

# Eat Smarter!



DR. M. RIEDL



S. STEMBERG



J. LAFER



M. KOTASKA



C. POLETTO



A. WAHI



S. WIENER



S. PAUL

Halloumi auf  
Tomatensalat mit  
Heidelbeeren

**SUPERDICKES HEFT**

**212 SEITEN**

**NEU**

**WIEDER 100**

**GESUNDE REZEPTE**

Top 100-Liste:  
Megatrend

**EIWEISS**

**SCHEINFASTEN:**

**DIE VERJÜNGUNGS-DIÄT**



# Leckerer Sommergenuss



## So schmeckt der Sommer

In einer Pfanne mit Öl Zucchini- und Paprikastreifen anbraten. Mit Salz, Pfeffer und nach Geschmack mit Salbei würzen.


Pasta in einen Topf mit kochendem Salzwasser geben und 4 Minuten ziehen lassen.

Die Pasta abgießen und auf den Teller geben. Mit dem Gemüse mix anrichten und mit Fetastücken toppen.

**ZUTATEN:**  
1 PACKUNG STEINHAUS  
PASTA RUSTICA  
SPINAT-RICOTTA-  
TORTELLI  
ZUCCHINI  
BUNTE MINI-PAPRIKA  
FETA, OLIVENÖL  
SALBEI  
SALZ, PFEFFER



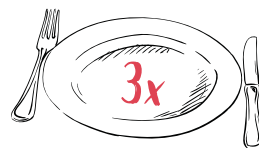
[www.steinhaus.net](http://www.steinhaus.net)

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

## Liebe Leserinnen und Leser,

mit steigenden Temperaturen sehnt sich unser Körper nach einer leichteren Kost. Das heißt jedoch nicht, dass wir auf Genuss oder Nährstoffe verzichten müssen. Ganz im Gegenteil: Jetzt ist die ideale Saison, um uns mit frischer Energie zu beleben.

Ein Ernährungstrend, der an dieser Stelle anknüpft, ist das sogenannte **Scheinfasten**. Es geht hierbei nicht um einen vollständigen Verzicht, sondern um eine clevere Methode, bei der dem Organismus ein Zustand des Fastens „vorgespült“ wird – mit all seinen Vorteilen: **Regeneration der Zellen, reduziertes Bauchfett und Verjüngungseffekte**. In dieser Ausgabe zeigen wir, wie das Konzept funktioniert, für wen es geeignet ist und wie diese Fastenart mühelos in den Alltag integriert werden kann.



Um auch weiterhin in Form zu bleiben, widmen wir uns im ersten Part der zweiteiligen Serie den **besten eiweißreichen Lebensmitteln** – denn Proteine sind wahre Booster. Egal ob aus pflanzlichen oder tierischen Quellen, es gibt zahlreiche Benefits: **zur Unterstützung des Muskelwachstums, zur Gewichtsreduktion oder zur Förderung des Sättigungsgefühls**. Wir stellen Ihnen die vielseitigen Eiweiß-Lieferanten vor und liefern gleich die passenden Kochinspirationen mit.

Zudem warten in unserem 212-seitigen Heft 100 smarte Rezepte auf Sie. Entdecken Sie unsere **kreativen Grillgaumenfreuden, mediterranen Köstlichkeiten, bunten Bowl-Kreationen, leckeren Sommerpasta-Varianten und wohltuende Mocktail- und Eiseideen**, die auch bei Hitzewellen für kulinarische Abkühlung sorgen. Besonders freuen wir uns, Ihnen in dieser Ausgabe kalte Speisen und Cooldowners von unseren **Starköchen** präsentieren zu dürfen – raffiniert und voller Aromen.

Lassen Sie sich mitreißen, tanken Sie Vitalstoffe und genießen Sie einen Sommer voller guter Laune, Lebensfreude und gesunder Vielfalt!

Herzlichst,  
Ihre Iris



Head of Content Editorial & Food  
Iris Lange-Fricke

Die Melone darf bei den Erfrischungen nicht fehlen.



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

## INHALT

### THEMEN DIESER AUSGABE

- 18 Teil 1 der Protein-Power-Serie:  
Die Top 100 Lieferanten
- 58 Das Altern stoppen durch Scheinfasten
- 70 Schützen Sie Haut, Herz und Kreislauf mit der  
richtigen Ernährung an heißen Tagen
- 144 Alles rund um Mais
- 162 Wissenswertes über Ringelbete
- 176 Himbeere im Faktencheck
- 178 Es geht auf kulinarische Reise nach Italien

### REZEPTE

- 6 Rezeptfinder
- 14 Breakfast-Boost ganz easy
- 32 Bunte Gerichte inklusive Eiweißkick
- 86 Kalte Küche: Unsere Starkköchinnen und -köche  
teilen ihre liebsten Cooldownner
- 100 Eine Schüssel voller Vitamine: Super-Bowls
- 116 Wohltuende Nudelkompositionen sorgen für  
Urlaub am Gaumen
- 130 Wir eröffnen die smarte Grillsaison
- 146 Mittelmeer-Flair auf Ihrem Esstisch gibt es mit  
mediterranen Köstlichkeiten
- 164 Must-Haves zur Abkühlung: Mocktails und  
Eiskreationen

### LIVE SMARTER

- 76 Ernährungsdoktor Matthias Riedl: Energievoll  
durch den Sommer dank Nährstoffkur
- 196 Blue Zones: Darum werden die Einwohner  
von Loma Linda älter als andere Menschen
- 202 So beeinflusst Ihr Schlaf das Gehirn

### RUBRIKEN

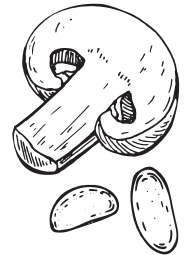
- 8 Saisonkalender
- 10 Aktuelles aus der Forschung
- 12 Kolumne: Der Fitness-Doktor
- 16 Cornelia Polettos Kochschule: Melone
- 56 Starke Stücke
- 68 Foodnews
- 206 Buchtipps
- 208 Impressum
- 210 Vorschau

\* Das sind unsere Titelthemen



## 18 Wo hat sich am meisten Protein versteckt?

Wir nehmen unterschiedliche Nahrungsmittel unter die Lupe, krönen die Heros und schauen uns die Unterschiede zwischen tierischen und pflanzlichen Quellen an.



## 32 Muskelstarkes Eiweiß-Food

Genussvolle Rezepturen wie die Süßkartoffel-Quiche mit Hüttenkäse decken Ihren Bedarf optimal.

## 164

### Saubere Drinks & Süßes am Stiel

Flüssig oder gefroren? Diese Leckereien garantieren sonnige Laune.



Einen Bissen  
Erfrischung  
gefällig?



76

### Der 28-Tage-Plan

Dr. Matthias Riedl klärt über die Notwendigkeit von Supplementen auf und stellt sein neues Konzept vor.



### 70 Ernährung bei Hitze

Mit den passenden Lebensmitteln sowie einigen Dos und Don'ts können Sie Ihren Körper bestmöglich unterstützen.

### Fasten ohne 58 Magenknurren

Dank des Masterplans von Prof. Dr. Michalsen fühlen Sie sich schnell um einige Jahre jünger.



130

### Vielseitiges für den glühenden Rost

Von Vorspeise bis Dessert – hier kommt jeder Outdoorfan auf seine Kosten. Testen Sie doch mal die BBQ-Feigen auf Ricotta.

AKADEMIE  
GESUNDES  
LEBEN

Über 80 Seminare, Aus-  
und Weiterbildungen.

[kontakt@rfa-oberursel.de](mailto:kontakt@rfa-oberursel.de)  
Tel.: 06172-3009-822



## Ernährung ist Deine Berufung? Werde...

**Ernährungsberater:in IHK:** Bei uns bekommst Du nicht nur jede Menge Fachwissen, sondern lernst auch ganz praktisch, wie Du Menschen verstehst, berätst und auf ihrem Weg zu einem gesünderen Lebensstil begleitest.

**Berater:in Darmgesundheit:** Von Prä- und Probiotika, über Darmerkrankungen und den Einfluss des Darms auf den restlichen Körper, Allergien und Psyche – lerne bei uns ganz praxisnah, wie Du die Gesundheit des Darms beeinflussen kannst.

# REZEPTAUSWAHL AUS DIESEM HEFT

## EIWEISSKICK



49 Tomatensalat mit dicken Bohnen



88 Mango-Caprese



102 Buddha Bowl mit Avocado



106 Falafel mit Hummus und Salat

## SOMMER-PASTA



50 Ofen-Süßkartoffeln mit Pulled Chicken



90 Eiskalte Gurkensuppe



102 Linsensalat mit gebackenem Gemüse



110 Salat mit Ringelbete, Roquefort und Linsen



118 Zucchinudeln mit Hackbällchen-Sauce



46 Kabeljau mit Fregola und Tomatensugo



51 Süßkartoffel-Quiches



93 Wassermelone mit Spargel und Feta



104 Graupen-Bowl mit geröstetem Blumenkohl



111 Pflirsichsalat mit geschlagenem Ricotta



120 Erdbeer-Garnelen-Pasta



47 Tacos mit Hähnchen



52 Salat mit Rindersteak und Mais



94 Summerrolls „Tangerine Dream“



109 Pflirsich-Zucchini-Salat



122 Möhrenudeln mit Kürbiskern-Tomaten



48 Tofu-Salat-Bowl mit Reis



99 Rote-Bete-Salat mit Shiso und Beeren



106 Zucchini-Salat mit Feta und Pistazien



112 Hähnchen-Wassermelonen-Salat



123 Reisnudel-Curry-Pfanne



125 One-Pot-Zitronen-Pasta mit Zucchini



128 Hähnchen mit Zucchinudeln

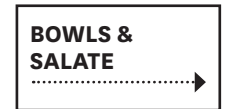
## GRILLEN



49 Grüne Paella mit Garnelen und Erbsen



88 Wassermelonen-Paprika-Süppchen



106 Hähnchen-Wassermelonen-Salat



124 Blumenkohl-Tomaten-Pasta



127 Überbackene Zucchini-Cannelloni



129 Süßkartoffel-Spaghetti mit Chili



132 Salat mit gegrilltem Hähnchen

## DER EAT SMARTER ICON-GUIDE

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

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



**132** Buchweizen-Pistazien-Salat mit Spießen



**136** BBQ-Feigen mit Tahini und Honig-Ricotta



**141** Mango-Halloumi-Spieße



**148** Risotto mit grünen Erbsen



**153** Garnelenpfanne mit Paprika und Tomaten



**158** Rumpsteak mit Peperonata



**166** Kiwi-Eis am Stiel



**174** Cashew-Eiskaffee mit Zimt



**139** Gegrillte Lammspieße mit Wassermelonen-Feta-Salat



**142** Erbsendip mit Kresse und Pistazien



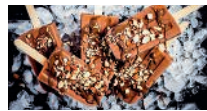
**150** Gefüllte Paprika mit Rinderhackfleisch



**154** Sizilianische Fisch-Fusilli



**159** Spinat-Ricotta-Nocken auf Tomatensauce



**169** Nougat-Eis am Stiel mit Schokolade



**173** Tomatenlimonade



**175** Hibiskus-Apfel-Drink

### MEDITERRANE KÜCHE



**152** Sizilianische Reiskroketten mit Käse

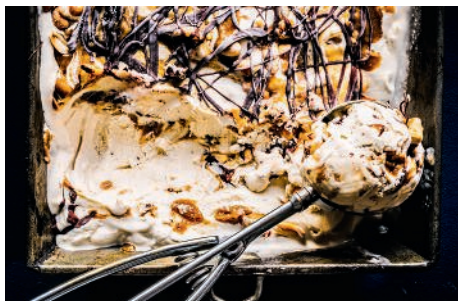


**155** Lachsspieße mit Gemüsesalat

### EIS & DRINKS



**170** Himbeer-Yogurt-Bites mit Chiasamen



**168** Erdnuss-Kokos-Eis mit Dattel-Karamellsauce und Schokolade

### REZEPT FINDER



**134** Brokkolini mit Zitrone auf Minzjoghurt



**137** Schawarma vom Knollensellerie



**148** Pinsa mit Tomaten



**157** Suppe aus gerösteten Tomaten



**166** Frozen-Yogurt-Schnitten mit Beeren



**171** Heidelbeer-Eis am Stiel



# SMARTER

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

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

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

The POWER of PISTACHIOS

AMERICAN QUALITY PISTACHIOS California Grown

© 2022 American Pistachio Growers

STARKE INFOS:



# TOP 10 VON JULI BIS SEPTEMBER


Jetzt ist die perfekte Zeit, um sich mit dem reichhaltigen Angebot der saisonalen und regionalen Heros kulinarisch zu verwöhnen. Entdecken Sie unsere Sommerfavoriten, die Ihr Menü und die Gesundheit bereichern.

## 1 Mangold




Er ist ein Blickfang auf dem Teller! Die bunten Blätter bestechen mit nussiger Note und sind vielseitig einsetzbar – ob als Roulade, in Pasta oder als spinatähnliche Beilage.

## 2 Johannisbeere



Kleine, pralle Früchtchen, die voller Power stecken: Sie strotzen vor Vitamin C, stärken das Immunsystem und liefern zusätzlich entzündungshemmende Antioxidantien.

## 3 Cornelkirsche



Ihr feinsäuerliches Aroma kommt kurz vor der Überreife am besten zur Geltung. Daher sollte das wilde Steinobst in tiefrotem Zustand geerntet werden. So lässt es sich leicht pflücken und etwa zu Marmelade oder Saft verarbeiten.

## 4 Staudensellerie




Einfach pur als knackiger, vitaler Snack oder in Smoothies, Salaten sowie im Kräuterquark sorgen die Stängel für eine grünschmeckende Frische.

## 5 Estragon



Der anisähnliche Charakter des Krauts passt hervorragend zu Fisch oder Geflügel und beschert eine besondere Nuance.

## 6 Schwarzer Knoblauch



Durch Fermentation wird die Knolle zum dunklen Superfood. Sie kann Herz-Kreislauf-Krankheiten vorbeugen, wirkt antibakteriell und cholesterinsenkend.

## 7 Violetter Blumenkohl



Anthocyan, der farbgebende Inhaltsstoff des Gewächses, ist wasserlöslich. Daher sollte es roh oder blanchiert verarbeitet werden, um den Lilaton zu erhalten.

## 8 Kürbisblüte



Frittiert oder gefüllt sind die zarten Knospen ein köstlicher Hingucker. Ernten Sie dafür die häufiger vorkommenden männlichen Exemplare. Aus ihnen entsteht kein Ertrag.

## 9 Eisbergsalat



Wegen des hohen Wassergehalts ist er mit 13 Kilokalorien pro 100 Gramm ein echter Abnehmheld sowie reich an Folsäure, Kalium und Betacarotin.

## 10 Aprikosenpflaume



Die innovative Kreuzung lässt einen neuartigen, kirschähnlichen Geschmack und festes, saftiges Fruchtfleisch entstehen. Die robuste, kälteresistente Pflanze eignet sich auch für heimische Gärten.

**Starker Darm, starke Leistung**

# Fit durch den Sommer

**Ob Radtouren, Bahnen ziehen im Freibad oder sogar ein neuer Rekord beim Joggen: Der Sommer macht Lust, mehr Zeit in Bewegung zu verbringen. Dabei kann ein gesunder Darm helfen – und wir können ihn mit einfachen, guten Gewohnheiten dabei unterstützen.**

Wussten Sie, dass Sport und Darmgesundheit eng miteinander verknüpft sind? Regelmäßige Bewegung tut dem Darm gut – und ein gesunder Darm

mit intakter und vielfältiger Darmmikrobiota (früher: „Darmflora“) sorgt dafür, dass wir uns fitter und wohler fühlen. Er unterstützt zum Beispiel die Aufnahme von Nährstoffen, die wir für Muskelaufbau und Energiegewinnung brauchen.

Deswegen gilt: Je besser es der Körpermitte geht, desto fitter, belastbarer und gesünder sind wir – und schließlich wollen wir doch das Beste aus diesem Sommer rausholen, oder?

### Fünf gesunde Gewohnheiten für unseren Darm

Mit diesen kleinen Tricks unterstützen wir unseren Darm dabei, uns fit durch die schönsten Monate des Jahres zu bringen:

**1.**

#### Viel trinken – Flüssigkeit hält den Darm in Schwung

Bei Hitze und Bewegung verliert der Körper viel Wasser. Täglich zwei bis drei Liter Wasser oder Tee unterstützen eine aktive Verdauung.



**2.**

#### Ballaststoffe satt – das beste Futter für die Darmbakterien

Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte liefern wertvolle Ballaststoffe. Sie sind Futter für die guten Darmbakterien, fördern die Verdauung und machen lange satt.



**3.**

#### Bewegung – bringt den Darm auf Trab

Bewegung aktiviert die Darmmuskulatur und unterstützt eine gesunde Verdauung. Schon eine halbe Stunde am Tag macht einen Unterschied für Ausdauer und Fitness.



**4.**

#### Lebende Milchsäurebakterien – für mehr gute Bakterien im Darm

Probiotika sind in aller Munde. Bei der Auswahl des geeigneten Produktes achtet man am besten darauf, dass eine ausreichende Keimzahl (z. B. 20 Milliarden) enthalten ist und die Bakterien lebend im Darm ankommen. Ein weiteres Qualitätsmerkmal ist die Angabe der im Produkt enthaltenen Bakterienstämme.



### Mit Expertenrat von Maja Morell



Maja Morell, Sporternährungsberaterin am Olympiastützpunkt (OSP) Bayern und wissenschaftliche Mitarbeiterin der Technischen Universität München. Am OSP unterstützt sie Hochleistungssportler/-innen dabei, ein Verständnis für eine ganzheitliche Ernährung zu entwickeln und diese gezielt an die wechselnden Belastungen von Training und Wettkampf anzupassen.

**„ Wie fit und wohl wir uns fühlen, hängt maßgeblich von der Darmmikrobiota ab. Deswegen zahlt es sich nicht nur für Leistungssportler/-innen aus, auf die Balance im Darm zu achten und die guten Bakterien dabei zu unterstützen, die Oberhand zu behalten. Ein gesunder Darm ermöglicht uns, den Sommer aktiv zu genießen! “**

# AKTUELLES AUS DER FORSCHUNG

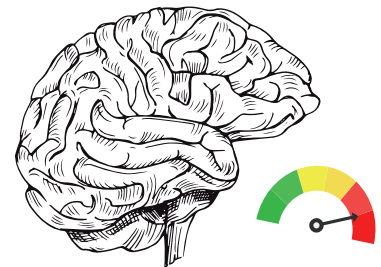
Egal ob Ernährung, Medizin oder Fitness – wir liefern Ihnen aktuelle Erkenntnisse und spannende Ergebnisse aus der Wunderwelt der Wissenschaft.

MÄRZ 2025, HONG KONG POLYTECHNIC UNIVERSITY, HONGKONG

## Wenn Pfunde auf die grauen Zellen drücken

Bleibt das Gewicht dauerhaft zu hoch, ermüdet auch unser Gehirn schneller. Vor allem die Areale, die für Gedächtnis und Entscheidungsfähigkeit zuständig sind, schrumpfen bei langfristiger Fettleibigkeit nachweislich. Umgekehrt blieb in

der Studie das Denkorgan bei den Personen, die im Laufe der Zeit nachhaltig abnahmen, besser in Schuss. Ein deutliches Indiz darauf, dass sich ein achtsamer Umgang mit dem eigenen Körper auch im Kopf bezahlt macht.



*Starke Leistung: Dank Ihrer Muskeln können Sie auch jenseits der 50 voll durchstarten.*



APRIL 2025, LANCASTER UNIVERSITY, GROSSBRITANNIEN

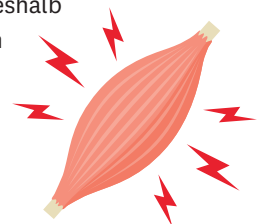
## Gut in Form, egal wann

Älter werden heißt nicht auch automatisch mehr Muskelkater nach dem Training haben. Zu diesem Entschluss sind Wissenschaftler nach der Auswertung verschiedener Einzelstudien gekommen, welche sich speziell mit den Regenerationsprozessen nach körperlicher Auslastung beschäftigten. Dabei

wurden sowohl das ganz persönliche Schmerzempfinden als auch objektiv messbare Biomarker berücksichtigt.

Das Fazit? Reifere Jahrgänge klagen viel weniger über müde Muckis. Circa 48 Stunden nach dem Sport sind es im Schnitt 34 Prozent weniger Schmerzen, nach drei Tagen sogar schon stolze 62 Prozent weniger im Vergleich zu jüngeren

Fitnessfans. Doch nicht nur das subjektive Befinden überzeugt. Auch ein Blick auf den Kreatinkinase-Spiegel, ein wichtiger Faktor für Muskelverletzungen, liefert klare Hinweise. 24 Stunden nach dem Work-out war der Wert bei Bestagern nämlich ungefähr 28 Prozent niedriger. Dies ist ein sichtbares Zeichen dafür, dass Bizeps und Co weniger beansprucht oder besser regeneriert sind. Mögliche Gründe liegen unter anderem in einer veränderten Gewebestruktur, einem angepassten Aktivitätsstil oder einem insgesamt besseren Umgang mit Bewegung. Mobil bleiben lohnt sich also in jeder Phase. Deshalb hoch vom Sofa und rein in die Turnschuhe!





MÄRZ 2025, MAX-PLANCK-GESELLSCHAFT,  
DEUTSCHLAND

## KOPFSACHE – WER STEUERT HUNGER UND DURST?

In der Amygdala, dem Hirnbereich für Verhalten und Emotionen, gibt es spezialisierte Nervenzellen, die auf Ess- und Trinksignale antworten. Forschende entdeckten an Mäusen, dass sich das Grundbedürfnissystem gezielt aktivieren oder hemmen lässt. Je nach Reiz reagierten sie auf Hunger, Durst oder beides. Das könnte neue Türen in der Therapie von Essstörungen eröffnen.



## NOCH BESSER INFORMIERT

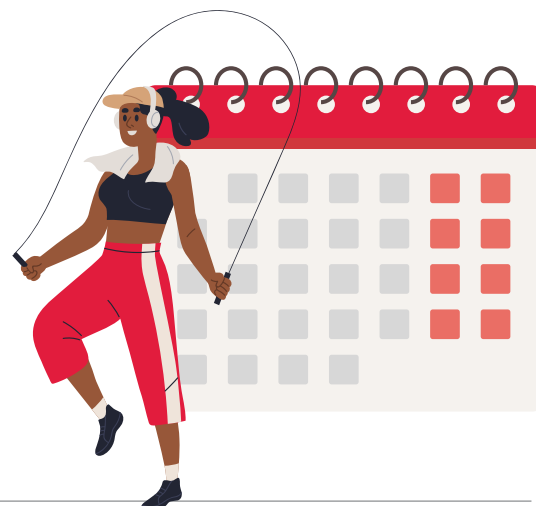
Weitere spannende Erkenntnisse finden Sie unter: [eatsmarter.de/studien](https://eatsmarter.de/studien)

Passend dazu können Sie unseren regelmäßigen **Themen des Tages-Newsletter** unter [eatsmarter.de/newsletter](https://eatsmarter.de/newsletter) abonnieren. Freuen Sie sich auf jede Menge wertvolle Tipps und packende Insights rund um Ernährung, Gesundheit und einen bewussten Lebensstil – kompakt und direkt in Ihr Postfach.

APRIL 2025, AMERICAN HEART ASSOCIATION, USA

## Wochenend-Boost für ein geschütztes Herz

Voller Kalender, wenig Zeit? Kein Problem! Moderate bis intensive Sessions an ein bis zwei Tagen wöchentlich mit insgesamt 150 Minuten reichen oft schon aus. Denn das kann die Chance für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und einen vorzeitigen Tod neuer Analysen zufolge enorm senken. Die Weekend-Warriors hatten im Vergleich zu echten Couchpotatos ein um 32 Prozent geringeres Sterberisiko. Entscheidend ist also nicht die Verteilung, sondern dass Sie Ihren Körper überhaupt herausfordern. Selbst kompakte, bewegte Momente genügen, solange Ihr System dabei in Schwung kommt.



### ZAHL DES MONATS

Für etwa **90%**

der Deutschen ist laut dem Ernährungsreport 2024 gesunde Kost ein wesentlicher Aspekt bei kulinarischen Entscheidungen. Ab Seite 100 finden Sie smarte Bowl-Rezepte für heiße Tage.

MÄRZ 2025, HARVARD T.H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH, USA

## Vitales Altern beginnt auf dem Teller

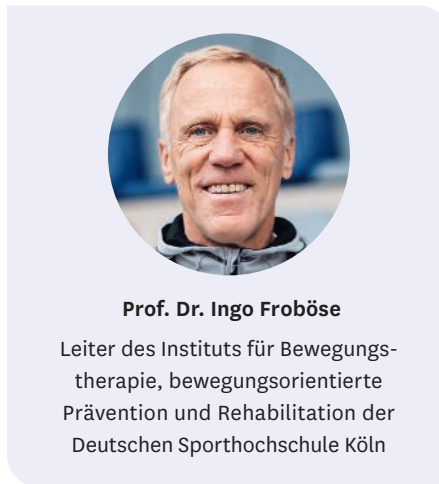


Wer in der Lebensmitte auf eine pflanzenbetonte Ernährung setzt, wenig Hochverarbeitetes isst und tierische Produkte nur in Maßen genießt, hat laut einer Langzeitstudie bessere Karten für ein fortwährendes Wohlbefinden, auch in späteren Abschnitten. Das bezieht sich vor allem auf chronische Erkrankungen und kognitive, physische sowie psychische Leistungen. Der Zusammenhang zwischen täglichem Speiseplan und künftiger Verfassung beruht auf den Daten der Routinen von mehr als 100.000 Menschen über 30 Jahre hinweg.

# IM FLOW MIT DEM KÖRPER

Manchmal läuft einfach nichts rund. Der Kopf ist müde und die Energie scheint wie verpufft. Kein Wunder, denn ein Leben gegen den eigenen Rhythmus bringt uns schnell aus dem Gleichgewicht. Dabei ist der Schlüssel zu mehr Wohlbefinden oft ganz nah: Wer gezielt auf den inneren Takt achtet, kann den Tag im natürlichen Fluss meistern.

Unser System folgt einem Zeitgeber, der tief in uns verankert ist, dem zirkadianen Rhythmus. Der steuert nicht nur den Schlaf-Wach-Zyklus, sondern beeinflusst auch Konzentration, Stoffwechsel und Leistungsfähigkeit. Gerät der Fahrplan aus der Balance, machen sich Unkonzentriertheit, Gereiztheit oder Erschöpfung bemerkbar. Umso wichtiger ist es, auf unsere Signale zu achten und möglichst im Einklang mit ihnen zu leben. Der Start in den Tag beginnt im Körper lange vor dem Weckerklingeln. In den Morgenstunden steigt der Cortisolspiegel an – ein Hormon, das uns munter macht. Unser Organismus schaltet auf Aktivität und bereitet sich aufs Wachsein vor. Mobilisations- oder Dehnübungen nach dem Aufstehen sind ideal, um sich auf Trab zu bringen. Ein intensives Work-out darf sich



Prof. Dr. Ingo Froböse

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

aber zu diesem Zeitpunkt noch ein wenig gedulden. Denn am späten Vormittag und frühen Abend sind Kreislauf, Muskeln und Gehirn besonders in Schwung. Setzen Sie in diesen Hochphasen auf sportliche Einheiten wie ein lockeres Ausdauertraining oder gezielte Kraftübungen, um Herz und Muskulatur nachhaltig zu stärken. Aber auch Tiefphasen haben ihre Berechtigung. Wir kennen sicherlich alle das klassische Mittagstief. Statt sich dagegen zu stemmen, sollten Sie diese Momente bewusst nutzen.

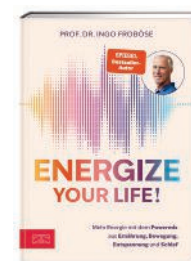
*Aktivsein braucht Ausgleich. Erst im Wechselspiel entsteht Harmonie.*

Eine kurze Pause, ein gemütlicher Spaziergang oder eine entspannte Atemübung genügen oft schon, um neue Kraft zu schöpfen. So lassen sich Leistung und Auszeiten optimal verbinden. Wenn es dann dunkel wird,

übernimmt das Hormon Melatonin die Führung, versetzt uns in Ruhe und leitet Regenerationsprozesse ein. Vor allem um Mitternacht läuft die Zellreparatur auf Hochtouren, wenn Wachstumshormone wie Somatotropin das Erneuern und Aufbauen der Körperzellen unterstützen.

*Die Hormone geben den Groove vor, wir müssen nur mittanzen.*

Um diese Abläufe optimal zu fördern, empfiehlt es sich, möglichst vor 0 Uhr ins Bett zu gehen und abends auf fordernden Sport zu verzichten. Die letzte Trainingseinheit sollte etwa zwei bis drei Stunden vor dem Schlummern beendet sein. Eine klare Struktur mit festen Bettzeiten sorgt für Stabilität, mehr Energie, bessere Konzentration und ein starkes Immunsystem. Doch was passiert, wenn der gewünschte Tagesablauf aus den Fugen gerät? Besonders knifflig sind stabile Gewohnheiten nämlich für alle, die im Schichtdienst arbeiten. Wechseln Tag und Nacht ständig die Plätze, kommt die innere Uhr ins Stolpern. Auf Dauer macht das müde und geht an die Substanz. Gerade hier sind Erholung, gute Schlafhygiene und kleine Routinen essenziell für ein vitales Leben.



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

ANZEIGE

# hautengel®

Bewusst natürlich.  
Meine Pflege.

EXKLUSIVER

**EatSmarter!**

PRODUKTTEST

# 100 PRODUKT- TESTER GESUCHT

Bis  
**10.08.25**  
mitmachen  
& testen



## Das Wertvollste aus der Natur für Ihre Haut

Für unsere Haut wollen wir nur das Beste. Aus diesem Anspruch heraus entstand hautengel®: eine pflanzenbasierte und hochwirksame Gesichtspflege. Die zertifizierten Inhaltsstoffe sind gezielt auf unterschiedliche Hautbedürfnisse abgestimmt, ihre Wirkung ist durch Studien nachgewiesen. Das Sortiment umfasst Reinigung, Tages- und Nachtpflege sowie Seren, Augencremes und konzentrierte Wirkessenzen. Doch nicht nur der Inhalt zählt. Auch die Verpackungen sind ressourcenschonend gestaltet. Für eine Pflege, die nachhaltig wirkt.



Erfahren Sie mehr über die Produkte exklusiv in Ihrem Reformhaus oder unter [www.hautengel-kosmetik.com](http://www.hautengel-kosmetik.com)

Reformhaus

## WIR SUCHEN SIE!

Sie möchten die Produkte von hautengel® selbst erleben? Testen Sie die drei Probiersets im Wert von circa 30 Euro und finden Sie heraus, welche Serie am besten zu Ihren Bedürfnissen passt: Set 1 mit Zistrose und Parakresse für normale oder Mischhaut, Set 2 mit Edelweiß und Küstenkamille für trockene Haut oder Set 3 mit Meeresalge und Olivensqualan für reife, anspruchsvolle Haut.

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







# NAHRHAFTES POWER- FRÜHSTÜCK

*Diese cremige Bowl bringt Abwechslung auf den Löffel: schokoladig, fruchtig und sättigend. Sie vereint hochwertige Zutaten, die ideal aufeinander abgestimmt sind. Perfekt geeignet für einen genussreichen Start in den Tag.*

## Tolle Fitmacher-Schale:

- **Zellschutz:** Chiasamen und Beeren sind reich an Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien, die Entzündungen und Alterungsprozesse im Körper ausbremsen können.
- **Stabile Energie:** Dank seiner Beta-Glucane und komplexen Kohlenhydrate trägt Hafer dazu bei, den Blutzuckerspiegel in Balance zu halten und sättigt lang anhaltend.
- **Herzstärker:** Vitamin E, Magnesium, Kalium und Polyphenole aus Mandeln und dunkler Schokolade sind eine optimale Kombination für Herzgesundheit und Gehirnleistung.
- **Gut für den Darm:** Mit reichlich Ballaststoffen aus den Samen und dem Hafer wird die Verdauung gefördert. Joghurt liefert lebende Kulturen für ein ausgeglichenes Mikrobiom.

## Schoko-Chia-Oats mit Beeren

🕒 20 MIN • FERTIG IN 8 STD 20 MIN 🌿



### FÜR 4 PORTIONEN:

6 EL Chiasamen (40 g)  
120 g zarte Haferflocken  
500 ml Mandeldrink  
2 EL Kakaopulver  
(30 g; stark entölt)

je 200 g Heidelbeeren und Himbeeren  
4 EL Mandelkerne (60 g)  
40 g Zartbitterschokolade  
(mind. 85% Kakaoanteil)  
150 g Joghurt (3,5% Fett)

**1** Chiasamen, Haferflocken, Mandeldrink und Kakaopulver vermischen. Alles über Nacht quellen lassen.

**2** Am nächsten Tag alles umrühren und in 4 Schalen geben. Beeren verlesen und waschen. Mandeln und Zartbitterschokolade grob hacken. Chia-Oats mit Joghurt, Beeren, Mandeln toppen und servieren.

**TIPP** Wer es noch etwas süßer mag, kann entweder eine pürierte Banane dazugeben oder das Ganze mit Honig verfeinern.





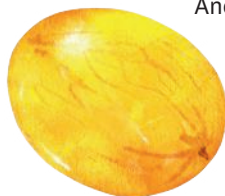
# FRUCHTIGER SOMMERSTAR

Ob knallig-rote Wassermelone oder saftige Cantaloupe: Sie ist der ideale Snack für heiße Tage, passt toll zu Süßem oder Herzhaftem und bringt Farbe sowie Geschmack auf unsere Teller.

## 2-IN-1: VITAMINPOWER UND ABNEHMWUNDER

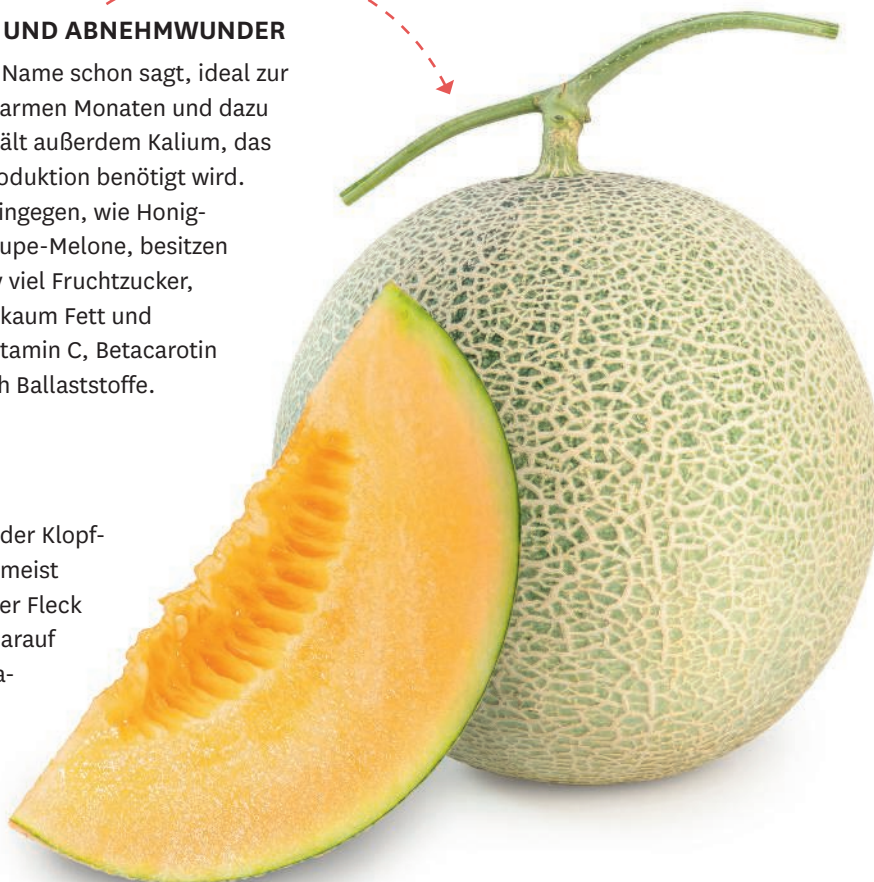
Wassermelone ist, wie der Name schon sagt, ideal zur Flüssigkeitszufuhr in den warmen Monaten und dazu noch kalorienarm. Sie enthält außerdem Kalium, das vor allem für die Energieproduktion benötigt wird.

Andere Sorten hingegen, wie Honig- oder Cantaloupe-Melone, besitzen zwar relativ viel Fruchtzucker, dafür aber kaum Fett und spenden Vitamin C, Betacarotin und reichlich Ballaststoffe.



## FRISCHE ERKENNEN

Bei der roten Variante hilft der Klopf-test: Klingt sie hohl, ist sie meist schön saftig. Auch ein gelber Fleck auf der Unterseite deutet darauf hin, dass sie reif und aromatisch ist. Die anderen Sorten sollten einen süßlichen Duft verströmen und auf Druck leicht nachgeben, allerdings nicht zu weich sein.



*Kühl gelagert  
bleiben ganze  
Exemplare  
bis zu zwei  
Wochen frisch.*

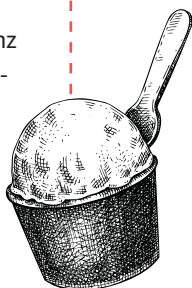
## BEKANNTE VERWANDTE

Schon gewusst? Das runde Obst gehört zur Familie der Kürbisgewächse, genauso wie Zucchini und Gurke – und ist botanisch gesehen ein Gemüse. Weltweit gibt es über 750 Sorten, davon allein 150 verschiedene Wassermelonen-Arten.



## MEIN TIPP

Wie wäre es mit einem Melonensorbet, ganz ohne Eismaschine? Dafür zum Beispiel Cantaloupe klein schneiden und einfrieren, dann mit etwas Limettensaft und Agavendicksaft cremig pürieren. Sofort servieren oder nochmals einfrieren – ein einfaches, herrlich fruchtiges Dessert.



## BUNTE ALLESKÖNNER

Die köstlichen Kugeln sind echte Multitalente in der Küche. Sie harmonieren wunderbar mit Beeren, Joghurt oder Kokos, zum Beispiel im Nachtisch oder als Smoothie. Herzhaft überzeugen sie kombiniert mit Burrata, Rucola oder gerösteten Nüssen, etwa als leichte Vorspeise oder sogar gegrillt zu Fisch und Fleisch.

# Wein trifft Grill – perfekt kombiniert

Sommer ist BBQ-Zeit! Und was passt besser dazu als ein schönes Glas Wein?  
Hier erfahren Sie, welchen Tropfen Sie am besten zu welcher Speise servieren.

## Begleiter zu Steaks, Geflügel, Fisch und Co

Durch Röst- und Raucharomen schmeckt Grillgut oft intensiver. Dazu darf es auch ein ausdrucksstarker Wein sein. Neben einem kräftigen Chardonnay oder Riesling passt auch ein fruchtiger, leicht gekühlter Rotwein wie Spätburgunder zu Steak, ebenso wie zu Fisch oder Geflügel. So wird der Geschmack ideal ergänzt und nicht übertönt.

## Für Veggie-Fans

Gemüsespieße, Pilze oder Tofu: Hier kitzeln ein dezenter Silvaner oder Grauburgunder unaufdringlich die besten Aromen hervor. Auch mit einem trockenen Rosé machen Sie nie etwas falsch. Wenn es scharf wird, etwa dank würziger Marinaden, greifen Sie zu einem lieblichen Riesling, denn die Süße im Wein mildert die Schärfe. Und wer lieber alkoholfrei genießen möchte, muss nicht verzichten. Inzwischen gibt es eine große Auswahl an alkoholfreien Weinen und Schaumweinen aus Deutschland.

## Qualität aus Deutschland

In Deutschlands 13 Weinanbaugebieten gehen Traditionen und Forschung zu zukunftsweisenden Themen Hand in Hand. Das Ergebnis: Weine von exklusivem Geschmack und höchster Qualität. Das garantiert auch die Europäische Union. Sie hat alle deutschen Weinregionen als geschützte Ursprungsbezeichnungen anerkannt.



Willkommen  
in besten Lagen.

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

## TIPPS ZUM KÜHLEN

### VON WEIN



#### Frappieren

Wenn es schnell gehen muss: Eine Schale mit Eis und etwas Salz bringt Flaschen fix auf Trinktemperatur.

#### Kühlmanschetten

Direkt aus dem Tiefkühler sorgen sie dafür, dass Wein oder Sekt in circa 15 Minuten servierbereit sind.

#### Flaschenkühler

Ob aus Ton, Plexiglas oder Edelstahl – die praktischen Gefäße halten Ihre Getränke angenehm temperiert.

Bis zum  
**24.08.2025**  
können Sie  
teilnehmen

## GEWINNSPIEL

### Nur bei EAT SMARTER

Machen Sie mit und gewinnen Sie eins von fünf Sommer-Paketen inklusive Kühlmanschette, Weinthermometer, Sektflaschenverschluss, der Grillbroschüre vom Deutschen Weininstitut sowie einem Jahresabo der EAT SMARTER-Zeitschrift. Alle Infos zum Gewinnspiel:

[eatsmarter.de/deutscheweine](http://eatsmarter.de/deutscheweine)





# Die Top 100 Protein-Profis

TEIL  
1

Eiweiß ist weit mehr als nur ein Trendwort für Sportbegeisterte. Es sättigt, wirkt muskelstärkend und kurbelt den Stoffwechsel an. Wir stellen Ihnen eine ganze Reihe an Lebensmitteln vor, die sich mit ordentlich Power schmücken und dabei auch noch richtig lecker sind. Dazu gibt es wertvolle Tipps, worauf Sie achten sollten und wie Sie das Beste aus jeder Quelle holen.

