Fitnessprogramm kann freien Radikalen entgegenwirken.

Zugegeben, auf den ersten Blick erscheint es höchst seltsam, ausgerechnet mit Sport gegen die Fieslinge im Körper angehen zu wollen. **Denn gerade bei Muskelarbeit muss viel Energie aufgebracht werden, was zwangsläufig zu einer vermehrten Entstehung freier Radikale führt.** Aber: Wie so oft, macht auch in diesem Zusammenhang sprichwörtlich die optimale Dosis und Intensität der Bewegung das Gift. Während sehr intensive, belastende Einheiten eher Schaden anrichten können, **gilt regelmäßiger, moderater Ausdauersport als ein wahres Wundermittel in Sachen Zellschutz.**



→ **Tolle Ausdauersportarten sind zum Beispiel Laufen, Walken, Schwimmen sowie Fahrradfahren.**

Als Grund nennen Experten, dass einerseits die Mitochondrien, also die Kraftwerke unserer Zellen, und die weißen Blutkörperchen währenddessen weniger freie Radikale produzieren. Andererseits stellt regelmäßige Bewegung den Körper besser auf die Radikalbekämpfung ein, da die Aktivität antioxidativ wirkender Enzyme zunimmt und folglich größere Mengen körpereigener Radikalfänger in der Muskulatur gebildet werden. Das geht mit der Zeit gar so weit, dass **fleißige Hobby-Ausdauerathleten im Vergleich zu Gelegenheitssportlern mit dem Aufbau eines regelrechten Schutzmantels aus antioxidativen Enzymen belohnt werden.** Tipp: Für den Anfang sind ausgedehnte Spaziergänge an der frischen Sommerluft besser als nichts.