LUISA RUSSMANN

# Alles auf einen Blick – Das sollten Sie wissen

Was steckt eigentlich hinter dem Nährstoffwunder und worauf kommt es beim Verzehr an? Von der richtigen Menge bis zur optimalen Kombination – hier finden Sie kompaktes Know-how rund um Proteine verständlich erklärt.

## Warum brauchen wir Eiweiß?

Unser Organismus arbeitet rund um die Uhr und braucht dafür verlässliches Material. Proteine übernehmen Aufgaben im Aufbau, Schutz und Erhalt wichtiger Strukturen.

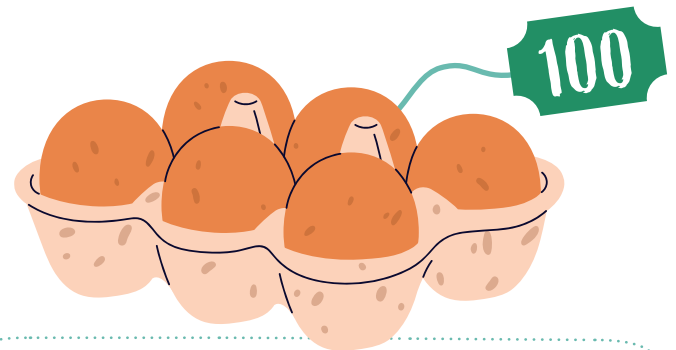


→ **Zellarchitekt:** Eiweiß liefert essenzielle Aminosäuren, die der Körper als Baustoff für neue Zellen benötigt. Ohne sie könnten Muskeln, Organe oder auch das Immunsystem nicht regenerieren oder wachsen.

→ **Muskelschützer:** Um Muckis aufzubauen oder zu erhalten, braucht unser Motor Proviant. Fehlt dieser Nachschub, greift er auf Muskelmasse zurück und baut sie langsam ab.

→ **Sattmacher:** Proteinreiche Kost wird langsamer verdaut und sorgt so für eine nachhaltige Sättigung, was Heißhungerattacken vorbeugt.

→ **Abwehrheld:** Antikörper bestehen aus Eiweiß. Nur wer gut versorgt ist, hält Viren und Co in Schach.



## Biologische Wertigkeit – Was bedeutet das?

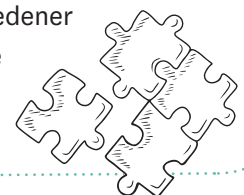
Wie gut unser System ein Protein nutzt, hängt von der Zusammensetzung ab. Die biologische Wertigkeit zeigt, welcher Anteil wirklich in körpereigenes Eiweiß umgewandelt wird.

→ Entscheidend ist die Vollständigkeit des Aminosäureprofils eines Lebensmittels. Je mehr es dem menschlichen Bedarf ähnelt, desto effizienter läuft die Eiweißsynthese.

→ Proteine tierischen Ursprungs sind überwiegend gut verwertbar, weil sie unserem Amino-Mix besonders nahekommen und so zu den physischen Bedürfnissen passen.

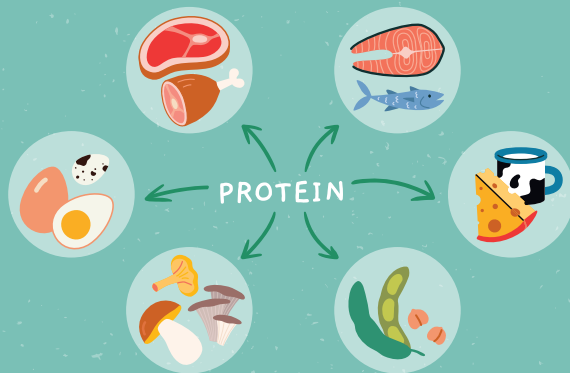
→ Das Hühnerei gilt als Referenz für Proteinqualität, da es von uns fast vollständig verarbeitet werden kann. Deshalb dient es mit seinem Richtwert von 100 als Vergleich für andere Zutaten.

→ Die Mischung macht's. Durch die clevere Kombi verschiedener Lieferanten erweitern Sie die Nährstoffpalette.



## Tierisch vs. Pflanzlich: Wo liegt der Unterschied?

*Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß. Die Herkunft beeinflusst, wie gut es aufgenommen wird und welche Benefits es noch liefert.*



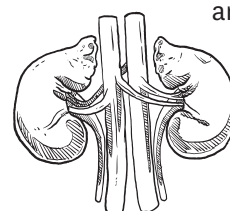
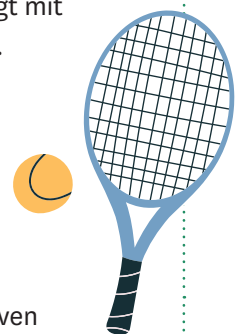
- ➔ Tierische Produkte glänzen mit reichlich Protein und einem Aufbau, der unserem Körper bestmöglich in Sachen Aminosäuren zur eigenen Nutzung entgegenkommt.
- ➔ Lebensmittel aus pflanzlichen Kategorien enthalten tendenziell weniger Eiweiß und haben eine niedrigere Wertigkeit, bestehen dafür aber mit Vitaminen sowie Ballaststoffen.
- ➔ Bei tierischer Kost ist der Gehalt des wichtigen Fundaments zwar beeindruckend, allerdings sind ungesunde Fette und Cholesterin mit von der Partie.
- ➔ Wer sich überwiegend vegan ernährt, sollte bei Eiweißquellen nicht nur auf die Menge achten, sondern auch auf Vielfalt. Nur so werden nötige Aminosäuren gedeckt.



## Wie viel Eiweiß brauchen wir?

*Ohne den Allrounder läuft bei uns kaum was rund. Aber wie viel macht noch Sinn? Die Antwort ist nicht für alle gleich, denn Alter, Bewegung und Alltag mischen mit.*

- ➔ Als Faustregel gilt: Personen zwischen 19 und 65 Jahren sollten täglich 0,8 bis 1 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht aufnehmen. Wer also etwa 70 Kilo wiegt, liegt mit 56 Gramm absolut im grünen Bereich.
- ➔ Sportliche Aktivitäten, körperliche Arbeit und zunehmende Lebensjahre erhöhen den Eiweißbedarf, weil Muskeln mehr Nährstoffe für Wachstum und Regeneration brauchen.
- ➔ Während ein Mangel die Kraftreserven angreift und Energie raubt,



kann ein Zuviel Nieren sowie Stoffwechsel belasten.

Balance ist das A und O für ein gutes Management.

## 50 beliebte Eiweißlieferanten

# Nüsse, Saaten & Kerne

Die zierlichen Champions bringen nicht nur knackige Textur, sondern auch einen beachtlichen Protein-Boost in Speisen. Gut kombiniert ermöglichen sie die Aminosäureversorgung.



### Kürbiskerne

In der Welt der Körnchen sind sie die eiweißreichen Könige. Sie stellen ein breites Spektrum an wichtigen Säuren bereit und lassen sich ideal mit anderen pflanzlichen Lebensmitteln verbinden. Dazu kommen wertvolle Mineralstoffe wie Magnesium und Eisen. Gebackten entfalten sie ein tolles Aroma und veredeln so etwa Suppen.

**35 g**  
Eiweiß pro  
100 g



**26 g**  
Eiweiß pro  
100 g

### Erdnüsse

Zwar ist er streng genommen eine Hülsenfrucht, doch in der Küche spielt der Klassiker in der gleichen Liga wie seine kernigen Freunde. Gerne gesehen ist er in gerösteter Form für unterwegs oder als cremiges Mus auf Brot und in Bowls. Zwischen Satay-Sauce und Wokgemüse fühlt sich der Tausendsassa richtig zuhause.

### Mandeln

Der ovale Samen des gleichnamigen Baumes kann mehr als nur knuspern. Er kann süß, er kann herzhaft, er kann sogar Drink.

Pur, getoastet oder gemahlen ist er ein echtes Talent in Backwaren, Bowls oder als Knabberei zwischendurch.

Mit einer Extraportion Vitamin E bewahrt er die Zellen vor freien Radikalen und hält die Hautgesundheit in Schuss.



**24 g**  
Eiweiß pro  
100 g

### Sesam

Die Winzlinge mit großer Wirkung gelten in vielen Kulturen als Symbol für Wohlstand und als stilles Würzwunder im Kochtopf. Seit Jahrtausenden geschätzt, zählen sie zu den ältesten Ölpflanzen. Zudem trumpfen sie mit ungesättigten Fettsäuren und antioxidativ wirkenden Lignanen, also sekundäre Pflanzenstoffe wie Sesamin.



**21 g**  
Eiweiß pro  
100 g



**21 g**  
Eiweiß pro  
100 g

### Pistazien

Mit ihrer leuchtend grünen Farbe und der milden Nuance setzen sie nicht nur optische Akzente. Die Schalenbewohner fallen auf durch einen hohen Anteil an B-Vitaminen und Kalium. Ihr Crunch macht sie zum Highlight in orientalischen Speisen und modernen Snackkreationen.

## Cashews

Fein und samtig zugleich, machen sie Eindruck durch ihre milde und leicht süßliche Komposition sowie ihre kulinarische Wandelbarkeit. Mit hilfreichen Mineralstoffen wie Zink und Magnesium stimulieren sie die Nervenfunktionen und festigen die Wundheilung.



18 g

Eiweiß pro  
100 g



## Pinienkerne

Mediterrane Gerichte und Salate werden von den kleinen Delikatessen mit ihren würzigen Noten veredelt. Schon seit der Antike bekannt, verfügen sie neben ihrem besonderen Charakter über eine hohe Menge an pflanzlichem Eisen und tragen mit Antioxidantien zur Zellgesundheit bei.

24 g

Eiweiß pro  
100 g

## Sonnenblumenkerne

Längst mehr als nur Vogelfutter: Die krossen Multitalente mischen in der modernen Cuisine ganz vorne mit. Von selbst gebackenem Brot bis zum Topping auf Ofengemüse bringen sie Struktur in die Mahlzeit. Mit pflanzlichen Phytosterinen im Gepäck bewirken sie, dass unser Cholesterinspiegel nicht aus der Reihe tanzt.



26 g

Eiweiß pro  
100 g

## Mohn

Die Körner der kunterbunten Frühlingsblume sind prall gefüllt mit Calcium und leisten damit ihren Beitrag zur Knochengesundheit. In der traditionellen Heilkunde werden sie für das Wohlbefinden und als natürliche Helfer für einen erholsamen Schlaf eingesetzt.

20 g

Eiweiß pro  
100 g



## Leinsamen

Kaum größer als ein Stecknadelkopf, aber mit beeindruckender Leistung! Diese Mikrohelden zählen zu den bekanntesten Anbaupflanzen der Erde und sind einer der wenigen heimischen Vertreter dieser Kategorie. In Kombination mit Flüssigkeit bilden sie eine gelartige Konsistenz, die unsere Verdauung sanft in Bewegung bringt. Geschrotet gelingt die Aufnahme der Inhaltsstoffe deutlich effizienter. Heute finden sie Verwendung in Müslis, Teigen und als Ei-Ersatz.



22 g

Eiweiß pro  
100 g



## 50 beliebte Eiweißlieferanten

# Reis & Getreide

Manchmal unterschätzt, fristen sie ihr Dasein als Sattmacher. Dabei steckt in den Körnern viel mehr Potenzial. Mit etwas Finesse werden sie zu Begleitern einer harmonischen Ernährung.



**15 g**  
Eiweiß pro  
100 g

### Wildreis

Optisch erinnert er an schwarzen Langkornreis, botanisch gehört er jedoch zum Süßgras. Der aromatische Exot überzeugt mit kräftigem Biss und nussiger Note. Als Beilage, im Salat oder gefüllt in Gemüse serviert er ein raffiniertes Upgrade in der Kochoase.

### Buchweizen

Obwohl der Name täuscht, gehört die Saat nicht zur Familie des Weizens. Sie ist glutenfrei und damit eine piffige Option für alle mit Unverträglichkeit. Die beachtliche Menge an Kieselsäure kräftigt Haare und Nägel, während die Aminosäure Lysin die Knochen unterstützt und so Stabilität schafft.

**9 g**  
Eiweiß pro  
100 g



### Couscous

Das nordafrikanische Schmankerl hat sich schon bei uns heimisch gemacht. Kein Wunder, denn die feinen Kügelchen sind schnell zubereitet und lassen sich flexibel anwenden. Mit etwas Heißwasser wird daraus eine sättigende Basis für kreative Ideen.

**12 g**  
Eiweiß pro  
100 g

### Graupen

Aus geschälten Gersten- und Weizenkörnern entstehen diese Naturperlen, die sich mit ihrer bekannten Konsistenz gut in Eintöpfen oder sogar Risottos machen. Gleichzeitig liefern sie mehr Mineral- sowie Ballaststoffe als klassischer Reis.

**10 g**  
Eiweiß pro  
100 g





## Weizenkeime

Früher Abfallprodukt bei der Mehlerzeugung, heute gefeiertes Superfood. Die nährstoffreichen Triebspitzen verfeinern süße wie herzhaftere Kreationen gleichermaßen und verfügen über eine beeindruckende Dichte an Vitaminen, Mineralstoffen und hochwertigen Fetten. Mit dem enthaltenen Spermidin kommt auch unsere Zellreinigung, die sogenannte Autophagie, in Gang.

**27 g**  
Eiweiß pro  
100 g



**14 g**  
Eiweiß pro  
100 g

## Basmatireis

Sein Ursprung liegt am Fuße des Himalayas, doch er hat längst globale Anhänger gefunden. Die duftenden Stäbe bleiben beim Kochen locker und sind besonders gut verträglich. Und ein niedriger glykämischer Index fördert einen beständigen Blutzuckerspiegel.

**9 g**  
Eiweiß pro  
100 g



## Haferflocken

Lassen Sie sich nicht vom schlichten Auftritt der robusten Plättchen beirren, denn sie sind nicht nur für den Knack im Müsli gut. Ihre wichtigen Beta-Glucane dienen zur Regulierung des Cholesterinpiegels und einer lang anhaltenden Sättigung.



**13 g**  
Eiweiß pro  
100 g

## Amaranth

Als Scheingetreide haben die Kapseln einiges vorzuweisen. Der Keimling ist im Verhältnis zum Mehlkörper sehr groß, sodass sich viele Nährstoffe auf kleinem Raum konzentrieren. Die Verträglichkeit macht es zur Klasse Wahl für empfindliche Mägen.

**13 g**  
Eiweiß pro  
100 g



## Quinoa

Ideal für eine pflanzliche Kost ist dieses Nährstoffpaket. Es glänzt mit hochwertigen Proteinen und essenziellen Aminosäuren wie Lysin, die sonst vor allem in Fleisch und Fisch vorkommen. Durch den neutralen Geschmack lässt es sich mit zahllosen Zutaten mischen. Überzeugen Sie sich selbst mit dem Rezept auf Seite 107.

**11 g**  
Eiweiß pro  
100 g

## Hirse

Das vermutlich älteste vom Menschen kultivierte Getreide ist dieser nussige Typ, der noch heute in Afrika und Asien als Hauptnahrungsmittel genossen wird. Hier wartet er noch auf das verdiente Comeback. Die genügsame Pflanze kommt mit wenig Wasser aus und eignet sich für trockene Regionen.



## 50 beliebte Eiweißlieferanten

# Fleisch & Wurst

*Braten, Filets und Co gehören für viele Menschen fest auf den Speiseplan. In Maßen genossen, stellen sie dem Körper hochwertiges Eiweiß zur Verfügung, das bestens genutzt wird.*



**24 g**

Eiweiß pro  
100 g

### Putenfleisch

Mager und proteinreich punktet das helle Geflügel besonders bei Fitnessfans und Figurbewussten. Das Leichtgewicht besticht mit erstklassigen Bausteinen für Muskeln und Gewebe und ist größtenteils bekömmlich. Es passt damit perfekt in eine abgestimmte Alltagsküche.

### Beef Jerky

Getrocknet, gewürzt und praktisch verpackt: Die Fleischstreifen sind der praktische Snack on the go. Ursprünglich vom Rind, gibt es die luftkonservierte Spezialität heute in vielen Varianten. Vor allem in Amerika und Afrika gehört sie seit einer Weile in den Vorratsschrank.

**50 g**

Eiweiß pro  
100 g



**24 g**

Eiweiß pro  
100 g

### Rindfleisch

Kräftig im Geschmack zählt es zu den zeitlosen Favoriten in der Pfanne. Mit Eisen und Vitamin B<sub>12</sub> begleitet es notwendige Prozesse bei der Blutbildung und Immunabwehr. Dank der Nährstoffdichte schätzen es viele als Energielieferant, wenn es um körperliche Leistungsfähigkeit geht.



### Hühnerfleisch

Für Low-Carb-Verfechter ist der wandlungsfähige Vogel eine echte Geheimwaffe. Schnell zubereitet und vielseitig einsetzbar, passt er zu fast allem und sorgt für leichte Mahlzeiten, die trotzdem satt machen. Schlanker Genuss trifft auf maximale Flexibilität.

**22 g**

Eiweiß pro  
100 g



**22 g**

Eiweiß pro  
100 g

### Schweinefleisch

Produkte vom Hausschwein stehen hierzulande ganz weit oben. Über die Hälfte des konsumierten Fleisches in Deutschland stammt von den pinken Vierbeinern. Inspirationen zur Zubereitung und weitere Genussideen gibt es ab Seite 114.

## 50 beliebte Eiweißlieferanten

### Pilze

Die Waldhelden sind die stillen Stars, wenn es um Eiweiß geht. Getrocknet entfalten sie ihre Stärke als geballte Fundgrube und bleiben dabei sogar lange frisch. Durch ihr breites Spektrum haben sie sich zum beliebten Ersatz für Fleisch auf Pflanzenbasis gemauert.

#### Austernpilze, getrocknet

Mit seiner kulinarischen Raffinesse hat sich dieser Naturschatz fest in der Pflanzenküche etabliert. Er schenkt vollmundige Gaumenfreuden und hat gleichzeitig eine positive Wirkung aufs Herz und den Darm mit im Gepäck.



#### Pfifferlinge, getrocknet

Das sanfte Juwel besteht zwar zu 92 Prozent aus Wasser, ist aber trotzdem relativ reich an Ballaststoffen, Eisen und Kalium. Je nach Standort kann es allerdings mit Schadstoffen belastet sein, daher ist Vorsicht beim Kauf oder beim Sammeln geboten.

**16 g**  
Eiweiß pro  
100 g

#### Kräuterseitlinge, getrocknet

Geschmacklich erinnert die Köstlichkeit an den Steinpilz. Sie ist aber rund ums Jahr erhältlich und deutlich günstiger. Das liegt daran, dass die Kulturpilze hauptsächlich im kontrollierten Zuchtanbau produziert werden.



**30 g**  
Eiweiß pro  
100 g

#### Champignons, getrocknet

Beim Braten der gesunden Egerlinge sollten Sie sparsam mit Fett umgehen, da sie sich gerne damit vollsaugen. So bleibt das Gericht leichter und bekömmlicher. Zudem belebt das enthaltene Niacin die Nerven.



**38 g**  
Eiweiß pro  
100 g



**26 g**  
Eiweiß pro  
100 g

#### Steinpilze, getrocknet

Er gilt häufig als Meister unter den Pilzen, und das mit gutem Grund. Mit seinem hohen Kaliumgehalt fördert er die Entwässerung. Außerdem zählt er zu den wenigen pflanzlichen Quellen von Vitamin D, das die Knochen stärkt sowie Wohlbefinden und Stimmung hebt.

**27 g**  
Eiweiß pro  
100 g



## 50 beliebte Eiweißlieferanten

# Hülsenfrüchte

Die handlichen Energiebündel gelten als geniale Allrounder. Zusätzlich fördern sie eine ressourcenschonende Lebensmittelwahl. Ihr Anbau benötigt weniger Wasser und Fläche als viele andere Proteinquellen.



### Kidneybohnen, gegart

Wer Nerven und Muskeln stärken möchte, trifft mit dem nierenförmigen Schatz eine ausgezeichnete Wahl.

Er birgt eine Fülle an Inhaltsstoffen, die Kraft spenden. Bei einem empfindlichen Magen, schafft eine Gewürzkombi mit Anis oder Fenchel Abhilfe.

**10 g**  
Eiweiß pro  
100 g

**6 g**  
Eiweiß pro  
100 g



### Weißer Bohnen, gegart

Gerade für Vegetarier und Veganer sind die hellen Samen eine super Wahl beim Kochen. Ihr hoher Magnesiumgehalt wirkt beruhigend auf das Nervensystem und kann dabei helfen, Nervosität, Unkonzentriertheit sowie weitere Stressreaktionen auszubremsen und so Körper und Geist auszugleichen.

**9 g**  
Eiweiß pro  
100 g

### Rote Linsen, gegart

Schnell, unkompliziert und herrlich wandelbar: Selbst getrocknet können die geschälten Körner ohne Einweichen direkt im

Topf landen und sind ruckzuck servierbereit. Wie andere Verwandte sollten sie jedoch nicht roh verzehrt werden. Kurzes Kochen reicht aus, um enthaltene Lektine im Nu unschädlich zu machen.



**15 g**  
Eiweiß pro  
100 g



**7 g**  
Eiweiß pro  
100 g



### Kichererbsen, gegart

Die goldenen Perlen sind ausgezeichnete Teamplayer. Sie verleihen Salaten und Eintöpfen Farbe sowie Biss und zeigen sich zugleich als cremiger Hummus oder knusprige Falafel von ihrer besten Seite. Im Ofen mit leckeren Gewürzen werden sie zur prima Stärkung.

### Sojabohnen, gegart

In Asien seit einer Ewigkeit begehrt, spielen die Wunderbohnen eine Hauptrolle in der pflanzlichen Ernährung. Ihr Eiweiß zählt zu den hochwertigsten der Veggie-Quellen, da es extrem gut verwertbar ist. Damit sind sie ein Ass für alle, die ihr Menü bewusst gestalten möchten.

## 50 beliebte Eiweißlieferanten

# Gemüse

Zwar stehen die bunten Vitaminbooster nicht im Ruf, krasse Muskelmacher zu sein, doch unterschätzt werden sollten sie nicht. In Kombination tragen sie zur täglichen Proteinversorgung bei.

**4 g**  
Eiweiß pro  
100 g



### Brokkoli

In der Sportwelt haben die grünen Röschen einen festen Platz und beeindruckend auch durch ihre inneren Werte. Sulforaphan heißt der sekundäre Pflanzenstoff, dem eine schützende Wirkung vor UV-Strahlung zugeschrieben wird. Auf Sonnenschutz sollte trotzdem keinesfalls verzichtet werden.

**2 g**  
Eiweiß pro  
100 g



### Artischocken

Forschungen belegen, dass die mediterranen Blütenknospen den Cholesterinspiegel aktiv senken können. Die in ihnen steckenden Bitterstoffe wirken obendrein verdauungsfördernd und beruhigen den Bauch für eine entspannte Körpermitte.

**5 g**  
Eiweiß pro  
100 g



### Rosenkohl

Im Gegensatz zu vielen ihrer kohligen Geschwister überraschen diese knackigen Minis mit feiner Zartheit und hoher Bekömmlichkeit. Ihr Vitamin-C-Gehalt kann sich sehen lassen. Schon 100 Gramm genügen, um den Tagesbedarf zu decken und die Immunabwehr zu pushen.

### Blattspinat

Der Vitalmacher steuert Nährstoffe bei minimalen Kilokalorien und fast ohne Fett bei. Allerdings wandelt sich das in ihm gespeicherte Nitrat bei längerer Lagerung zu gesundheitlich bedenklichem Nitrit um. Deshalb empfiehlt es sich, frische Blätter rasch zu essen.

**3 g**  
Eiweiß pro  
100 g



**2 g**  
Eiweiß pro  
100 g



### Kartoffeln

Nicht umsonst zählen sie zu den Lieblingsbeilagen der Deutschen. Die Knollen halten lange satt, senken den Blutdruck und bringen nur wenige Kilokalorien mit. Und aufgepasst: In Begleitung von Eiern oder Milch liefern sie hochwertiges Protein, das die biologische Wertigkeit von Fleisch übertreffen kann.

## 50 beliebte Eiweißlieferanten

# Milchprodukte

Jetzt wird's würzig, vielseitig und niemals langweilig. Die cremigen Multitalente spenden Körper und Geist die nötigen Bausteine. Von mild bis richtig intensiv sorgen sie für Genuss in jeder Variante.



### Mozzarella

Hier wird pure Frische und Leichtigkeit ganz groß geschrieben. Die zarte Kugel schmilzt auf der Zunge und verleiht Salaten und Pizza das gewisse Etwas. Da sie meist aus pasteurisierter Milch stammt, dürfen auch werdende Mamas bedenkenlos zugreifen.

**17 g**  
Eiweiß pro  
100 g

### Parmesan

Der taffe Italiener strotzt mit einem ordentlichen Schub Calcium, was Knochen und Zähne zugutekommt. Sein langer Reifeprozess ermöglicht, dass das enthaltene Protein prima vom Körper genutzt werden kann. Bei uns darf er schon lange auf Pastagerichten glänzen.

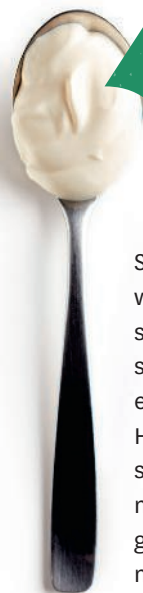
**31 g**  
Eiweiß pro  
100 g



### Emmentaler

Zwischen den großen Löchern verbirgt sich ein echtes Plus für die Gesundheit. Vitamin A hilft, dass die Haut strahlt und die Augen nicht schlappmachen. Auch das Immunsystem profitiert davon. So geht Wohlfühlen auf die deftige Tour.

**28 g**  
Eiweiß pro  
100 g



**11 g**  
Eiweiß pro  
100 g

### Skyr

Schon die Wikinger wussten das isländische Kultprodukt zu schätzen. Heute landet er bei uns am liebsten als frischer Happen im Schälchen. Zum Beispiel mit Beeren, einem Löffel Honig und etwas Granola ist er fix gemacht, herrlich leicht und genau das Richtige nach dem Sport.



**17 g**  
Eiweiß pro  
100 g

### Brie

Obwohl der weiche Kerl ursprünglich aus Frankreich stammt, sagen auch bei uns viele Menschen Oui zum Brie. Seine samtige Rinde umhüllt einen pikanten Kern, der auf jeder Käseplatte alle Blicke auf sich zieht. Mit Nährstoffen wie Vitamin B<sub>2</sub> und Zink feuert er zudem unser Immunsystem an.



**22 g**  
Eiweiß pro  
100 g

## Gouda

Ein Laib mit vielen Gesichtern. Von sahnig-jung bis herzhaft-krümelig entwickelt der holländische Dauerbrenner mit jedem Reifegrad einen neuen Charakter. Kein Wunder, dass er bei keiner Brotzeit fehlen darf.

## Körniger Frischkäse

Locker und frisch imponiert Hüttenkäse mit seiner einzigartigen Konsistenz und mildem Charme. Ganz nebenbei kommt er mit einem geringen Fettgehalt und guten Mineralstoffen daher, die ihn zum Topseller von Sportfans macht. Eine leckere Rezeptidee finden Sie auf Seite 51.



**13 g**  
Eiweiß pro  
100 g



**4 g**  
Eiweiß pro  
100 g

## Joghurt, 3,5 % Fett

Die weiße Spezialität enthält lebendige Kulturen, die das Darmmilieu und die Verdauung aktiv fördern. Diese Kombination stimuliert die Abwehrkräfte und legt ein ideales Fundament für kreative Kreationen.

## Cheddar

Langsam reift dieser Brite mit speziellen Milchsäurebakterien und einem präzisen Herstellungsverfahren. Über mehrere Monate entfalten sich markante Nuancen und die typische Festigkeit. Dieser Reifeprozess verleiht ihm die geschätzte Tiefe und goldgelbe Färbung.

**25 g**  
Eiweiß pro  
100 g



## Kuhmilch, 3,5 % Fett

Seit jeher gehört sie für viele zum festen Bestandteil des Alltags. Besonders angesehen wird ihr Calcium, das der Körper gut aufnehmen kann und das eine zentrale Rolle für die Muskelarbeit spielt. Auch bei der Nervenfunktion mischt der Mineralstoff mit.

**3 g**  
Eiweiß pro  
100 g



## Lust auf Nachschlag? Das erwartet Sie in der nächsten Ausgabe:

Freuen Sie sich auf den zweiten Teil unserer großen Top 100 Eiweißstrecke! Ab Oktober schauen wir uns die nächsten 50 Lebensmittel an, die mit hohem Proteingehalt punkten. Darunter tummeln sich zum Beispiel



fischige Kandidaten, pflanzliche Alternativen und spannende Exoten. Und wir nehmen unter die Lupe, ob natürliche Ernährung für den täglichen



Bedarf ausreicht oder der Griff zum Shake doch sinn-

voll ist. Wie immer gibt es frische Infos, neue Perspektiven und jede Menge Aha-Momente für alle, die gerne mit uns über den Tellerrand schauen wollen.





A glass of red wine is in the top left corner. A large, dark, textured plate with a tomato-based sauce and green herbs is on the left side. A small blue bowl containing a salad of white beans, tomatoes, and herbs is at the bottom left. The background is a vibrant red wall with a yellow horizontal stripe.

# EIWEISS KICK

*Ob für den Muskelaufbau, eine lang anhaltende Sättigung oder einen gesunden Lebensstil – Protein ist ein unverzichtbarer Nährstoff. Hier erwarten Sie sowohl hochwertige tierische als auch pflanzliche Quellen, die nicht nur Ihren Bedarf optimal decken, sondern auch geschmacklich überzeugen.*

*Entdecken Sie kreative Gerichte, die zeigen, wie vielseitig und köstlich eine ausgewogene Ernährung sein kann!*

Pochierter Kabeljau mit Fregola  
und Tomatensugo  
Rezept auf Seite 46



**Bohnen-Johannisbeeren-Salat**  
Rezept auf Seite 46



Tacos mit Hähnchen  
Rezept auf Seite 47

Glasierter Lachs  
mit geröstetem Fenchel  
Rezept auf Seite 47





Auberginen-  
Linsen-Eintopf  
Rezept auf Seite 48



Tofu-Salat-Bowl mit Reis  
Rezept auf Seite 48





**Grüne Paella mit  
Garnelen und Erbsen**  
Rezept auf Seite 49



Tomatensalat  
mit dicken Bohnen  
Rezept auf Seite 49

Couscous mit Gemüse  
und Halloumi  
Rezept auf Seite 50



Ofen-Süßkartoffeln  
mit Pulled Chicken  
Rezept auf Seite 50



Süßkartoffel-  
Quiches  
Rezept auf Seite 51

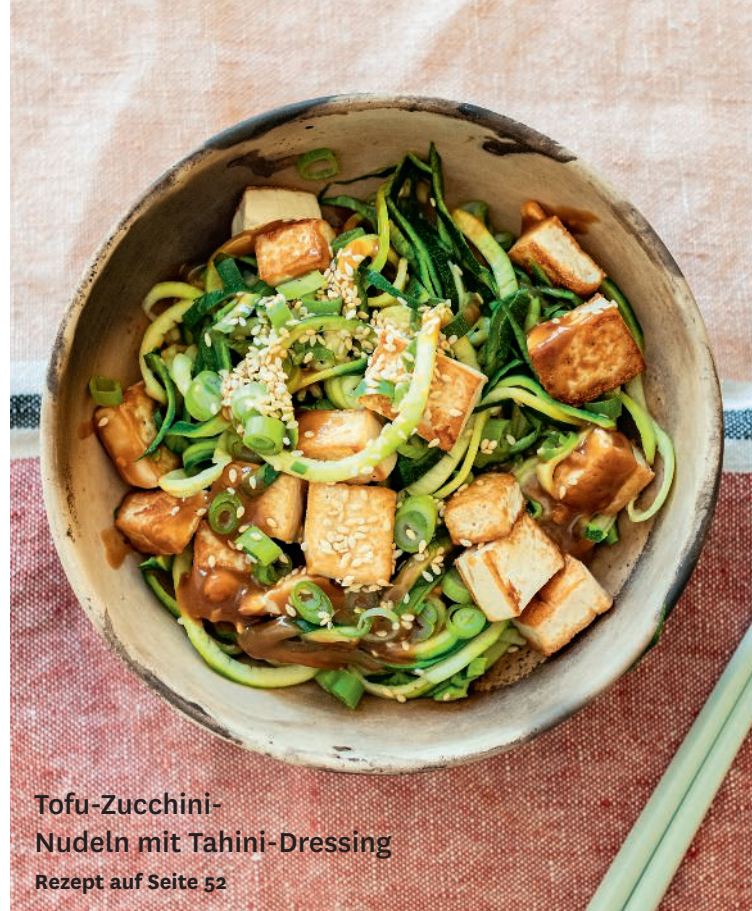




Salat aus  
dreierlei Bohnen  
mit Pilzen  
Rezept auf Seite 51



Salat mit Rindersteak,  
Blauschimmelkäse und Mais  
Rezept auf Seite 52



Tofu-Zucchini-  
Nudeln mit Tahini-Dressing  
Rezept auf Seite 52



Überbackener Thai-Curry-Lachs  
Rezept auf Seite 54



Halloumi auf Tomatensalat mit Heidelbeeren  
Rezept auf Seite 55

# REZEPTE

ab Seite 32



## Pochierter Kabeljau mit Fregola und Tomatensugo

PRO PORTION: **487 KCAL** · Eiweiß **34 g** · Fett **25 g** · Kohlenhydrate **30 g**

🕒 45 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Kabeljau ist nicht nur mager und eiweißreich, sondern liefert auch wertvolles Jod, das die Schilddrüse unterstützt und für einen gesunden Stoffwechsel sorgt.
- Lycopin aus passierten Tomaten wirkt antioxidativ und entzündungshemmend.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**250 g Fregola-Nudeln**

**Salz**

**8 EL Olivenöl**

**1 Aubergine**

**1,3 kg Tomaten**

**1 rote Zwiebel**

**3 Knoblauchzehen**

**1 TL Fenchelsamen**

**1 TL Kreuzkümmel**

**2 Handvoll Koriander**

**1 Prise Piment d'Espelette**

**4 EL schwarze Oliven (60 g; entsteint)**

**Pfeffer**

**600 g Kabeljaufilet**

**Zesten von 1 Bio-Zitrone**

**1** Fregola nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser in 12–14 Minuten bissfest garen. Dann in ein Sieb abgießen, mit 2 EL Öl mischen und beiseitestellen.

**2** Inzwischen Aubergine putzen, waschen, in etwa 2 cm große Würfel schneiden, salzen, auf Küchenpapier 10 Minuten ziehen lassen, dann trocken tupfen. Tomaten kreuzförmig einritzen und für ½ Minute in

kochendes Wasser legen. Abschrecken, häuten, Strünke herausschneiden und grob würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Fenchel und Kreuzkümmel im Mörser zerstoßen. Koriander waschen, trocken schütteln und samt Stielen hacken.

**3** In einer Pfanne 4 EL Olivenöl erhitzen, Auberginenwürfel darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten. Fenchel-Kreuzkümmel-Mix dazufügen, ca. 1 Minute mitrösten. Zwiebel und Knoblauch unterrühren, ca. 3 Minuten dünsten. Tomaten, Piment d'Espelette und Oliven zugeben, 10 Minuten köcheln, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Fischfilet trocken tupfen, in 4 Stücke teilen. Salzen, pfeffern und zur Sauce geben. Deckel aufsetzen, Fisch bei kleiner Hitze in ca. 10 Minuten garen (er ist fertig, wenn er fast auseinanderfällt).

**5** Kabeljau aus dem Sugo heben. Die Pasta im Sugo erhitzen, Fregola samt Sauce auf Teller verteilen. Fisch darauf anrichten, mit übrigem Öl beträufeln. Zitronenzesten und Koriander darüberstreuen.



## Bohnen-Johannisbeeren-Salat

PRO PORTION: **279 KCAL** · Eiweiß **16 g** · Fett **9 g** · Kohlenhydrate **31 g**

🕒 35 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Johannisbeeren bieten eine hohe Menge an Vitamin C und Flavonoiden, welche die Zellen vor freien Radikalen schützen und die körpereigene Abwehr stärken.
- Durch ihren hohen Gehalt an pflanzlichem Eiweiß und Ballaststoffen unterstützen dicke Bohnen die Muskelregeneration und fördern eine gesunde Verdauung.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**400 g dicke Bohnen (frisch gepalt oder tiefgekühlt)**

**Salz**

**150 g rote Johannisbeeren**

**150 g schwarze Johannisbeeren**

**100 g Portulak**

**2 junge Knoblauchzehen**

**1 Bio-Zitrone**

**1 TL Ahornsirup**

**3 EL Olivenöl**

**Pfeffer**

**1** Bohnen in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen. Dann abgießen, abschrecken, abtropfen lassen und Kerne aus den Häutchen drücken.

**2** Johannisbeeren von den Rispen zupfen, waschen, abtropfen lassen. Portulak verlesen, waschen, trocken schütteln und zerzupfen. Knoblauch schälen, sehr fein würfeln. Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, Schale fein abreiben und Zitronensaft auspressen.

**3** Zitronensaft mit Knoblauch, Ahornsirup und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Bohnen, Johannisbeeren und Portulak in einer Schüssel mit dem Dressing mischen. Mit der Zitronenschale bestreut servieren.



## Tacos mit Hähnchen

PRO PORTION: **621 KCAL** · Eiweiß **50 g** · Fett **30 g** · Kohlenhydrate **36 g**

🕒 **40 MIN**

### GESUND, WEIL:

- Als Top-Proteinquelle ist Hähnchenfleisch ideal für den Muskelaufbau und bringt essenzielle B-Vitamine mit, die den Energiestoffwechsel aktivieren.
- Dank seines Ballaststoffgehalts trägt Mais zur Verbesserung der Darmtätigkeit bei und liefert wichtige Antioxidantien, die das Immunsystem pushen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**4 Hähnchenkeulen**  
**Salz, Pfeffer**  
**2 rote Zwiebeln**  
**4 Knoblauchzehen**  
**150 g Endiviensalat**  
**2 EL Olivenöl**  
**1 TL getrockneter Oregano**  
**2 EL Ahornsirup**  
**8 Maismehl-Tortillafladen (ø 15 cm)**  
**200 g Feta (45% Fett i. Tr.)**  
**2 Bio-Limetten**  
**1 reife Avocado**  
**1 Handvoll Korianderblätter**  
**8 TL Chilisauce (40 g)**

**1** Hähnchenkeulen in einem Topf mit Wasser bedecken, mit Salz und Pfeffer würzen und 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend Keulen aus der Brühe nehmen, abkühlen lassen. Fleisch vom Knochen lösen, grob zerkleinern und beiseitestellen. Brühe beiseitestellen.

**2** Währenddessen Zwiebel und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchen darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten. Zwiebeln und Knoblauch dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen, mit etwas Brühe der Keulen ablöschen und einkochen. Ahornsirup und etwas Brühe ergänzen und unter Rühren einkochen lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

**3** Tortillas in einer Pfanne bei kleiner Hitze 3 Minuten erwärmen, dann auf einen Teller legen. Mit dem Hähnchenfleisch belegen, darauf Endivienstreifen und zerbröselten Feta verteilen. Limetten vierteln. Avocado halbieren, entsteinen, Fruchtfleisch aus der Schale heben und mit einer Gabel zerkleinern. Koriander waschen und trocken schütteln. Tortillas mit Koriander, Avocado und Sauce toppen, mit Limettensaft beträufeln und leicht zusammenklappen.



## Glasierter Lachs mit geröstetem Fenchel

PRO PORTION: **530 KCAL** · Eiweiß **42 g** · Fett **32 g** · Kohlenhydrate **16 g**

🕒 **15 MIN FERTIG IN 50 MIN** 🌱 🍷

### GESUND, WEIL:

- Fenchel trumpft mit dem Mineralstoff Kalium auf, der nachweislich für einen ausgeglichenen Blutdruck sorgt und für die Muskelfunktion wichtig ist.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Fenchelknollen (mit Grün)**  
**2 Stangen Lauch**  
**2 Knoblauchzehen**  
**2 Bio-Zitronen**  
**4 EL Olivenöl**  
**Salz, Pfeffer**  
**4 EL Granatapfelsirup (oder Honig)**  
**1 EL Dijon-Senf**  
**1 EL Rotweinessig**  
**750 g Lachsfilet (am Stück mit Haut, ohne Gräten)**

**1** Fenchel und Lauch putzen, waschen, dabei das Fenchelgrün zur Seite legen. Fenchel in feine Streifen und Lauch in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und würfeln.

**2** Zitronen heiß abwaschen und in dünne Scheiben schneiden. Gemüse mit Knoblauch, der Hälfte der Zitronenscheiben, 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen und auf einem Backblech verteilen.

**3** Für die Glasur restliches Öl, Sirup, Senf, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Lachs trocken tupfen und mit der Haut nach unten auf das Gemüse legen. Die Glasur darauf verteilen.

**4** Alles im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 30–35 Minuten garen. Anschließend mit Fenchelgrün und übrigen Zitronenscheiben garnieren.



## Auberginen-Linsen-Eintopf

PRO PORTION: **358 KCAL** · Eiweiß **19 g** · Fett **12 g** · Kohlenhydrate **42 g**

🕒 35 MIN 🌱 🍴 🥗

### GESUND, WEIL:

- Auberginen punkten mit wenig Fett und Kilokalorien – ideal für gesundheitsbewusste Veggie-Fans. Wegen seines geringen Gehaltes an Kohlenhydraten eignet sich das Fruchtgemüse perfekt für die Low-Carb-Küche.
- Die eiweißreichen Linsen liefern das wertvolle Spurenelement Eisen, das für die Bildung roter Blutkörperchen benötigt wird.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Auberginen**  
**Salz**  
**1 Zwiebel**  
**2 Knoblauchzehen**  
**3 Frühlingszwiebeln**  
**4 EL Olivenöl**  
**2 EL Tomatenmark (30 g)**  
**250 g rote Linsen**  
**400 g stückige Tomaten**  
**500 ml Gemüsebrühe**  
**1 Handvoll Petersilie**  
**1 Bio-Limette**  
**Pfeffer**

- 1 Auberginen putzen, waschen und längs vierteln, dann quer in Stücke schneiden, salzen und ca. 15 Minuten ziehen lassen.
- 2 Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Auberginen gut trocken tupfen. In einer Pfanne das Öl erhitzen und Auberginen darin unter Wen-

den bei starker Hitze 5 Minuten anbraten. Zwiebel, Knoblauch, die Hälfte der Frühlingszwiebelringe und Linsen zufügen und 3–4 Minuten mitbraten, dann Tomatenmark unterrühren und 2 Minuten mit andünsten lassen.

**3** Stückige Tomaten untermischen, die Brühe angießen und alles bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten köcheln lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und einige Blättchen beiseitelegen. Übrige Petersilienblätter fein hacken. Limette heiß abwaschen und vierteln.

**4** Eintopf mit Salz und Pfeffer würzen, abschmecken und die gehackte Petersilie unterrühren. Alles mit übrigen Frühlingszwiebeln bestreuen, mit Petersilie garnieren und mit Limettenvierteln reichen.



## Tofu-Salat-Bowl mit Reis

PRO PORTION: **504 KCAL** · Eiweiß **19 g** · Fett **22 g** · Kohlenhydrate **66 g**

🕒 40 MIN 🌱 🍴 🥗

### GESUND, WEIL:

- Die essenziellen Aminosäuren aus Tofu werden für den Muskelaufbau und die Zellregeneration im Körper genutzt.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**400 g Tofu**  
**2 EL helle Misopaste (30 g)**  
**4 EL Reisessig**  
**1 TL Kurkumapulver**  
**200 g Naturreis**  
**1 TL Currypulver**  
**Salz**  
**100 g Vollkorn-Semmelbrösel**  
**2 EL Sesam (30 g)**  
**3 EL Olivenöl**  
**200 g Rotkohl**  
**1 Möhre**  
**1 rote Chilischote**  
**2 Frühlingszwiebeln**  
**1 Bund Koriander (20 g)**  
**1 Bio-Limette**  
**100 g Mangofruchtfleisch**

**1** Tofu in ca. 2 cm dicke Stifte schneiden. In einer Schale Mispaste, 3 EL Reisessig und Kurkuma verrühren. Tofu darin wenden und mindestens 30 Minuten marinieren.

**2** Inzwischen Reis abspülen und mit Currypulver in der 2,5-fachen Menge kochendem Salzwasser ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze garen. Gelegentlich umrühren.

**3** Dann Semmelbrösel mit Sesam mischen. Tofu darin wälzen und andrücken. Panierten Tofu auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit 2 EL Öl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C, Gas Stufe 2–3) etwa 25 Minuten goldbraun backen, dabei einmal wenden.

**4** Währenddessen Rotkohl, Möhre, Chili, Frühlingszwiebeln, Koriander und Limette putzen bzw. schälen und waschen. Rotkohl fein hobeln, Möhre in feine Stifte, Chili und Frühlingszwiebeln schräg in feine Ringe schneiden. Rotkohl, Möhren, Chili und Frühlingszwiebeln mit restlichem Reisessig vermengen und salzen. Korianderblättchen abzupfen. Limette in Spalten schneiden. Mangofruchtfleisch fein hacken und mit restlichem Öl, Salz und Pfeffer vermischen.

**5** Anschließend Reis, Salat, Tofu, Koriander, Mango und Limetten-spalten in Schälchen anrichten.



## Grüne Paella mit Garnelen und Erbsen

PRO PORTION: **478 KCAL** · Eiweiß **31 g** · Fett **12 g** · Kohlenhydrate **60 g**

🕒 45 MIN 🍴 🥗

### GESUND, WEIL:

- Geschmacklich glänzen die Garnelen in der Paella – und ihr Reichtum an Proteinen beschert dem Körper Baustoff. Das enthaltene Jod ist zudem für eine gute Funktion der Schilddrüse zuständig.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**400 g Garnelen**  
(küchenfertig, entdarmt)  
**1 Zwiebel**  
**2 Knoblauchzehen**  
**2 Handvoll Spinat (80 g)**  
**1 Handvoll Dill**  
**150 g Zuckerschoten**  
**150 g Erbsen**  
(frisch gepalt oder tiefgekühlt)  
**2 Stangen Staudensellerie**  
**2 EL Olivenöl**  
**250 g Paellareis**  
**ca. 800 ml Gemüsebrühe**  
**Salz, Pfeffer**  
**2 Bio-Limetten**

**1** Garnelen abspülen und trocken tupfen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Spinat, Dill, Zuckerschoten, Erbsen und Sellerie putzen bzw. verlesen und waschen. Spinat grob hacken, Dillspitzen abzupfen und ein wenig zum Garnieren beiseitelegen. Sellerie in Scheiben schneiden.

**2** Öl in einer Paella-Pfanne oder großen Pfanne erhitzen und Garnelen darin von allen Seiten 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Anschließend herausnehmen und beiseitestellen. In derselben Pfanne Zwiebel, Knoblauch und Sellerie 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Reis zugeben und 4 Minuten mitdünsten. Dann  $\frac{3}{4}$  der Brühe angießen. Mit Salz und Pfeffer würzen und alles bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

**3** Limetten heiß abwaschen, eine Frucht auspressen und die andere in Spalten schneiden. Dill, 1 Handvoll Spinat, Limettensaft und restliche Brühe pürieren. Mit Erbsen und Zuckerschoten unter den Reis mischen und ca. 15 Minuten garen. Während der letzten 5 Minuten den Rest Spinat untermengen, Garnelen auf der Paella verteilen und zugedeckt 5 Minuten fertig garen. Nach Bedarf noch etwas Brühe ergänzen und abschmecken. Paella mit Dill und Limettenspalten garnieren.



## Tomatensalat mit dicken Bohnen

PRO PORTION: **442 KCAL** · Eiweiß **19 g** · Fett **31 g** · Kohlenhydrate **22 g**

🕒 35 MIN 🍴 🥗

### GESUND, WEIL:

- Ricotta ist eine leichte, eiweißreiche Käsealternative, die mit Calcium und B-Vitaminen für gesunde Knochen und Muskeln sorgt.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**650 g bunte Ochsenerztomaten**  
**1 rote Zwiebel**  
**Salz**  
**200 g dicke Bohnen**  
(frisch gepalt oder tiefgekühlt)  
**1 Bund Petersilie (20 g)**  
**3 Stiele Estragon**  
**1 Bund Basilikum (20 g)**  
 **$\frac{1}{2}$  Bund Kerbel (10 g)**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 TL Dijon-Senf**  
**2 EL Kapern (30 g)**  
**Pfeffer**  
**100 ml Olivenöl**  
**2 TL Sherryessig**  
**150 g Ricotta (45% Fett i. Tr.)**

**1** Tomaten putzen, Strünke heraus schneiden, waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Beides zusammen mit etwas Salz in eine Schüssel geben, vermengen und 10 Minuten ziehen lassen. Bohnen in kochendem Wasser ca. 5 Minuten garen.

Abgießen, abschrecken und Kerne aus den Häutchen drücken.

**2** In der Zwischenzeit für die Salsa Verde die Kräuter waschen, Blätter abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und zusammen mit Senf und Kapern in einem Mörser zerstoßen. Anschließend die gehackten Kräuter untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dann das Olivenöl unter ständigem Rühren nach und nach einarbeiten. Den Essig und 50 ml Wasser tropfenweise hinzufügen und alles abschmecken. Wer keinen Mörser hat, kann alles zusammen in einem hohen Becher pürieren.

**3** Tomaten-Zwiebel-Mischung auf Teller oder auf einer großen Servierplatte anrichten. Ricotta in Klecksen darauf verteilen. Salsa Verde darüber geben. Zum Schluss die dicken Bohnen darüberstreuen und sofort servieren.



## Couscous mit Gemüse und Halloumi

PRO PORTION: **360 KCAL** · Eiweiß **18 g** · Fett **18 g** · Kohlenhydrate **30 g**

🕒 25 MIN 🌿

### GESUND, WEIL:

- Mit gesunden Fetten und Antioxidantien wie Vitamin E tragen grüne Oliven zur Herzgesundheit bei und schützen die Zellen vor oxidativem Stress sowie schädlichen Einflüssen.
- Voller Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe – mit grünem Gemüse werden Stoffwechsel und Zellbildung gepusht.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 Bund grüner Spargel (400 g)**  
**1 Zucchini**  
**150 g Couscous**  
**2 EL Basilikumpesto (30 g)**  
**2 TL Olivenöl**  
**150 g Halloumi (45% Fett i. Tr.)**  
**1 Handvoll Brunnenkresse (30 g)**  
**50 g grüne Oliven (entsteint)**  
**1 EL Zitronensaft**  
**Salz, Pfeffer**

**1** Spargel waschen, die holzigen Enden abschneiden, sowohl längs als auch quer halbieren. Zucchini putzen, waschen und mit einem Sparschäler der Länge nach in feine Streifen schneiden.

**2** Couscous und Pesto in eine große, hitzebeständige Schüssel geben. Mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und miteinander vermengen.

**3** Spargel und Zucchini auf den Couscous legen. Schüssel abdecken und 5 Minuten stehen lassen, bis das Wasser vollständig aufgenommen ist.

**4** Inzwischen Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Halloumi in Scheiben schneiden und in die Pfanne geben. Unter Wenden bei mittlerer Hitze 3 Minuten anbraten, bis der Käse leicht gebräunt ist.

**5** Couscous mit einer Gabel auflökern. Halloumi in Stücke zupfen. Brunnenkresse waschen und trocken schütteln. Kresse, Oliven, Halloumi und Zitronensaft zum Couscous geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles gut vermengen.



## Ofen-Süßkartoffeln mit Pulled Chicken

PRO PORTION: **539 KCAL** · Eiweiß **42 g** · Fett **14 g** · Kohlenhydrate **59 g**

🕒 30 MIN · FERTIG IN 1 STD 20 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Süßkartoffeln sind eine hervorragende Quelle für komplexe Kohlenhydrate und bieten lang anhaltende Energie, während sie gleichzeitig den Blutzuckerspiegel stabilisieren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Süßkartoffeln**  
**600 g Hähnchenbrustfilet**  
**Salz**  
**2 EL Olivenöl**  
**150 ml passierte Tomaten**  
**1 EL Tomatenmark (15 g)**  
**100 g Apfelmark (ungesüßt)**  
**2 TL edelsüßes Paprikapulver**  
**1 TL geräuchertes Paprikapulver**  
**1 EL Ahornsirup**  
**1 EL Senf**  
**½ Eisbergsalat (200 g)**  
**200 g griechischer Joghurt**  
**Pfeffer**

**1** Süßkartoffeln putzen, waschen und in reichlich Wasser 20–30 Minuten gar kochen.

**2** Inzwischen Hähnchenbrust trocken tupfen und salzen. In 1 EL heißem Öl rundherum bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten anbraten und in eine kleine ofenfeste Form legen.

**3** Passierte Tomaten, Tomatenmark, Apfelmark, Paprikapulver,

Ahornsirup und Senf verrühren, über die Hähnchenstücke verteilen. Alles sollte bedeckt sein.

**4** Süßkartoffeln halbieren, etwas aushöhlen, das Innere beiseitelegen. Kartoffeln mit restlichem Öl bepinseln. Auflaufform mit Hähnchen auf ein Backblech stellen.

**5** Die 2. Backblechhälfte mit Backpapier auslegen und Kartoffeln mit der Schnittfläche nach oben darauf legen. Alles im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C, Gas Stufe 2–3) ca. 40 Minuten backen.

**6** Inzwischen Salat putzen, waschen und in Streifen schneiden. Süßkartoffelinneres zerdrücken, mit Joghurt glatt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**7** Hähnchenbrustfilets mit zwei Gabeln grob auseinanderzupfen. Süßkartoffelhälften mit Salat, Pulled Chicken und Joghurt-Dip füllen und servieren.



## Süßkartoffel-Quiches

PRO PORTION: **522 KCAL** · Eiweiß **18 g** · Fett **33 g** · Kohlenhydrate **38 g**

🕒 **35 MIN** · FERTIG IN 1 STD 15 MIN

### GESUND, WEIL:

- Ein beliebter Lieferant für Calcium ist Käse. Der Mineralstoff stärkt Knochen und Zähne. Zudem fördert er die Muskelkontraktion und wird für die Erregungsleitung in den Nerven benötigt.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**120 g Dinkel-Vollkornmehl + 1 EL zum Bearbeiten**  
**1 Eigelb**  
**80 g Butter + 5 g zum Fetten**  
**Salz**  
**1 kleine Süßkartoffel (250 g)**  
**1 Handvoll Petersilie**  
**1 Handvoll Spinat**  
**1 EL Zitronensaft**  
**1 TL Currypulver**  
**2 Eier**  
**100 g saure Sahne (10% Fett)**  
**100 g Hüttenkäse**  
**2 EL geriebener Parmesan (30 g; 30% Fett i. Tr.)**  
**Pfeffer**  
**40 g geriebener Mozzarella (45% Fett i. Tr.)**

### AUSSERDEM:

**4 Backförmchen oder ofenfeste Schälchen (ø 10–12 cm)**

**1** Für den Teig 120 g Mehl, Eigelb, 80 g Butter und 1 Prise Salz gut miteinander verkneten, dabei nach Bedarf etwas Wasser ergänzen. Zu einer Kugel formen und 30 Minuten kalt stellen.

**2** Inzwischen Süßkartoffel putzen, schälen und klein würfeln. Petersilie und Spinat waschen, trocken schütteln. Petersilienblätter abzupfen, hacken und ein wenig zum Garnieren beiseitelegen.

**3** Süßkartoffeln in Salzwasser 5 Minuten kochen, in ein Sieb abgießen, kurz abschrecken und abtropfen lassen. Spinat in kochendem Wasser 2 Minuten blanchieren, ebenfalls abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Süßkartoffeln mit Zitronensaft und Curry mischen.

**4** Backförmchen mit übriger Butter fetten. Teig auf bemehlter Fläche vierteln, ausrollen und Förmchen damit auskleiden. Mit  $\frac{3}{4}$  der Süßkartoffeln und dem Spinat füllen. Petersilie mit Eiern, saurer Sahne, Hüttenkäse und Parmesan verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und darüber verteilen. Mit übrigen Süßkartoffeln belegen und mit Mozzarella bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (160 °C Umluft, Gast Stude 2–3) 35 Minuten goldbraun backen. Vor dem Servieren mit restlicher Petersilie bestreuen.



## Salat aus dreierlei Bohnen mit Pilzen

PRO PORTION: **306 KCAL** · Eiweiß **17 g** · Fett **15 g** · Kohlenhydrate **26 g**

🕒 **35 MIN** 🌿 🍄 🥚

### GESUND, WEIL:

- Pilze zeichnen sich durch ihren niedrigen Kaloriengehalt aus und strotzen vor wertvollen Vitaminen sowie Mineralstoffen, die das Immunsystem stärken und für gesunde Haut sorgen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**300 g grüne Bohnen**  
**300 g Wachsbohnen**  
**Salz**  
**300 g dicke Bohnen (frisch gepalt oder tiefgekühlt)**  
**1 Schalotte**  
**2 Frühlingszwiebeln**  
**1 Birne**  
**4 Stiele Bohnenkraut**  
**200 g Pfifferlinge**  
**1 EL Rapsöl**  
**Pfeffer**  
**6 EL Weißweinessig**  
**1 EL Butter (15 g)**  
**4 Eier**

**1** Die grünen Bohnen und Wachsbohnen putzen und waschen. Beides in Salzwasser ca. 8 Minuten garen, abschrecken und abtropfen lassen. Dicke Bohnen ebenfalls im Salzwasser ca. 2 Minuten garen und anschließend Kerne aus den Häutchen drücken.

**2** Schalotte schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln, Birne und Bohnenkraut waschen, Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Birne vierteln, entkernen und in Spalten schneiden. Bohnenkraut trocken schütteln

und Blätter abzupfen. Ein wenig zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken. Pfifferlinge gründlich putzen.

**3** Öl in einer Pfanne erhitzen, Schalotte darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten. Pfifferlinge mit Frühlingszwiebeln zugeben und 4–5 Minuten mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alle Bohnen mit 3 EL Essig und Bohnenkraut 2–3 Minuten unterschwenken und vom Herd ziehen. In einer weiteren Pfanne Butter erhitzen, darin die Birnen bei mittlerer Hitze 4 Minuten leicht goldbraun braten.

**4** In einem weiten Topf Wasser mit dem übrigen Essig aufkochen. Die Hitze reduzieren und mit einem Kochlöffel einen Strudel erzeugen. Eier einzeln in eine Kelle schlagen und ins Wasser gleiten lassen. Eier 4–5 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen. Bohnensalat abschmecken und mit Birnen auf Tellern anrichten. Je ein abgetropftes pochiertes Ei auflegen und mit übrigem Bohnenkraut garnieren.



## Salat mit Rindersteak, Blauschimmelkäse und Mais

PRO PORTION: **642 KCAL** · Eiweiß **56 g** · Fett **32 g** · Kohlenhydrate **31 g**

🕒 25 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Bevorzugen Sie Fleisch von Tieren aus Freilandhaltung, am besten in Bio-Qualität. Durch das Grasfutter sind mehr entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren zu finden.
- Wussten Sie, dass die Milchsäurebakterien aus Gorgonzola-Käse dem Darmmikrobiom dabei helfen, krank machende Keime im Zaum zu halten?

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 Römersalat**  
**2 Tomaten**  
**200 g bunte Kirschtomaten**  
**4 Rinderfiletsteaks**  
**(oder Hüftsteaks à 150 g)**  
**2 EL Rapsöl**  
**2 Maiskolben**  
**(vorgegart, vakuumiert)**  
**1 EL Senf**  
**1 TL Honig**  
**4 EL Balsamessig**  
**4 EL Olivenöl**  
**Salz**  
**100 g Gorgonzola (45% Fett i. Tr.)**  
**Pfeffer**

**1** Salat und Tomaten putzen und waschen. Salatblätter zerpfücken, bei den großen Tomaten Strünke herauschneiden und in Scheiben schneiden und kleinere Tomaten halbieren oder vierteln.

**2** Steaks trocken tupfen und mit 1 EL Rapsöl bepinseln. Steaks in einer heißen Grillpfanne bei starker Hitze ca. 5 Minuten auf beiden Seiten bis zum gewünschten Gargrad braten. Maiskolben mit restlichem Öl bepinseln und in einer heißen Pfanne bei mittlerer Hitze 5 Minuten bräunen lassen.

**3** Für das Dressing Senf, Honig, Essig und Olivenöl verrühren und mit Salz abschmecken.

**4** Steaks einige Minuten ruhen lassen. Blattsalat und Tomaten auf Tellern anrichten. Maiskörner vom Kolben schneiden und darüberstreuen. Käse darüber bröseln. Steaks in Scheiben schneiden, auf dem Salat anrichten und mit Salz und Pfeffer würzen. Dressing dazu reichen.



## Tofu-Zucchini-Nudeln mit Tahini-Dressing

PRO PORTION: **438 KCAL** · Eiweiß **26 g** · Fett **29 g** · Kohlenhydrate **18 g**

🕒 25 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Mit viel Kalium sind Zucchini ideal, um im Körper gespeicherte, überflüssige Flüssigkeitsansammlungen auf sanfte Art auszuspülen und zu entgiften.
- Tahini, eine Paste aus gemahlenem Sesam, ist reich an gesunden Fetten, Eiweiß und Calcium, die Knochen und Herz stärken.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**3 Zucchini**  
**2 Frühlingzwiebeln**  
**500 g Tofu**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 Prise Chiliflocken**  
**Salz, Pfeffer**  
**2 EL Speisestärke (30 g)**  
**6 EL Olivenöl**  
**2 EL Tahini (30 g; Sesampaste)**  
**2 EL Sojasauce**  
**2 EL Limettensaft**  
**1 TL Honig**  
**4 TL Sesam (20 g)**

### AUSSERDEM:

#### Spiralschneider

**1** Zucchini und Frühlingzwiebeln putzen und waschen. Zucchini mit dem Spiralschneider in feine, lange Streifen, Frühlingzwiebeln in Ringe schneiden. Tofu mundge-

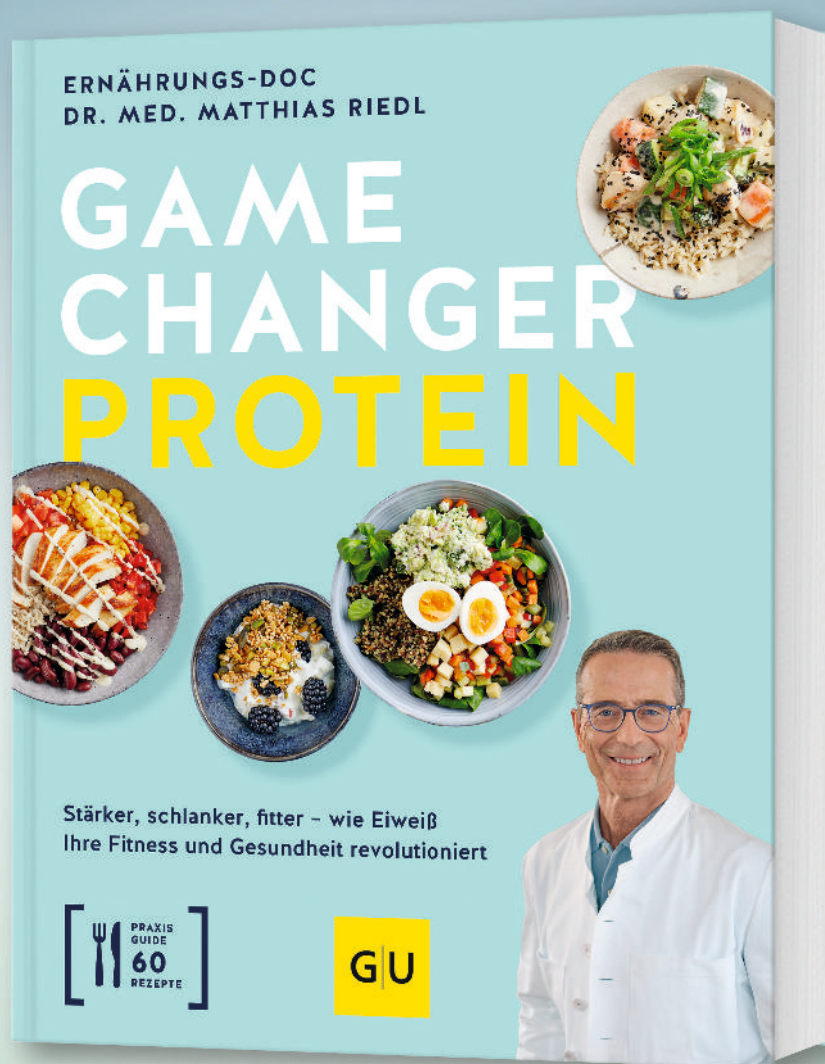
recht würfeln. Knoblauch schälen und hacken.

**2** Tofu mit Knoblauch, Chili, Salz und Pfeffer würzen und in der Stärke wenden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Tofu darin bei mittlerer Hitze in 2-3 Minuten goldbraun braten.

**3** Zucchini in einer Pfanne in 2 EL heißem Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten unter Schwenken garen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Für das Dressing das übrige Öl mit Tahini, Sojasauce, Limettensaft und Honig verrühren. Zoodles auf Teller verteilen. Tofu auf den Zoodles anrichten, mit Frühlingzwiebeln und Sesam bestreuen und mit Dressing beträufeln.

# Der Schlüssel zu Gesundheit & Power



Wie entscheidend Eiweiß für Gesundheit, Gewicht und Wohlbefinden ist, zeigt der bekannte Ernährungsmediziner **Dr. med. Matthias Riedl**. Mit fundiertem Wissen, praxishen Tipps und über 60 eiweißreichen Rezepten bietet dieses Buch einen alltagstauglichen Weg zu einer ausgewogenen und genussvollen Ernährung, die den Körper optimal versorgt.

Gesund essen, stark leben.

Überall, wo es Bücher  
gibt, und auf [www.gu.de](http://www.gu.de)  
Hier mehr entdecken!





## Überbackener Thai-Curry-Lachs

PRO PORTION: **385 KCAL**  
Eiweiß 30 g · Fett 16 g · Kohlenhydrate 30 g

🕒 20 MIN · FERTIG IN 50 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Reich an Omega-3-Fettsäuren unterstützt Lachs die Gesundheit des Herzens und hilft, Entzündungen im Körper zu reduzieren.
- Chili regt durch das enthaltene Capsaicin den Stoffwechsel an und pusht mit seinen förderlichen Eigenschaften die Immunabwehr.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**4 Frühlingszwiebeln**  
**1 Handvoll Thai-Basilikum**  
**1 Handvoll Koriander**  
**1 Handvoll Zitronenmelisse**  
**2 rote Chilischoten**  
**4 Stücke Lachsfilet (à 125 g; ohne Haut)**  
**400 ml Kokosmilch**  
**3 EL grüne Currypaste (45 g)**  
**2 EL Limettensaft**  
**2 EL Sojasauce**  
**125 g Basmatireis**  
**Salz**

**1** Frühlingszwiebeln, Kräuter und Chili putzen, waschen und trocken schütteln. Eine halbe Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden. Restliche Frühlingszwiebel mit Chili in feine, 5-6 cm lange Streifen schneiden. Kräuterblätter abzupfen. Gut die Hälfte der vorbereiteten Zutaten in eine Backform streuen.

**2** Lachs trocken tupfen und auf das Kräuterbett legen. Kokosmilch mit der Currypaste, Limettensaft und Sojasauce verrühren und über den Lachs geben. Lachs im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen.

**3** Währenddessen Reis in der doppelten Menge kochendem Salzwasser ca. 16 Minuten garen. Anschließend in eine Schüssel füllen und mit den Frühlingszwiebelringen bestreuen. Die Sauce mit den übrigen Kräutern bestreuen. Mit dem Reis servieren.

## Halloumi auf Tomatensalat mit Heidelbeeren

PRO PORTION: **597 KCAL** · Eiweiß **32 g** · Fett **46 g** · Kohlenhydrate **12 g**

🕒 30 MIN 🌿 🍷

### GESUND, WEIL:

- In Kresse steckt eine Vielzahl an ätherischen Ölen, die entzündungshemmend und verdauungsfördernd wirken. Zudem enthält das Kraftpaket reichlich Folsäure und Kalium.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**800 g bunte Tomaten**  
**200 g Heidelbeeren**  
**½ rote Zwiebel**  
**1 Handvoll Korianderblätter**  
**1 Kästchen Shiso-Kresse**  
**1 EL Tahini (15 g; Sesampaste)**  
**4 EL Limettensaft**  
**2 EL Sesam (30 g)**  
**4 EL Olivenöl**  
**Salz, Pfeffer**  
**400 g Halloumi**  
**(45% Fett i. Tr.)**

**1** Tomaten putzen, waschen, ggf. Strünke herauschneiden. Größere Tomaten vierteln oder kleinere halbieren. Heidelbeeren waschen. Zwiebel schälen und hacken. Koriander und Kresse waschen, trocken schütteln.

**2** Für das Dressing Tahini, Limettensaft, 1 EL Sesam und 3 EL Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Halloumi in Scheiben schneiden und in die Pfanne geben. Unter Wenden bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten anbraten, bis der Käse leicht gebräunt ist.

**4** Tomaten, Heidelbeeren, Zwiebeln und Käse auf Tellern anrichten. Salat mit dem Dressing beträufeln und mit restlichem Sesam, Koriander und Kresse garnieren.



# Natürlich besser leben.



Mit dem **natürlich hohen Hydrogencarbonat-Gehalt von 1.846 mg/l** und einer einzigartigen Mineralisation. Fein perlend oder mild moussierend im Geschmack wird Staatl. Fachingen seit jeher von Menschen getrunken, die auf ihre Säure-Basen-Balance achten. Beste Voraussetzungen für unbeschwerte Lebenslust.

**STAATL.  
FACHINGEN**

Das Wasser. Seit 1742.



Anwendungsgebiete: Zur symptomatischen Behandlung von Sodbrennen bei Erwachsenen. Staatl. Fachingen Heilwasser regt die Funktion von Magen und Darm an, fördert die Verdauung. Es fördert die Harnausscheidung bei Harnwegserkrankungen, beugt Harnsäure- und Calciumoxalatsteinen vor und unterstützt die Behandlung chronischer Harnwegsinfektionen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie das Etikett und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Stand der Information: 08/2022. **Fachingen Heil- und Mineralbrunnen GmbH · Brunnenstraße 11 · 65626 Fachingen · www.fachingen.de**

STARKE  
STÜCKE

# TRENDALARM

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



Upgrade  
fürs  
Barbecue

## Grillen Deluxe

Mit der **BBQ Outdoor Collection** bringt **Le Creuset** die Qualität und Raffinesse seines weltberühmten emaillierten Gusseisen-Kochgeschirrs nach draußen. Von Grillkorb bis Pizzapfanne: Die Serie wurde speziell für das Zubereiten auf offener Flamme entwickelt, sie speichert die Wärme sehr gut und sorgt für ein gleichmäßiges Endergebnis. Obendrein ist die Kollektion ein eleganter Eyecatcher in Ihrer Außenküche. **Ab 159 Euro, [lecreuset.de](http://lecreuset.de)**



## Blau wie der Ozean

Ideal für die sommerliche Tafel auf dem Balkon, der Terrasse oder im Garten ist die cleane Glasflasche **Atla von Cosy & Trendy** in der Farbe des Meeres. Durch ihr dezentes Aussehen passt sie zu vielen Deko-Stilen. Darin servieren Sie Ihren Gästen nun erfrischende Säfte, Smoothies oder Wasser, am besten natürlich eisgekühlt. **15,99 Euro, [cosy-trendy.eu](http://cosy-trendy.eu)**



## Für gefrorene Leckereien

Warum nicht mal selber einen Milchshake, Frozen Cocktail oder Frappé herstellen? Mit der neuen **Ninja SLUSHi Slush-Eis-Maschine** ist das möglich und Sie können Ihrer Kreativität in Bezug auf die Zutaten und Variationen freien Lauf lassen. Eine tolle Freizeitbeschäftigung für einen Abend mit Freunden oder die ganze Familie. Das gefällt Groß und Klein. **349,99 Euro, [ninjakitchen.de](http://ninjakitchen.de)**





## Farbenfroher Hingucker

Ob für Kaffee, Tee oder Matcha, die Becher von **Zafferano** machen dank des bunten Designs sofort gute Laune. Noch dazu sind Streifen gerade total im Trend. Praktisch: Die Tassen **Lido Righe** gibt's im Set, das gleich sechs Stück der hübschen Teile enthält. Sie sind aus hochwertiger Keramik und in Italien gefertigt. **39,60 Euro**, [zafferanoitalia.com](http://zafferanoitalia.com)



## Süßes Helferlein

Frische, selbstgemachte Waffeln essen wir doch alle gern. Mithilfe des **DISPENSO** von **GEFU** und seinem handlichen Drehverschluss können wir Puderzucker oder Kakaopulver spielend leicht dosieren. Die spezielle Mühle eignet sich ebenso zum Verfeinern von Kuchen und Gebäck. Der transparente Behälter gibt auf einen Blick Auskunft über den verbleibenden Inhalt und erleichtert das Nachfüllen. **24,95 Euro**, [gefu.com](http://gefu.com)

## Ice Ice Baby

Cool bleiben Sie auch an heißen Tagen mit dem kompakten **IceChef** von **CASO Design**. Das Gerät versorgt Sie und Ihre Lieben in wenigen Minuten mit Eiswürfeln für sommerliche Erfrischungen. Sein Tragegriff erleichtert den Transport und macht ihn überall einsatzbereit. Genial für die nächste Party! **119,99 Euro**, [caso-design.de](http://caso-design.de)



## Stylish unterwegs

In der Trendfarbe Vanille ist der **Refreshing Isolier-Trinkbecher** von **Thermos** unser liebster Begleiter im Sommer 2025. Darin bleiben Drinks bis zu sechs Stunden kühl. Er passt in viele Getränkehalter, besitzt einen integrierten Strohhalm und einen zerlegbaren Deckel. **39,95 Euro**, [thermos.eu](http://thermos.eu)

## Einmal zum Mitnehmen, bitte

Für daheim, die Arbeit oder beim Work-out: Mit der schicken **Fizz&go COOL** von **SodaStream** sind Sie stets bestens gerüstet. Mithilfe der spülmaschinenfesten Edelstahlflasche lassen sich in gleich drei Sprudlern der Marke prickelnde Getränke zubereiten. Und dem auslaufsicheren Verschluss sei Dank wird nichts verschüttet. **29,99 Euro**, [sodastream.de](http://sodastream.de)



## Durchdachte Gadgets

Wow, wie genial ist das denn? Die drei neuen akkubetriebenen Küchengeräte von **ZWILLING XTEND** kommen ganz ohne nervigen Kabelsalat oder Steckdosensuche aus. Wenn nichts im Weg hängt, lässt es sich viel besser und unkomplizierter arbeiten – ideal für alle, die beim Kochen gern kreativ werden. Auch das minimalistische, schwarze Design überzeugt auf ganzer Linie und fügt sich in jede Einrichtung wunderbar ein. **Ab 119 Euro**, [zwilling.com](http://zwilling.com)



# Die Diät für ein jüngeres Ich

Deutschlands führender Spezialist hat einen alltagstauglichen Masterplan zum Scheinfasten entwickelt und wir hatten die Möglichkeit, mit ihm darüber zu sprechen. Im Interview verrät er uns, wie wir von den positiven Effekten der sanften Ernährungsanpassung profitieren, ganz ohne Magenknurren, stattdessen mit viel Genuss.

FRIEDERIKE BRANDT

Mit Expertenrat von



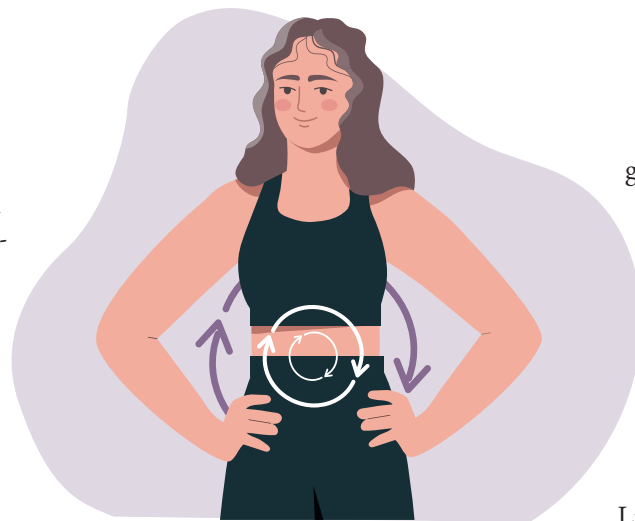
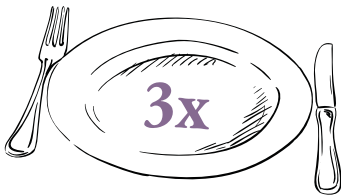
## PROF. DR. MED. ANDREAS MICHALSEN

Der Internist sowie Ernährungs- und Fastenmediziner referiert und publiziert international im Bereich Naturheilkunde, lehrt an der Charité Berlin und ist Chefarzt am Immanuel Krankenhaus. Als eine globale Spitzenpersönlichkeit in der Forschung weiß er von den neuesten Erkenntnissen aus der Theorie und praktiziert sie in der Anwendung.

## SCHEINFASTEN

**O** b Heil- oder Intervallfasten, die effektiven Methoden haben sich zur Förderung der Gesundheit und zur Gewichtsreduktion gut in der Gesellschaft etabliert. Doch nicht jedem liegt die strikte Nahrungskarenz. Eine charmante Alternative stellt das Scheinfasten dar. Es gaukelt dem Organismus das Nichtessen nur vor, dabei sind sogar drei geregelte Gerichte täglich erlaubt. Prof. Dr. Andreas Michalsen erklärt das Modell dahinter: „Es ist eine wissenschaftliche Entwicklung, die herausgefunden hat, dass mehr Kilokalorien als bei den traditionellen Praktiken zu sich genommen werden können, der Fastenstoffwechsel dabei aber aktiv bleibt, wenn diese zusätzlichen Kilokalorien vegan, eiweiß- und zuckerarm sind.“

Trotz nahrhaften Mahlzeiten können



nen wir also von den positiven Effekten auf den Stoffwechsel, Cholesterin- und Blutzuckerspiegel, somit auf chronische Erkrankungen und vor allem auf das biologische Alter profitieren, weshalb der renommierte Wissenschaftler auch von der Verjüngungsdiät spricht.

### Fünf ist Trumpf

Diese Vorteile des Fastens entstehen bei einer fünftägigen Periode mit einer Ener-

gieaufnahme von 650 bis 850 Kilokalorien täglich. Das fand der amerikanische Forscher Prof. Valter D. Longo heraus und entwickelte die Fasting Mimicking Diet (FMD), auch Scheinfasten genannt. Sprich, bei nicht mal einer Woche kalorienreduzierter, veganer, eiweiß- und zuckerarmer Ernährung, unterstützt von mindestens zwei Litern Flüssigkeitszufuhr am Tag, sehen wir bereits erstaunliche Ergebnisse.

### Fastenmodus an

Fettverbrennung, Ketose und Autophagie sind die drei Zauberwörter. 12 bis 16 Stunden nach der letzten vollwertigen Nahrungsaufnahme beginnt der Körper durch den Energiemangel Fettreserven abzubauen. „Aus den daraus entstehenden Fettsäuren stellt die Leber den Ersatzbrennstoff, die Ketonkörper, her“, so der Experte. Neben dieser Ketogenese setzt zudem die →

## Das passiert im Körper

*Ein klassischer Vorbereitungsstag fällt, anders als bei den traditionellen Modellen, weg. Dennoch dient eine leichte kalorienreduzierte Kost am sogenannten Entlastungstag der psychischen und körperlichen Umstellung.*

TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	AB TAG 6
<b>Vorbereitung Fastenmodus</b> Innerhalb der ersten 12 bis 24 Stunden werden Zuckerreserven, also Kohlenhydratspeicher, in der Leber geleert.	<b>Fettverbrennung und Ketose</b> Blutzucker- und Insulinspiegel sinken, der Körper zieht Energie aus Fettreserven und die Ketogenese startet.	<b>Power-Trio voll im Gang</b> Spätestens jetzt setzt die Autophagie ein. Die Fettverbrennung und die Ketogenese laufen weiter auf Hochtouren.	<b>Zellverjüngung</b> Das Recycling und die Erneuerung der Zellen halten durch fehlende Wachstumshormone weiter an. Die Fettverbrennung arbeitet fortlaufend.	<b>Fasten-High</b> Die Zellerneuerung ist abgeschlossen, das Fasten wird beendet. Nun profitieren Sie unter anderem von guter Laune oder glatter Haut.	<b>Aufbauphase</b> Heute gibt es vegane, nur noch leicht kalorienreduzierte Kost. Drei weitere Tage sollte für die Verdauung mit Fleisch und Carbs gespart werden.

# Prof. Dr. Michalsens Masterplan

Die Vorteile des Fastens ausschöpfen und dabei trotzdem genussvoll essen – das kann mit diesen Basics ganz einfach gelingen. Zu schön, um wahr zu sein? Der Mediziner kann versprechen: Der Schein trägt nicht.

## DAS PRINZIP

Eine vegane, eiweiß-, zuckerarme und fettbetonte Ernährung versetzt Ihren Körper für fünf Tage in den Fastenzustand. Die Energiezufuhr liegt an Tag eins und fünf bei maximal 750 Kilokalorien, während für die mittleren drei Tage 650 bis 700 Kilokalorien angedacht sind. Am Vorbereitungs- und Aufbautag genießen Sie noch 1.300 Kilokalorien sowie am Aufbautag maximal 1.500 Kilokalorien. Für optimale Ergebnisse kann die Kur drei- bis viermal jährlich durchgeführt werden.