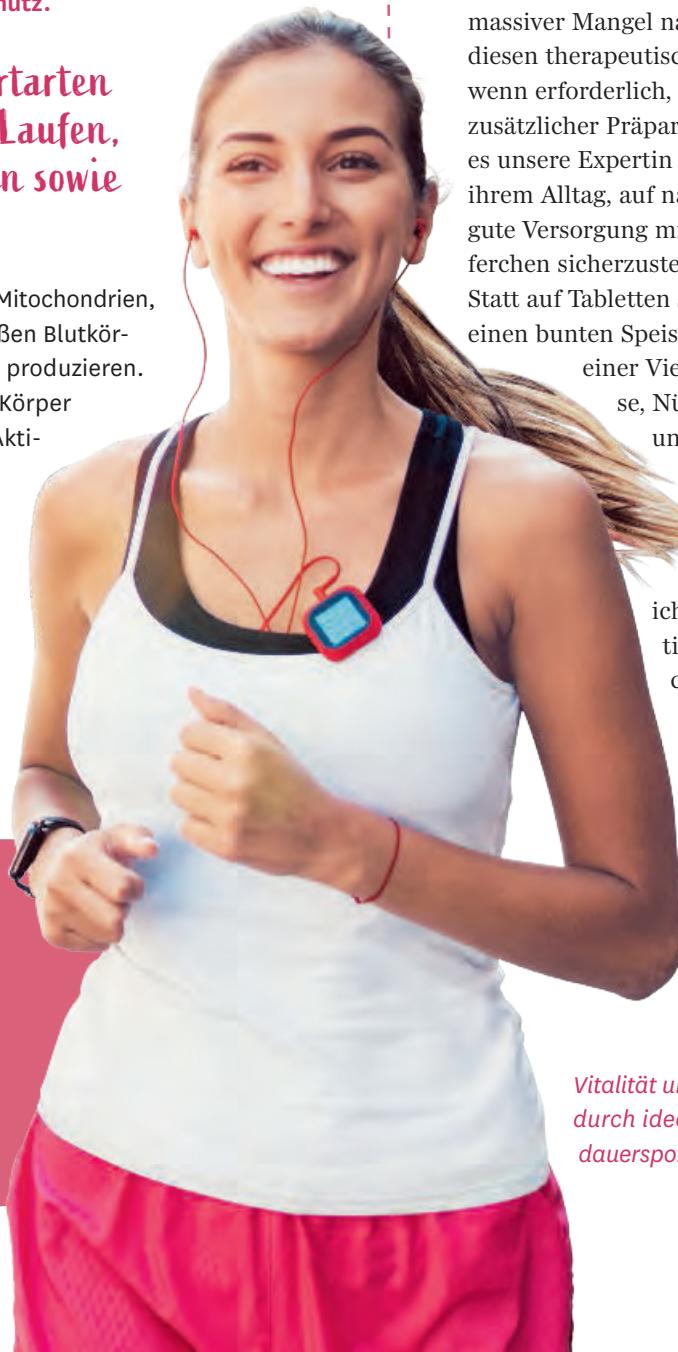
Zum Weiterlesen

Noch mehr gesundheitliche Effekte des Ausdauertrainings finden Sie im Internet auf

www.tk.de, Suchbegriff 2004746

Und warum Antioxidantien gerade beim Sport so wichtig sind, erfahren Sie hier:

www.eatsmarter.de/antioxidantien



Natur statt Pille

Stichwort Nahrungsergänzungsmittel: „Sie können nicht nur schädlich sein, auch gibt es für sie bislang keinen anerkannten Nutzennachweis durch wissenschaftliche Studien. Im Gegenteil. Es könnte sogar gefährlich sein, hoch dosierte Supplamente blind einzunehmen“, warnt die Allgemeinmedizinerin und rät dringend dazu, eine fachmännische Meinung einzuholen. „Lässt sich dann in einem Bereich tatsächlich ein massiver Mangel nachweisen, gilt es, diesen therapeutisch auszugleichen; wenn erforderlich, dann auch mithilfe zusätzlicher Präparate.“ Und wie schafft es unsere Expertin Dr. Silja Schäfer in ihrem Alltag, auf natürliche Weise eine gute Versorgung mit den kleinen Helferchen sicherzustellen? „Ganz klar: Statt auf Tabletten setze ich lieber auf einen bunten Speiseplan bestehend aus einer Vielfalt an Obst, Gemüse, Nüssen sowie Kräutern und Gewürzen. Denn wenn ich mich ausgewogen und gesund ernähre, muss ich mir um Antioxidantien keine Sorgen machen.“ Sie sehen, jetzt liegt es an Ihnen, in einen unbeschwer-ten Sommer zu starten, der in Sachen Top-Antioxidantien-Foods eine ganze Menge für Sie bereithält.

ANNA-MARIA ELMERS

Vitalität und Jugendlichkeit durch ideales Training? Ausdauersport macht's möglich!



BRIGITTE NEUMANN

10 Expertentipps: So halten Sie Ihre Körperzellen topfit

Es bedarf nur kleiner Anpassungen im Alltag und bei der Ernährung, um in Sachen Zellschutz möglichst gut aufgestellt zu sein. Welche das sind, weiß Diplom-Ökotrophologin Brigitte Neumann.

1. Wer rastet, der rostet



Schon ein normaler Spaziergang sorgt für Bewegung – und Entspannung. Ausnahmslos alle Zellen freuen sich bereits über eine halbe Stunde täglich an der frischen Luft.

2. Schöner Schlummer



Schlaf dient der Regeneration der Körperzellen – sechs bis acht Stunden sind ideal. Von einem kurzen Powernap zur Mittagszeit profitieren insbesondere die Gehirnzellen.

3. Trinken, aber nicht ertränken



Die allgemeine Faustregel lautet 1,5 bis 2 Liter Flüssigkeit am Tag. Auch ein moderater Kaffee- (zwei bis vier Tassen) und Teekonsum zählen auf das Getränkekonto ein.