## DER BAUKASTEN

Erlaubt sind:

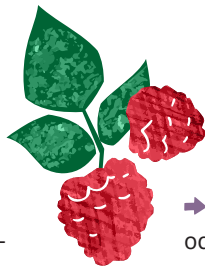
### → Stärkearmes

**Gemüse:** Spinat, Mangold, Rucola, Salat, Kohlgemüse, Zucchini, Paprika, Aubergine, Pilze und Tomaten

### → Stärkehaltiges Gemüse in kleinen Mengen:

Rote Bete, Möhren, Kürbis

→ **Gesunde Fette:** Nüsse, Samen und Kerne, Avocado, Olivenöl



### → Zuckerarmes Obst:

Beeren sowie in Maßen Äpfel, Birnen, Papaya und Melone

→ **Gewürze:** etwa Ingwer, Kurkuma oder verschiedene Kräuter

→ **Ins Glas:** ungesüßte Tees und Wasser, auch aromatisiert mit Zitrone, Gurke oder Kräutern; ein Espresso, schwarzen oder grünen Tee täglich

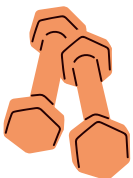
→ **Tabus:** Zucker, Alkohol, tierische Produkte, einfache Kohlenhydrate

## SMARTER START

Beginnen Sie Ihre Kur am Wochenende beziehungsweise an möglichst freien Tagen ohne soziale oder berufliche Events mit ungünstiger Verpflegung. Verdammen Sie Süßes und Alkohol und schreiben Sie im Vorfeld eine umfangreiche Einkaufsliste, damit alles Nötige da ist.

## GENUSS HOCH DREI

Das Herzstück des Masterplans ist der Geschmack! Auch wenn Sie nicht gerne am Herd stehen – Sie brauchen keine Angst vorm Kochen der Gerichte haben. So lange die drei Hauptschalter Gesamtenergie-, Protein- sowie Zuckermenge stimmen, kann kaum etwas schief gehen.

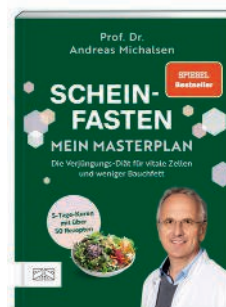


## LET'S MOVE

Hocheistungssport muss nicht sein, Bewegung ist jedoch gut, um Muskelabbau zu verhindern. Wenn Sie ausreichend aktiv sind, können Effekte wie die Zellreinigung gepusht werden.

## FUN-FACT: ABFÜHR-MYTHOS

Der Glaube, dass beim Fasten eine Darmreinigung nötig ist, hält sich wacker. Dabei ist dem nicht so und Scheinfasten war das Role-Modell: Die amerikanischen Forscher waren sich einig, dass die Gesellschaft zu prüde sei, um eine Methode mit Einlauf zu praktizieren und entwickelten sie ohne. Später verglichen Forscher wie Prof. Dr. Michalsen die deutschen Fastenergebnisse inklusive Darmreinigung mit denen des Erfinders und sie waren identisch. Heutzutage steht fest: Für die gesundheitlichen Effekte ist Abführen nicht nötig. Viele Fastende verspüren aber ein besseres Bauchgefühl oder weniger Kopfschmerz.



## Fasten ohne Nahrungsverzicht

Deutschlands führender Experte Prof. Dr. med. Andreas Michalsen hat sein entwickeltes Konzept niedergeschrieben. In „Scheinfasten – mein

Masterplan“ stellt der SPIEGEL-Bestseller-Autor seine Verjüngungs-Diät vor und liefert alltagstaugliche 5-Tages-Kuren inklusive abgestimmter Rezepte, welche die Energieversorgung optimal decken und bestmögliche Erfolge erzielen. **ZS, 144 Seiten, 17,99 Euro**

## Insidernews aus aktueller Forschung

Das Modell ist zwar ein uraltes Behandlungsverfahren aus der Naturheilkunde – durch fortlaufende Untersuchungen tauchen dennoch immer wieder neue Erkenntnisse im Bezug auf die Auswirkung auf Körper und Psyche auf.

### ...hilft bei Erkrankungen

Durch die entzündungshemmenden sowie cholesterin- und blutdrucksenkenden Effekte werden Krankheiten wie Fettleber, Rheuma, Diabetes Typ 2 und sogar Multiple Sklerose entgegengewirkt. Auch das Herzinfarkt- und Demenzrisiko wird gesenkt.



### ...sorgt für innere Reinigung

Reparatur- und Recyclingprozesse fördern die Bildung neuer Stammzellen. Neben Fasten gibt es weitere Auslöser dafür, allerdings in abgeschwächter Form wie Sport, Schlaf oder bestimmte Nährstoffe (etwa Spermidin aus Weizenkeimen).

### ...hält jung und frisch

Fasten kommt tatsächlich ursprünglich aus der Altersforschung. Im letzten Jahr fanden Wissenschaftler heraus, dass regelmäßiges Praktizieren die Lebenserwartung erhöht und eine Verjüngung des biologischen Alters von 2,5 Jahren möglich ist.<sup>1</sup>



### ...verschafft gute Laune und Leichtigkeit

Die Wirkung des Wohlfühlhormons Serotonin wird verlängert. Sie fühlen sich wie neu – kein schwerer Magen, Blähbauch, Sodbrennen und Co.



### ...verbessert das Schmecken

Hunger- und Sättigungssignale sowie Geruchs- und Geschmackssinne werden optimiert. Das zeigte eine Studie: Die Probanden absolvierten sechsmal innerhalb eines halben Jahres eine 5-Tages-Kur mit positivem Ergebnis.<sup>2</sup> Von den sensibilisierten Sinnen profitiert auch das allgemeine Ernährungsverhalten.



### ...pusht die Selbstregulationskräfte

Nicht nur unser Stoffwechsel profitiert, auch die psychische Verfassung wird gestärkt, es entsteht ein Neustarteffekt und Sie werden für gesunde Einflüsse sensibilisiert.



### ...klappt ohne Jo-Jo-Effekt

Da der Grundumsatz nicht so stark runtergefahren wird wie beim Null- oder Heilfasten, bleibt die unerwünschte Diätfolge aus. Zu dem Ergebnis kam auch eine aktuelle Untersuchung von Prof. Valter D. Longo, in der Diabetes-Typ-2-Patienten scheinfasteten.<sup>3</sup> Wer abnehmen möchte, baut mit wiederholenden 5-Tages-Kuren und fortlaufender ausgewogener Ernährung also ein passendes Fundament.



## Scheinfasten ...

### ...fördert sportliche Ergebnisse

Während der Scheinkost kann die Muskelmasse leicht abnehmen, daher wird moderater Sport empfohlen. Die Kraft ist an den Tagen etwas gemindert, weshalb Ausdauertraining besser als Kurzzeitbelastungen oder Krafttraining abschneidet. Nach dem Diätbrechen und der abgeschlossenen Zellerneuerung ist die Muskelleistung jedoch sogar verbessert.<sup>4</sup>



### ...lässt Pölsterchen schmelzen

Das viszerale Fettgewebe produziert Entzündungstoffe und triggert Folgekrankheiten. Der Bauchumfang wird während einer Fastenperiode um etwa zwei bis vier Zentimeter geschrumpft.

FOTOS: SHUTTERSTOCK (6); ZS VERLAG/MATHIAS NEUBAUER; QUELLEN: 2024, FASTING MIMICKING DIET CAUSES HEPATIC AND BLOOD MARKERS CHANGES INDICATING REDUCED BIOLOGICAL AGE AND DISEASE RISK, USA; 2025, CHEMOSENSORY AND CARDIOMETABOLIC IMPROVEMENTS, ITALY, USA; 2024, FOR TYPE 2 DIABETES REDUCES THE NEED FOR MEDICATION AND IMPROVES GLYCAEMIC CONTROL: A 12-MONTH RANDOMISED CONTROLLED TRIAL AFTER A FASTING MIMICKING DIET, A RANDOMIZED CROSS-OVER CLINICAL TRIAL, NIEDERLANDE, USA, ITALIEN; 2021, IS MUSCLE AND PROTEIN LOSS RELEVANT IN LONG-TERM FASTING IN HEALTHY MEN? A PROSPECTIVE TRIAL ON PHYSIOLOGICAL ADAPTATIONS, FRANKREICH, DEUTSCHLAND, USA

Autophagie ein. Ein Prozess, bei dem Zellen zersetzt und gereinigt werden. Anschließend werden Überbleibsel wiederverwertet. Für diese Zellreinigung mit Müllrecycling sind zwei Signalmoleküle verantwortlich. „Und genau diese, nämlich mTOR und Insulin, werden durch wenig Zucker und Eiweiß auf einem niedrigen Niveau gehalten.“ Deshalb ist es besonders wichtig, bei der empfohlenen veganen Verpflegung auf tierisches Eiweiß zu verzichten. Das hemmt neben Insulin auch das Hormon IGF-1 (Insulin-like Growth Factor 1) und sorgt für den gewünschten verjüngenden Effekt.

### Vorsicht Eiweiß-Hype

Das kennen wir auch im gegenteiligen Zusammenhang aus der Fitness- und Social-Media-Welt. „Bodybuilder nehmen große Mengen Protein auch in Form von Eiweißmischungen auf tierischer Molkeproteinbasis zu sich, um ein Muskelwachstum zu induzieren.“ Das klappt zwar wunderbar, aber genau das stört auch den Reparaturmodus im Körper und lässt uns altern. „Daher darf diese Auswirkung auf die Muckis nicht mit Gesundheit verwechselt werden“, weiß der Experte und rät sich bei der Proteinaufnahme an die Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung zu halten (0,8 bis 1 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht). „Diese Beeinträchtigung gäbe es zwar auch bei pflanzlichem Eiweiß, aber erst mit einem exzessivem Konsum, da die verantwortlichen Aminosäuren im Pflanzenprotein weniger stark konzentriert sind.“ →

### Sneakpeak

Testen Sie einen Beispieltag: Die morgendliche Mahlzeit, Lunch und Dinner sind perfekt aufeinander abgestimmt, sodass sie sich den Fastenprozessen im Körper anpassen. Im Buch haben Sie jeweils die Wahl aus drei Tagesspeiseplänen, so können Sie je nach Appetit entscheiden. Diese Gerichte sind für den vierten Tag mit einer Energiezufuhr von circa 650 Kilokalorien vorgesehen.



Frühstück

## Grüne Smoothie-Bowl

PRO PORTION: 240 KCAL · Eiweiß 5 g · Fett 15 g · Kohlenhydrate 14 g

🕒 15 MIN 🌱 🥗 🥥 🥛

### FÜR 2 PORTIONEN:

- 1 EL Mandelblättchen
- 1 kleiner Apfel (z. B. Gala)
- 30 g junger Spinat
- 1 Avocado
- 1 EL Erdmandelflocken
- 4 TL Zitronensaft
- 150 ml ungesüßter Mandeldrink
- 60 g Heidelbeeren
- 2 TL Chiasamen

**1** Die Mandelblättchen in einer kleinen Pfanne ohne Fett hell anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**2** Den Apfel waschen und halbieren, eine Apfelhälfte zum Garnieren beiseitelegen, die andere entkernen und in kleine Stücke schneiden. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern, dabei grobe Stiele entfernen und ebenfalls einige Blätter zum Garnieren

beiseitelegen. Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen.

**3** Apfelstücke, Spinat, Avocado, Erdmandelflocken, 2 TL Zitronensaft, Mandeldrink und 150 ml Wasser in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer zu einem cremigen Smoothie pürieren.

**4** Die beiseitegelegte Apfelhälfte halbieren, entkernen und längs in feine Scheiben schneiden. Sofort mit dem restlichen Zitronensaft (2 TL) beträufeln, damit sich der Apfel nicht bräunlich verfärbt. Die Heidelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen.

**5** Den Smoothie auf Schalen verteilen und mit Apfelscheiben, Heidelbeeren, beiseitegelegtem Spinat, Chiasamen und Mandelblättchen garnieren.

🌱 VEGETARISCH 🌱 VEGAN 🥛 GLUTENFREI 🥛 LAKTOSEFREI

### „Fasten ist nicht genussfeindlich“

Der Prozess hört sich zwar kompliziert an, die Umsetzung ist aber eigentlich ganz einfach. Vor allem, wenn Sie sich an den Masterplan des Experten halten. So müssen Sie sich während der 5-Tages-Kur keine Gedanken um das Essen machen, sondern einfach die Rezepte nachkochen. Und bei diesen wird Geschmack großgeschrieben: „Wenn ich schon nur wenig essen darf, dann sollte das genussvoll sein“, plädiert der Profi. Die Gerichte seiner Verjüngungs-Diät sind so aufeinander abgestimmt, dass der Nährstoffbedarf bestmöglich gedeckt wird und Sie optimal vom Stoffwechsellmodus profitieren.

### Wiederholungstäter im Vorteil

Da ein langes Fasten irgendwann an die Grenzen stößt, sowohl im Effekt als auch beim Durchhaltevermögen, trifft es sich gut, dass Prof. Longo Folgendes herausgefunden hat: Mehrmals kurze Perioden sind am effektivsten. „Das ist wie im Haushalt“, erklärt Prof. Dr. Michalsen, „wenn einmal aufgeräumt ist, muss nicht noch mal stundenlang Ordnung geschaffen werden, so läuft es

mit der Autophagie auch. Und nach einem Vierteljahr gibt es eben wieder etwas auszumisten.“ Deswegen basiert auch seine Erfolgsmethode auf diesem Prinzip:

„Es ist kein einmaliges Abentuer oder eine Mutprobe, sondern es ist ein Gesamtkonzept, wo mehrmaliges Scheinfasten mit gesunder, pflanzenbetonter Ernährung verbunden wird.“ →

„Drei- bis viermal  
jährliches Fasten  
ist der ideale Push  
für Ihren Körper.“



**Mittagessen**

## Sommersalat mit Beeren

PRO PORTION: **230 KCAL** · Eiweiß **4 g** · Fett **18 g** · Kohlenhydrate **10 g**

🕒 30 MIN 🌱 🍷 🍴

### FÜR 2 PORTIONEN:

**1 EL Haselnusskerne**  
**2 TL Pinienkerne**  
**130 g gemischte Blattsalate** (z. B. Eichblatt, Römervalat, Rucola)  
**75 g Rote Bete** (vorgegart und vakuumiert)  
**4 Stiele Petersilie**  
**2 Stiele Basilikum**

**1** Die Haselnüsse grob hacken, mit den Pinienkernen in einer kleinen Pfanne ohne Fett hell anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**2** Salate verlesen, waschen und trocken schleudern, die Blätter bei Bedarf in mundgerechte Stücke zupfen. Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden (Achtung, sie färbt stark ab!). Die Kräuter waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Beeren verlesen,

**75 g gemischte Beeren** (z. B. Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Rote Johannisbeeren)  
**2 EL Zitronensaft**  
**1 EL Aceto balsamico bianco**  
**Salz, Pfeffer aus der Mühle**  
**2 EL Olivenöl**

waschen und trocken tupfen, dabei die Johannisbeeren von den Rispen zupfen.

**3** Für das Dressing in einer Salatschüssel Zitronensaft, Essig, 2 EL Wasser, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Salate, Rote Bete und Kräuter hinzufügen und alles locker mischen. Den Sommersalat auf Teller verteilen, die Beeren darübergeben und alles mit dem gerösteten Nusskerne-Mix bestreuen.

**KÜCHENTIPP** Waschen, trocknen, zerkleinern: Eine fertige Salatmischung im Beutel kann als zeitsparende Option verlockend sein. Wird sie allerdings nicht durchgehend gekühlt, können sich schnell Keime bilden. Oft ist der Salat-Mix dann schon vor dem Erreichen des Verfallsdatums nicht mehr frisch.

# Gemüsesuppe mit Oliven

PRO PORTION: 180 KCAL

Eiweiß 5 g · Fett 11 g · Kohlenhydrate 12 g

🕒 45 MIN 🌿 🍴 🍷

## FÜR 2 PORTIONEN:

- 1 kleine weiße Zwiebel
- 1 Möhre (ca. 100 g)
- 1 dünne Stange Lauch (ca. 200 g)
- 1 kleine Fenchelknolle (ca. 150 g)
- 60 g grüne Bohnen
- 1 EL Olivenöl
- ½ l Gemüsebrühe
- 3 Zweige Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 2 kleine Strauchtomaten
- 20 g schwarze Oliven (in Lake; ohne Stein)
- ¼ Bund Petersilie


**1** Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Möhre putzen, schälen und in etwa ½ cm dicke Scheiben schneiden. Lauch putzen, gründlich waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Fenchel putzen, waschen und halbieren, den harten Strunk entfernen und die Fenchelhälften in 2 bis 3 cm breite Stücke schneiden. Die Bohnen putzen, waschen und je nach Größe halbieren oder dritteln.

**2** Das Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Möhre, Lauch und Fenchel darin bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten andünsten. Die Brühe dazugießen, den Thymian und Lorbeer dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Alles einmal kurz aufkochen, danach mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend die grünen Bohnen hinzufügen und bei schwacher Hitze noch etwa 8 Minuten mitgaren.

**3** In der Zwischenzeit die Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Oliven abtropfen lassen. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Tomaten und Oliven in den letzten 2 Minuten Garzeit zur Suppe geben und darin nur kurz erwärmen. Die Suppe in Schalen oder tiefen Tellern anrichten und mit der gehackten Petersilie bestreuen.



Abendessen



Sie fühlen sich  
jünger, fitter  
und schlanker –  
ganz ohne  
Hungergefühl

## Die Methode in der Anwendung

Der Chefarzt im Bereich Naturheilkunde wendet die Technik bei fast all seinen Patienten (ausgenommen Anorexie- und Bullemiebetreffene) an und hat von rund 40.000 Fällen positive Entwicklungen miterlebt. „Ich kenne kaum ein effektiveres Verfahren in der Anwendung, außer Sport, das ist auch so ein brutales Wundermittel wie Fasten.“ Neben den gesundheitsförderlichen Maßnahmen, weshalb es bei Erkrankungen wie Rheuma, Diabetes Typ 2, Fettleber und sogar Multipler Sklerose eingesetzt wird, hat es auch Einfluss auf das Körpergewicht und die Psyche. „Scheinfasten pusht die Selbstwirksamkeit. Absolventen sind zurecht stolz auf sich und wer erfolgreich gefastet hat, traut sich mit seiner anschließenden Verpflegung auch eher auf ein gesünderes Terrain.“ Vor allem, weil auch das Geschmackempfinden von der Kur profitiert. Das wurde kürzlich in einer Studie bestätigt. Sehen Sie die Praktik also als „Kick-off, dann schwinden auch drei bis vier Kilogramm Körpergewicht und es kann mit einem verbesserten Schmecken eine gesunde Ernährung fortgeführt werden.“ Der Profi empfiehlt auf Basis sämtlicher Forschungsergebnisse auch langfristig eine ausgewogene pflanzenbetonte Kost.

## Auf Entdeckungsreise

Und falls Sie nun immer noch skeptisch sind oder nicht wissen, wie Sie sich zum Starten motivieren sollten, hat Prof. Dr. Michalsen nur einen Rat: „Am Ende ist es ein Abenteuer, was Sie einfach ausprobieren sollten. Für die ersten 48 Stunden muss der Wille eventuell vorprogrammiert werden, falls doch der kleine Hunger anklopft... aber dann kommt die Belohnung.“ ■

## Erfahrungsbericht

## Scheinfasten in der Praxis

*Nach einigen Monaten mit reichlich Stress und jeder Menge Süßigkeiten wollte ich meinen Stoffwechsel entlasten, das Essverhalten überdenken und mit neuer Leichtigkeit in den Alltag zurückkehren.*

**Tag 1**

Nach dem Entlastungstag startete ich mit Chiapudding und Beeren in die Kur. Mittags gab es Salat mit Kidneybohnen und Avocado, abends einen sättigenden Gemüse Eintopf. Da ich längere Termine hatte, wurde der Hunger tagsüber stärker, war etwas unkonzentriert und zitterig, ich blieb aber gut gelaunt. Wasser und Tee halfen, insgesamt fühlte ich mich wohl und motiviert.

**Tag 2**

Ich wachte mit etwas Hunger und leichten Bauchschmerzen auf.

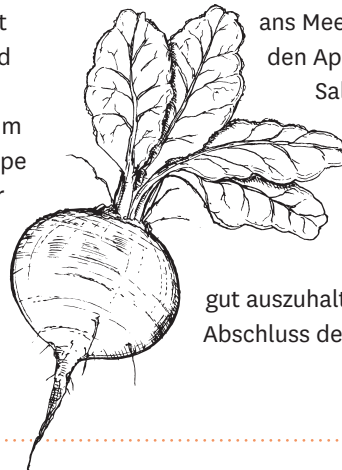
Ein Kokosjoghurt mit Beeren sorgte für Energie. Dank der vorgekochten Gemüsesuppe vom Vortag hatte ich zum Lunch gleich etwas zu essen und blieb satt. Später gab es Salat mit Rote Bete und Beeren. Die unruhige Nacht und Kopfschmerzen erschwerten den Tag. Eine kleine Pilateseinheit zu später Stunde brachte Entspannung.

**IRIS LANGE-FRICKE**

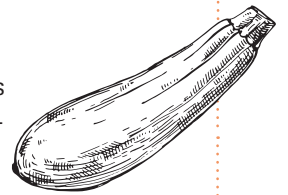
Unsere Chefredakteurin probiert immer wieder gerne neue Ernährungstrends aus und isst rundum gesund. Ihr Laster: Süßigkeiten, wenn Stress aufkommt.

**Tag 3**

Gut erholt startete ich erneut mit Kokosjoghurt, Beeren und Nüssen. Dann gab es wieder einen Salat mit Rote Bete. Zum Dinner griff ich zu Ramensuppe ohne Nudeln – ein Pott voller Nährstoffe. Nach drei Tagen fühlte ich mich energiege-ladener und die Hose saß lockerer.

**Tag 4**

Aus Zeitgründen gab es morgens wieder Kokosjoghurt mit Beeren und Nüssen. Mittags wärmte mich ein Gemüse Eintopf und abends genoss ich Zucchini-nudeln mit Avocadopesto. Trotz etwas Müdigkeit sorgte viel Wasser für Konzentration. Die ballaststoffrei-che Mahlzeit und eine Pilates-Sessi-on rundeten den Tag positiv ab.

**Tag 5**

Zum Ende startete ich mit Buchwei-zenflocken und Apfel – eine nahrhaf-te Mischung, die lange satt machte. Am Wochenende reiste ich ans Meer. Dort stillte ich den Appetit mit einem Salat und später kam eine vorbereitete Tomaten-Linsen-Suppe auf den Tisch. Der Hunger war spürbar, aber gut auszuhalten – ein gelungener Abschluss der Fastenwoche.

**Fazit**

Die Kur zeigte mir, dass die Teller auch mit wenigen Kilokalorien gut gefüllt sein können. Trotz gelegentlichen Hungers motivierten mich leckere Gerichte, Bewegung und der Fokus auf mein Ziel. Aufgrund von Zeitmangel war es für mich

schwierig, täglich frisch zu kochen, weshalb ich von den Rezepten abgewichen bin. Mithilfe einer App berechnete ich die täglichen Kilokalorien. Ich fühlte mich leichter und fitter und habe mein Essverhalten überdacht.

# 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.



## GUTES IN JEDER TASSE

### Mehr als nur Bohnen

Tchibo zeigt, wie es geht. Das seit 2024 gestartete **Kaffeeprogramm** des Traditionsunternehmens unterstützt Farmen weltweit dabei, umweltfreundlich und fair zu produzieren. Ob Biodiversität in Brasilien oder Perspektiven in Honduras: Hinter den vielschichtigen Nuancen steckt ein wahres Zukunftsprojekt. Die vier **Privat Kaffees** sind also nicht nur ein täglicher Muntermacher, sondern auch eine Portion Achtsamkeit. Ab 10 Euro je 500-Gramm-Packung. [tchibo.de](https://www.tchibo.de)



## ZÜNDSTOFF FÜR GENIESSER

### Eine Prise Raffinesse

BBQ wird zum Abenteuer mit der limited **Gewürzsatz-Edition** von **Bad Reichenhaller**. Die sechs spannenden Mischungen **Veggie, Steak, Spicy, Smoky, Geflügel** und **Guacamole** lassen jedes Kräuterherz höher schlagen und vertreiben die Langeweile vom heißen Rost. 1,85 Euro je 108-Gramm-Dose. [bad-reichenhaller.de](https://www.bad-reichenhaller.de)



## SPASS AUF DER GABEL

### Pfiffige Pasta

Eine besondere Überraschung liefern die veganen **Bio-Fettucine** von **Just Taste**. Die Typen **Kichererbsen-Soja** und **Süßkartoffel** werden Ihre Nudelrezepte aufpeppen. 3,29 Euro je 250-Gramm-Packung. [justtaste.de](https://www.justtaste.de)



## NEWS AUS DER RETTER-KÜCHE

### Wie selbstgemacht

Nachhaltiger naschen geht ganz easy und begeistert herrlich durch Karotte, Zimt und einen Hauch Ingwer. Der limitierte **Carrot Cake** von **FROSTA** macht aus Möhrenresten einen saftigen Kuchen aus der Tiefkühltruhe. Nur solange der Vorrat reicht. 3,99 Euro je 350-Gramm-Packung. [frosta.de](https://www.frosta.de)





NATÜRLICH VEGAN

## Urlaub für den Gaumen

Die vollen Aromen Griechenlands auskosten, aber rein pflanzlich. Klingt fantastisch? Schmeckt auch so. Green Force präsentiert mit Bifteki und Fetora echte Leckerbissen, die ihren tierischen Namensvettern in nichts nachstehen. Ob beim Grillen oder im Salat, diese plantbased Klassiker machen Lust auf mehr. 2,99 Euro je Packung. [greenforce.com](http://greenforce.com)



POWER TO GO

## Knolle mit Charakter

Knallige Farben, herzhafter Geschmack und jede Menge Gemüsewumms beweisen, wie kreativ gesunde Snacks sein können. Gekräuterte Rote Bete ist die fünfte Sorte der Veggie-Riegel von Malunt. Die Kombination aus dezenter Süße, frischem Grün und knackigen Sonnenblumenkernen macht sie zum idealen Begleiter für unterwegs, im Büro oder als kunterbunte Mini-Mahlzeit zwischendurch. 2,49 Euro je Riegel. [malunt.com](http://malunt.com)



EIN FEST DER ERFRISCHUNG

## Vielfalt zum Teilen

Zehn Limos, die sofort Stimmung machen: Limette, Maracuja, Blutorange und Ingwer bringen Abwechslung ins Glas und sind die perfekten Partner für jede Gelegenheit. Dabei stammen alle Zutaten aus fairem Handel und sind biozertifiziert. Das spritzige Party Pack gibt es von [Lemonaid](http://Lemonaid.de). Preise variieren. [lemon-aid.de](http://lemon-aid.de)

KÖSTLICHE WELTREISE

## Grill-Upgrade

Mit MEGGLE wird der Sommer zur kulinarischen Expedition. Das neue Kräuter-Butter Trio Italia lässt Fleisch, Fisch und Gemüse im mediterranen Stil glänzen. Wer es lieber deftig mag, liegt mit dem Chili Cheese Baguette goldrichtig. So geht Schlemmen, wenn die Kohlen glühen. Preise variieren. [meggle.de](http://meggle.de)



KEIN PLATZ FÜR ÖDE

## Dip it like it's hot

Jetzt wird's würzig und wild: Der neue Knobi & Chili Quark von MILRAM sorgt gemeinsam mit Creatorin Jessie Bluegrey für ordentlich Furore im Kühlregal. Die Kombi aus feinem Knoblauch und pikanter Chili hebt Bowls, Tacos und Cracker auf ein neues Level. Spice-Fans finden hier ihren nächsten Liebling. 1,49 Euro je 185-Gramm-Becher. [milram.de](http://milram.de)





# Essen bei Hitze

Sobald die Temperaturen steigen, ist es wichtig, auf den eigenen Körper zu achten und gut mit sich umzugehen. Wir erklären, wie Sie mit der richtigen Ernährung Haut, Herz und Kreislauf vor der Sonne schützen. Außerdem erfahren Sie, welche zehn Lebensmittel an heißen Tagen am besten auf dem Teller landen sollten.

ILKA-MARIE HAGENBÜCHER

## Mit Expertenrat von



### DR. SILJA SCHÄFER

Die Fachärztin für Allgemein- sowie Innere Medizin praktiziert in ihrer eigenen Hausarztpraxis in Kiel und ist bekannt aus dem Team der NDR-Sendung die Ernährungs-Docs. Die Ernährungsmedizin gehört zu Dr. Schäfers Schwerpunkten – ein ganzheitlicher Blick ist für sie dabei besonders wichtig.

## HITZE

**D**er Sommer ist eine wunderbare Jahreszeit, keine Frage, doch wenn es draußen richtig heiß wird, hat unser Organismus ganz schön zu kämpfen. Welche Folgen Wärme und zu viel Sonne schlimmstenfalls auf Körper und Gesundheit haben können, erklärt Dr. Silja Schäfer: „Akute Auswirkungen kennen wir als Sonnenbrand, etwa durch UV-Schaden, als Hautausschläge durch zum Beispiel Hitzeepickel oder Bindehautentzündungen. Schwerwiegender zeigt sich ein Sonnenstich mit Übelkeit bis hin zum Erbrechen, Kopfschmerzen und/oder Schwindel. Auch kollaptische Ereignisse wie Hitzekollaps, -krämpfe oder ein -schock sind möglich und können langfristig sogar einen tödlichen Verlauf nehmen. Durch lang anhaltende Hitze und Sonne kann es zu Störungen im Flüssigkeits- und Salzhaushalt kommen, etwa Dehydrierung, mit negativen Auswirkungen auf unser gesamtes Herz-Kreislauf-System und meist einer Verschlechterung von bereits bestehenden Vorerkrankungen.“ Dazu zählen beispielsweise Bluthochdruck, Herzinsuffizienz oder Asthma.



### Richtig essen im Hochsommer

Um Herz, Kreislauf und Haut bei hohen Temperaturen bestmöglich zu unterstützen, können wir in puncto Ernährung einiges tun. Das fängt schon mit der Menge der Gerichte pro Tag an. Anstelle von drei Hauptmahlzeiten empfiehlt Dr. Schäfer, auf mehrere kleine zu setzen. Wasserreiche Nahrungsmittel wie Obst und Gemüse seien dabei besonders verträglich und besäßen eine geringere Herz-Kreislauf-Belastung. Und auch dafür, was auf den Teller kommt, hat die Ernäh-

rungsmedizinerin einen Rat: „Wir können uns hier an südlichen Ländern orientieren, die Hitze und viel Sonne kennen: In der mediterranen Ernährung kommen leicht verdauliche und bekömmliche Mahlzeiten auf den Tisch. Suppen, Salate und gedünstetes Gemüse dürfen nicht fehlen.“

### Gut für Herz und Kreislauf

Ideal sind laut Ärztin: „Gesunde Fette aus einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren aus beispielsweise Nüssen und Olivenöl. Auch gut sind Omega-3-Fettsäuren aus fetthaltigem Fisch wie Lachs, Hering oder Makrele; ergänzt durch Vollkornprodukte.“ Auf schwer verdauliche Nahrungsmittel wie Fast Food, Frittiertes sowie Alkohol sollten Sie lieber verzichten. Diese beanspruchen den Kreislauf zusätzlich und stören den Körper bei der Wärmeregulierung. Und nicht zu viel Fleisch verzehren, denn dessen aufwändige Verdauung erhöht die Wärmeproduktion im

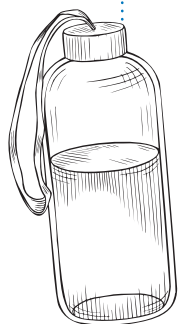
Körper und fördert so Schwitzen. Setzen Sie besser auf leichte Proteinquellen wie gegrillten Fisch oder Tofu.

Beim Schwitzen gehen Elektrolyte wie Calcium und Magnesium verloren.



## Genug im Glas

Neben einer ausgewogenen Ernährung ist es essenziell, ausreichend zu trinken, um den Flüssigkeits- und Mineralstoffverlust, der durch das Schwitzen verursacht wird, auszugleichen. Am gesündesten sind Wasser oder ungesüßte Tees. Doch Vorsicht: Zu kalt genossen, können die Erfrischungen dazu führen, dass Sie noch stärker in Schweiß geraten. Die Getränke folglich lieber lauwarm, höchstens kühl zu sich nehmen. „Unsere Flüssigkeitsaufnahme sollte täglich mindestens 30 bis 35 Milliliter pro Kilogramm Normalkörpergewicht betragen. An heißen Tagen dürfen es pro Stunde Hitzebelastung noch 0,5 Liter mehr sein. Auch der Wasserverlust bei starker körperlicher Arbeit oder Sport muss hinzugerechnet werden. Ganz wichtig: Trinken Sie, bevor der Durst kommt“, rät die Medizinerin.



## Unterstützung für die Haut

Bestimmte Lebensmittel machen unsere Hülle widerstandsfähiger gegen UV-Strahlung. Dazu zählen laut Frau Dr. Schäfer zum Beispiel Vitamin-A- und Vitamin-E-haltige Nahrungsmittel mit antioxidativer Wirkung, welche unsere Haut und Schleimhäute stärken: „Die Vorstufe von Vitamin A ist in carotinoidhaltigen Nahrungsmitteln enthalten. Es findet sich in vielen gelben und orangefarbenen Obst- und Gemüsesorten wie Möhren, Aprikosen oder Kürbis. Auch dem Lycopin aus Tomaten wird ein besonderer UV-Schutz zugeschrieben. Vitamin E finden wir in Nüssen, Samen und Kernen.“ Es kann also hilfreich sein, diese Unterstützer bei heißem Wetter in Ihren Speiseplan zu integrieren, um den Körper von innen heraus zu supporten. Wichtig: Die Esswaren und die darin enthaltenen Nährstoffe ersetzen aber keinen Sonnenschutz und können auch keinen Sonnenbrand verhindern. →

# Ernährung bei Wärme: Die wichtigsten **Dos** und **Don'ts**

Was Sie an heißen Sommertagen am besten tun können und was Sie in puncto Ernährung lieber lassen sollten.



## Weniger ist mehr

Auf mehrere, kleine Mahlzeiten, statt wenige große setzen. Sie belasten den Stoffwechsel weniger und sind leichter verdaulich.

## Ausreichend Flüssigkeit

Mindestens 2,5 bis 3 Liter, am besten Wasser oder Tee trinken. Sonst drohen Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme und Co.

## Auf leichte Kost setzen

Obst und Gemüse, magere Milchprodukte, gegrillter Fisch, Tofu oder vegetarische Speisen sind perfekt geeignet.

## Mediterrane Inspirationen

Nehmen Sie sich die Mittelmeerküche zum Vorbild, also aus Italien, Griechenland und Spanien, und probieren Sie sich durch Kochbücher und Rezepte.

## Achtsam mit sich umgehen

Vermeiden Sie körperliche Anstrengung, wenn möglich, halten Sie sich im Schatten auf und gehen Sie es ruhiger an.



## Heißgetränke genießen

Sehr warmer Kaffee oder Tee gehören jetzt wirklich nicht auf den Speiseplan. Sie heizen den Organismus zusätzlich auf.



## Zu kalt trinken

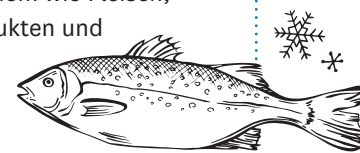
Auf eisige Getränke verzichten. Sie beeinträchtigen den Kreislauf und fördern Schwitzen. Lieber kühl oder lauwarm genießen.

## Schweres Essen

Die Verdauung von schweren, fettreichen Speisen erfordert mehr Energie und belastet den Körper zusätzlich.

## Kühlkette nicht einhalten

Vorsicht, Salmonellengefahr bei Leichtverderblichem wie Fleisch, Fisch, Milchprodukten und Eiern! Immer gut gekühlt lagern.



## Beipackzettel nicht lesen

Bestimmte Medikamente wie Antibiotika erhöhen die Lichtempfindlichkeit, darum sollten Sie sich vorher stets informieren.

# Die 10 besten Lebensmittel für heiße Tage

Setzen Sie in Hitzeperioden auf unsere zehn coolen Superhelden und integrieren Sie diese in Ihren Speiseplan. So helfen Sie Ihrem Körper dabei, mit hohen Temperaturen besser umzugehen und fitter durch den Tag zu kommen.



## 1 Aprikosen

Die Früchte enthalten Vitamin A und C, Ballaststoffe und Mineralstoffe, die wir bei Wärme benötigen. Das Vitamin E macht die Haut widerstandsfähiger gegenüber UV-Strahlung, ersetzt aber keinen Sonnenschutz.



## 2 Heidelbeeren

Sie sind leicht, kalorienarm und voller Wasser, das der Körper bei Hitze braucht. Dank Antioxidantien wirken die Beeren entzündungshemmend und positiv auf die Herzgesundheit und den Blutdruck.



## 3 Gurken

Dank des hohen Wassergehaltes hat das Gemüse einen erfrischenden und kühlenden Effekt auf den Körper. Wir finden: Es ist im Sommer ein idealer Snack für zwischendurch, da es nicht belastet - am besten aus Bio-Anbau.



## 6 Pfefferminze

Kühlende Kräuter sind gut geeignet in Hitzeperioden. Ein lauwarmes Pfefferminztee erfrischt und gleicht den Flüssigkeitshaushalt aus. Das Menthol darin kann übrigens das subjektive Wärmeempfinden senken.



## 7 Salz

Bei Wärme kann es sinnvoll sein, etwas mehr davon essen, da durch das Schwitzen Mineralstoffe verloren gehen. Setzen Sie auf Zutaten wie Käse, Oliven oder Gemüsebrühe, aber übertreiben Sie es nicht.



## 8 Tomaten

Sie helfen, den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen und liefern Kalium, das den Kreislauf stabilisiert. Außerdem beinhalten die Köstlichkeiten Lycopin, ein Antioxidans, das die Zellen vor Hitzestress bewahren kann.



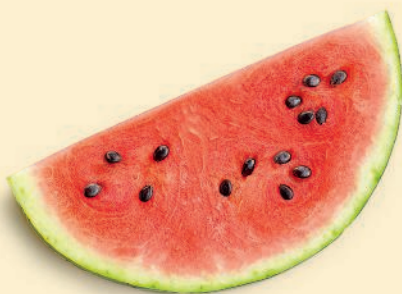
## 4 Joghurt

Er gilt als kühlendes Lebensmittel, ist leicht verdaulich und führt uns Flüssigkeit zu. Unser Tipp: Wählen Sie die Naturvariante in Kombination mit Beeren.



## 5 Möhren

In den Wurzeln steckt Betacarotin, das der Körper in Vitamin A umwandelt. Es kann mitunter helfen, die Haut bei UV-Strahlung besser zu schützen und vor Sonnenbrand zu bewahren.



## 9 Wassermelone

Das Obst hilft, Flüssigkeitsverlust auszugleichen und unterstützt den Elektrolythaushalt. Sein Lycopin wirkt antioxidativ und kann die Haut vor sonnenbedingtem Zellstress schützen.



## 10 Weintrauben

Erfrischend und vitaminreich: Die kleinen grünen Früchte spenden viel Wasser. Ihre Antioxidantien, besonders Resveratrol, schirmen den Körper vor Schäden durch freie Radikale ab.

### Hier bitte aufpassen

Desweiteren gibt es Lebensmittel, welche die Lichtempfindlichkeit und somit das Sonnenbrandrisiko erhöhen. Unsere Ernährungsexpertin sagt: „Johanniskraut als Tee wäre durch das enthaltene Hypericin, ein natürlicher Farbstoff aus der Heilpflanze, zu erwähnen. Aber auch die Entstehung von braunen Flecken ist durch Kontakt der Haut mit Limettensaft möglich. Bei hellhäutigen und lichtempfindlichen Menschen kann durch Zitrusfrüchte, Petersilie, Sellerie oder Süßstoffe Sonnenbrand hervorgerufen werden.“ Überdies können laut Ärztin bestimmte Medikamente die Lichtempfindlichkeit erhöhen: „In erster Reihe stehen Johanniskraut und einige andere Antidepressiva, Retinoide gegen Akne und Antibiotika wie Tetracycline, Fluorchinolone und Sulfonamide. Fragen Sie diesbezüglich beim Kauf dieser Medikamente in der Apotheke nach oder nehmen den Beipackzettel zur Hand.“

### Wahr oder nicht?

Manch einer kennt den Mythos, bei Hitze auf feurige Zutaten, etwa Chili, zu setzen. Tatsächlich ist da etwas dran, denn das Capsaicin darin regt den Kreislauf an und fördert die Durchblutung, wodurch wir vermehrt schwitzen. Dabei kühlt der Körper sich durch die Verdunstung des Schweißes auf der Hautoberfläche ab. Der Effekt wird in einigen heißen Ländern genutzt. „Dennoch ist Vorsicht geboten, denn nicht jede Person kann scharfes Essen vertragen“, rät Dr. Schäfer. Bei Sommertemperaturen können Sie mithilfe von Ernährung also einiges für Ihre Gesundheit tun. Kommen Sie gut durch die heißen Tage und gönnen Sie sich immer auch mal kleine Pausen. ■

## **Dr. Matthias Riedl**

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





**DR. RIEDL**  
ERNÄHRUNGS-DOKTOR

# MIT VOLLER ENERGIE DURCH DEN SOMMER

*Der Markt für Nahrungsergänzungsmittel wächst rasant. Doch ist die Versorgungslage wirklich so kritisch? Wir haben mit Dr. Matthias Riedl über häufige Mängel, sinnvolle Supplementierung und seine neu entwickelte 28-Tage-Kur gesprochen, die den Körper gezielt unterstützt.*

## **Nahrungsergänzungsmittel erleben einen regelrechten Boom. Wie akut ist der Nährstoffmangel in Deutschland wirklich?**

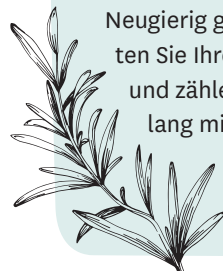
Die Lage ist differenziert zu betrachten. Bei bestimmten Nährstoffen zeigt sich tatsächlich eine Unterversorgung – etwa entwickelt sich Deutschland erneut zu einem Jodmangelgebiet, bei jungen Frauen wird häufig wenig Magnesium festgestellt und auch die Flüssigkeitszufuhr ist unzureichend. Das heißt aber nicht, dass gleich zu Pillen gegriffen werden muss. Die Studienlage zeigt klar, dass bei gezielter Einnahme die Risiken überwiegen oder kein Nutzen entsteht.