4. Farbe auf dem Teller



Fünf Portionen Obst und Gemüse sollten es täglich sein – je bunter die Auswahl, desto besser. Ihr Organismus profitiert so von einer großen Menge wertvoller Mineralien wie Kalium und Magnesium sowie Folsäure. Das B-Vitamin ist ausgesprochen wichtig für eine gute Energieversorgung der Zellen.

5. Frische Kräuterküche



Daneben sind Petersilie, Schnittlauch und Co. klasse Lieferanten für Mineralien, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe. Allesamt halten das Immunsystem stetig am Laufen.

6. Smarte Lauchgewächse



Auch Knoblauch und Zwiebeln pushen die Abwehrkräfte. Ihre schwefelhaltigen Verbindungen beugen bakteriellen und viralen Infekten vor. Damit sollten die Aromageber regelmäßig Anwendung in der Küche finden.

7. Öfter mal aufs Ei setzen



Hühnerei ist eine tolle Quelle für hochwertiges Eiweiß, das dem Zellaufbau dient, zellstärkende B-Vitamine sowie Lecithin, ein super Schutz für Gehirn und Nervengewebe.

8. Sommerzeit ist Grillzeit



Wenn Sie sich jetzt ein krosses Würstchen vom heißen Rost gönnen, dann bitte mit Senf. Seine Senfölglykoside verhindern nämlich, dass die über Holzkohle entstandenen Röststoffe die Zellen schädigen.

9. Auch mal Nein sagen



Essen Sie nichts, wogegen sich Ihre Geschmackspapillen auf der Zunge sträuben. Diese natürliche Abwehr ist ein Indiz dafür, dass Ihnen solche Lebensmittel nicht guttun – selbst wenn sie allgemein als gesund gelten.

10. Die innere Stimme



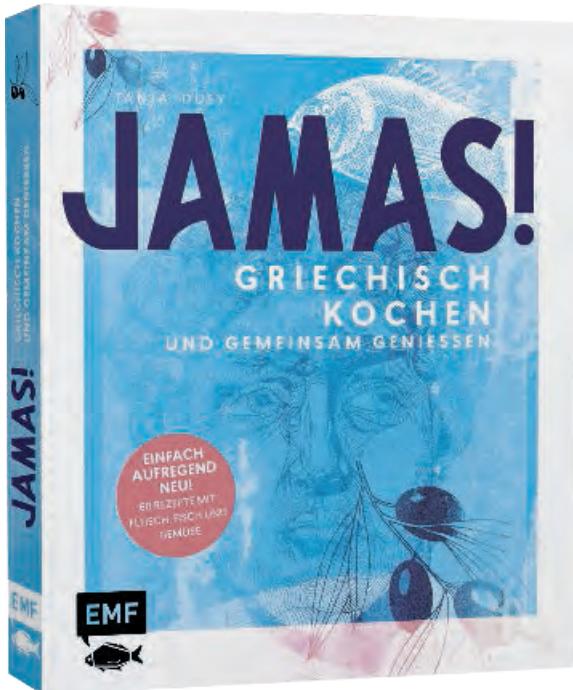
Hören Sie in sich hinein und achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Er zeigt Ihnen genau, was er braucht – egal ob Ruhe und Schlaf, Bewegung oder bestimmte Nahrungsmittel.



FERN-
WEH

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.



Urlaubsküche

Wir träumen uns schon einmal ins sonnige Griechenland.

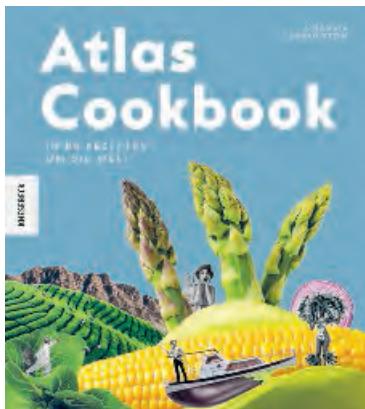
Weiße Häuschen, glitzerndes Meer und stahlblauer Himmel: So stellen wir uns den Sommer an der Ägäis vor. Für das perfekte Feriengefühl fehlt nur noch fantastisches Essen. Und genau das präsentiert uns Tanja Dusy in „Jamas! Griechisch kochen und gemeinsam genießen“. Die Autorin zeigt unkomplizierte Rezepte, die das Lebensgefühl aus dem Mittelmeer-Reiseland direkt auf den Teller bringen. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Bohnensalat mit Oliven und Paprika oder einem Bifteki-Burger? EMF Verlag, 160 Seiten, 20 Euro