## **Reicht eine ausgewogene Ernährung aus, um rundum versorgt zu sein?**

In der Regel ja. Eine solche artgerechte Kost, wie ich sie gerne nenne, basiert auf ballaststoffreichem Gemüse, hochwertigen pflanzlichen Ölen, komplexen Kohlenhydraten aus Vollkorn, gesundem Eiweiß und wenig verarbeiteten

## **Grünzeug-Challenge**

Um unseren Bedarf an Vitaminen und Co zu decken, müssten wir mindestens 25 verschiedene Gemüse- und Obstsorten die Woche verputzen. Klingt ganz schön viel? Dann haben wir gute Nachrichten: Denn dazu zählen ebenso Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Pilze, Kräuter und (Pseudo-)Getreide sowie Gewürze. Bunte Bowls, Gemüsepfannen oder Eintöpfe können schon gut die Hälfte abdecken. Neugierig geworden? Dann testen Sie Ihre Ernährungsvielfalt und zählen Sie eine Woche lang mit. Das macht nicht nur Spaß, sondern auch fit.



*Die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung bieten eine gute Orientierung.*

Produkten. Natürlich spielen auch individuelle Lebensumstände eine Rolle. Veganer brauchen beispielsweise Vitamin B<sub>12</sub>, da dies ausschließlich in tierischen Produkten zu finden ist, Schwangere hingegen Folsäure.

**Sie haben trotzdem eine 28-Tage-Kur entwickelt. Welchen Ansatz verfolgen Sie damit?**

Das Programm soll helfen, Vitalstoffdepots gezielt wieder aufzufüllen. Es besteht abwechselnd aus Informationen und Rezepten, damit die neuen Erkenntnisse direkt in die Praxis umgesetzt werden können. Ein Selbsttest im Buch hilft dabei, den eigenen Status einzuschätzen. Ziel ist es, nach dem Zeitraum optimal versorgt zu sein und ein neues Bewusstsein für Lebensmittel zu entwickeln – idealerweise mit einer langfristigen Umstellung. →

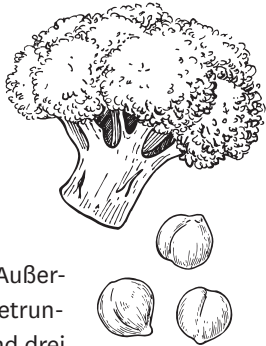


### Worin unterscheidet sich die Kur von einer „normalen“ ausgewogenen Kost?

Sie ist als Einstieg konzipiert – ein sanfter, aber wirkungsvoller Neustart. Während eine gesunde Ernährung eine dauerhafte Lebensweise darstellt, legt die Kur in vier Wochen gezielt den Fokus auf besonders nährstoffreiche Rezepte. Damit wird eine Basis gelegt, die nicht nur Mängel ausgleicht, sondern Speicher auch wieder füllt.

### Wie sind die Rezepte aufgebaut?

Der Speiseplan ist pflanzenbasiert, aber nicht vegan. Er enthält viel Obst und Gemüse, gesunde Fette sowie hochwertiges Protein. Außerdem sollte genügend getrunken werden. Täglich sind drei Mahlzeiten vorgesehen, zwischen denen Essenspausen eingehalten werden. Auch eine längere Auszeit über Nacht ist Teil des Konzepts. Snacks werden reduziert und beim Jieper bevorzugt Nüsse konsumiert.



### Gibt es Möglichkeiten, die Nährstoffaufnahme aus Lebensmitteln zu optimieren?

Absolut. Manche Kombinationen fördern die Aufnahme, andere hemmen sie. Pflanzliches Eisen wird besser aufgenommen, wenn es zusammen mit Vitamin C verzehrt wird. Rohkost wie Paprika ist dafür ideal. Fettlösliche Vitamine, beispielsweise Vitamin A oder E, benötigen etwas Fett zur optimalen Aufnahme. Auf der Gegenseite wirken Medikamente, Alkohol, Nikotin und Stress als sogenannte Nährstoffräuber.

### Für wen ist die Kur geeignet oder auch nicht?

Grundsätzlich kann jeder davon profitieren – besonders, wenn das Bewusstsein geschärft werden soll. Auch wer keine akuten Mängel hat, kann durch die Kur präventiv handeln.

### Wann sollte überhaupt über eine Supplementierung nachgedacht werden?

Sinnvoll ist sie nur bei einem diagnostizierten Mangel. Erste Anzeichen können Müdigkeit oder Antriebslosigkeit sein, vor allem bei einem hohen Konsum von

Die Kur lädt dazu ein, Ernährung zu reflektieren und zu optimieren.

Hochverarbeitetem. Wichtig ist: Die Pillen ersetzen keine gesunde Ernährung, sondern können diese lediglich ergänzen.

Dafür ist mein Programm beispielsweise perfekt und hilft dabei, im Alltag von industriellen Produkten wegzukommen.

### Wie kann herausgefunden werden, ob eine Einnahme nötig ist?

Ein Blutbild beim Arzt klärt auf. Besonders bei Veganern sollte Vitamin B<sub>12</sub> kontrolliert werden. Auch Vitamin D ist ein häufiges Defizit, da es kaum über Lebensmittel aufgenommen werden kann. →



## MyFoodDoctor: die Gesundheits-App

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



APPLE



GOOGLE

# Den Nährstoffräubern auf der Spur

Sie entziehen dem Körper Vitalstoffe, hemmen die Aufnahme oder erhöhen den Bedarf: Wer optimal versorgt sein möchte, sollte die Substanzen und Lebensgewohnheiten kennen und möglichst meiden.



## → Alkohol und Nikotin

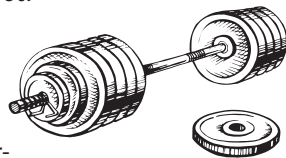
Bier, Wein, Spirituosen und Co rauben dem Körper Wasser sowie Nährstoffe und verringern die Aufnahme von B-Vitaminen, Vitamin C, Magnesium, Calcium und Zink. Durchs Rauchen werden zusätzliche Gesundheitsstoffe benötigt, um die entstehenden freien Radikale zu bekämpfen.

## → Dauerstress

Chronische Anspannung kann nicht nur viele Erkrankungen wie Übergewicht, Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf- sowie psychosomatische Störungen verursachen, sondern plündert auch Ihr Nährstoffdepot.

## → Exzessiver Sport

Bewegung ist zwar gesund, jedoch nur in Maßen. Eine übermäßige Belastung oder fehlende Regeneration verbraucht Vitalstoffe. Der Flüssigkeitsverlust durch Schweiß schwemmt Magnesium, Kalium sowie Natrium mit aus.



## → Vegane Ernährung

Bei einer pflanzenbasierten Kost muss besonders auf die Versorgung geachtet werden. Eine Supplementierung von Vitamin B<sub>12</sub> bleibt nicht aus. Auch Vitamin A, Jod, Eisen, Calcium und Omega-3-Fettsäuren sollten im Blick behalten werden.



## → Entzündungen

Der Organismus versucht den inflammatorischen Prozessen entgegenzuwirken und benötigt massenhaft der körpereigenen Speicher. Speziell bei chronischen Darmkrankheiten wie Morbus Crohn oder Colitus ulcerosa kommt es rasch zur Unterversorgung.

## → Medikamente

Einige Arzneimittel können die Nährstoffaufnahme hemmen. So leidet etwa die Vitamin-B<sub>12</sub>-Versorgung unter der Einnahme von Metformin in der Diabetes-Behandlung.

## → Hochverarbeitete Lebensmittel

In dem schnelllebigen Trubel bleibt der Herd aus Zeitmangel oft aus. Steht stattdessen regelmäßig Fast Food wie Pizza und Burger mit einer Extraportion ungesunder Inhaltsstoffe wie etwa Salz, Zucker, Zusätze oder schlechte Fette auf dem Speiseplan, kommen gesundheitsfördernde Elemente aus frischen Gerichten zu kurz und eine Unterversorgung ist vorprogrammiert.



## → Wenig Flüssigkeitsaufnahme

Für eine gesunde Nährstoffaufnahme empfiehlt der Ernährungs-Doc eine Trinkmenge von 300 Millilitern pro Kilogramm Körpergewicht in Form von Wasser oder ungesüßtem Tee täglich.

## → Schlechter Schlaf

Wenn die Erholung nicht ausreicht, kommt es zu Kraftlosigkeit im Alltag, was einen vermehrten Nährstoffbedarf auslösen und zur Versorgungslücke im Organismus führen kann.

*Fühlen Sie sich schlapp oder erschöpft? Dann lassen Sie sich checken. Durch die richtige Nahrungsempfehlung des Arztes oder gegebenenfalls mithilfe von Supplementen kann Ihr Vitalstoffhaushalt aufgepäpelt werden.*

# Pulled Lachs Burger mit Avocado-creme

PRO PORTION: **655 KCAL**  
Eiweiß 27 g · Fett 46 g · Kohlenhydrate 27 g

🕒 25 MIN 🍴

## FÜR 2 PORTIONEN:

**250 g Lachsfilet**  
**2 TL Olivenöl**  
**Salz, Pfeffer**  
**1 Handvoll Blattspinat**  
**¼ Salatgurke**  
**1 Avocado**  
**abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone**  
**1 Msp. Chiliflocken**  
**2 Vollkorn-(Roggen-)Brötchen (à ca. 65 g)**  
**1 EL heller Sesam**

**1** Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und auf das Blech legen. Mit dem Öl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen, im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. garen.

**2** Inzwischen den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern, dabei grobe Stiele entfernen. Die Gurke putzen, waschen und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden.

**3** Für die Creme die Avocado halbieren, entkernen, schälen und grob würfeln. Die Avocado mit Zitronenschale und -saft, Salz, Pfeffer und Chiliflocken mit einer Gabel fein zerdrücken.

**4** Die Brötchen quer halbieren und nach ca. 10 Min. Garzeit mit zum Lachs auf das Blech legen, die letzten 5 Min. mit dem Lachs im Ofen rösten.

**5** Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Anschließend Lachs und Brötchen aus dem Ofen nehmen und auf einem Kuchengitter abstellen. Das Lachsfilet mit zwei Gabeln zerpfücken.

**6** Alle Brötchenhälften mit der Avocado-creme bestreichen, die unteren Brötchenhälften zusätzlich mit Spinat, Gurken und Pulled Lachs belegen und mit Sesam bestreuen. Die Burger mit den oberen Brötchenhälften abdecken und servieren.



## BUCHTIPP

Der Ernährungsprofi Dr. Matthias Riedl liefert mit „Die 28-Tage Power Nährstoffkur“ die Lösung: In diesem Zeitraum kommt nur das auf den Teller, was wirklich nährt. Drei passgenaue Rezepte täglich garantieren die beste Versorgung mit den Supersubstanzen. Leckere Snackideen, Turbowirkungs-Hacks und Top-Five-Listen gegen Mangel-symptome stellen den Körper ab sofort auf Full-Reset und strahlende Gesundheit. Gräfe und Unzer, 192 Seiten, 29,99€





**DR. RIEDL**  
ERNÄHRUNGS-DOKTOR

Der Omega-3-Index ist ein weiterer Wert, dessen Überprüfung sich lohnen kann.

### Welche Folgen kann ein Nährstoffmangel haben?

Die körpereigenen Brenn- und Baustoffe sind essenziell für Stoffwechselfvorgänge. So kann ein Zuwenig etwa Übergewicht oder die Insulinresistenz fördern. Auch auf das Wohlbefinden und das Immunsystem hat es einen Einfluss.

### Gibt es auch ein Zuviel?

Durchaus. Vor allem fettlösliche Vitamine wie A, D, E und K können überdosiert werden. Aber auch wasserlösliche sind bei extrem hoher

*Mehr von Dr. Riedl lesen Sie hier:*



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



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

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

*Unterversorgte Personen sind müde, schlapp und krankheitsanfällig.*

Zufuhr nicht harmlos. Diese Mengen entstehen jedoch nur durch Präparate – über Lebensmittel ist eine toxische Dosis praktisch ausgeschlossen. Deshalb gilt: Mehr ist nicht gleich besser!

### Was raten Sie Menschen, die ihre Versorgung verbessern möchten?

Der erste Schritt sollte ein ärztlicher Check sein. Danach lassen sich gezielte Maßnahmen wie ein angepasster Speiseplan oder Supplemente ableiten. Dabei kann die 28-Tage-Kur helfen, ein Verständnis zu bekommen, welcher Vitalstoff worin ist, um dann mithilfe des Programms eine nachhaltige Lebensweise für sich zu erstellen.

INTERVIEW: FRIEDERIKE BRANDT

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

→ Essen Sie eine Vielzahl an knackfrischem Gemüse und setzen Sie dabei auf Abwechslung. Mindestens 400 Gramm Grünzeug sollten es am Tag sein, besser noch wären 500 bis 600 Gramm.

→ Ballaststoffe schmeicheln der Darmflora und dem Immunsystem. Als optimal gelten 30 Gramm täglich. Gute Lieferanten sind Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Gemüse, insbesondere aus der Kohlfamilie.



→ Statt krankmachende Transfette und tierische Fette sollten Lein-, Hanf- oder Nussöl, Avocado, Nüsse, Samen sowie fetter Seefisch bevorzugt werden.

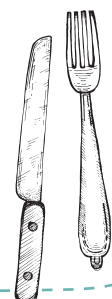
→ Pflanzliches Protein aus zum Beispiel Hülsenfrüchten, Brokkoli und Pilzen ist Trumpf. Seien Sie mit magerem Fleisch und Milchprodukten hingegen sparsam.

→ Meiden Sie leere Kohlenhydrate aus hellem Brot. Pasta kann durch die Vollkornvariante ersetzt werden. Auch Süße aus Softdrinks und Fructose ist tabu. Zuckerarme Vertreter wie Beeren sind die cleverste Wahl.

→ Verzicht auf industriell verarbeitete Lebensmittel und Fast Food, die oft viel Zucker, Salz, Zusatzstoffe und ungesunde Fette mitbringen.

→ Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 30 Milliliter Wasser und ungesüßte Tees je Kilogramm Körpergewicht. Das schädliche Nervengift Alkohol gehört lieber nicht ins Glas.

→ Statt permanent zu snacken, empfehlen sich am Tag höchstens drei sättigende Mahlzeiten mit einem Abstand von jeweils vier Stunden. Die nächtliche Nahrungskarenz sollte bei 12 bis 14 Stunden liegen.



# SOMMER-GRILL-GEWINN-SPIEL

Endlich lockt uns das Wetter nach draußen – perfekt für Picknicks, Gartenpartys oder köstliche Grillfeste. Gemeinsam mit unseren Partnern verlosen wir kulinarische Highlights für kleine und große Genuss-Auszeiten. Jetzt mitmachen!

LEMONAID<sup>+</sup>



VON GRUND AUF FRISCH  
**hella**  
mineralbrunnen



**GEFU**<sup>®</sup>

 **sodastream**

Mit 31  
super Preisen

# LEMONAID<sup>+</sup>

## Orangenlimo, wie sie sein sollte

Erleben Sie die Revolution des Klassikers mit Lemonaid.

Wer's noch frischer will, muss selbst pressen! Das neue Getränk von Lemonaid ist mehr als fair: Es wird mit Direktsaft von Orangen einer Bio-Kooperative hergestellt, die direktes Einkommen für Familienbetriebe schafft und im Einklang mit der Natur arbeitet. Auch die anderen Zutaten sind fair gehandelt und aus Bio-Anbau, ganz ohne künstliche Zusatzstoffe. Zusätzlich unterstützt der Kauf jeder Flasche den Lemonaid & Charitea e.V., der Sozialprojekte in den Anbauländern fördert. Mehr Infos unter: [lemon-aid.de](http://lemon-aid.de)

**Gewinnen Sie** eins von drei **Lemonaid Orange-Paketen** im Wert von **je 22 Euro**.



FOTOS: PR., SHUTTERSTOCK (4)

Bad Reichenhaller



## Bestes Salz-Handwerk aus Bayern

Bad Reichenhaller verleiht Ihren Speisen elegante Würze.

Die knusprigen Salzkristalle kennen wir meist aus dem Mittelmeerraum. Das „Fleur de Sel der Alpen“ von Bad Reichenhaller stammt aus dem Herzen der bayrischen Berge und entsteht in liebevoller Handarbeit. Die reine Natursole, aus der die Salzkristalle gewonnen werden, gibt es auch als pures Sprühsalz. Mehr Infos unter: [bad-reichenhaller.de](http://bad-reichenhaller.de)

**Gewinnen Sie** eins von 15 **Produktsets** mit „Fleur de Sel der Alpen“ **Salzblüten** und „Steak&Grill“, **Sprühsalz** und einem **Kochlöffel** im Wert von je **circa 17 Euro**.

VON GRUND AUF FRISCH  
**hella**  
mineralbrunnen

## Fun meets Function

Mit drei Sorten sorgt hella FEELGOOD für ein gutes Gefühl.

Fruchtig, kalorienarm und mit Vitamin-Zusatz: Die funktionalen Erfrischungsgetränke hella FEELGOOD überzeugen in den drei Sorten „Awake“, „Refresh“ und „Defence“. Sie sind frei von Süßstoffen und enthalten hella Mineralwasser mit etwas Kohlensäure für ein leichtes Prickeln. Mehr Infos unter: [hella-mineralbrunnen.de](http://hella-mineralbrunnen.de)

**Gewinnen Sie** ein **Paket** mit einem **Bluetooth-Lautsprecher JBL Charge 5** und **hella FEELGOOD** im Wert von **circa 200 Euro**.





## Fruchtige Alleskönner

*In der Küche und im Glas:  
Kosten Sie die Vielfalt von  
Hitchcock.*

Im Drink, zum Verfeinern von Salatdressings, Marinaden oder auch Desserts: Die Säfte aus dem „Spice Set“ sind echte Allrounder und sorgen für ganz besondere Verwöhmomente. Ebenso vielfältig: die Ingwer-Shots aus dem „Shot Set“. Sie können außerdem pur getrunken werden und kombinieren geschickt Schärfe und Genuss. Mehr Infos unter: [hitchcock.de](http://hitchcock.de)

**Gewinnen Sie** eins von vier **Paketen mit je einem „Just Spice“- und einem „Just Shots“-Set** im Wert von **je 30 Euro**.

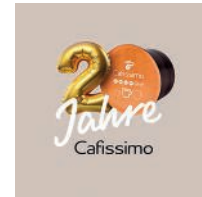


## Edel und praktisch zugleich

*Mit GEFU lassen sich köstliche  
Salate ganz easy zubereiten.*

So einfach kann es sein: PUSH IT von GEFU trocknet leckeres Grünzeug per Push- und Stopp-Button, mit dem der Schleudervorgang gestartet und beendet wird. Die hochwertige Edelstahl-Version überzeugt auch als Servierschüssel – besonders stilvoll mit dem FILIGO Salatbesteck mit edlen Walnussholzgriffen. Mehr Infos unter: [gefu.de](http://gefu.de)

**Gewinnen Sie** eins von fünf **Sets aus PUSH IT Salatschleuder und FILIGO Salatbesteck** im Wert von **je 100 Euro**.

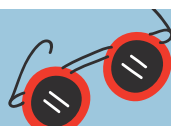


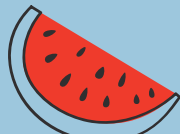
## Ein Hoch auf Kaffeegenuss

*Feiern Sie gemeinsam  
mit Tchibo das Jubiläum  
der Cafissimo.*

Die erste Kapselmaschine von Tchibo wird 20 Jahre alt. Ein Geburtstag, der gefeiert werden muss. Schließlich steht Cafissimo für einfachste Bedienung, ein modernes Design und perfekten Kaffeegenuss sowie eine große Vielfalt an Espresso- und Caffè Crema-Sorten. Maschinen ab 89 Euro, Kaffees ab 3,50 Euro bei Tchibo. Mehr Infos unter [tchibo.de/cafissimo](http://tchibo.de/cafissimo)

**Gewinnen Sie** eine von zwei **Cafissimo pure+ red mit Kapseln und Gläsern** im Wert von **circa 300 Euro**.





## Frischer Sprudel auf Knopfdruck

Genießen Sie die Leichtigkeit des Sommers mit SodaStream – für spritzige Getränke und Cocktails\* mit Stil

Schluss mit Kistenschleppen: Dank des eleganten Wassersprudlers ENSO steht frisch gesprudelt Leitungswasser jederzeit zur Verfügung. Durch Zugabe von Sirups kann eine Vielzahl von Getränken selbst zubereitet und je nach Geschmack individuell verfeinert werden. Jetzt neu: die Crafted Mixers Sirups. Aus den aufregenden Sorten „Ananas & Jalapeño Chilli“, „Grapefruit & Holunderblüte“ und „Pfirsich & Ingwer“ entstehen im Handumdrehen alkoholfreie Drinks oder raffinierte Cocktails – ein Highlight bei der nächsten Grillparty. Mehr Infos unter: [sodastream.de](https://sodastream.de)

**Gewinnen Sie einen Wassersprudler ENSO sowie drei Crafted Mixers Sirups von SodaStream im Wert von circa 230 Euro.**

**Haftungsausschluss:** SodaStream Crafted™ Cocktail Mixer enthalten keinen Alkohol. Ein maßvoller und verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol wird empfohlen.

\*Dieser Inhalt richtet sich ausschließlich an Leser/Nutzer ab 18 Jahren (oder entsprechend dem gesetzlichen Mindestalter für den Alkoholkonsum in Ihrem Land). Maßvolles und verantwortungsbewusstes Konsumverhalten wird ausdrücklich empfohlen.



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

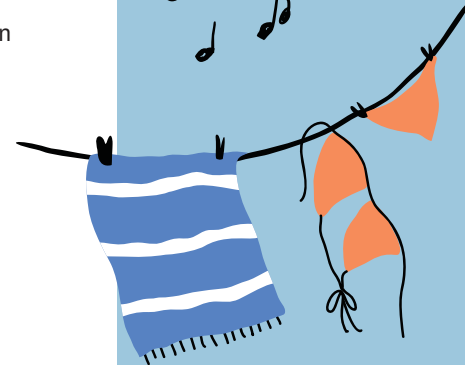
Nehmen Sie online teil auf  
[www.eatsmarter.de/sommer2025](https://www.eatsmarter.de/sommer2025)

Oder teilen Sie uns mit, wie viele Seesterne sich auf diesen Seiten verstecken und schicken Sie eine Postkarte mit Ihrer Anschrift, **E-Mail-Adresse** und der Antwort an:

**EAT SMARTER GmbH & Co. KG**  
Stichwort „Sommer2025“  
Schulterblatt 58  
20357 Hamburg

Unter allen Einsendungen werden am Ende die Gewinner ausgelost.

**TEILNAHMEBEDINGUNGEN:** Einsendeschluss ist der 24.08.2025. 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.







Johann Lafer



Sarah Wiener



Sascha Stenberg



Maria Groß



Stevan Paul



Alex Wahi



Mario Kotaska



Ali Güngörmüs



Lisa Angermann



Stefanie Hiekmann

# SMARTE ABKÜHLUNG

*Heute bleibt der Ofen aus – denn die Starköchinnen und -köche haben kalte Gerichte für heiße Tage mitgebracht. In zehn kreativen Rezepturen verwandeln die Profis ihre saisonalen Lieblinge in erfrischende Sommer-Specials mit Coolness-Faktor.*




**Geeistes Wassermelonen-Paprika-Süppchen  
mit Avocado-Cashew-Chili-Topping**

**von Johann Lafer, Rezept auf Seite 88**



Johann Lafer

## Geeistes Wassermelonen-Paprika-Süppchen

mit Avocado-Cashew-Chili-Topping   

### FÜR 2 PORTIONEN:

#### FÜR DIE SUPPE:

**500 g Wassermelone**  
**1 rote Paprika**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 EL Tomatenmark**  
**1-2 EL Sherryessig**  
**Salz, Cayennepfeffer**

#### AUSSERDEM:

**75 g Cashewkerne**  
**1 EL Nussöl**  
**1 TL Honig**  
**1 TL Chiliflocken**  
**Salz**  
**1 reife Avocado**  
**Saft von ½ Limette**

**1** Für die Suppe die Wassermelone in Spalten schneiden, die Schale entfernen und das Fruchtfleisch würfeln. Die Paprika putzen, waschen, halbieren und das Kerngehäuse entfernen. Die Hälften dann ebenfalls würfeln. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Alles zusammen mit Tomatenmark und Essig in einem Mixer fein pürieren.

ren. Mit Salz und Cayennepfeffer würzig abschmecken und vor dem Servieren ca. 1 Std. im Gefrierfach aufbewahren.

**2** Die Cashewkerne grob hacken. In einer Pfanne in Nussöl bei mittlerer Temperatur goldbraun rösten. Die Pfanne vom Herd nehmen, Honig untermischen und die Nüsse leicht karamellisieren. Mit Chiliflocken und Salz behutsam würzen.

**3** Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Quer in Scheiben schneiden und sofort mit Limettensaft beträufeln.

**4** Die geeiste Suppe aus dem Gefrierfach holen, gründlich durchrühren und in tiefe Schalen oder nach Belieben in 2 ausgehöhlte Melonenhälften füllen. Die Avocadoscheiben darauf verteilen. Zum Schluss die karamellisierten Cashewkerne als Topping obenauf streuen.



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



Sarah Wiener

## Mango-Caprese



\* bei 4 Portionen

### FÜR 2-4 PORTIONEN:

**1 kleine reife Mango (ca. 300 g)**  
**2 Fleischtomaten (siehe Tipp)**  
**1 Kugel Büffelmozzarella (125 g)**  
**1 rote Chilischote**  
**3 Stängel (Zitronen-) Basilikum**  
**½ Bio-Limette**  
**2 EL natives Olivenöl**  
**Salz - Pfeffer**

**1** Die Mango schälen, von beiden Seiten vom Stein und in ca. 1 cm breite Spalten schneiden. Fleischtomaten waschen und quer in dünne Scheiben schneiden, dabei den Stielansatz entfernen. Mozzarella gut trocken tupfen und in Scheiben schneiden, diese halbieren.

**2** Chilischote waschen, putzen, längs halbieren und die Hälften quer in schmale Streifen schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in Streifen schneiden. Die Limette heiß waschen und abtrocknen.

**3** Mangospalten, Tomaten- und Mozzarellascheiben auf einem Teller anrichten. Mit Chili und Basilikum bestreuen, die Limette fein darüber abreiben und alles mit Olivenöl beträufeln. Leicht salzen und pfeffern und servieren.

### MEIN TIPP

Richtig reif, saftig und vor allem geschmacksintensiv sollten die Tomaten sein: alte, aromatische Sorten wie z. B. »Ochsenherz« oder die leicht rosafarbene »Berner Rose« sind inzwischen auf vielen Wochenmärkten zu kaufen. Beim Basilikum lässt sich auch experimentieren: mal exotisches Thaibasilikum, pfeffriges griechisches Basilikum, Limonenbasilikum oder geschmacksintensives violettes Basilikum. Außer Basilikum nehme ich auch gerne mal frisches Koriandergrün oder etwas Minze und streue dann noch ein paar geröstete Pinienkerne, etwas Schwarzkümmel oder leicht angerösteten, grob zerstoßenen Kreuzkümmel darüber.



### DER MUTIGE TIPP

Aus dem fruchtigen Salat lässt sich übrigens auch ratzfat ein raffiniertes Dessert zaubern: einfach nur Salz und Pfeffer weglassen, dafür das Ganze mit etwas Kokosblütenzucker oder Honig bestreuen bzw. beträufeln und vielleicht noch anstelle von Olivenöl fein nussiges Arganöl verwenden.





*Sarah Wiener*

## Eiskalte Gurkensuppe



Eiweiß: 4 g ★ Fett: 10 g  
pro Portion\*  
**139**  
KCAL  
Kohlenhydrate: 18 g

\* bei 4 Portionen

### FÜR 2-4 PORTIONEN:

- 1 große Bio-Salatgurke
- 2 Knoblauchzehen
- 400 g griechischer Joghurt (10% Fett)
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Msp. Chilipulver
- Salz – Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft
- ½ Bund Dill

**1** Gurke waschen, putzen, längs halbieren, Kerne herauskratzen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Knoblauch schälen und grob zerschneiden. Beides in einen Standmixer geben und fein pürieren.

**2** Joghurt mit Kreuzkümmel, Chilipulver, Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Das Gurkenpüree gründlich unterrühren und möglichst noch 1 Std. zugedeckt im Kühlschrank durchkühlen lassen.

**3** Vor dem Servieren den Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen und fein hacken. Einen Großteil davon unter die Suppe rühren, nochmals mit Salz, Pfeffer, evtl. Zitronensaft abschmecken und mit übrigem Dill bestreut servieren.

### MEIN TIPP

Super erfrischend und dazu noch leicht kommt dieses Süppchen an richtig heißen Tagen genau richtig. Wer etwas mehr Hunger hat, kann die Suppe noch mit einem hart gekochten, gehackten Ei (prima auch als Resteverwertung), in Würfelchen geschnittene gegarte Rote Bete, ein paar gerösteten Brotwürfeln oder etwas Räucherfisch (ein paar Streifen Räucherlachs oder zerzupfte Räucherforelle) aufpeppen. Fehlt einmal die Zeit, sie extra kalt zu stellen und ist dafür aber vielleicht ein Blender im Haus: Die Gurke dann einfach mit 3-4 Eiswürfeln pürieren.

### DER MUTIGE TIPP

Experimentierfreudige toppen die Gurkensuppe einmal zusätzlich mit 1 Prise gemahlenem Koriander und ½ TL gehackten Majoran oder probieren mal eine kleine Prise Königskümmel – der ist unter der Bezeichnung »Ajowan« gut und preiswert in asiatischen Lebensmittelgeschäften zu bekommen. Die ganzen Samen müssen dann nur noch im Mörser fein zerstoßen werden. Als Kräuter passen dazu dann obenauf etwas Thaibasilikum oder Koriandergrün.



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



Sascha Stenberg

## Gebeizter Saibling im Buttermilchsud

### FÜR 4 PORTIONEN:

#### FÜR DEN SAIBLING:

- 2 Saiblingsfilets (nur das Mittelstück; ohne Haut und Gräten)
- 3 Stängel Petersilie
- 3 Stängel Dill
- ½ TL Korianderkörner
- 100 g Meersalz
- 80 g brauner Zucker
- Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- Abrieb von 1 Bio-Limette
- 1 Spritzer Gin

#### FÜR DEN BUTTERMILCHSUD:

- 150 g Buttermilch
- 1 Spritzer Limettensaft
- Meersalz

#### AUSSERDEM:

- 75 ml Schnittlauchöl

**1** Den Saibling waschen und trocken tupfen, das vordere und hintere Stück jeweils abschneiden (z. B. für ein Tatar verwenden). Die Filets auf der Hautseite nebeneinander in eine Auflaufform setzen.

**2** Für die Beize die Kräuter waschen, trocken tupfen, die Blätter bzw. Spitzen abzupfen und fein hacken. Die Korianderkörner im Mörser fein zermahlen und mit Meersalz und braunem Zucker mischen. Zitronen- und Limettenabrieb, gehackte Kräuter sowie Gin gründlich untermischen.

**3** Die Beize auf der Grätenseite der Saiblingstücke verteilen, leicht andrücken und den Fisch im Kühlschrank, mit Frischhaltefolie abgedeckt, 1–2 Stunden beizen. Nicht länger beizen, damit der Fisch seinen Eigengeschmack behält.

**4** Für den Sud Buttermilch mit Limettensaft und Salz abschmecken. Dann mit einem Löffel das Schnittlauchöl vorsichtig unterheben, sodass sich grüne Tropfen an der Oberfläche bilden.



### GRÜNES KRÄUTERÖL (FÜR ETWA 350 ML):

**200 g Schnittlauch (oder Basilikum, Dill, Kerbel, Petersilie), 50 g Blattspinat, 400 ml Traubenkernöl**

**1** Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und grob schneiden. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern, dabei grobe Stiele entfernen. Schnittlauch und Spinat mit dem Öl im Mixer fein pürieren. Anschließend alles in einem breiten Topf bei starker Hitze unter Rühren 1–2 Minuten kochen. Dabei kann man gut erkennen, wie die Farbe sich intensiviert und sich das Öl abtrennt. Die Masse sofort durch ein feines Sieb oder ein Passiertuch gießen und in einer Schüssel auf Eiswasser auffangen. So bleibt die Farbe

beim Abkühlen erhalten. Schnittlauch und Spinat entfernen.

**2** Anschließend das Öl in einen Einwegspritzbeutel füllen, diesen mit Klebeband verschließen und am besten aufhängen (z. B. mit Klebeband an die Kacheln in der Küche hängen). Nach 2–3 Stunden hat sich das Öl oben auf dem Wasser abgesetzt.

**3** Den Beutel noch hängend unten minimal aufschneiden und das abgetrennte Wasser zwischen Daumen und Zeigefinger vorsichtig ablaufen lassen. Das restliche grüne Kräuteröl in Gläsern kühl aufbewahren, es ist etwa 3 Wochen haltbar.

**5** Zum Servieren den Saibling unter fließendem Wasser von der Beize befreien, trocken tupfen und in schöne Tranchen schneiden. Den Fisch mit dem Buttermilchsud auf Tellern anrichten.

**TIPP** Wer will kann den gebeizten Saibling noch mit jungem Friséesalat oder Wiesenkräutern wie beispielsweise Dill, Kerbel, Schafgarbe, Taubnessel oder Vogelmiere sowie essbaren Blüten nach Saison garnieren.



Ob traditionell-bodenständig oder modern-kreativ: Sternekoch Sascha Stenberg präsentiert in „Stenberg“ die volle Bandbreite. Dorling Kindersley, 240 Seiten, 29,95 Euro





*Maria Groß*

## Wassermelone mit grünem Spargel und Feta



### FÜR 2 PORTIONEN:

**20 g frische Minze**  
**800 g Wassermelone**  
**400 g junger grüner Spargel**  
**200 g Feta**  
**grobes Salz**  
**Olivenöl**  
**1 Spritzer Zitronensaft**  
**Pfeffer, grob gemahlen**

**1** Die Minzblättchen abzupfen.

**2** Die Wassermelone entkernen, mit Schale in grobe Stücke schneiden und auf einem Teller anrichten.

**3** Das untere Ende des grünen Spargels wegschneiden, den Rest der Stangen in sehr feine Scheiben schneiden.

**4** Den Feta würfeln und gleichmäßig über der Wassermelone verteilen. Mit den Spargelscheiben bestreuen. Die gezupfte Minze großzügig darübergeben.

**5** Mit grobem Salz, einigen Löffeln Olivenöl und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Zum Schluss mit grobem Pfeffer würzen.



FOTO&PORTRÄT: VIVI D'ANGELO/BRANDSTÄTTER VERLAG, ILLUSTRATION: SHUTTERSTOCK



Mit den Kreationen aus „Natürlich Maria“ bringt die TV-Köchin Leichtigkeit in unser Leben. Ein Buch für alle Menschen, die genauso gerne essen, lachen und genießen wie die Frohnatur Maria Groß. *Brandstätter, 224 Seiten, 36 Euro*



Stevan Paul

## Summerrolls „Tangerine Dream“

mit zweierlei Mandarinen-Dips  



### FÜR 2-4 PERSONEN, FÜR 6 ROLLS:

#### FÜR DIE ROLLS:

- 250 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Sojasauce
- 50 g Sojaschnitzel
- 1 dicke Karotte
- Salz
- Essig zum Beträufeln
- 100 g grüne Bohnen
- ½ Römervelut
- 12 runde Reisblätter (22 cm Durchmesser)
- ein paar Zweige Koriandergrün, Basilikum und/oder frische Minze nach Geschmack
- Öl für das Blech

#### FÜR DIE ZWEIERLEI MANDARINEN-DIPS:

- 2 Mandarinen (ersatzweise kleine Saftorangen)
- 4 EL Mayonnaise
- 1 EL Erdnussbutter
- 1 Msp. Chiliflocken
- 2 EL Sojasauce
- 1-2 TL Tsuyu no moto
- 1 TL Reissessig

### SUMMERROLLS

**1** Die Brühe mit der Sojasauce aufkochen, den Sojaschnitzel hineingeben und quellen lassen. Die Karotte halbieren, die Hälften längs in feine Scheiben, dann in feine Streifen schneiden, salzen und mit etwas Essig beträufelt beiseitestellen. Die Bohnen in reichlich Salzwasser 7 Minuten kochen. Abgießen und in kaltem Wasser abkühlen. Abtropfen, halbieren und leicht salzen. Das halbe Velut längs halbieren, den Strunk heraus-schneiden, die Blätter waschen und gut trocken schleudern. Den Sojaschnitzel im Sieb abtropfen lassen.

**2** Je 2 Reisblätter nur kurz durch kaltes Wasser ziehen, abtropfen lassen und auf der sauberen Arbeitsfläche übereinanderlegen, leicht andrücken und mit Küchenpapier abtupfen. 3-4 Blätter Koriandergrün, Basilikum und/oder 1-2 Minzblätter pro Rolle abzupfen und auflegen. Die Blätter mit je einem Sechstel der vorbereiteten Füllungen mittig belegen. Die Seiten über der Füllung einschlagen, dann einrollen. Auf diese Weise sechs Rolls herstellen und luftig auf ein leicht geöltes Blech setzen.

### ZWEIERLEI MANDARINEN-DIPS

Für den Mandarinen-Erdnuss-Dip eine Mandarine auspressen und den Saft mit Mayonnaise, Erdnussbutter, Chiliflocken und 1 Esslöffel Sojasauce in einer Schüssel mit einem Schneebesen glatt rühren. Für die Mandarinen-Soja-Sauce die übrige Mandarine auspressen und durch ein feines Sieb geben. Mit 1 Esslöffel Sojasauce, der Tsuyu und dem Essig verrühren.

### FINALE

Die Rolls mit einem sehr scharfen Messer in je zwei Stücke schneiden und mit der aufgeschnittenen Seite nach oben auf Tellerchen anrichten. Mit den Dips servieren.



Dank „Green Street“ des Bestsellerautors Stevan Paul gibt es nun den ersten vegetarischen und veganen Streetfood-Markt in Buchform. *Brandstätter*, 224 Seiten, 36 Euro



\* bei 4 Portionen



Alex Wahi

## Limetten-Ingwer- Limo

FÜR 4 PORTIONEN:

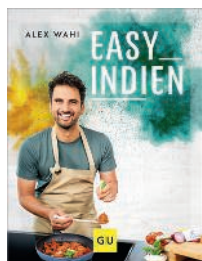
- 4 Bio-Limetten
- 1 Stück Bio-Ingwer (10 g)
- 250 ml gesüßte Kondensmilch
- 1 Handvoll Eiswürfel



**1** Die Limetten waschen, vierteln und in einen Mixer geben. Den Ingwer waschen, grob zerkleinern und ebenfalls in den Mixer geben. 500 ml Wasser dazugießen und alles gut mixen. Die Flüssigkeit durch ein Sieb gießen.

**2** Die Limonade wieder in den Mixer geben. Kondensmilch und Eiswürfel hinzufügen und alles nochmals mixen.

**3** Die Limonade auf Gläser verteilen und genießen.



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





Mario Kotaska

## Fruchtig-scharfes Ceviche



### FÜR 4 PORTIONEN:

- 450 g sehr frisches Kabeljaufilet (s. Tipp)
- 1 rote Chilischote
- 2 Orangen
- 100 ml Limettensaft
- Salz – Pfeffer
- 1 kleine Salatgurke
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Schalotte
- ⅓ Bund Koriandergrün
- 2 Stängel Minze



**1** Fischfilet kalt abbrausen und mit einem scharfen Messer in möglichst dünne mundgerechte Scheiben oder in kleine Würfel schneiden. Chilischote halbieren, putzen, waschen und winzig klein würfeln. Die Orangen halbieren. Aus einer Hälfte den Saft auspressen, mit Limettensaft und Chili mischen und mit reichlich Salz und Pfeffer würzen – die Marinade sollte ordentlich salzig schmecken! Fischstücke untermischen und 10–15 Min. in der Marinade ziehen lassen.