Die Auberginen-Schnittchen mit Feta sowie viele weitere Kleinigkeiten laden zum gemütlichen Teilen ein



Einmal rund um den Globus



Ein Koch, acht Monate und 15 Länder: So lässt sich das Werk „Atlas Cookbook“ des Australiers Charlie Carrington beschreiben. Begeben Sie sich mit 80 Rezepten und vielen spannenden Stadt-Porträts auf eine kulinarische Exkursion um die Welt. Dort begegnen Ihnen unter anderem die Leckereien aus Peru, Brasilien, Italien, Syrien oder Thailand. Da wird jeder Weltenbummler fündig. Knesebeck, 224 Seiten, 28 Euro

Geröstete Süßkartoffeln mit gepuffter Quinoa

Im Buch auf Seite 56



Buntes Südafrika

Lassen Sie sich von Ivana Sanshia Ströde in eine Welt exotischer und farbenfroher Gewürze entführen: Einflüsse aus Europa, Indien und der Karibik hat sie in „Südafrika – Das Kochbuch“ vereint. Über 80 Köstlichkeiten verzaubern Ihren Gaumen auf kreative Weise. Genießen Sie traditionelle Currys, raffinierte Fisch-, Fleisch- und Gemüsegerichte oder süße Desserts und tauchen Sie ab in die faszinierende Regenbognation. EMF Verlag, 240 Seiten, 30 Euro



Für Kartoffel-Lover

Bernd „Moritz“ Neuner-Duttenhofer träumt schon lange von einem Buch mit seinen liebsten 10000 Kartoffelsalat-Rezepten. Gemeinsam mit seiner Kochpartnerin Martina Meuth hat er nun immerhin 100 köstlich-innovative Salatideen rund um den Erdapfel festgehalten, etwa mit Meeresfrüchten, Gemüse, Ei oder Geflügel. Das aus dem Fernsehen bekannte Kochduo beweist mit „Ein Tag ohne Kartoffelsalat ist kulinarisch betrachtet ein verlorener Tag“, dass die tolle Knolle keinesfalls nur eine langweilige Beilage ist.

Becker Joest Volk, 256 Seiten, 28 Euro



Die Kraft der Natur

Kamille bei Husten oder Ingwer bei Übelkeit: Dr. Franziska Rubin zeigt in ihrem Ratgeber „Die besten Hausmittel“, dass sich mit ihnen Medikamente reduzieren und Beschwerden lindern lassen. Auch das eigene Abwehrsystem profitiert davon und wird gestärkt.

Becker Joest Volk, 464 Seiten, 29,95 Euro

Pflanzliche Power

Eiweiß ist ein wichtiger Baustein für unsere Muskeln und hält alle Stoffwechselvorgänge im Takt. Das erste Kochbuch „Green Protein“ von Rebekka Trunz punktet mit abwechslungsreichen Leckereien ohne tierische Produkte. Die Bloggerin kreiert nahr- und schmackhafte Eiweißbombe aus Hülsenfrüchten, Keimlingen und Nüssen.

Christians, 128 Seiten, 16,99 Euro



Saisonales länger genießen

Einmachen ist so oldschool? Da haben Sie weit gefehlt, denn wer Marmelade und Gemüse einweckt, spart nicht nur eine Menge Verpackungsmüll, sondern weiß auch genau, was drinsteckt. Sich auf diese Weise seine Vorräte selbst anzulegen, liegt voll im Trend. Das ist auch Starkoch Alfons Schuhbeck bewusst. In seinem neuesten Kochbuch „Hausgemacht & Eingekocht“ finden Sie alles, was das Herz begehrte: Herrlich fruchtige Konfitüren, Gemüsebrühpulver oder Salzzitronen warten nur darauf, von Ihnen zubereitet zu werden. Für einen besseren Überblick sind die Rezepte in die vier Jahreszeiten gegliedert.