**2** Währenddessen die übrigen drei Orangenhälften mit der Schnittfläche nach unten auf ein Brett legen und die Schale samt weißer Haut mit einem scharfen Messer von oben herab nach unten wegschneiden. Dann die Orangenhälften in Scheiben schneiden, die Scheiben vierteln. Die Gurke schälen und längs halbieren. Die Kerne herauskratzen und die Gurkenhälften quer in dünne Scheiben schneiden. Sellerie waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Schalotte schälen und in dünne Spalten schneiden. Koriandergrün und Minze waschen und trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob zerschneiden. Einen kleinen Teil der Kräuter zum Garnieren beiseitelegen.

**3** Orangenstücke, Gurken- und Selleriescheiben, Schalottenspalten und die Kräuter mi-



schen. Alles leicht salzen, pfeffern und auf Teller verteilen. Den Fisch samt Marinade daraufgeben,

nochmals kurz ziehen lassen, dann mit den beiseitegelegten Kräutern bestreuen und servieren.

### HAUPTSACHE FRISCH

Anstelle von Kabeljau passt auch anderer weißfleischiger Fisch wie Heilbutt, Skrei oder Zander. Ebenfalls spannend, aber geschmacklich anders: Lachsforelle, am besten aus regionaler Fischzucht. Erlaubt ist, was gefällt! Wichtig ist beste Qualität und Frische – beim Händler Sushi-Qualität verlangen!



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



Ali Güngörmüs

## Orientalischer Spitzkohlsalat

mit Pfirsich und Zimtcroûtons  

### FÜR 4 PORTIONEN:

1 kleiner Spitzkohl (ca. 800 g)

Salz

1 rote Zwiebel

1 EL Weißweinessig

2 feste, aromatische Pfirsiche

1 Bund Koriandergrün

4 EL Granatapfelkerne

6 EL Olivenöl

Pfeffer

2 rote Peperoni, entkernt und  
in Ringe geschnitten

1 EL Zitronensaft

4 Scheiben Kastenbrot

50 g Butter

2 EL heller Sesam, geröstet

½ TL Zimtpulver

**1** Den Spitzkohl vierteln, äußere Blätter und harten Strunk entfernen und die Kohlviertel in feine Streifen schneiden. Leicht salzen und kräftig durchmengen.

**2** Die Zwiebel schälen, in dünne Streifen schneiden und mit kochendem Wasser und etwas Essig übergießen, kurz ziehen lassen, dann in ein Sieb abgießen.

**3** Die Pfirsiche waschen, vierteln, entsteinen und in Scheiben schneiden. Das Koriandergrün waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken.

**4** Kohl, Zwiebel, Pfirsiche und Granatapfelkerne in einer großen Schüssel mit Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Koriandergrün und Peperoniringe darüberstreuen, alles mit Zitronensaft abschmecken.

**5** Das Kastenbrot in etwa 1 cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne in der Butter unter Wenden goldbraun rösten. Zuletzt mit Sesam und Zimt bestreuen. Den Salat auf Tellern anrichten und mit den Zimtcroûtons bestreuen.



pro Portion  
**482**  
KCAL  
Eiweiß: 11 g • Fett: 31 g  
Kohlenhydrate: 40 g

### TIPP

Wer mag, bröckelt zusätzlich etwas Ziegenkäse über diesen sommerlichen Salat!



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



*Lisa Angermann &  
Stefanie Hieckmann*

## Rote-Bete-Salat mit Shiso und Beeren

Wenn es bei Stefanie einen bunten Antipasti- oder Mezze-Tisch gibt, ist die Ofenbete gesetzt: Sie können sie prima vorbereiten und mit unterschiedlichsten Früchten und Kräutern kombinieren. Pflaumen, Kirschen oder schwarze Johannisbeeren funktionieren sehr gut. Beim Käse dürfen Sie ebenfalls tauschen: Feta, Mini-Mozzarella oder cremiger Ziegenkäse passen wunderbar!

### FÜR 4 PORTIONEN:

#### FÜR DEN ROTE-BETE-SALAT:

**1,2 kg Rote-Bete-Knollen**

**3 EL Olivenöl**

**Salz**

**2 Msp. gemahlener Koriander**

**2 Msp. gemahlener Kreuzkümmel**

**je 100 g Heidelbeeren, Brombeeren und Himbeeren**

**1 rote Zwiebel**

**8 mittelgroße, grüne Shisoblätter**

**1 Handvoll Lieblingskräuter z. B. Kapuzinerkresse,**

**Zitronenverbene, Basilikum**

**2 EL gereifter Balsamicoessig**

**2 EL Olivenöl**

**1 Spritzer Zitronensaft**

**1 Msp. geriebene Zitronenschale**

**Pfeffer**

#### AUSSERDEM:

**400 g Burrata**



**1** Den Backofen auf 175 °C (Umluft) vorheizen.

**2** Die Rote Bete schälen und achteln, sodass kleine Wedges entstehen. In einer großen Ofenform mit dem Olivenöl und 1 TL Salz vermengen. Dann im vorgeheizten Backofen rund 40 Min. backen, zwischendurch einmal vermengen. Anschließend die Rote Bete aus dem Backofen nehmen und die Gewürze untermengen. 30 Min. abkühlen lassen.

**3** In der Zwischenzeit die Beeren waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel in feinste Streifen schneiden. Sehr große Shisoblätter grob zupfen, kleinere gern im Ganzen verwenden. Die Kapuzinerkresse- und die Zitronenverbene-Blätter ebenfalls im Ganzen verwenden. Beeren, Zwiebeln und Kräuter unter die lauwarmen Bete-Wedges heben. Mit Balsamico, Olivenöl, Zitronensaft und -abrieb, Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

**4** Den Rote-Bete-Salat mit dem Burrata auf vier kleine Schalen verteilen oder in einer großen Schale für die Tischmitte anrichten und direkt servieren.

The-Taste-Gewinnerin Lisa und Kochbuchautorin Stefanie teilen ihre Leidenschaft für gutes Essen.



### STEFANIES TIPP

Sie können den Rote-Bete-Salat noch mit gerösteten Walnuss- oder Kürbiskernen ergänzen. Einfach kurz vor dem Servieren unterheben, sodass sie knusprig bleiben.



„Unsere kreative Kräuterküche“ von Lisa Angermann und Stefanie Hieckmann bringt mit etwas Kraut neuen Schwung in Ihre Alltagsgerichte. *Hölker*, 176 Seiten, 30 Euro





# KNACKIG-FRISCHE SUPER-BOWLS

*Im Sommer steht Ihnen der Sinn nach leichten Gerichten mit jeder Menge Vitalstoffen? Dann haben wir auf den nächsten Seiten genau das Richtige für Sie: raffinierte Salate und bunt gefüllte Schalen für jeden Geschmack. Viele dieser smarten Köstlichkeiten lassen sich auch noch problemlos vorbereiten und mitnehmen – für eine gesunde und leckere Mittagspause. Probieren Sie gleich den aromatischen Lachs-Quinoa-Salat mit Gurke, eine köstliche Graupen-Bowl mit geröstetem Blumenkohl und andere ausgewogene Kreationen.*

Buddha Bowl mit Avocado  
Rezept auf Seite 102



## Buddha Bowl mit Avocado

Bei diesem veganen Vitalstoffbooster isst das Auge mit

🕒 30 MIN 🌱 🥬 🍷

**GESUND, WEIL:**

- Die in Avocados enthaltenen Omega-3-Fettsäuren haben nicht nur auf das Herz und den Kreislauf besonders positive Effekte, sondern können unter anderem auch den Cholesterinspiegel effektiv senken.
- Klein, aber oho: Wer regelmäßig Gerichte mit Sesam toppt, profitiert von reichlich Eisen, Calcium und Phosphor.

**FÜR 4 PORTIONEN:**

- 4 Zweige Oregano
- 4 Stiele rotes Basilikum
- 8 Zweige Thymian
- 1 Handvoll Baby-Mangold (40 g)
- 1 Stück Rotkohl (300 g)
- 2 Möhren
- ½ Salatgurke
- 80 g Radieschen
- 1 gelbe Paprikaschote
- ½ Handvoll Sprossen (zum Rohverzehr geeignet)
- 200 g tiefgekühlte Edamame
- 2 TL Pinienkerne (10 g)
- 2 Avocados
- 2 TL heller Sesam (10 g)
- 1 TL schwarzer Sesam
- 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Sesamöl
- Salz



- 1 Oregano, Basilikum und Thymian waschen, trocken schütteln und grob zerpflücken. Mangold waschen und trocken schleudern. Rotkohl und Möhren putzen, waschen und in feine Streifen hobeln. Gurke putzen, waschen und längs in dünne Scheiben hobeln. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden.
- 2 Sprossen in einem Sieb heiß waschen und abtropfen lassen. Edamame nach Packungsanleitung in kochendem Wasser ca. 5 Minuten garen. Dann in ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.
- 3 Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun anrösten.
- 4 Avocados halbieren, entsteinen und schälen. Quer in Scheiben schneiden und je eine Hälfte mittig auf jeden Teller legen. Rundherum alle vorbereiteten Zutaten bunt verteilen. Mit Sesam und Pinienkernen bestreuen.
- 5 Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen und eine Hälfte auspressen. Andere Hälfte in Scheiben schneiden.
- 6 Für das Dressing Zitronensaft, Sesamöl und Salz verrühren und über die Bowl träufeln. Buddha Bowl mit Zitronenscheiben garnieren.

## Linsensalat mit gebackenem Gemüse

Bunter Ofengenuss

🕒 45 MIN 🌱 🥬 🍷

**GESUND, WEIL:**

- Weil mehrere Bestandteile von Allicin wie ein natürliches Antibiotikum wirken, kann diese schwefelhaltige Verbindung verlässlich Bakterien und Pilze bekämpfen. Deshalb gilt Knoblauch als ein wirksames Mittel gegen Erkältungen und Husten.

**FÜR 4 PORTIONEN:**

- 1 Eichelkürbis (à 1 kg; alternativ Hokkaidokürbis)
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 2 rote Paprikaschoten
- 250 g bunte Kirschtomaten
- 100 g Puy-Linsen
- je 2 Stiele Petersilie und Basilikum
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL weißer Balsamessig



1 Kürbis putzen, waschen, halbieren, Kerne und Fasern entfernen. Kürbis in Spalten schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, mit 2 EL Öl bepinseln und mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbis im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 200 °C; Gas: Stufe 3–4) ca. 15 Minuten backen.

2 Inzwischen Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Knoblauch schälen und grob hacken. Paprikaschoten und Tomaten putzen und waschen. Paprika in breite Streifen schneiden. Alles um den Kürbis herum verteilen, mit restlichem Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Dann Gemüse zusammen weitere 20 Minuten backen.

3 Derweil Linsen in einem Sieb kalt abspülen und nach Packungsanleitung in kochendem Wasser in ca. 25 Minuten gar kochen. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

4 Linsen abgießen und mit dem Ofengemüse auf einer großen Platte anrichten. Mit Zitronensaft und Essig beträufeln und Linsensalat mit Kräutern bestreuen.





## Tomaten-Himbeer-Salat mit Mozzarella

Farbenfroher kann ein Gericht kaum sein!

🕒 25 MIN 🌿 🍴

### GESUND, WEIL:

- Das zu den Carotinoiden zählende Lycopin wirkt entzündungshemmend und schützt die Zellen vor freien Radikalen. Dabei ist der Gehalt des sekundären Pflanzenstoffes umso höher, je dunkler die Tomate ist.
- In Himbeeren vorhandenes Eisen, kombiniert mit einem hohen Anteil an Vitamin C, fördert die Blutbildung sowie einen guten Sauerstofftransport im Blut.

**1** Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter und Blüten abzupfen.

**2** Tomaten putzen, waschen und trocken tupfen. Fleischtomaten quer in Scheiben schneiden. Kleinere Tomaten, Kirsch- und Datteltomaten je nach Größe halbieren, vierteln oder in Spalten schneiden. Himbeeren waschen und trocken tupfen.

**3** Für die Vinaigrette Essig, Salz, Pfeffer, Honig und Olivenöl verquirlen.

**4** Große Tomatenscheiben sowie einige Basilikumblätter auf eine Platte legen, leicht salzen und pfeffern. Übrige Tomaten und Himbeeren dekorativ darauf verteilen.

**5** Mini-Mozzarella in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und nach Belieben halbieren oder zerzupfen. Mozzarella ebenfalls auf der Platte anrichten. Alles mit Vinaigrette beträufeln und Pesto darüber verteilen. Restliche Basilikumblätter und -blüten darüberstreuen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Handvoll Basilikum (verschiedene Sorten, mit Blüten)**
- 3 bunte Fleischtomaten**
- 150 g bunte Kirschtomaten**
- 150 g bunte Datteltomaten**
- 2 rote Tomaten**
- 2 grüne Tomaten**
- 200 g Himbeeren**
- 2 EL weißer Balsamessig**
- Salz**
- Pfeffer**
- 1 TL flüssiger Honig**
- 4 EL Olivenöl**
- 200 g Mini-Mozzarellakugeln (45% Fett i. Tr.)**
- 2 EL grünes Pesto (30 g)**

# Graupen-Bowl mit geröstetem Blumenkohl

Knackige und zarte Komponenten im perfekten Zusammenspiel

35 MIN  

pro Portion  
**540**  
KCAL  
Eiweiß: 19 g • Fett: 20 g  
Kohlenhydrate: 52 g

## GESUND, WEIL:

- Kichererbsen können Heißhungerattacken verhindern, indem die vielen Ballaststoffe und komplexen Kohlenhydrate zu einer lange anhaltenden Sättigung beitragen.
- Gerstengraupen sind besonders reich an Beta-Glucanen. Diese sorgen unter anderem dafür, dass der Blutzuckerspiegel nach dem Essen nur langsam ansteigt.

**1** Graupen nach Packungsanleitung in ca. 30 Minuten gar kochen. Dann in ein Sieb abgießen, abtropfen und abkühlen lassen.

**2** Derweil Blumenkohl putzen, waschen, in Röschen teilen. Zwiebel schälen, halbieren, in schmale Spalten schneiden. Beides mit 2 EL Öl, Currypulver, Salz und Pfeffer mischen. In den Korb einer Heißluftfritteuse geben und bei 180 °C in 15–20 Minuten goldbraun backen. Zwischendurch Korb zweimal schütteln. Alternativ Gemüse auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 15–20 Minuten backen.

**3** Inzwischen Avocados schälen, halbieren, entsteinen und Fruchtfleisch aus der Schale in eine Schüssel heben. Mit einer Gabel leicht stückig zerdrücken und mit 1 EL Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen.

**4** Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

**5** Kichererbsen mit Graupen, übrigem Limettensaft und Öl, Salz und Pfeffer mischen. Auf Bowls verteilen. Avocadomus und Blumenkohl darauf anrichten. Mit Granatapfelkernen, Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen und Petersilie bestreuen.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 150 g Graupen
- 1 Blumenkohl (1 kg)
- 1 rote Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Currypulver
- Salz
- Pfeffer
- 2 Avocados
- 3 EL Limettensaft
- ½ Bund Petersilie (10 g)
- 250 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
- 4 EL Granatapfelkerne (60 g)
- 1 EL Sesam (15 g)
- 1 EL Leinsamen (15 g)
- 1 EL Sonnenblumenkerne (15 g)
- 1 EL Kürbiskerne (15 g)





Eiweiß: 8 g ★ Fett: 23 g  
 pro Portion  
**270**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 7 g

## Gegrillter Zucchini Salat mit Feta und Pistazien

So schmeckt der Sommer

🕒 25 MIN 🌿 🍴 🌱

### GESUND, WEIL:

- Pistazien enthalten verschiedene B-Vitamine, wobei ihr Gehalt an Vitamin B<sub>1</sub> besonders hoch ist. Somit können sie unser Immunsystem pushen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Zucchini**  
**1 kleine Handvoll Petersilie**  
**5 EL Olivenöl**  
**1 Bio-Zitrone**  
**1 EL Honig**

**2 EL Weißweinessig**  
**Salz, Pfeffer**  
**100 g Feta (45% Fett i. Tr.)**  
**2 EL Pistazienkerne (30 g)**

AUSSERDEM: Grill

**1** Zucchini putzen, waschen und längs in dünne Scheiben hobeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken.

**2** Zucchinischeiben mit 3 EL Öl bepinseln und auf dem vorgeheizten Grill oder in einer heißen Grillpfanne portionsweise in 3–4 Minuten von beiden Seiten leicht bräunen lassen. Dann auf einen Teller legen und lauwarm abkühlen lassen.

**3** Inzwischen Zitrone heiß abwaschen und trocken tupfen. Eine Hälfte auspressen, die andere in Scheiben schneiden. Honig mit 2 EL Zitronensaft, Essig, restlichem Öl, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren.

**4** Zucchini locker mit der Vinaigrette mischen und auf Teller verteilen. Feta darüberbröseln, mit Pistazien und Petersilie bestreuen und mit Zitronenscheiben garnieren.

## Falafel mit Hummus und Salat

Levante-Klassiker, der immer wieder gut ankommt

🕒 55 MIN 🌿 🍴 🌱

### GESUND, WEIL:

- Unter anderem die Senföle aus Radieschen sorgen dafür, dass Leber und Galle zur Bildung von Verdauungssäften angeregt werden.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**½ Bund Kräuter mit Blüten (10 g; z. B. Basilikum, Thymian)**  
**1 rote Chilischote**  
**300 g Radieschen**  
**1 Salatgurke**  
**720 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)**  
**4 EL Tahini (Sesampaste; 60 g)**

**4 EL Zitronensaft**  
**1 TL Backpulver**  
**2 EL Kichererbsenmehl (30 g)**  
**Salz, Pfeffer**  
**1 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel**  
**5 EL Olivenöl**

NACH BELIEBEN: Holzspieße

**1** Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter bzw. Blüten abzupfen. Die Hälfte beiseitelegen, Rest hacken. Chilischote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Radieschen putzen, waschen und halbieren oder vierteln. Gurke putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

**2** Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen. 500 g Kichererbsen, 2 EL Tahini, 1 EL Zitronensaft und Backpulver zu einer formbaren Masse pürieren. Mehl, gehackte Kräuter und Blüten untermengen. Mit Salz, Pfeffer und ½ TL Kreuzkümmel würzen. Ca. 24 kleine Falafel formen.

**3** Falafel auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, eine Ecke frei lassen.

Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 10 Minuten backen. Radieschen mit 2 EL Öl mischen, salzen, pfeffern. Auf das Blech geben, noch 15 Minuten backen. Herausnehmen und Falafel nach Belieben auf Holzspieße stecken.

**4** Für den Hummus 1 EL Öl mit übrigem Tahini im Mixer 1 Minute aufschlagen. Übrige Kichererbsen und Kreuzkümmel, 6 EL Wasser, 1 EL Zitronensaft und ½ TL Salz zugeben, fein pürieren, auf Tellern verteilen. Vorbereitete Zutaten darauf anrichten. Mit übrigen Kräutern und Blüten bestreuen, mit restlichem Olivenöl und Zitronensaft beträufeln, mit Pfeffer würzen und mit Chili garniert servieren.



Eiweiß: 19 g ★ Fett: 23 g  
 pro Portion  
**477**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 42 g

# Lachs-Quinoa-Salat mit Gurke

Perfekt für Mittagspause oder Picknick

🕒 30 MIN 🍴 🌱

## GESUND, WEIL:

- Lachs steckt voller gesunder Omega-3-Fettsäuren. Diese können zum Beispiel vor Gefäßverengungen schützen und halten somit das Herz-Kreislauf-System gesund.
- Der Inkareis Quinoa enthält kein Klebereiweiß, ist also perfekt für alle, die unter einer Glutenunverträglichkeit oder Zöliakie leiden.

## FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Quinoa  
400 ml Gemüsebrühe  
80 g Zuckerschoten  
Salz  
½ Salatgurke  
1 Bio-Zitrone  
Pfeffer  
4 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
4 Stiele Minze  
300 g Stremellachs

pro Portion  
**454**  
KCAL  
Eiweiß: 25 g \* Fett: 33 g \*  
Kohlenhydrate: 35 g \*

**1** Quinoa in einem Sieb unter heißem Wasser abspülen, bis es klar bleibt. Inzwischen Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Quinoa dazugeben und in 12–15 Minuten gar kochen. Anschließend bei Bedarf abgießen und abkühlen lassen.

**2** In der Zwischenzeit Zuckerschoten putzen und waschen. Dann in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten blanchieren, in ein Sieb abgießen, abschrecken und in feine Streifen schneiden. Gurke putzen, waschen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

**3** Zitrone heiß abwaschen und trocken tupfen. Schale in Zesten abziehen und Saft auspressen. 4 EL Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

**4** Quinoa in eine Schüssel geben. Zuckerschoten, die Hälfte des Dressings, 1 TL Zitronenzesten und die Hälfte der Minze unterrühren. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einer Platte anrichten.

**5** Lachs in Stücke zupfen und mit der Gurke auf dem Salat verteilen. Mit übrigem Dressing beträufeln und mit restlicher Minze und übrigen Zitronenzesten dekorieren.





## Pfirsich-Zucchini-Salat

Toll für die Grillparty

🕒 30 MIN 🌿 🍴

### GESUND, WEIL:

- Für gesunde Haut und gutes Sehvermögen sind Pfirsiche mit dem reichlich enthaltenen Provitamin A besonders wertvoll.
- Dank ihrer wassertreibenden Wirkung kann die Salatgurke gegen unerwünschte Flüssigkeitsansammlungen im Körper helfen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Zucchini
- 2 Pfirsiche
- 200 g Mini-Datteltomaten
- 1 Salatgurke
- ½ Friséesalat
- 1 Handvoll Feldsalat (40 g)
- 5 EL Olivenöl
- 3 EL Weißweinessig
- 1 TL Honig
- Salz
- 100 g Feta (45% Fett i. Tr.)



### AUSSERDEM: Grill

**1** Zucchini putzen, waschen und leicht schräg in Scheiben schneiden. Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Tomaten putzen, waschen und halbieren. Gurke putzen, waschen, längs halbieren und leicht schräg in Scheiben schneiden. Salate putzen, waschen und trocken schleudern. Friséesalat in mundgerechte Stücke zupfen.

**2** Zucchini und Pfirsiche in einer Schüssel mit 2 EL Öl locker vermischen und portionsweise auf dem vorgeheizten Grill oder in einer heißen Grillpfanne ca. 5 Minuten rundherum bräunen. Auf einem Teller lauwarm abkühlen lassen.

**3** Inzwischen für das Dressing Essig, übriges Olivenöl, Honig und Salz verrühren. Feta in kleine Würfel schneiden.

**4** Salat auf einer Platte auslegen und restliche vorbereitete Zutaten darauf anrichten. Mit Dressing beträufeln und mit Feta bestreuen.



## Salat mit Ringelbete, Roquefort und Linsen

Raffinierte Kombination aus würzigem Käse, scharfem Gemüse und kernigen Hülsenfrüchten

🕒 40 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Olivenöl kann beim Abnehmen helfen. Es punktet mit ungesättigten Fettsäuren und einem hohen Gehalt an Phenolen, die die Fettverbrennung in Schwung bringen.
- Mit ihrem hohen Vitamin-E-Gehalt können Pekannüsse unter anderem Fältchen vorbeugen und vor vorzeitigen Alterungsprozessen schützen.

**1** Linsen in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Dann in kochendem Wasser nach Packungsanleitung in ca. 25 Minuten bissfest garen. In ein Sieb abgießen, kalt abspülen, mit 3 EL Olivenöl und 3 EL Essig mischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Inzwischen Salat waschen und trocken schleudern. Ringelbete putzen, gründlich waschen und in hauchdünne Scheiben hobeln. Käse in Stücke bröseln.

**3** Pekannüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun anrösten. Herausnehmen, abkühlen lassen und grob hacken.

**4** Linsen auf Tellern anrichten. Salat mit restlichem Öl und Essig mischen und daneben platzieren. Ringelbete darauflegen und mit Käse und Nüssen bestreuen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 250 g grüne Linsen**
- 4 EL Olivenöl**
- 4 EL weißer Balsamessig**
- Salz**
- Pfeffer**
- 150 g Babysalat-Mix**
- 1 Ringelbete**
- 80 g Roquefort**
- (45% Fett i. Tr.)**
- 2 EL Pekannusskerne (30 g)**

# Pfirsichsalat mit geschlagenem Ricotta

Dieses Gourmetgericht steht schnell auf dem Tisch und bietet Aroma pur!

20 MIN  

pro Portion  
**261**  
KCAL  
Eiweiß: 8 g Fett: 18 g  
Kohlenhydrate: 17 g

## GESUND, WEIL:

- Als wertvolle Quelle für Folsäure kann Rucola Schwangeren besonders gut tun. Dieses B-Vitamin hilft dabei, Missbildungen im Mutterleib zu verhindern, weil es beispielsweise die Zellteilung vorantreibt.
- Ricotta stärkt dank reichlich Calcium unsere Knochen und Zähne.

**1** Basilikum und Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Rucola waschen und trocken schleudern. Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

**2** Zitrone heiß abwaschen und trocken tupfen. Schale fein abreiben und Saft auspressen.

**3** Ricotta mit Milch, 1 TL Zitronensaft, Zitronenschale und Tahini cremig aufschlagen. Mit Salz abschmecken und auf eine Platte streichen. Darauf alle vorbereiteten Zutaten bunt anrichten.

**4** Für das Dressing Senf, Honig, Öl und Essig verrühren und mit Salz abschmecken. Über den Salat träufeln und mit Pfeffer bestreut servieren.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 4** Stiele Basilikum
- 2** Stiele Minze
- 1** kleine Handvoll Rucola (20 g)
- 3** Pfirsiche
- 1** kleine rote Zwiebel
- ½** Bio-Zitrone
- 250 g** Ricotta (45 % Fett i. Tr.)
- 4 EL** Milch (3,5 % Fett)
- 1 EL** Tahini (Sesampaste; 15 g)
- Salz**
- 1 EL** körniger Senf
- 1 EL** Honig
- 3 EL** Olivenöl
- 3 EL** Apfelessig
- Pfeffer**





## Hähnchen-Wassermelonen-Salat mit Minz-Joghurt

*Erfrischend und leicht – super für heiße Tage*

🕒 45 MIN 🌱

### GESUND, WEIL:

- Wegen seines geringen Kohlenhydrat- und hohen Proteingehaltes eignet sich Hähnchenfleisch ideal für eine Low-Carb-Ernährung.
- In Wassermelone ist viel Kalium zu finden, das für die Funktionen von Muskelreizen, Muskelkontraktionen, Enzymen und Nieren benötigt wird.

### FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Joghurt (3,5% Fett)  
Salz, Pfeffer  
5 EL Zitronensaft  
½ TL flüssiger Honig  
7 Stiele Minze  
½ TL Chiliflocken  
4 EL Olivenöl  
500 g Hähnchenbrustfilet  
½ TL Currypulver  
1 Msp. edelsüßes Paprikapulver

1 Stück Wassermelone (800 g)  
½ Salatgurke  
1 große rote Zwiebel  
6 Radieschen  
1 Handvoll Rucola (40 g)  
4 Stiele Petersilie  
3 EL Limettensaft

### AUSSERDEM:

Grill, Grillschale

**1** Für den Dip Joghurt mit Salz, Pfeffer, 4 EL Zitronensaft und Honig in einer kleinen Schüssel glatt rühren. Minze waschen, trocken schütteln, 2 Stiele beiseitelegen. Von der restlichen Minze Blätter abzupfen und fein hacken. Drei Viertel davon unter den Joghurt mischen und übrige Minze mit Chiliflocken darüberstreuen. Mit Pfeffer bestreuen, mit 1 EL Öl beträufeln und bis zum Servieren kühl stellen.

**2** Hähnchen mit Küchenpapier trocken tupfen und in mundgerechte Streifen schneiden. Restliches Öl, übrigen Zitronensaft, Curry- und Paprikapulver sowie Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Hähnchenstücke mit der Marinade vermengen und kalt gestellt ziehen lassen.

**3** Wassermelone schälen, Fruchtfleisch bei Bedarf entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Gurke putzen, waschen und längs in möglichst dünne Scheiben hobeln.

**4** Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben hobeln. Rucola waschen, trocken schleudern und auf einer Platte verteilen. Petersilie waschen, trocken schütteln und mit restlicher Minze in grobe Stücke zupfen.

**5** Hähnchen in einer Grillschale auf dem vorgeheizten Grill 5–10 Minuten rundherum goldbraun und knusprig grillen. Alternativ in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in 5–10 Minuten rundherum gar braten.

**6** Hähnchen, Melone, Radieschen, Zwiebeln und Gurken dekorativ auf dem Rucola anrichten. Alles mit Limettensaft beträufeln, mit Petersilie und übriger Minze bestreuen. Minz-Joghurt dazu reichen.



# Brokkolisalat mit Garnelen

Simple, aber immer wieder lecker

🕒 45 MIN 🌿 🍴

pro Portion  
**419**  
KCAL  
Eiweiß: 30 g Fett: 21 g  
Kohlenhydrate: 26 g

## GESUND, WEIL:

- Brokkoli ist ein toller Fitmacher. Der enthaltene Stoff Quercetin kann die Leistungsfähigkeit erhöhen.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**400 g Garnelen (küchenfertig; geschält, entdarmt)**  
**2 Knoblauchzehen**  
**½ Bund Petersilie (10 g)**  
**6 EL Olivenöl**  
**Salz, Pfeffer**  
**4 EL Apfelessig**

**1** Garnelen unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken.

**2** Gehackte Petersilie mit 3 EL Öl und Knoblauch in einem tiefen Teller verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Garnelen darin wenden und etwa 30 Minuten ziehen lassen.

**3** Inzwischen für das Dressing Essig, Zitronensaft, 4 EL Wasser, Honig, Salz und Pfeffer mit übrigem Öl in einer Salatschüssel verrühren.

**4** Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer

**2 EL Zitronensaft**  
**2 TL flüssiger Honig**  
**4 EL Sonnenblumenkerne (60 g)**  
**500 g Brokkoli**  
**1 säuerlicher Apfel (z. B. Elstar)**  
**je 1 rote, orangefarbene und gelbe Paprikaschote**

Hitze in 2–3 Minuten goldbraun anrösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**5** Brokkoli putzen, waschen und im Blitzhacker etwa auf Reiskorngröße zerkleinern. Brokkoli zum Dressing geben und gründlich untermischen. Apfel und Paprikaschoten putzen, waschen und in etwa ½ cm große Würfel schneiden. Unter den Brokkolisalat heben.

**6** Garnelen samt Marinade in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer bis starker Hitze etwa 3–4 Minuten braten, ab und zu wenden.

**7** Brokkolisalat mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Garnelen auf Tellern anrichten. Mit Sonnenblumenkernen und restlicher Petersilie garnieren.



pro Portion  
**548**  
KCAL  
Eiweiß: 29 g Fett: 40 g  
Kohlenhydrate: 78 g

# Halloumi-Salat mit Wassermelone und Kirschen

Traumduo aus süßen und herzhaften Zutaten

🕒 15 MIN 🌿 🍴

## GESUND, WEIL:

- Durch ihren hohen Anteil an Antioxidantien sind Kirschen ein perfektes Healthy-Aging-Food.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**400 g Halloumi (45% Fett i. Tr.)**  
**4 EL Olivenöl**  
**400 g Wassermelonenfruchtfleisch**  
**250 g Kirschen**  
**4 Stiele Minze**

**1 Schalotte**  
**3 EL weißer Balsamessig**  
**1 Msp. Kurkumapulver**  
**1 TL Honig**  
**Salz**  
**Pfeffer**

**1** Halloumi in Scheiben schneiden. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Halloumi darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in insgesamt ca. 5 Minuten goldbraun braten.

**2** Inzwischen Melone in mundgerechte Stücke schneiden. Kirschen waschen, halbieren und entsteinen. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

Einige in Streifen schneiden, den Rest ganz lassen.

**3** Für das Dressing Schalotte schälen und fein würfeln. Mit Essig, restlichem Öl, Kurkuma und Honig verrühren und mit Salz abschmecken.

**4** Halloumi mit Früchten und Kräutern auf einer Platte anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Mit Pfeffer bestreuen und sofort servieren.

# Pick your Protein!

Bowls sind nicht nur bunt und lecker, sondern auch ideal, um ausgewogen und gesund zu essen. Kombinieren Sie Ihre Lieblingszutaten – und finden Sie das Eiweiß, das zu Ihnen passt.

**D**er Inhalt einer Schüssel ist eine vollwertige Mahlzeit und punktet mit zahlreichen Nährstoffen. Die Basis lässt sich ganz easy zusammenstellen. Was gehört alles in die Schale?

→ **Komplexe Kohlenhydrate**  
Reis, Quinoa, Bulgur oder Süßkartoffeln liefern lang anhaltende Energie und Sättigung. Das hält den Blutzucker stabil und verhindert Heißhunger.

→ **Gemüse pur**  
Farbenfroh und vitalstoffreich: Brokkoli, Paprika, Spinat, Rote Bete, Tomaten oder Gurken bringen viele Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien mit.

→ **Hochwertige Fette**  
Für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine (A, D, E, K) und viel Geschmack sorgen Lein-, Olivenöl, Nüsse, Samen, Kerne, Oliven oder Avocado.

1



## DER VEGGIEFAN

Pflanzlich, bewusst, nachhaltig: Er zeigt, dass hier auf Eiweiß nicht verzichtet werden muss.

**Protein-Topping:** Linsen, Kichererbsen, **Räuchertofu** oder **Cashewkerne**.



2



## DER FITNESSTYP

Setzt auf klare Linien – auch beim Essen: Er mag es direkt nach dem Training clean, schnell zubereitet und braucht Futter für die Muskeln.

**Protein-Topping:** Edamame, **Schweinemedaillons**, Eier, Hähnchenbrust, **Hüttenkäse**, Skyr oder Tofu.



3

## DER EXPERIMENTIERFREUDIGE

Immer auf der Suche nach dem Neuen: Er liebt Foodtrends und entdeckt gerne außergewöhnliche Komponenten – von innovativ bis exotisch. **Protein-Topping:** Tempeh, Insektenmehl, **Austernpilze**, Schweinebäckchen, Jackfruit, Linsenpasta oder Hanfsamen.



4



### DER FEINSCHMECKER

Genießt mit allen Sinnen: Für ihn zählt nicht nur der Nährwert, sondern auch das Geschmackserlebnis – raffiniert, harmonisch und von bester Qualität.

#### Protein-Topping:

Wolfsbarschfilet, gratinierter Ziegenkäse, Rinderfilet, Burrata, Wachteleier, Wildfleisch oder Serranoschinken.



5



### DER FISCHLIEBHABER

Taucht gern ab in die Welt der Meeres- und Seearomen: Seine Proteinquellen stammen aus dem Wasser – frisch, leicht und jodreich.



#### Protein-Topping:

Roher Thunfisch, Garnelen, Jacobsmuscheln, Oktopus, Forellenfilet, Sardinen, Gravedlachs, Miesmuscheln oder Seeteufel.

6



### DER BODENSTÄNDIGE

Vertraut auf Deftiges mit Tradition: Er mag es herzhaft und sättigend – mit Zutaten, die trotzdem hochwertiges Eiweiß liefern.

#### Protein-Topping:

Frikadellen, Schweinekotelett-tranchen aus Nacken, Käsewürfel, Rindersteak, Kassler, geröstete Kichererbsen, gekochte Eier, Harzer Käse oder Putenstreifen.



[WWW.ISS-WAS-DIR-SCHMECKT.DE](http://WWW.ISS-WAS-DIR-SCHMECKT.DE)



ISS WAS DIR  
SCHMECKT





# SOMMER PASTA

*Reisehungrige aufgepasst! Wer seine freien Tage im heimischen Garten oder auf dem Balkon verbringt, kann sich mit unseren vielseitigen Nudelrezepten eine geballte Ladung Urlaubsfeeling auf den Teller holen! Von mediterranen bis hin zu exotischen Kreationen ist hier für jeden Geschmack das Richtige dabei. Und auch Low-Carb-Fans kommen bei den raffinierten Ideen garantiert auf ihre Kosten.*

Zucchininudeln mit  
Hackbällchen-Tomaten-Sauce  
Rezept auf Seite 118



## Zucchiniudeln mit Hackbällchen-Tomaten-Sauce

Leckere Low-Carb-Variante des Klassikers

🕒 45 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Zur Erhaltung gesunder Körperzellen sind sekundäre Pflanzenstoffe sehr wirksam. Basilikum glänzt dabei mit vielen Polyphenolen und Flavonoiden.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**350 g Rinderhackfleisch**  
**2 EL Vollkorn-Semmelbrösel (30 g)**  
**1 Eigelb**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**1 TL edelsüßes Paprikapulver**  
**½ TL Cayennepfeffer**  
**2 EL Olivenöl**  
**500 g bunte Kirschtomaten (gelb und rot)**  
**1 Zwiebel**  
**1 Knoblauchzehe**  
**2 EL Tomatenmark (30 g)**  
**200 ml Fleischbrühe**  
**½ Bund Basilikum (10 g)**  
**1 Stück Parmesan (50 g; 30% Fett i. Tr.)**  
**2 Zucchini**

AUSSERDEM:

**Spiralschneider**

- 1 Für die Hackbällchen Hackfleisch mit Bröseln, Eigelb, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Cayennepfeffer verkneten und daraus zwölf etwa 3 cm große Bällchen formen. Öl in einer Pfanne erhitzen und Bällchen darin von allen Seiten bei mittlerer Hitze etwa 7–8 Minuten anbraten. Anschließend herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 2 Derweil Tomaten putzen, waschen und halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 3 Zwiebeln und Knoblauch in der Hackbällchen-Pfanne bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten glasig dünsten. Hälfte der Tomaten, Tomatenmark und Brühe zugeben und Sauce bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, dabei die Tomaten zerdrücken. Hackbällchen in die Sauce legen und zugedeckt weitere ca. 10 Minuten gar ziehen lassen.
- 4 Inzwischen Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter klein schneiden. Parmesan reiben.
- 5 Zucchini putzen, waschen und mit einem Spiralschneider in lange Spaghetti schneiden. In kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, dann abgießen und gut abtropfen lassen.
- 6 Restliche Tomaten mit Basilikum unter die Sauce mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei kleiner Hitze in ca. 2 Minuten heiß werden lassen.
- 7 Zucchiniudeln auf Tellern verteilen, Sauce dazugeben und alles mit Parmesan bestreuen.

## Sobanudeln mit Spinat und Pilzen

Glutenfreier Genuss mit viel Aroma

🕒 25 MIN 🍴 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Das Spurenelement Eisen, zum Beispiel aus Spinat, ist essenziell für die Blutbildung und den Sauerstofftransport im Körper.
- Vitamin B<sub>3</sub>, auch Niacin genannt, unterstützt bei der Energiegewinnung aus den Makronährstoffen (Kohlenhydrate, Proteine und Fette). Champignons enthalten besonders viel davon.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Knoblauchzehen**  
**1 Stück Ingwer (20 g)**  
**1 TL Bio-Limettenschale**  
**1 EL Misopaste (15 g)**  
**2 EL Reisessig**  
**1 EL Honig**  
**1 EL Sesamöl**  
**300 g Sobanudeln**  
**Salz**

**2 geh. EL Cashewkerne (40 g)**  
**200 g Shiitakepilze**  
**200 g Champignons**  
**1 Handvoll Koriander**  
**80 g Babyspinat**  
**3 getrocknete Feigen (30 g)**  
**4 getrocknete Datteln (entsteint; 30 g)**  
**2 EL Rapsöl**

- 1 Für die Sauce Knoblauch und Ingwer schälen und fein reiben. Beides mit Limettenschale, Misopaste, Reisessig, Honig, Sesamöl und 3 EL Wasser verrühren.
- 2 Sobanudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser in ca. 8 Minuten bissfest garen, abgießen, kurz abschrecken und abtropfen lassen.
- 3 Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun anrösten. Herausnehmen, lauwarm abkühlen lassen und grob hacken.
- 4 Pilze putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Koriander waschen und trocken schütteln. Spinat waschen und trocken schleudern. Feigen und Datteln hacken.
- 5 Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Pilze darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andünsten. Spinat und Nudeln zugeben und 2 Minuten mitdünsten. Dann Sauce und Früchte zugeben und weitere 2–3 Minuten mitgaren. Pfannenmischung auf Schälchen verteilen und mit Cashewkernen und Koriander garnieren.







## Erdbeer-Garnelen-Pasta

Die Mischung aus fruchtigen und würzigen Zutaten schmeckt garantiert auch Gästen

🕒 40 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Die Erdbeeren trumpfen mit einem sehr hohen Vitamin-C-Gehalt auf. Bereits 200 Gramm der Früchte reichen aus, um den täglichen Bedarf von durchschnittlich rund 100 Milligramm an dem Immunstärker zu decken.
- Nudeln aus Vollkorngetreide stellen dem Körper wertvolle Ballaststoffe zur Verfügung, die sich positiv auf die Verdauung auswirken und für eine länger anhaltende Sättigung sorgen.

**1** Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung in ca. 6 Minuten bissfest garen.

**2** Inzwischen Garnelen unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Tomaten waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Erdbeeren putzen, waschen, trocken tupfen und bis auf eine Handvoll in Scheiben oder kleine Stücke schneiden.

**3** Basilikum waschen und trocken schütteln. Stielspitzen und Blätter abzupfen. Stielspitzen und einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und in grobe Stücke zupfen. Parmesan reiben.

**4** 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen bei mittlerer Hitze rundherum in ca. 3 Minuten gar braten. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen, herausnehmen.

**5** Übriges Öl in der Pfanne erhitzen. Kirschtomaten und Erdbeerstücke darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten andünsten. Passierte Tomaten zugeben und alles mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

**6** Nudeln abgießen, mit Garnelen und gehacktem Basilikum zur Tomaten-Erdbeer-Sauce geben. Alles gut durchschwenken und nochmals kurz erhitzen.

**7** Pasta abschmecken, auf Teller verteilen und mit Parmesan bestreuen. Mit restlichen Erdbeeren toppen und mit Thymian und übrigem Basilikum bestreut servieren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**400 g Vollkorn-Bandnudeln**  
**Salz**

**350 g Garnelen**  
**(küchenfertig; geschält, entdarmt)**

**150 g Kirschtomaten**

**250 g kleine Erdbeeren**

**4 Stiele Basilikum**

**8 Zweige junger Thymian**

**1 Stück Parmesan**

**(20 g; 30% Fett i. Tr.)**

**4 EL Olivenöl**

**Pfeffer**

**Cayennepfeffer**

**100 g passierte Tomaten**

**1 Prise Vollrohrzucker**

# Reisnudelpfanne mit Lachs

Geschmacksexplosion für Asia-Fans



40 MIN

## GESUND, WEIL:

- Möhren eignen sich hervorragend für diejenigen, die einen empfindlicheren Magen haben, denn das orange-farbene Wurzelgemüse ist leicht verdaulich.
- Zu einer schnelleren Ausscheidung von Schwermetallen und Giftstoffen trägt Koriander bei.

**1** Schalotte und Knoblauch schälen. Zitronengras und Chili putzen und waschen. Zitronengras in Stücke, Chili in Ringe schneiden. Ingwer schälen und mit Zitronengras, Knoblauch, Schalotte und der Hälfte der Chiliringe mit einem Stabmixer zu einer feinen Würzpaste pürieren.

**2** Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung in ca. 7 Minuten bissfest garen.

**3** 1 EL Öl in einem Topf erhitzen und Würzpaste darin bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten anschwitzen. Mit Kurkuma und Salz würzen, Tomaten und Kokosmilch zugeben, durchrühren und bei kleiner Hitze in ca. 10 Minuten

sämig einköcheln lassen. Currysauce mit Limettensaft und Tamarindenpaste abschmecken.

**4** Derweil Lachs in 8 gleich große Stücke schneiden. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und Lachs darin bei mittlerer Hitze in 5-6 Minuten rundherum goldbraun braten. Mit Salz, Pfeffer und Schwarzkümmel würzen.

**5** Inzwischen Möhren schälen und mit einem Sparschäler längs in dünne Scheiben hobeln. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

**6** Möhren mit Nudeln, Lachs und Sauce in tiefen Tellern anrichten. Mit Cashewkernen, Koriander und übrigen Chiliringen garnieren.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Schalotte
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stange Zitronengras
- 1 rote Chilischote
- 1 Stück Ingwer (30 g)
- 200 g Reisnudeln
- Salz
- 3 EL Rapsöl
- 2 TL Kurkumapulver
- 400 g passierte Tomaten
- 200 ml Kokosmilch
- 1 EL Limettensaft
- 1 TL Tamarindenpaste
- 500 g Lachsfilet
- Pfeffer
- 2 TL Schwarzkümmel (10 g)
- 2 Möhren
- 2 Stiele Koriander
- 2 EL Cashewkerne (30 g)





## Möhrennudeln mit Kürbiskern-Tomaten und Brunnenkresse-Pesto

Farbenfroh und voller Vitalstoffe

🕒 35 MIN 🌱 🌿 🌍

GESUND, WEIL:

- Die würzige Brunnenkresse stellt eine Topquelle für Vitamin C dar. Sogar Orangen und Zitronen können hier nicht mithalten.

### FÜR 4 PORTIONEN:

50 g Kürbiskerne  
2 Knoblauchzehen  
6 EL Olivenöl  
500 g kleine Ochsenerztomaten  
Salz  
1 Bund Brunnenkresse (125 g)  
60 g gemahlene Mandeln  
3 EL Zitronensaft  
4 EL Leinöl  
Pfeffer  
6 große Möhren  
70 ml Gemüsebrühe



### AUSSERDEM: Spiralschneider

**1** Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun anrösten, dann herausnehmen und abkühlen lassen.

**2** Knoblauch schälen und fein würfeln. Kürbiskerne mit der Hälfte des Knoblauchs im Mixer fein zerkleinern und mit 4 EL Olivenöl verrühren.

**3** Tomaten putzen, waschen und quer in dicke Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit der Kürbiskernpaste bestreichen. Leicht salzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten garen.

**4** Inzwischen für das Pesto Brunnenkresse waschen und trocken schleudern. Ein Drittel davon beiseitelegen, den Rest hacken und mit restlichem Knoblauch, Mandeln, Zitronensaft und Leinöl im Mixer fein pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Möhren schälen. Mit einem Spiralschneider in Spaghettischneiden. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Möhrenspaghetti darin bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten andünsten. Gemüsebrühe dazugeben und Möhren in ca. 3 Minuten bissfest garen.

**6** Möhrennudeln mit den Kürbiskern-Tomaten und etwas Pesto auf Tellern anrichten. Mit restlicher Brunnenkresse bestreuen und übriges Pesto dazu reichen.

# Kürbisdudeln mit Feta und Nüssen

Figurfrendliches Comfort Food

🕒 35 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Das dunkelorange Kürbisfleisch hat dem Pflanzenfarbstoff Betacarotin zu verdanken, das als Antioxidans die Zellen vor der Schädigung durch freie Radikale schützt.

FÜR 4 PORTIONEN:

**600 g Kürbisfruchtfleisch**

(z. B. Butternut)

**4 EL Olivenöl**

**1 EL Balsamessig**

**Salz, Pfeffer**

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

**100 g gemischte Nüsse**

(z. B. Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Pistazien)

**6 Stiele Koriander**

AUSSERDEM: **Spiralschneider**

**1** Kürbisfruchtfleisch mit einem Spiralschneider in lange Streifen schneiden, in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl und Balsamessig vermengen, salzen und pfeffern. Dann auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 15–20 Minuten backen.

**2** Inzwischen Feta in kleine Scheiben schneiden. Nüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun an-

rösten, herausnehmen, lauwarm abkühlen lassen und hacken.

**3** Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und die Hälfte fein hacken.

**4** Kürbisdudeln aus dem Ofen nehmen, mit übrigem Olivenöl sowie der Hälfte der Nüsse vermengen und auf Teller verteilen. Kürbisdudeln mit Feta belegen, mit restlichen Nüssen, Pfeffer und Koriander bestreuen.

pro Portion  
**379**  
KCAL  
Eiweiß: 10 g Fett: 34 g  
Kohlenhydrate: 9 g



pro Portion  
**576**  
KCAL  
Eiweiß: 14 g Fett: 30 g  
Kohlenhydrate: 60 g

# Reisnudel-Curry-Pfanne

Wie eine kulinarische Reise

🕒 40 MIN 🌱 🍴 🍴

GESUND, WEIL:

- Zwiebeln überzeugen mit vielen B-Vitaminen sowie Vitamin C. Auch am Mineralstoff Kalium, der unter anderem für den Säure-Basen-Haushalt wichtig ist, mangelt es nicht.

FÜR 4 PORTIONEN:

**300 g Blumenkohl**

**300 g Brokkoli**

**1 Tomate**

**1 Zwiebel**

**285 g Mais**

(Dose; Abtropfgewicht)

**1 EL Kokosöl (15 g)**

**2 TL Currypulver**

**400 ml Kokosmilch**

**400 ml Gemüsebrühe**

**200 g Reisbandnudeln**

**Salz**

**Pfeffer**

**2 EL Limettensaft**

**1 Bund Koriander (20 g)**

**2 EL Erdnusskerne (30 g)**

**1** Blumenkohl und Brokkoli putzen, waschen, in kleine Röschen teilen. Tomate putzen, waschen, Strunk entfernen, klein würfeln. Zwiebel schälen, fein würfeln. Mais in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen.

**2** Öl in einer großen Pfanne mit hohem Rand erhitzen. Zwiebel darin bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten glasig andünsten. Tomatenwürfel und Currypulver zugeben und 1 Minute mitdünsten. Blumenkohl- und Brokkoliröschen zugeben, Kokosmilch und Brühe angießen und aufkochen. Alles zugedeckt bei

kleiner Hitze in ca. 8 Minuten gar kochen.

**3** Derweil Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser in ca. 7 Minuten bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen.

**4** Pfanneninhalt mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Mais unterheben. Koriander waschen, trocken schütteln und grob zerzupfen. Erdnüsse grob hacken.

**5** Nudeln unter das Gemüse heben und mit Koriander und Erdnüssen bestreut servieren.



## Blumenkohl-Tomaten-Pasta

Die mediterrane Mischung läutet einen entspannten Feierabend ein

🕒 45 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Wer welchen findet, sollte beim Blumenkohl auch gerne mal zur roten oder violetten Variante greifen. Diese enthalten nämlich enorm viel Provitamin A und Flavonoide.
- Dank der wertvollen essenziellen ungesättigten Fettsäuren, die in den würzigen Oliven stecken, kann laut Studien das Risiko für Diabetes gesenkt werden.

**1** Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Strunk schälen und in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

**2** Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Knoblauch, Zwiebel und Blumenkohl darin bei mittlerer Hitze unter Rühren etwa 3 Minuten andünsten. Salzen und pfeffern. Tomaten und 200 ml Wasser dazugeben, alles aufkochen und offen bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen. Dann vom Herd ziehen und zugedeckt warm halten.

**3** Inzwischen Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser in ca. 8 Minuten bissfest garen.

Käse grob reiben. Kapern und Oliven abtropfen lassen. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

**4** Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei 75 ml Kochwasser auffangen.

**5** Nudeln, Oliven, Kapern, die Hälfte vom Käse und aufgefangenes Kochwasser unter den Blumenkohl mischen.

**6** Pasta mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Chiliflocken abschmecken und auf Teller verteilen. Mit übrigem Käse und Basilikum bestreuen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 800 g Blumenkohl
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 800 g Cocktailtomaten (Dose)
- 300 g Vollkorn-Penne
- 1 Stück Parmesan (40 g; 30% Fett i. Tr.)
- 2 EL Kapern (30 g; Glas)
- 60 g schwarze Oliven (entsteint)
- 1 Handvoll Basilikum
- 3 EL Zitronensaft
- 1 TL Chiliflocken

# One-Pot-Zitronen-Pasta mit Zucchini und Mais

Praktisch, cremig und dank Hülsenfrüchtenudeln besonders eiweißreich

🕒 35 MIN 🌱 🍴 🌍

Eiweiß: 22 g \* Fett: 30 g \*  
pro Portion  
**592**  
KCAL  
Kohlenhydrate: 85 g \*

## GESUND, WEIL:

- Zitronensaft kann durch seine Säure den pH-Wert im Körper erhöhen. Dadurch hilft er, den Säure-Basen-Haushalt in Balance zu halten.
- Gerade im Falle einer Laktoseintoleranz eignet sich Kokosmilch perfekt als Sahneersatz, denn das exotische Produkt sorgt für Cremigkeit ganz ohne Milchzucker.

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in 3–4 Minuten glasig andünsten.

**2** Inzwischen Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Mais in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zucchini und Mais in den Topf geben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten andünsten.

**3** Nudeln zugeben und Brühe und Kokosmilch angießen. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. One-Pot-Zitronen-Pasta aufkochen und bei mittlerer Hitze unter Rühren 10–15 Minuten köcheln lassen, bis die Nudeln gar sind und eine cremige Sauce entstanden ist.

**4** Inzwischen Basilikum waschen, trocken schütteln und hacken. Pasta auf Teller verteilen und mit Basilikum bestreuen.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Zwiebel
- 4 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 1 Zucchini
- 400 g Mais
- (Dose; Abtropfgewicht)
- 320 g Kichererbsennudeln
- 700 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 6 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Chiliflocken
- 1 Handvoll Basilikum





Eiweiß: 15 g \* Fett: 20 g \*  
 pro Portion  
**477**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 58 g \*

## Orzo-Salat mit Tomaten

Ausgewogener Pausenschmaus

🕒 25 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Granatäpfel gelten als natürliches Anti-Aging-Mittel, denn sie strotzen vor sekundären Pflanzenstoffen.

FÜR 4 PORTIONEN:

**300 g Orzo-Nudeln**  
**Salz**  
**4 EL Olivenöl**  
**2 EL Pinienkerne (30 g)**  
**3 Stiele Basilikum**

**1** Orzo-Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung in ca. 8 Minuten bissfest garen. Dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit 1 EL Öl vermengen.

**2** Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun anrösten, herausnehmen, beiseitestellen und abkühlen lassen. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob zerzupfen.

**3** Tomaten waschen und trocken tupfen. Rote Kirschtomaten je nach Größe ganz lassen oder halbieren, schwarze Tomaten vierteln. Feta zerbröseln.

**200 g rote Kirschtomaten**  
**100 g schwarze Kirschtomaten**  
**80 g Feta (45% Fett i. Tr.)**  
**Pfeffer**  
**1 Bio-Zitrone**  
**½ Granatapfel**

**4** 1 EL Öl in der Pinienkern-Pfanne erhitzen und rote Tomaten darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. Salzen, pfeffern und unter die Nudeln mischen.

**5** Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Granatapfelkerne aus der Schale lösen.

**6** Zitronensaft, übriges Öl, Salz und Pfeffer zu den Nudeln geben und alles gut mischen. Schwarze Tomaten, Pinienkerne, Feta und Granatapfelkerne untermengen.

**7** Salat auf Teller verteilen und mit Zitronenschale und Basilikum bestreut servieren.

## Linsen-Spaghetti mit Spinat-Macadamia-Pesto

Warm und kalt ein Genuss

🕒 30 MIN 🌿 🌱 🌾 🌿

GESUND, WEIL:

- Die in Macadamianüssen enthaltenen Omega-3-Fettsäuren sowie andere ungesättigte Fettsäuren schützen Herz und Kreislauf, indem sie unter anderem die Gefäße elastisch halten und den Cholesterinspiegel senken.
- Linsennudeln sind eine ausgezeichnete glutenfreie Alternative zu herkömmlicher Pasta. Noch dazu sind sie vollgepackt mit Proteinen.

FÜR 4 PORTIONEN:

**100 g Babyspinat**  
**2 Knoblauchzehen**  
**80 g gesalzene Macadamianüsse**  
**3 EL Olivenöl**

**70 ml Gemüsebrühe**  
**Salz, Pfeffer**  
**400 g Linsen-Spaghetti**  
**100 g getrocknete Soft-Tomaten**

**1** Spinat waschen und trocken schleudern. Einige Blätter für die Garnitur beiseitelegen.

**2** Knoblauch schälen. Macadamianüsse grob hacken. Beides mit Spinat in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein zerkleinern. Öl und Brühe angießen und alles cremig pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Linsen-Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung

in 9–11 Minuten bissfest garen. Soft-Tomaten in Streifen schneiden.

**4** Nudeln in ein Sieb abgießen, dabei ca. 50 ml Kochwasser auffangen.

**5** Pasta mit Pesto und Kochwasser mischen und auf Tellern anrichten. Mit übrigem Spinat und Tomaten garnieren.

Eiweiß: 27 g \* Fett: 24 g \*  
 pro Portion  
**506**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 44 g \*



# Überbackene Zucchini-Cannelloni

Lieblingsessen mal anders

🕒 30 MIN · FERTIG IN 1 STD 5 MIN 🍴

## GESUND, WEIL:

- Wer sich Low Carb ernähren möchte, muss auf diesen italienischen Pastagenuss noch lange nicht verzichten! Anstatt der klassischen Teigwaren aus Hartweizengrieß eignen sich Zucchini perfekt als Ersatz und bringen so gut wie keine Kohlenhydrate mit.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Handvoll Basilikum
- 2 Zucchini
- 500 g Kirschtomaten
- Salz
- 1 Stück Parmesan (50 g; 30% Fett i. Tr.)
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 300 g Ricotta (45% Fett i. Tr.)
- 1 Eigelb
- Pfeffer
- 2 EL Pistazienkerne (30 g)



**1** Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken.

**2** Zucchini und Tomaten putzen und waschen. Zucchini längs in dünne Scheiben hobeln, salzen und ca. 10 Minuten Wasser ziehen lassen. Tomaten vierteln. Parmesan reiben.

**3** Für die Füllung Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Mit gehacktem Basilikum, 1 EL Öl, Ricotta, Eigelb und 2 EL Parmesan vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Zucchini mit Küchenpapier trocken tupfen und jeweils 5–6 Scheiben leicht überlappend nebeneinanderlegen. Am unteren Ende einen Streifen Füllung auftragen und Zucchinischnitten nach oben hin aufrollen. Auf diese Weise 4 Rollen formen.

**5** Tomaten in eine runde Auflaufform (ca. 24 cm Ø) geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Cannelloni belegen. Cannelloni mit restlichem Öl beträufeln, mit 2 EL Parmesan bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten garen.

**6** Inzwischen Pistazienkerne hacken. Cannelloni aus dem Ofen nehmen und mit restlichem Parmesan, übrigem Basilikum und Pistazien bestreuen.





## Hähnchen mit Zucchini- nudeln und Kräuteröl

Zartes Geflügel mit knackiger Pasta

🕒 40 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Kapern können die Fettansammlung in der Leber, unserem wichtigsten Entgiftungsorgan, verringern. Eine große Rolle spielen dabei die sekundären Pflanzenstoffe Flavonoide und Polyphenole.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Handvoll Koriander
- 1 Handvoll Basilikum
- 1 Handvoll Petersilie
- ½ Bio-Zitrone
- 1 EL Kapern (Glas; 15 g)
- 8 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Mandelblättchen (30 g)
- 4 kleine Zucchini (800 g)
- 4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)
- 50 g Feta (45% Fett i. Tr.)



### AUSSERDEM: Spiralschneider

- 1** Für das Kräuteröl Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Gehackte Kräuter, Zitronenschale und -saft sowie Kapern mit 6 EL Olivenöl mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in ein Schälchen füllen.
- 2** Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun anrösten. Herausnehmen und beiseitestellen.
- 3** Zucchini putzen, waschen und mit einem Spiralschneider zu Zucchininudeln verarbeiten.
- 4** Hähnchenbrustfilets mit Küchenpapier trocken tupfen und waagrecht halbieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in der Mandel-Pfanne erhitzen. Hähnchenbrustfilets darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in insgesamt ca. 10 Minuten gar braten.
- 5** In einer weiteren Pfanne restliches Öl erhitzen und Zucchininudeln darin bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten unter Schwenken andünsten. Mit etwas Kräuteröl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 6** Zucchininudeln auf Teller verteilen, Hähnchen darauf anrichten und mit etwas Kräuteröl beträufeln. Mit Mandeln bestreuen und Feta darüber bröseln. Restliches Kräuteröl dazu reichen.

# Süßkartoffel-Spaghetti mit Chili

Simple, aber immer wieder gut

30 MIN  

Eiweiß: 6 g  Fett: 14 g   
pro Portion  
**348**  
KCAL  
Kohlenhydrate: 47 g 

GESUND, WEIL:

- Süßkartoffeln sind reich an Kalium. Der Mineralstoff sorgt für eine gesunde Balance des Flüssigkeits- und Elektrolythaushalts.

## FÜR 4 PORTIONEN:

2 Süßkartoffeln (750 g)  
Salz  
1 Schalotte  
2 Knoblauchzehen  
1 rote Chilischote  
2 EL Pinienkerne (30 g)  
3 EL Olivenöl

**1** Süßkartoffeln schälen, waschen und mit einem Spiralschneider in Gemüsenudeln schneiden. In kochendem Salzwasser 2 Minuten blanchieren, dann abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

**2** Schalotte und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Chili putzen, waschen und in schmale Streifen schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2-3 Minuten goldbraun anrösten. Herausnehmen und beiseitestellen.

Pfeffer  
½ TL Currypulver  
1 Handvoll Minze  
60 g Ziegenfrischkäse (Rolle; 45% Fett i. Tr.)

AUSSERDEM: Spiralschneider

**3** Öl in der Pinienkern-Pfanne erhitzen und Chili, Schalotte und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in 2-3 Minuten glasig dünsten. Süßkartoffel-Spaghetti dazugeben und 2-3 Minuten mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen und auf Schalen verteilen.

**4** Minze waschen, trocken schüteln, Blätter ab- und in grobe Stücke zupfen. Käse zerbröseln.

**5** Minze, Käse und Pinienkerne auf die Süßkartoffel-Spaghetti streuen, mit Pfeffer würzen und servieren.



ANZEIGE

## GEWINNSPIEL

### Knuspern mit Köpfchen



Hier trifft smarte Technik auf pures Kochvergnügen. Die ELO Smart Wave Pfannen machen das Braten leichter denn je und sorgen für eine Extraportion Crunch ohne Festkleben. Die raffinierte Wabenstruktur sorgt für ideale Ergebnisse, ganz ohne Stress in der Küche. Alles bleibt an Ort und Stelle und am Ende überzeugt vor allem eins: der himmlisch-krosse Genuss. Und dank des Öl-Dosiersystems behalten Sie stets den Überblick. Die kratzfeste, PFAS-freie Antihafversiegelung und der moderne Look machen die Pfannen zu zuverlässigen Helfern am Herd.

**Auf die Plätze, fertig, brutzeln! Gewinnen Sie die ELO Smart Wave Bratpfanne und Wokpfanne im Gesamtwert von über 90 Euro.**

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

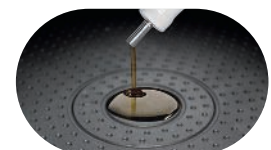
Jetzt bis  
**24.08.25**  
teilnehmen!

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK (2)



#### LEICHTER GENUSS

Mit zwei Ringen im Boden dosieren Sie Öl immer genau richtig und sparen dadurch Fett beim Braten.



#### HITZE MIT SYSTEM

Die innovative Struktur sorgt für perfekte Wärmeverteilung, ohne dass Ihr Bratgut haften bleibt.



A wooden cutting board is the central focus, displaying a variety of fresh and grilled ingredients. A large copper spoon with a hole in its bowl rests at the top left. The board is covered with several pieces of grilled chicken, showing distinct char marks. Interspersed among the chicken are small, round cherry tomatoes, some whole and some sliced, along with fresh green basil leaves. In the foreground, there are several cubes of white cheese, possibly feta or paneer, some of which are topped with a dark seasoning. The background is a vibrant, textured teal color.

# JETZT WIRD ANGEHEIZT

*Hier wird es bunt auf dem Grill: Knackiges Gemüse, zartes Fleisch, würziger Tofu und selbst gemachte Dips sorgen für Abwechslung auf dem Rost. Unsere Rezepte stecken voller Nährstoffe, frischer Zutaten und hochwertigem Eiweiß. So wird der nächste Outdoor-Abend mit Freunden oder Familie zum echten Genussmoment.*

Salat mit gegrilltem Hähnchen  
Rezept auf Seite 132



pro Portion  
**540**  
KCAL  
Eiweiß: 43 g \* Fett: 31 g \*  
Kohlenhydrate: 20 g \*

## Salat mit gegrilltem Hähnchen

Der Star auf jeder Sommertafel

🕒 50 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Für wichtige Stoffwechselprozesse wie die Fettsäurebildung braucht der Körper Niacin, das in Hähnchenbrust vorkommt.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Hähnchenbrustfilets**  
(à 300 g)  
**2 ½ EL Honig (38 g)**  
**6 EL Olivenöl**  
**Salz, Pfeffer**  
**1 Msp. edelsüßes Paprikapulver**  
**200 g Kichererbsen**  
(Dose; Abtropfgewicht)

**1** Hähnchen trocken tupfen. In einer flachen Form 2 EL Honig mit 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Paprikapulver mischen. Hähnchenfleisch darin wenden und zugedeckt ca. 30 Minuten kühl stellen.

**2** Derweil Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Kirschtomaten putzen, waschen und je nach Größe ganz lassen oder halbieren. Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Feta würfeln. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

**3** Für das Dressing in einer Schüssel Limettensaft, rest-

**200 g bunte Kirschtomaten**  
**1 rote Zwiebel**  
**80 g Feta (45% Fett i. Tr.)**  
**1 Handvoll Minze**  
**4 EL Limettensaft (60 g)**  
**2 Bio-Limetten**

**AUSSERDEM: Grill**

lichen Honig, Salz, Pfeffer und 2 EL Olivenöl mischen.

**4** Grillrost mit 1 EL Öl bepinseln. Hähnchenbrustfilets auf dem vorgeheizten Grill bei mittlerer Hitze unter Wenden in ca. 15 Minuten gar grillen. Wärenddessen mehrmals mit der Honigmarinade bestreichen. Anschließend kurz ruhen lassen und schräg in Scheiben schneiden.

**5** Kichererbsen, Tomaten, Zwiebelstreifen und Feta auf einer Platte anrichten. Hähnchenscheiben darauflegen. Mit Dressing beträufeln und mit Minze bestreuen. Limetten heiß waschen, trocken tupfen, halbieren und Salat damit garnieren.

## Buchweizen-Pistazien-Salat mit Gemüsespießen

Lässt sich kein Veggie entgehen

🕒 1 STD 5 MIN 🍴

pro Portion  
**765**  
KCAL  
Eiweiß: 29 g \* Fett: 39 g \*  
Kohlenhydrate: 72 g \*

GESUND, WEIL:

- Als nährstoffreiches Urgetreide ist Buchweizen von Natur aus glutenfrei. Er liefert hochwertiges Eiweiß, Mineralstoffe und Rutin, ein Pflanzenstoff, der die Gefäße stärkt und den Blutdruck positiv beeinflussen kann.

### FÜR 6 PORTIONEN:

**240 g Buchweizen**  
**750 ml Gemüsebrühe**  
**3 Handvoll Blattsalat** (z. B. Rucola, Feldsalat, Babyspinat; 120 g)  
**2 Handvoll Kräuter** (z. B. Minze, Dill, Petersilie)  
**1 rote Zwiebel**  
**½ Salatgurke**  
**3 EL Zitronensaft**  
**4 ½ EL Olivenöl**  
**2 TL Honig**  
**½ TL Pimentpulver**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**1 geh. EL Pistazienkerne (20 g)**

**1** Holzspieße in kaltem Wasser einweichen. Buchweizen in einem Sieb abspülen. Mit Brühe aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten garen. Dann Topf vom Herd nehmen, Buchweizen lockern und abkühlen lassen.

**2** Inzwischen Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Gurke putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

**3** In einer großen Schüssel Zitronensaft, 2 EL Olivenöl, Honig und Piment verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pistazien grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten. Buchweizen mit Dressing vermengen. Blattsalat, Hälfte der Kräuter, Zwiebel, Gurke und Pistazien untermischen.

**4** Zucchini und Paprika putzen, waschen und jeweils in 16 Stücke

**1 Zucchini**  
**1 rote Paprikaschote**  
**2 kleine Maiskolben (vorgegart)**  
**200 g Halloumi (43% Fett i. Tr.)**  
**5 Zweige Rosmarin**  
**1 TL geräuchertes Paprikapulver**  
**1 TL edelsüßes Paprikapulver**  
**1 TL gemahlener Kreuzkümmel**  
**1 Prise Chiliflocken**  
**1 Knoblauchzehe**  
**150 g griechischer Joghurt (10% Fett)**  
**1 TL Bio-Zitronenschale**

**AUSSERDEM:**

**8 Holzspieße (20 cm), Grill**

schneiden. Maiskolben ebenfalls in 16 Stücke teilen. Halloumi in 8 Stücke schneiden.

**5** Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen und grob hacken. In einer kleinen Schüssel 2 EL Olivenöl mit Gewürzen und Rosmarin vermengen. Gemüse und je 1 Halloumistück auf die Holzspieße stecken und mit Würzöl bepinseln.

**6** Spieße auf dem vorgeheizten Grill bei mittlerer Hitze von allen Seiten insgesamt ca. 10 Minuten garen.

**7** Inzwischen für den Dip Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer kleinen Schüssel Joghurt, ½ TL Zitronenschale und Knoblauch mischen. Mit Salz abschmecken und mit restlichem Olivenöl, Pfeffer und Zitronenschale toppen.

**8** Salat auf Teller verteilen. Gemüsespieße darauf anrichten und mit übrigen Kräutern bestreuen. Joghurt-Dip separat dazu reichen.





## Gegrillter Brokkolini mit Zitrone auf Minzjoghurt

Beliebtes Beilagengemüse mit knackigem Biss und grüner Vitaminpower

🕒 20 MIN 🌿 🍴

### GESUND, WEIL:

- Viel Vitamin C, Kalium und sekundäre Pflanzenstoffe liefert Brokkoli. Das grüne Gemüse unterstützt die Abwehrkräfte, hilft bei der Regulierung des Blutdrucks und kann Entzündungen im Körper entgegenwirken.
- Joghurt liefert hochwertiges Eiweiß, Calcium und lebende Milchsäurebakterien. Das stärkt Muskeln und Knochen, unterstützt das Immunsystem und trägt zu einer ausgeglichenen Darmflora bei.

**1** Brokkolini putzen und waschen, Zitronen heiß waschen und 2 Zitronen halbieren. Von der restlichen Zitronenhälfte Schale fein abreiben und Saft auspressen. Ein paar Minzblättchen zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken.

**2** Brokkolini mit 2 EL Öl vermischen und auf dem vorgeheizten Grill in einer Grillschale bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten rundherum bräunen lassen. Zitronen mit

den Schnittflächen nach unten ebenfalls auf den Grill legen und ca. 2 Minuten bräunen.

**3** Inzwischen in einer Schüssel Joghurt, 1 EL Olivenöl, gehackte Minze sowie Zitronenschale und -saft mischen. Mit Salz abschmecken und auf Teller verteilen. Mit übrigem Öl beträufeln und mit Piment d'Espelette würzen. Brokkolini mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitrone darauf anrichten. Mit restlicher Minze garnieren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**500 g Brokkolini**  
**2 ½ Bio-Zitronen**  
**1 Handvoll Minzblättchen**  
**4 EL Olivenöl**  
**400 g griechischer Joghurt (10% Fett)**  
**Salz**  
**1 TL Piment d'Espelette (Chilipulver)**  
**Pfeffer**

### AUSSERDEM:

**Grill, Grillschale**

# Gegrillte Maiskolben mit verschiedenen Dips

Mit Händen essen hat noch nie so viel Spaß gemacht

🕒 1 STD 5 MIN

Eiweiß: 21 g  
Fett: 57 g  
pro Portion  
**786**  
KCAL  
Kohlenhydrate: 46 g

## GESUND, WEIL:

- Mais ist histaminfrei und deshalb bei einer Intoleranz super geeignet. Am besten greifen Sie zur frischen Variante, da diese nicht nur aromatischer schmeckt, sondern auch mehr Nährstoffe enthält.
- Wertvolle Omega-3-Fettsäuren sind in Pinienkernen zu finden. Besonders für Veggie-Fans sind die Minis Top-Lieferanten! Sie fördern eine gute Durchblutung, hemmen Entzündungen und entlasten das Herz-Kreislauf-System.

**1** Hüllblätter der Maiskolben zurückschlagen. Fäden entfernen und Blätter mit Küchengarn zusammenbinden.

**2** Für die Würzbutter Chilischoten putzen, waschen und fein hacken. Limetten heiß abwaschen und trocken tupfen. Eine Limette halbieren und beiseitestellen. Von der zweiten Limette 2 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen. In einer Schüssel Butter, Chilischoten, Chilisauce, Ahornsirup, Limettenschale und -saft vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Für das Pesto 1 Knoblauchzehe schälen und vierteln. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen grob hacken. Mit Knoblauch, Pinienkernen und 2 EL Olivenöl im Mixer fein pürieren. Parmesan fein reiben. 25 g Parmesan und 1 EL Olivenöl unter das Pesto rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Für den Asia-Dip übrige Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Zusammen mit Erdnüssen grob hacken. In einer kleinen Schüssel Sesamöl, Apfelsaft, Fischsauce und Reisessig mischen. Knoblauch, Frühlingszwiebeln, Koriander, Erdnüsse und Chiliflocken zugeben.

**5** Grill vorheizen und den Grillrost mit 1 EL Olivenöl bepinseln. Maiskolben mit übrigem Olivenöl bestreichen und bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Wenden in ca. 20 Minuten rundherum goldbraun grillen.

**6** Maiskolben auf einer Platte anrichten und mit Würzbutter, Pesto, restlichem Parmesan, Asia-Dip und Limettenhälften servieren.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 4 junge Maiskolben (mit Hüllblättern; ca. 1 kg)
- 3 rote Chilischoten
- 2 Bio-Limetten
- 50 g Butter (zimmerwarm)
- 1 TL Chilisauce
- 1 TL Ahornsirup
- Salz, Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Handvoll Basilikum (10 g)
- 2 gestr. EL Pinienkerne (25 g)
- 5 EL Olivenöl
- 1 Stück Parmesan (75 g; 30% Fett i. Tr.)
- 3 kleine Frühlingszwiebeln
- 1 Handvoll Koriander
- 2 geh. EL Erdnusskerne (40 g)
- 3 EL Sesamöl
- 2 EL Apfelsaft
- 1 EL Fischsauce
- 1 EL Reisessig
- 1 Prise Chiliflocken

AUSSERDEM: Grill





Eiweiß: 6 g ★ Fett: 19 g  
 pro Portion  
**306**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 21 g

## BBQ-Feigen mit Tahini und Honig-Ricotta

Ein fruchtiger Hingucker für alle Genießer

🕒 20 MIN 🌿 🍷

### GESUND, WEIL:

- Feigen enthalten pro 100 Gramm 240 Milligramm Kalium, das den Blutdruck senkt und den Stoffwechsel in Schwung bringt.
- Die Kerne von Granatäpfeln sind nahezu fettfrei. Ihr süß-säuerlicher sowie leicht herber Geschmack kann Heißhunger vorbeugen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

8 Feigen  
 4 Zweige Thymian  
 3 EL Olivenöl  
 3 EL Pistazienkerne (45 g)  
 150 g Ricotta (45% Fett i. Tr.)

2 EL Honig (30 g)  
 1½ EL Tahini  
 (Sesampaste; 22 g)  
 80 g Granatapfelkerne

### AUSSERDEM: Grill

**1** Feigen putzen, waschen und halbieren. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Feigen mit 2 EL Öl bepinseln und mit Thymian bestreuen.

**2** Grillrost mit restlichem Olivenöl bestreichen und Feigen auf dem vorgeheizten Grill bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 5 Minuten grillen.

**3** Inzwischen Pistazien grob hacken. Ricotta in einer Schüssel mit Honig und Tahini verrühren und auf einer Servierplatte verteilen. Gegrillte Feigen darauf anrichten, mit gehackten Pistazien und Granatapfelkernen bestreuen.

## Gegrillter Radicchio mit Feta und Honig-Zitronen-Dressing

Salat mal anders mit herber Note und süßem Finish

🕒 25 MIN 🌿 🍷

### GESUND, WEIL:

- Die im Radicchio enthaltenen Bitterstoffe regen die Produktion von Verdauungssäften an und können Heißhunger vorbeugen. Gleichzeitig unterstützt er die Leber bei der Entgiftung. Seine antioxidativen Inhaltsstoffe können die Zellen vor freien Radikalen schützen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

3 Köpfe Radicchio (länglich;  
 z. B. Radicchio di Treviso; 225 g)  
 5 EL Olivenöl  
 4 EL Zitronensaft

2 TL Honig (10 g)  
 Salz, Pfeffer  
 80 g Feta (45% Fett i. Tr.)

### AUSSERDEM: Grill

**1** Radicchio putzen, waschen, äußere Blätter entfernen und Strunk etwas kürzen. Köpfe längs halbieren. Grillrost mit 1 EL Öl einpinseln. Radicchiohälften mit 1 EL Olivenöl bepinseln und auf dem vorgeheizten Grill bei mittlerer Hitze unter Wenden ca. 8–10 Minuten grillen, bis sie leicht gebräunt sind und ein Grillmuster entsteht.

**2** Inzwischen für das Dressing in einer kleinen Schüssel Zitronensaft, Honig und restliches Olivenöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Gegrillten Radicchio auf einer Platte anrichten und mit Dressing beträufeln. Feta zerbröseln und darüberstreuen.

Eiweiß: 4 g ★ Fett: 24 g  
 pro Portion  
**244**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 3 g



# Schawarma vom Knollensellerie mit Fladenbrot

Gesundes Streetfood aus dem eigenen Garten

🕒 30 MIN 🌿 🥗 🍷

## GESUND, WEIL:

- Knollensellerie enthält Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, die zur Darmgesundheit beitragen. Dank seines hohen Kaliumgehalts unterstützt er zudem die Ausscheidung von überschüssigem Wasser.

## FÜR 4 PORTIONEN:

½ Knollensellerie (600 g)

Salz

1 Handvoll Petersilie

1 große Tomate (100 g)

1 Zwiebel

1 EL Olivenöl

3 EL Zitronensaft

Pfeffer

4 EL Rapsöl

2 TL edelsüßes Paprikapulver

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL Knoblauchpulver

1 Msp. Zimt

2 EL Mandelkerne (30 g)

## AUSSERDEM:

Metallspieße, Grill

**1** Sellerie schälen, in 5–6 mm dicke Scheiben schneiden, anschließend in ca. 3 cm breite Streifen. Dann in kochendem Salzwasser bei mittlerer Hitze in ca. 5 Minuten bissfest garen. In einem Sieb abgießen, kalt abschrecken und trocken tupfen. Selleriestreifen gefaltet auf Grillspieße stecken.

**2** Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Tomate putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Ringe schneiden. In einer Schale Olivenöl, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen und mit Tomaten, Zwiebeln und Petersilie vermengen.

**3** Für die Marinade in einer kleinen Schüssel restlichen Zitronensaft, Rapsöl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Knoblauchpulver, Zimt, Salz und Pfeffer vermischen. Spieße mit Marinade bepinseln und auf dem heißen Grill bei mittlerer Hitze rundherum ca. 10 Minuten goldbraun grillen.

**4** Inzwischen Mandeln grob hacken. Spieße vom Grill nehmen und erneut mit Marinade bepinseln. Restliche Marinade und Tomaten-Salsa dazu servieren.

**TIPP** Dazu passen selbst gemachte Fladenbrote.





## Gegrillte Lammspieße mit Wassermelonen-Feta-Salat

Perfekte Harmonie aus fruchtig und herzhaft

🕒 40 MIN • FERTIG IN 2 STD 50 MIN 🍷



GESUND, WEIL:

- Reich an Eiweiß, Eisen und Zink trägt Lammfleisch zum Muskelerhalt, Sauerstofftransport und zu einem starken Immunsystem bei. Durch seinen hohen Gehalt an Vitamin B<sub>12</sub> unterstützt es die Blutbildung, die Nervenfunktion und den Energiestoffwechsel, was Müdigkeit entgegenwirken kann.

### FÜR 4 PORTIONEN:

3 Knoblauchzehen  
1 TL Fenchelsamen  
1 TL gemahlener Kreuzkümmel  
¼ TL geräuchertes Paprikapulver  
2 Prisen Chiliflocken  
2 TL getrocknete Kräuter  
(z. B. Oregano, Thymian)  
Salz  
2 EL Honig (30 g)  
8 EL Olivenöl  
600 g Lammfleisch  
(Schulter oder Keule)  
2 rote Paprikaschoten  
2 weiße Zwiebeln

150 g Kirschtomaten  
1 Stück Wassermelone (450 g)  
½ Salatgurke  
½ Bund Radieschen (100 g)  
2 Handvoll Salat (80 g)  
½ Handvoll Minze  
1 kleine Avocado  
4 EL Zitronensaft  
Pfeffer  
100 g Feta (45% Fett i. Tr.)  
1 Bio-Zitrone

### AUSSERDEM:

Mörser, Metallspieße, Grill

**1** Knoblauch schälen und würfeln. Fenchelsamen, Kreuzkümmel-, Paprikapulver, Chiliflocken, getrocknete Kräuter und Salz in einem Mörser fein zerreiben. Dann Honig und 4 EL Olivenöl unterrühren.

**2** Lammfleisch trocken tupfen und in ca. 2,5 cm große Würfel schneiden. In einer Schüssel mit der Marinade vermengen und abgedeckt für ca. 2 Stunden kühl stellen.

**3** Inzwischen Paprika putzen, waschen und in 2,5 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, vierteln und in einzelne Schichten zerlegen. Kirschtomaten putzen und waschen. Fleisch abwechselnd mit Paprika, Zwiebeln und Kirschtomaten auf Metallspieße stecken.

**4** Wassermelone schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Gurke und Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Salat putzen, waschen,

trocken schleudern und klein zupfen. Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Avocado halbieren, entsteinen, das Fruchtfleisch aus der Schale heben und klein würfeln. Dann mit 2 EL Zitronensaft beträufeln. Grill vorheizen.

**5** Grillrost mit 1 EL Öl bepinseln. Spieße auf dem Grill bei mittlerer Hitze ca. 10–12 Minuten garen, dabei wenden.

**6** Für das Dressing übrigen Zitronensaft, restliches Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen.

**7** In einer Schüssel Wassermelone, Gurke, Radieschen, Salat, Hälfte der Minze und Avocado mischen. Feta zerbröseln und unterheben. Alles mit dem Dressing vermengen.

**8** Zitrone heiß waschen, halbieren und in Scheiben schneiden. Spieße auf einer Platte anrichten und mit Zitronenscheiben toppen. Salat mit übrigen Minzblättchen garnieren.