ZS Verlag, 160 Seiten, 22,99 Euro



Richtig essen und Leben retten

Unser Körper ist in der Lage, sich selbst mithilfe seiner fünf ausgeklügelten Verteidigungssysteme vor Krebs oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu schützen. Mit den richtigen Lebensmitteln können die Superkräfte, zu denen auch das Immunsystem, der DNA-Schutz und die Zellregeneration zählen, aktiv unterstützt und gefördert werden. „Richtig essen, länger leben – Eat to Beat Disease“ von Dr. William W. Li hält über 200 Powerfoods für Sie bereit, die Ihrem Körper helfen, Erkrankungen vorzubeugen und gesund zu bleiben.

Heyne, 576 Seiten, 24 Euro



Herausgeber
Dirk Manthey (V. i. S. d. P.)



Redaktionsleiterin
Anna-Maria
Elmers



Redaktionsleiterin
Helena
Jacoby



Leiterin Rezept-Redaktion
Iris Lange-Fricke



„Feelgood-Manager“
Percy & Felix



Art-Direktorin & Chefin vom Dienst
Nicola Schaefer



Crossmedia-Grafikerin
Marie Frenzel



Crossmedia-Grafikerin
Johanna Zabojnik-Ihla



Schlussredakteurin
Karin
Schanzenbach



Schlussredakteurin
Kathrin
Kunterding



Volontärin
Lisa
Meister



Volontärin
Milena
Schwindt



Volontärin
Maren
Baumgarten



Volontärin
Wenke
Görtler



Volontärin
Beeke
Hedder



Geschäftsführer
Martin
Fischer



Leiterin Brand-Management & Distribution
Annabelle Nieß



Brand-Managerin
Antje
Gutberlet



Brand-Managerin
Julia
Wickers



Head of Online Sales
Alexander
Adler



Assistentin der Geschäftsführung
Katja Ohlhauser



Geschäftsführer
Niklas Reinhardt



Leiter Online
Joshua Wilm



Head of Social Media
Leonie Busse



Senior Programmatic Managerin
Jana Krause



Content-Managerin
Lara Schümann



Creative Food Producer
Jan Schümann



Partner Success Managerin
Jasmin Böttcher



Online-Redakteurin
Marieke
Dammann



Rezept-Redakteurin
Isabelle Philipp



Trainee Video Producer
Maximilian Gold



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), Lea Sonek (Praktikantin), Merle Sophie Schulz (Praktikantin), Nadine Schmidt (Praktikantin)

Rezeptfotos: Iris Lange-Fricke, Jan Schümann, Wenke Görtler, Beeke Hedder, Maren Baumgarten; Stockfood GmbH, München, www.stockfood.de

REDAKTIONSANSCHRIFT

EAT SMARTER GmbH & Co. KG
Alte Pianoforte Fabrik
Schulterblatt 58
20357 Hamburg
info@eatsmarter.de
www.eatsmarter.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 5977

VERMARKTUNG

EAT SMARTER GmbH & Co. KG
Kontakt
anzeigen@eatsmarter.de
Tel. +49(0)40-228 60 69-0

DRUCK

Mohn Media Mohndruck GmbH
Carl-Bertelsmann-Straße 161M
33311 Gütersloh
www.mohnmedia.de

REPRO

4MAT Media – Mohn Media Mohndruck GmbH
Brook 1
20457 Hamburg

VERTRIEB

IPS Distribution GmbH
Tel.: +49(0)2225-8801-0
eMail: info@ips-d.de
www.ips-d.de

EAT SMARTER-Abo-Service

Postfach 10 40 40
20027 Hamburg
eatsmarter@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 CO₂ emittiert.



WIR SCHENKEN IHNEN DIESE 6 AUSGABEN...



AUSGABE 5/2016

Nur noch wenige Hefte!



AUSGABE 1/2017

Nur noch wenige Hefte!



AUSGABE 4/2017



AUSGABE 1/2018

Nur noch wenige Hefte!



AUSGABE 4/2018

Nur noch wenige Hefte!



AUSGABE 2/2019

...WENN SIE EAT SMARTER JETZT ABONNIEREN

Abonnenten von EAT SMARTER sparen Geld: Sie zahlen für 1 Jahr (6 Ausgaben) nur 29,40 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



ERFOLGSFORMEL SIRTUIN

Wie funktioniert die neue Super-Diät, mit der die Sängerin Adele **45 Kilo** abspeckte?

Unsere Experten untersuchen, warum Sie mit Blaubeeren, Grünkohl, dunkler Schokolade und selbst Rotwein erstaunliche Abnehmerfolge erzielen können. Dazu bringen wir 15 ausgesprochen leckere Sirtfood-Rezepte zum Nachkochen.



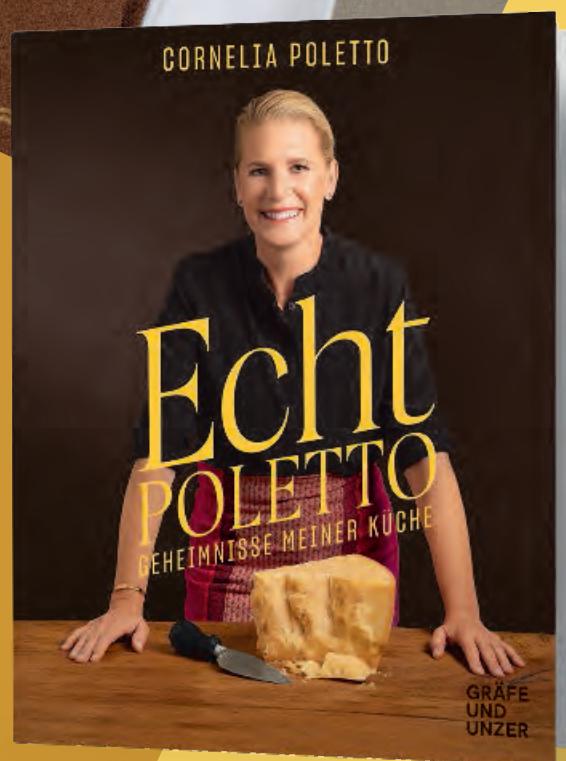
Ab **26. August** überall erhältlich



CORNELIA POLETTOS KÜCHEN- GEHEIMNISSE

Mit Liebe zum Detail entstehen Gerichte, die bereits bei der Zubereitung Freude machen – mediterran inspiriert, überraschend und leicht nachzukochen. „Echt Poletto“ eben! Dazu verrät Spitzenköchin CORNELIA POLETTOS Tricks und Tipps aus ihrer Küchenpraxis.

**GRÄFE
UND
UNZER**



Überall, wo es Bücher und E-Books gibt, und auf www.GU.de

· UNSERE BESTEN.

› — FÜR — ‹

vollen Reis-Genuss!

JETZT ONLINE BEI
www.reiskontor.de
BESTELLEN



- ✓ Glutenfrei
- ✓ Vegan & kalorienarm
- ✓ Hochwertig & natürlich
- ✓ Umweltfreundlicher verpackt

Jetzt neu bei reis-fit: unsere beliebtesten Reis-Sorten erstmals auch als loser Reis. Die neuen 1 kg Big Packs sorgen dabei nicht nur für großen Reis-Genuss, sie schonen dank der innovativen Verpackung auch die Umwelt.

Entdecke jetzt Deinen Lieblingsreis in unserem Onlineshop www.reiskontor.de