## Gegrillte Kartoffelrösti mit Chiliflocken

Kindheitsessen mit modernem Twist und scharfer Note

🕒 25 MIN • FERTIG IN 1 STD 5 MIN 🌿

### GESUND, WEIL:

- Eine langanhaltende Sättigung ist den langkettigen Kohlenhydraten aus Kartoffeln zuzuschreiben. Diese werden nur langsam vom Körper aufgespalten und sorgen dadurch für einen stabilen Blutzuckerspiegel.
- Die kleinen Kapern haben eine große Wirkung, denn sie sind reich an Antioxidantien und schützen dadurch den Körper vor freien Radikalen. Ihr würzig-säuerliches Aroma kann zudem die Verdauung anregen.

**1** Die Hälfte der Kartoffeln putzen, waschen und in kochendem Salzwasser bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten garen. In ein Sieb abgießen, ausdampfen lassen, pellen und noch warm durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.

**2** Übrige Kartoffeln schälen, waschen, raspeln, gut ausdrücken und zu den gepressten Kartoffeln geben. Thymian und Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Thymian und zwei Drittel des Korianders grob hacken.

**3** Kräuter mit Ei, Mehl und 1 Prise Chiliflocken zur Kartoffelmasse geben. Mit Salz und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat abschmecken. Aus je 2–3 EL der Masse kleine Puffer formen und mit Öl bepinseln.

**4** Grill vorheizen. Puffer in Grillschalen oder auf einer heißen Grillplatte bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in je ca. 4–5 Minuten goldbraun grillen.

**5** Inzwischen in einer kleinen Schüssel saure Sahne, Zitronensaft und Salz verrühren. Rösti auf Tellern anrichten, Dip darauf verteilen. Mit übrigen Chiliflocken, Kapern und restlichem Koriander bestreuen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 1,2 kg festkochende Kartoffeln**
- Salz**
- 2 Zweige Thymian**
- 1 Handvoll Koriander**
- 1 Ei**
- 2 EL Dinkel-Vollkornmehl (30 g)**
- 2 Prisen Chiliflocken**
- Muskatnuss**
- 3 EL Rapsöl**
- 150 g saure Sahne (10% Fett)**
- 1 TL Zitronensaft**
- 1 EL Kapern (Glas; 15 g)**

### AUSSERDEM:

- Grill, Grillschale oder Grillplatte**

# Mango-Halloumi-Spieße

Fruchtig-salziges Fingerfood, das Sommerlaune auf den Teller bringt



🕒 45 MIN 🌿 🍷

## GESUND, WEIL:

- Vitamin C und Betacarotin aus Mango sind gut für das Immunsystem, die Haut und Augen. Die enthaltenen Enzyme fördern die Verdauung. Reif verzehrt bietet sie eine natürliche Süße ganz ohne zugesetzten Zucker.
- Halloumi punktet mit viel Eiweiß und Calcium, was Muskeln und Knochen stärkt. Da er nicht schmilzt, ist er ideal zum Braten oder Grillen. Aufgrund des hohen Salzgehaltes sollte er aber in Maßen genossen werden.

**1** Holzspieße ca. 30 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Grill vorheizen.

**2** Inzwischen in einer kleinen Schüssel Sherryessig, 2 EL Olivenöl und Ahornsirup vermischen. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Rucola putzen, waschen, trocken schleudern und von dicken Stielen befreien. Mango schälen und Fruchtfleisch vom Kern lösen. Mango und Halloumi in ca. 2–2,5 cm große Würfel schneiden.

**4** Mango- und Halloumiwürfel abwechselnd auf die Spieße stecken und mit 1 EL Olivenöl bepinseln. Grillrost mit restlichem Öl einfetten.

**5** Spieße auf dem heißen Grill bei mittlerer Hitze rundherum ca. 10–12 Minuten grillen, dabei mehrfach wenden, bis der Halloumi leicht gebräunt ist und die Mango karamellisiert.

**6** Rucola auf einer großen Platte verteilen und mit 2 EL Dressing beträufeln. Mango-Halloumi-Spieße darauf anrichten und mit restlichem Dressing beträufeln.

## FÜR 4 PORTIONEN:

1½ EL Sherryessig  
(alternativ Weißweinessig)  
4 EL Olivenöl  
2 TL Ahornsirup  
Salz  
Pfeffer  
1 Handvoll Rucola (40 g)  
1 Mango  
150 g Halloumi  
(43% Fett i. Tr.)

AUSSERDEM:  
Grill, Holzspieße





## Brokkolini-Feta-Dip

Nährstoffpower zum Löffeln

Eiweiß: 9 g  
 pro Portion  
**206**  
 KCAL  
 Fett: 16 g  
 Kohlenhydrate: 8 g

🕒 20 MIN 🌱 🌿

### GESUND, WEIL:

- Brokkolini enthält nennenswerte Mengen an Folsäure, die wichtig für Zellteilung und Blutbildung ist. Seine Ballaststoffe fördern die Sättigung und bringen die Darmtätigkeit in Schwung. Dabei ist er besonders kalorienarm, was ihn zum beliebten Diät-Food macht.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**300 g Brokkolini**  
**Salz**  
**1 Knoblauchzehe**  
**3 EL Sonnenblumenkerne (45 g)**  
**Schale und Saft von**  
**½ Bio-Zitrone**

**1 EL Tahini (Sesampaste; 15 g)**  
**50 g Feta (45 % Fett i. Tr.)**  
**2 EL Olivenöl**  
**Pfeffer**  
**1 TL Chiliflocken**  
**½ Bund Dill (10 g)**

**1** Brokkolini putzen, waschen, in kleine Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und kalt abspülen. Drei Röschen beiseitelegen. Knoblauch schälen und fein würfeln.

**2** Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten anrösten.

**3** Brokkolini mit Zitronenschale und -saft, Knoblauch, 2 EL Sonnenblumenkernen, Tahini, Feta, Olivenöl und 2 EL Wasser in einem Mixer cremig pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken.

**4** Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen und grob hacken. Dip in eine Schale füllen, mit restlichen Kernen und Brokkolini toppen. Mit Dill garnieren.

## Erbsendip mit Kresse und Pistazien

Leicht würzig mit feinem Crunch

Eiweiß: 11 g  
 pro Portion  
**313**  
 KCAL  
 Fett: 23 g  
 Kohlenhydrate: 15 g

🕒 20 MIN 🌱 🌿

### GESUND, WEIL:

- Dank ungesättigter Fettsäuren, Eiweiß und Vitamin B<sub>6</sub> liefern Pistazien wichtige Nährstoffe. Sie unterstützen die Herzgesundheit, den Muskelaufbau und eine stabile Nervenfunktion.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**300 g Erbsen (tiefgekühlt)**  
**2 Handvoll Spinat (80 g)**  
**Salz**  
**4 EL Pistazienkerne (60 g)**  
**1 Kästchen Gartenkresse**  
**1 Knoblauchzehe**

**1 Msp. Kurkumapulver**  
**2 EL Tahini (Sesampaste; 30 g)**  
**2 EL Limettensaft**  
**3 EL Olivenöl**  
**80 ml Buttermilch**  
**Pfeffer**

**1** Erbsen in kochendem Salzwasser 2–3 Minuten blanchieren, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Spinat putzen, waschen und ebenfalls im kochenden Salzwasser 1–2 Minuten blanchieren, abschrecken und gut ausdrücken.

**2** 1 EL Pistazien fein hacken und zusammen mit 2 EL ganzen Pistazien zum Garnieren beiseitelegen. Kresse vom Beet schneiden, in einem Sieb waschen und trocken schütteln. Knoblauch schälen.

**3** Erbsen mit Spinat, Kurkuma, restlichen Pistazien, Hälfte der Kresse, Tahini, Limettensaft, Knoblauch und 2 EL Öl im Mixer fein pürieren. 70 ml Buttermilch nach und nach zugeben, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Dip in eine Schale füllen, mit übrigem Öl und restlicher Buttermilch beträufeln und mit Kresse und Pistazien bestreuen.



## Geschlagener Feta-Dip

Lieblingskäse zum Streichen

🕒 10 MIN 🌿 🍷

pro Portion  
**276**  
KCAL  
Eiweiß: 14 g Fett: 21 g  
Kohlenhydrate: 8 g

GESUND, WEIL:

- Neben Calcium enthält Feta auch Jod und Vitamin B<sub>12</sub>. Diese Nährstoffe regen den Stoffwechsel an und sind an der Hormonbildung in Schilddrüse und Gehirn beteiligt.
- Reich an Eiweiß und fettärmer als viele andere Käsearten, unterstützt Frischkäse den Muskelaufbau.

### FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Feta (45% Fett i. Tr.)  
200 g Frischkäse  
(10% Fett i. Tr.)  
2 Stiele Thymian

**1** In einer Schüssel Feta zerbröseln und Frischkäse hinzufügen. Beides mit einem Handrührgerät in ca. 2 Minuten cremig aufschlagen. In ein Schälchen füllen.

**2 EL Honig (30 g)**  
**1 EL Zitronensaft**  
**2 EL Olivenöl**  
**Pfeffer**

**2** Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Zusammen mit Honig, Zitronensaft und Öl in einem Topf bei kleiner Hitze ca. 2–3 Minuten erwärmen und rühren, bis sich alles gut verbunden hat. Anschließend über den Feta-Dip träufeln.



## Kräuter-Hummus mit Zitronenspalten

Cremiger Klassiker mit frischer Würze

🕒 15 MIN 🌿 🍷 🍷

pro Portion  
**297**  
KCAL  
Eiweiß: 10 g Fett: 18 g  
Kohlenhydrate: 22 g

GESUND, WEIL:

- Kichererbsen liefern Proteine, Eisen und sättigende Ballaststoffe. Letztere sorgen für eine gesunde Verdauung, da die Darmtätigkeit angeregt wird.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 Handvoll Sprossen**  
(zum Rohverzehr geeignet)  
**1 Handvoll Petersilie**  
**¼ Salatgurke**  
**1 Kästchen Gartenkresse**  
**1 Knoblauchzehe**  
**400 g Kichererbsen**  
(Dose; Abtropfgewicht)

**1** Sprossen und Petersilie waschen und trocken schütteln. Petersilienblätter abzupfen. Gurke putzen, waschen und längs in dünne Scheiben hobeln. Kresse vom Beet schneiden und in einem Sieb waschen. Jeweils ein paar Sprossen, Petersilienblätter, etwas Kresse und 4 Gurkenscheiben zum Garnieren beiseitelegen.

**2** Knoblauch schälen. Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen, abtropfen lassen und 3 EL beiseitestellen.

**3 EL Olivenöl**  
**2 EL Zitronensaft**  
**2 EL Tahini (Sesampaste; 30 g)**  
**Salz**  
**1 Prise gemahlener Kreuzkümmel**  
**Pfeffer**  
**1 Bio-Zitrone**

Den Rest mit Knoblauch, Kräutern, Gurke, Öl, Zitronensaft und Tahini im Mixer fein pürieren. Nach Bedarf etwas kaltes Wasser hinzufügen. Mit Salz und Kreuzkümmel abschmecken.

**3** Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und vierteln. Hummus auf Teller streichen und mit übrigen Sprossen, Petersilie, Kresse, Gurkenscheiben, Kichererbsen, Zitronenspalten und Pfeffer garnieren. Dazu passen Vollkorn-Cracker.



## SMARTE WARENKUNDE

# Mais...

Genau genommen ist der Sommerstar kein Gemüse, sondern ein Getreide.

### + ...bietet Ballaststoffe

Es sind zwar nicht sensationell viele der Pflanzenfasern in den kleinen Körnern enthalten, trotzdem können Sie mit einer 200-Gramm-Portion fast ein Drittel der empfohlenen Tagesmenge aufnehmen.

### + ...punktet mit Sättigung

Aus gutem Grund schmecken die Bisslinge sehr lieblich. Sie enthalten eine Menge Zucker. Nach der Ernte wandelt sich dieser rasch in Stärke um. Die komplexen Kohlenhydrate sind äußerst nahrhaft.

### + ...stärkt die Muskeln

Bereits in 100 Gramm des Heros stecken rund 15 Prozent unseres Tagesbedarfs an Magnesium. Neben unseren Kraftpaketen erfreut sich auch ein intaktes Nervensystem daran.

### + ...reguliert die Wasserbilanz

Mit circa 150 Milligramm Kalium sorgen die Kolben für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt im Körper. Obendrein ist das Elektrolyt wichtig für einen stabilen Blutdruck.



**BRENNWERT:** 95 kcal **EIWEISS:** 3 g  
**KOHLENHYDRATE:** 16 g, davon Zucker: 3 g  
**FETT:** 1 g **BALLASTSTOFFE:** 3 g

### + ...liefert B-Vitamine

Neben Vitamin C, Folsäure und Mineralien wie Zink stecken auch die Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub> und B<sub>6</sub> im Korn, welche an der Energiegewinnung im Organismus beteiligt sind.

### - ...wird oft stark verarbeitet

Produkte wie Flakes, Sirup oder gesalzene Snacks aus den gelben Winzlingen enthalten meist viel Zucker, Salz oder ungesunde Fette und sollten mit Bedacht verzehrt werden.

## KLEINE KÜCHENKUNDE

### + ...kann konserviert werden

Wenn Sie auch im Winter von den knackigen Klassikern profitieren möchten, frieren Sie diese ein – dafür die Samen abschneiden und luftdicht verpackt einfrieren.

### - ...ist anfällig für Schimmel

Die enge Anordnung am Strunk sowie die Feuchtigkeit der saftigen Goldperlen sind ideale Bedingungen für Pilze. Daher Frischware kühl lagern und in zwei bis drei Tagen verbrauchen.

## 5 REZEPTIDEEN MIT MAIS



### Popcorn

Aufgepufft schmecken die Minis nicht nur im Kino nach Kindheit.



### Corn Ribs

Veggie pur: Die knusprigen Rippchen sind köstlich vom Grill.



### Polentabrei

Geeignet als süßer Start am Morgen oder als herzhafte Beilage.



### Tacos

Die Shells sind aus Maismehl erhältlich und sogar glutenfrei.



### Suppe

Cremig-mild überzeugt der Alleskönner auch auf dem Löffel.

# Wir schenken Ihnen diese 6 Ausgaben ...



Ausgabe 1/2019



Ausgabe 2/2020



Ausgabe 3/2020



Ausgabe 4/2018



Ausgabe 5/2017



Ausgabe 6/2018

# ... wenn Sie EAT SMARTER jetzt abonnieren

Abonnenten von EAT SMARTER sparen Geld: Sie zahlen für **1 Jahr (4 Ausgaben)** nur **20,90 Euro statt 24 Euro** und erhalten jede neue Ausgabe ohne Zusatzkosten bequem ins Haus geliefert – bevor sie im Zeitschriftenhandel erhältlich ist.

Auch als  
e-Paper-Abo  
erhältlich für nur  
**19,96 Euro**  
(ohne Prämie)

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

Tel.: 040-236 703 26 • E-Mail: [eatsmarter@primaneo.de](mailto:eatsmarter@primaneo.de)







# MEDITERRANE KÜCHE

*Die Rezepte auf den nächsten Seiten holen die Aromen des Mittelmeerraums direkt auf den Teller. Frische Zutaten und eine schonende Zubereitung sorgen für natürlichen Geschmack und liefern gesunde Fette, Ballaststoffe, Vitamine und Antioxidantien. Das stärkt den Körper und schützt Herz und Zellen.*

**Pinsa mit Tomaten**  
Rezept auf Seite 148



pro Portion  
**784**  
KCAL  
Eiweiß: 31 g • Fett: 36 g  
Kohlenhydrate: 88 g

## Pinsa mit Tomaten

*Knusprig, fruchtig und cremig zugleich*

🕒 45 MIN • FERTIG IN 16 STD 15 MIN

### GESUND, WEIL:

- Dank seines hohen Calcium- und Phosphorgehaltes kann Burrata zum Aufbau und Erhalt unserer Knochen beitragen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 Würfel Hefe (42 g)**  
**25 g Sauerteig**  
**400 g Dinkelmehl Type 1050**  
**2 EL Kichererbsenmehl (30 g)**  
**Salz**  
**3 ½ EL Olivenöl**  
**3 TL getrocknete italienische Kräuter**  
**Pfeffer**  
**250 g stückige Tomaten (Dose)**

**400 g Tomaten (z. B. bunte Kirschtomaten, Ochsenherztomaten)**  
**200 g Burrata (60% Fett i. Tr.)**  
**4 EL Basilikumpesto (60 g)**  
**1 Stück Parmesan (30 g; 30% Fett i. Tr.)**  
**1 Handvoll Basilikum**

**1** Hefe in 300 ml lauwarmem Wasser auflösen, Sauerteig einrühren. Mit Dinkel- und Kichererbsenmehl, 1 EL Salz und 1 EL Olivenöl verkneten. Zugedeckt über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.

**2** Teig in 4 Kugeln teilen, mit 1 EL Öl bepinseln und bei Raumtemperatur auf der Arbeitsfläche zugedeckt ca. 3 Stunden gehen lassen.

**3** 1 EL Öl, 1 TL Kräuter und stückige Tomaten im Mixer fein pürieren. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen. Tomaten putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Basilikum waschen und Blättchen abzupfen.

**4** Teiglinge auf bemehlter Fläche oval ausziehen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit restlichem Öl bepinseln. Im vorgeheizten Backofen bei 250 °C (Umluft 220 °C; Gas: höchste Stufe) ca. 7 Minuten backen.

**5** Dann mit Tomatensauce bestreichen, Tomaten darauf verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen, mit übrigen Kräutern bestreuen und weitere 7–8 Minuten backen.

**6** Parmesan fein reiben. Burrata abtropfen lassen, in Stücke zupfen und auf Pinsen verteilen. Mit Pesto beträufeln und mit Basilikum und Parmesan garnieren.

## Risotto mit grünen Erbsen

*Klassiker mit nährstoffreicher Keimkraft*

🕒 30 MIN 🍴

pro Portion  
**498**  
KCAL  
Eiweiß: 16 g • Fett: 16 g  
Kohlenhydrate: 72 g

### GESUND, WEIL:

- Erbsen sind eine sehr beliebte Proteinquelle. In 100 Gramm der Hülsenfrüchte sind 6,6 Gramm Eiweiß zu finden. In getrockneter Form glänzen sie sogar mit 23 Gramm des Makronährstoffes. Dadurch eignen sie sich hervorragend für den Erhalt und gezielten Aufbau von Muskulatur.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Handvoll Erbsensprossen (30 g)**  
**250 g Erbsen (tiefgekühlt)**  
**1 Zwiebel**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 Stück Parmesan (60 g; 30% Fett i. Tr.)**

**2 EL Olivenöl**  
**300 g Risottoreis**  
**150 ml Apfelsaft**  
**1 l Gemüsebrühe**  
**1 EL Butter (15 g)**  
**Salz, Pfeffer**

**1** Sprossen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Erbsen in kochendem Salzwasser kurz blanchieren, in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Parmesan fein reiben.

**2** Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in ca. 2 Minuten glasig dünsten. Reis zugeben und unter Rühren 1 Minute mitdünsten. Mit Apfelsaft und etwas Brühe ablöschen. Risotto unter regelmäßigem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 15–20 Minuten bissfest garen. Nach und nach restliche Brühe zugießen. Erbsen und Hälfte der Sprossen in den letzten 2–3 Minuten unterrühren.

**3** Butter und 40 g Parmesan unterheben. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf Tellern anrichten, mit restlichen Sprossen und übrigem Käse bestreuen.



### EatSmarter! Info

#### Vitalstoffpower für den Alltag

Sprossen sind schnell gezogen und stecken voller Nährstoffe. Beim Keimen entstehen Enzyme, die Vitamine wie C und B sowie Mineralstoffe wie Eisen und Zink besser verfügbar machen. Auch sekundäre Pflanzenstoffe sind enthalten, die das Immunsystem stärken. Vor dem Verzehr sollten Sprossen gründlich abgespült werden, da sie anfällig für Keime sind. Bohnensprossen (z. B. aus Soja) dürfen nicht roh gegessen werden, da sie giftige Lektine enthalten und mindestens 5–10 Minuten erhitzt werden müssen.





## Gefüllte Paprika mit Rinderhackfleisch

Sattmacher aus dem Ofen, eingehüllt in rote Vitaminpäckchen

🕒 40 MIN • FERTIG IN 1 STD 15 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Paprikaschoten zählen zu den besten natürlichen Vitamin-C-Lieferanten. Untersuchungen zeigen, dass ein hoher Spiegel im Blut die Fettverbrennung unterstützen und den Energieumsatz positiv beeinflussen kann.

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Pilze putzen und grob hacken.

**2** Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze in ca. 3 Minuten glasig andünsten. Knoblauch zugeben und ca. 1 Minute mitdünsten. Rinderhackfleisch und Pilze zugeben und unter Rühren ca. 4 Minuten braten. Dabei Hackfleisch mit einem Holzlöffel zerkleinern. Chilipulver einrühren und eine Minute mitbraten.

**3** Inzwischen Oregano waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. 1 TL beiseite stellen. Stückige Tomaten, 125 ml Wasser und Oregano unter die Hackmischung rühren. Alles aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

**4** Paprika putzen, waschen, längs halbieren, Kerne und weiße Innenhäute entfernen. Stiele dran lassen. Hälften mit den Öffnungen nach oben in eine Auflaufform geben und mit Hackfleischmischung füllen. Übrige Paprikahälften ebenfalls in die Form setzen.

**5** Gefüllte Paprika im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 25 Minuten backen. Herausnehmen, mit Mozzarella bestreuen und weitere 5 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.

**6** Avocado halbieren, entsteinen, das Fruchtfleisch aus der Schale heben und in einer kleinen Schüssel mit einer Gabel grob zerdrücken. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

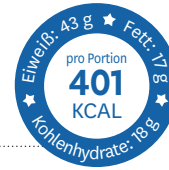
**7** Gefüllte Paprika mit Pfeffer und Meersalzflocken bestreuen, mit restlichem Oregano garnieren und mit Avocadocreme und saurer Sahne dekorieren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 1** Zwiebel
- 2** Knoblauchzehen
- 400 g** Champignons
- 2 EL** Olivenöl
- 275 g** Rinderhackfleisch
- 1 TL** Chilipulver
- 4** Zweige Oregano
- 400 g** stückige Tomaten (Dose)
- Salz**
- Pfeffer**
- 4** rote Paprikaschoten
- 75 g** geriebener Mozzarella (45% Fett i. Tr.)
- 1** Avocado
- 1 EL** Zitronensaft
- 80 g** saure Sahne (10% Fett)
- Meersalzflocken**

# Hähnchen Cacciatore in Tomatensauce

Italienisches Wohlfühlgericht mit viel Aroma und wenig Carbs



🕒 30 MIN • FERTIG IN 60 MIN 🍴 🌱

## GESUND, WEIL:

- Die wertvollen Proteine, die in Hähnchenbrustfilet stecken, können vom Körper besonders effizient aufgenommen und verwertet werden. In puncto Bioverfügbarkeit steht es aus diesem Grund weit vorne.
- Sowohl grüne als auch schwarze Oliven punkten mit relativ hohen Mengen an Vitaminen aus dem B-Komplex, Vitamin A und Vitamin E, die das Immunsystem stärken und die Zellgesundheit fördern.

**1** Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und in 5–6 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Frische Tomaten putzen, waschen und klein schneiden. Paprika putzen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Champignons putzen und vierteln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken.

**2** Öl in einem Topf erhitzen und Hähnchenfleisch darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten von allen Seiten leicht goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen und beiseitestellen.

**3** Anschließend Pilze im Bratfett bei mittlerer Hitze in ca. 3 Minuten anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen, ebenfalls herausnehmen und beiseitestellen.

**4** Zwiebeln und Knoblauch im Topf bei mittlerer Hitze in ca. 2 Minuten andünsten. Frische Tomaten, Paprika und Tomatenmark hinzufügen, unter Rühren ca. 5 Minuten mitdünsten. Mit Apfelsaft und stückigen Tomaten ablöschen und Oliven einrühren. Sauce zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

**5** Hähnchen und Pilze in die Sauce geben und alles bei kleiner Hitze weitere 5–10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Petersilie bestreuen.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 große Hähnchenbrustfilets (à 300 g)**
- 2 Zwiebeln**
- 2 Knoblauchzehen**
- 4 Tomaten**
- 2 Paprikaschoten (gelb und rot)**
- 200 g kleine Champignons**
- ¼ Handvoll Petersilie**
- 2 EL Olivenöl**
- Salz**
- Pfeffer**
- 2 EL Tomatenmark (30 g)**
- 150 ml Apfelsaft**
- 800 g stückige Tomaten (Dose)**
- 80 g schwarze Oliven (entsteint)**





## Sizilianische Reiskroketten mit Käsefüllung

Knusprig würziger Streetfood-Snack

🕒 1 STD 5 MIN

GESUND, WEIL:

- Mozzarella enthält Calcium und Vitamin B<sub>12</sub>, wichtig für stabile Knochen und die Bildung roter Blutkörperchen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 3 EL Olivenöl
- 250 g Risottoreis
- 200 ml Apfelsaft
- 600 ml Gemüsebrühe
- 1 Stück Parmesan (40 g; 30% Fett i. Tr.)
- 1 Kopfsalat
- 1 Bund Schnittlauch (20 g)
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Schlagsahne
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- 125 g Mozzarella (45% Fett i. Tr.)
- 2 Eier
- 3 EL Dinkel-Vollkornmehl (45 g)
- 100 g Vollkorn-Semmelbrösel
- 3 EL Rapsöl



**1** 1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Reis darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten. Apfelsaft zugießen und unter Rühren fast vollständig einkochen lassen. Gemüsebrühe nach und nach angießen, sodass der Reis gerade bedeckt ist. Alles aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten bissfest garen, dabei regelmäßig umrühren und Brühe nachgießen. Parmesan fein reiben und unterrühren. Risotto auf einer sauberen Arbeitsplatte ca. 1 cm dick verstreichen und abkühlen lassen.

**2** Inzwischen Kopfsalat putzen, waschen, trocken schleudern und Blättchen klein zupfen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

**3** Für das Dressing restliches Olivenöl, Zitronensaft, Sahne, Senf und Schnittlauch mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Mozzarella in 16 Stücke schneiden. Reis in 16 Portionen teilen und mit angefeuchteten Händen jeweils eine Portion Reis um ein Mozzarellastück zu einer ovalen Krokette formen, dabei die Reismasse fest zusammendrücken. Eier in einem Teller verquirlen und mit Salz würzen. Kroketten zuerst im Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden, dabei Panade fest andrücken.

**5** Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und Reiskroketten darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in ca. 5 Minuten goldbraun braten. Salat mit Dressing mischen und auf Teller verteilen. Kroketten darauf anrichten.

# Griechische Linsensuppe mit Feta

Seelenwärmer mit viel pflanzlicher Power

🕒 20 MIN · FERTIG IN 13 STD 🌱 🍴

## GESUND, WEIL:

- Ein echter Hingucker in Sachen Ballaststoffe sind Linsen. Sie sind ideal, um lange satt zu bleiben und die Verdauung zu unterstützen.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**300 g Berglinsen**  
**2 Zwiebeln**  
**5 Knoblauchzehen**  
**2 Möhren**  
**2 Stangen Staudensellerie**  
**5 Zweige Rosmarin**  
**3 EL Olivenöl**  
**2 EL Tomatenmark (30 g)**  
**1 TL geräuchertes Paprikapulver**

**½ TL Chiliflocken**  
**1 TL Koriandersamen**  
**3 Lorbeerblätter**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**200 ml Apfelsaft**  
**600 ml Gemüsebrühe**  
**100 g Feta (45% Fett i. Tr.)**

**1** Linsen über Nacht oder mindestens 6 Stunden in reichlich kaltem Wasser einweichen.

**2** Zwiebeln und Knoblauch schälen und würfeln. Möhren und Sellerie putzen, waschen, Möhren schälen und beides klein schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen, grob hacken und 1 EL zum Garnieren beiseitestellen.

**3** Olivenöl in einem Topf erhitzen, Gemüse darin bei mittlerer Hitze

ca. 4 Minuten andünsten. Linsen hinzufügen. Tomatenmark einrühren und ca. 2 Minuten anrösten. Mit Paprikapulver, Chiliflocken, Koriander, Rosmarin, Lorbeer, Salz und Pfeffer würzen. Mit Apfelsaft und Brühe ablöschen, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 35 Minuten bissfest garen.

**4** Linsensuppe in Schalen anrichten und Feta darüberbröseln. Mit übrigem Rosmarin garnieren.

pro Portion  
**469**  
 KCAL  
 Eiweiß: 23 g Fett: 19 g  
 Kohlenhydrate: 51 g



pro Portion  
**355**  
 KCAL  
 Eiweiß: 21 g Fett: 25 g  
 Kohlenhydrate: 10 g

# Garnelenpfanne mit Paprika und Tomaten

Feine Küche für besondere Momente

🕒 30 MIN 🌱 🍴

## GESUND, WEIL:

- Durch die enthaltenen Proteine sorgen Garnelen für eine langanhaltende Sättigung und sind zudem sehr fett- und kalorienarm.

## FÜR 2 PORTIONEN:

**2 Tomaten (150 g)**  
**½ rote Paprikaschote**  
**½ gelbe Paprikaschote**  
**1 Zwiebel**  
**1 Knoblauchzehe**  
**3 EL Olivenöl**

**200 g Garnelen**  
**(küchenfertig; entdarnt, bis auf das Schwanzsegment geschält)**  
**Salz, Pfeffer**  
**½ Bio-Zitrone**  
**2 Zweige Rosmarin**

**1** Tomaten putzen, waschen und würfeln. Paprika putzen und waschen. Rote Paprika fein würfeln. Gelbe in Streifen schneiden und quer halbieren. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.

**2** Öl in einer Pfanne erhitzen. Garnelen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in ca. 3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Garnelen herausnehmen und beiseitestellen.

**3** In derselben Pfanne Zwiebel bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten andünsten, Knoblauch, Tomaten und Paprika zufügen, mit Salz und

Pfeffer würzen und ca. 3 Minuten mitdünsten. Mit 100 ml Wasser ablöschen und bei kleiner Hitze ca. 10–15 Minuten köcheln.

**4** Inzwischen Zitrone heiß waschen, in Spalten schneiden, dann quer in dünne Scheiben schneiden. Rosmarin waschen, trocken schütteln und Nadeln abzupfen. Beides zur Sauce geben und unterrühren.

**5** Garnelen in die Tomaten-Paprika-Sauce geben und bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten garen lassen. Heiß servieren.



## Sizilianische Fisch-Fusilli

Proteinreicher Wohlfühltopf für die ganze Familie

40 MIN

### GESUND, WEIL:

- Vollkornnudeln sind reich an Ballaststoffen, die unseren Darm unterstützen. Sie enthalten zudem viele wertvolle Mineralien wie Magnesium und Zink sowie B-Vitamine wie Thiamin und Riboflavin.
- Besonders wenig Fett und viel Protein liefert weißes Fischfilet, was wichtig für den Muskelaufbau und die Zellregeneration ist. Zudem ist es leicht verdaulich und eignet sich für eine kalorienbewusste Ernährung.

**1** Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung in ca. 10 Minuten bissfest garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

**2** Derweil Fenchel putzen, waschen und in Streifen schneiden. Tomaten putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden, Knoblauch schälen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Röllchen schneiden. Fischfilet waschen und würfeln, das Muschelfleisch kalt abspülen.

**3** Olivenöl in einem Topf erhitzen. Fenchel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten andünsten. Tomaten dazugeben, mit Fischfond, passierten Tomaten und Apfelsaft ablöschen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Fisch, Muscheln, Frühlingszwiebeln und Nudeln dazugeben. Zugedeckt weitere 2–3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Dill waschen, trocken schütteln und Spitzen abzupfen. Burrata zerpfücken und auf den Fisch-Fusilli verteilen. Mit Dill garnieren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**300 g Vollkorn-Fusilli**  
**Salz**  
**3 Fenchelknollen (750 g)**  
**4 Tomaten**  
**3 Knoblauchzehen**  
**2 Frühlingszwiebeln**  
**300 g weißes Fischfilet**  
**150 g Venusmuscheln**  
**(alternativ Jakobsmuscheln; ausgelöst)**  
**2 EL Olivenöl**  
**200 ml Fischfond**  
**400 ml passierte Tomaten**  
**100 ml Apfelsaft**  
**Pfeffer**  
**½ Bund Dill**  
**200 g Burrata**  
**(60% Fett i. Tr.)**

# Lachsspieße mit Gemüsesalat und gegrillten Zitronen

Bunt aufgereiht, schnell gegrillt und herrlich frisch mit feiner Säure

40 MIN 

pro Portion  
**570**  
KCAL  
Eiweiß: 34 g Fett: 43 g  
Kohlenhydrate: 11 g

## GESUND, WEIL:

- Im Vergleich zu anderen Fischarten enthält Lachs viele Omega-3-Fettsäuren (EPA und DHA). Diese wirken entzündungshemmend, fördern die Herzfunktion und sind wichtig für Gehirnleistung und Nervenzellen.

**1** Lachsfilet kalt abspülen, trocken tupfen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden. Zitronen heiß waschen und trocken tupfen. 1 Zitrone auspressen, übrige schälen, in Scheiben schneiden und Kerne dabei entfernen.

**2** Paprika putzen, waschen und in ca. 3x3 cm große Stücke schneiden. Zwiebel schälen, vierteln und in einzelne Schichten zerlegen. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken.

**3** Hälfte der Kräuter mit Zitronensaft und 3 EL Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Lachswürfel abwechselnd mit Paprika und Zwiebel auf 8 Spieße stecken. Mit zwei Dritteln der Kräutermarinade bestreichen und zugedeckt ca. 15 Minuten kühl stellen.

**4** Feta zerbröseln und mit restlicher Marinade mischen. Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Gurke putzen, waschen und schräg in dünne, längliche Scheiben hobeln. Beides mit Essig, restlichem Öl, Salz und Pfeffer mischen.

**5** Spieße auf einem Grill bei mittlerer Hitze in ca. 8–10 Minuten rundherum leicht gebräunt grillen, dabei immer wieder wenden. Zitronenscheiben ebenfalls auf dem Grill in einer Grillschale ca. 2 Minuten anbräunen.

**6** Spieße neben dem Salat auf Tellern anrichten. Grillzitrone in Stücke schneiden und auf dem Salat verteilen. Feta-Marinade darübergeben und mit restlichen Kräutern garnieren.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 500 g Lachsfilet
- 3 kleine Bio-Zitronen
- 3 rote Paprikaschoten (rot, gelb und grün)
- 1 rote Zwiebel
- 1 Handvoll Kräuter (z. B. Oregano, Minze, Rosmarin)
- 5 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- 150 g Feta (45 % Fett i. Tr.)
- 2 Handvoll gemischter Blattsalat (z. B. Babyspinat, Rucola oder Baby-Leaf)
- ½ Salatgurke
- 3 EL Apfelessig

## AUSSERDEM:

Grillspieße, Grillschale





## Suppe aus gerösteten Tomaten

Leuchtend schön und randvoll mit Vitaminen

🕒 30 MIN · FERTIG IN 1 STD 5 MIN 🌱 🌿 🍷

### GESUND, WEIL:

- Das Lycopin in Tomaten zählt zu den Carotinoiden, hat antioxidative Wirkungen und schützt wirksam vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- Bestimmte Pflanzenstoffe im Basilikum, wie Eugenol, wirken ähnlich wie der schmerz- und entzündungshemmende Wirkstoff Ibuprofen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**600 g Tomaten**  
**400 g Kirschtomaten**  
**1 Zwiebel**  
**2 Knoblauchzehen**  
**½ Handvoll Kräuter**  
 (z. B. Thymian, Rosmarin)  
**Salz**  
**4 EL Olivenöl**  
**2 Handvoll Basilikum (roter und grüner)**  
**½ Msp. Bio-Zitronenschale**  
**250 ml Gemüsebrühe**  
**50 ml Orangensaft**  
**Pfeffer**



**1** Tomaten putzen und waschen. Kirschtomaten halbieren, größere Tomaten grob würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, halbieren und in Streifen schneiden.

**2** Erst Zwiebeln und Knoblauch, dann Tomaten in einer mit 1 TL Öl ausgepinselte Auflaufform verteilen. Kräuter waschen, trocken schütteln und dazwischen stecken. Leicht salzen, mit 2 EL Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 30–40 Minuten rösten.

**3** Inzwischen Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. 2 EL beiseitestellen und Rest grob hacken. Zusammen mit übrigem Öl und Zitronenschale im Mixer fein pürieren.

**4** 1 Handvoll geröstete Kirschtomaten beiseitestellen und Kräuterzweige entfernen. Übrige Tomaten, Brühe und Orangensaft in einem Mixer fein pürieren.

**5** Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Schalen verteilen. Mit Kirschtomaten und Basilikum garnieren. Mit ein paar Tropfen Basilikumöl beträufeln und servieren.



pro Portion  
**510**  
KCAL  
Eiweiß: 47 g Fett: 32 g  
Kohlenhydrate: 8 g

## Rumpsteak mit Peperonata

Eiweißreiches Lieblingsgericht für aktive Tage

25 MIN  

### GESUND, WEIL:

- Neben dem Geschmack überzeugt Rumpsteak mit seinem Eisengehalt. Das Spurenelement spielt unter anderem eine wichtige Rolle beim Sauerstofftransport im Körper und ist für die Energieversorgung der Zellen essenziell.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**4 rote Paprikaschoten**  
**2 Tomaten (150 g)**  
**2 Stiele Basilikum**  
**8 Zweige Thymian**  
**1 rote Zwiebel**

**1** Paprika putzen, waschen und in Streifen schneiden. Tomaten putzen, waschen und würfeln. Basilikum und Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

**2** 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze ca. 1–2 Minuten andünsten. Dann Paprika für ca. 2–3 Minuten mitdünsten. Tomaten zugeben und alles zusammen bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten schmoren.

**5 EL Olivenöl**  
**2 EL Balsamessig**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**4 Rumpsteaks (à 200 g)**

Peperonata mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Derweil Steaks trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und der Hälfte vom Thymian würzen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Steaks bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten je 2–4 Minuten (je nach gewünschtem Gargrad) braten.

**4** Steaks in Scheiben schneiden und mit der Peperonata auf Tellern anrichten. Mit restlichen Kräutern toppen und mit übrigem Olivenöl beträufeln.

## Risoni-Salat

Schmeckt nach Urlaub

pro Portion  
**515**  
KCAL  
Eiweiß: 14 g Fett: 21 g  
Kohlenhydrate: 65 g

20 MIN  

### GESUND, WEIL:

- Grüne Bohnen liefern Folsäure, die wichtig für Schwangere ist. Sie schützt das Ungeborene und unterstützt die Entwicklung von Säuglingen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**300 g Risoni**  
**Salz**  
**5 EL Olivenöl**  
**200 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)**  
**1 kleine Gurke**  
**2 Stangen Staudensellerie**

**1** Risoni in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung in ca. 10 Minuten bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit 1 EL Öl vermengen.

**2** Inzwischen Kichererbsen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Gurke putzen, waschen und in feine Scheiben hobeln. Staudensellerie putzen, waschen und in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln.

**½ Handvoll Dill**  
**2 Stiele Minze**  
**3 EL Weißweinessig**  
**1 EL Zitronensaft**  
**Pfeffer**  
**1 TL getrockneter Oregano**  
**1 Knoblauchzehe**

**3** Dill und Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen bzw. Spitzen abzupfen und die Hälfte zum Garnieren beiseitelegen.

**4** In einer Schüssel Essig mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Oregano verrühren. Restliches Öl unterrühren. Knoblauch schälen, fein hacken und zum Dressing geben.

**5** Vorbereitete Zutaten zu den Nudeln geben und mit Dressing beträufeln. Alles vermischen und abschmecken. Salat leicht mit Pfeffer würzen und mit restlichen Kräutern garnieren.





## Spinat-Ricotta-Nocken auf Tomatensauce

Zergehen auf der Zunge – perfekt für kleine und große Genießer

🕒 1 STD 45 MIN



### GESUND, WEIL:

- Das grüne Superfood ist sehr beliebt in der Diät-Küche, da Spinat nur wenige Kalorien, kaum Fett und Kohlenhydrate enthält. Zudem steckt er voller wichtiger Nährstoffe wie Eisen, Magnesium und Vitamin C.

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Spinat waschen, trocken schütteln und grob hacken.

**2** 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Hälfte der Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten glasig andünsten. Spinat dazugeben und unter Wenden in 1–2 Minuten zusammenfallen lassen. Anschließend abkühlen lassen und gut ausdrücken.

**3** Parmesan fein reiben. Dann in einer Schüssel Spinat, Ricotta, Parmesan, Stärke, Semmelbrösel und Linsenmehl vermengen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen. Masse zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

**4** Inzwischen restliches Öl in einem Topf erhitzen und übrige Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten andünsten. Mit stückigen Tomaten und 300 ml Wasser

ablöschen. Sauce salzen, pfeffern und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten sanft köcheln lassen.

**5** Oregano und Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und einige Basilikumblätter zum Garnieren beiseitelegen. Restliche Kräuter fein hacken und unter die Tomatensauce rühren.

**6** In einem großen Topf reichlich Salzwasser aufkochen, dann Hitze reduzieren. Aus der Ricottamasse mit zwei Teelöffeln kleine Nocken abstechen und portionsweise ins siedende Wasser geben. Sobald sie an die Oberfläche steigen, Knödel bei kleiner Hitze weitere 5 Minuten ziehen lassen. Mit einem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen.

**7** Tomatensauce auf Tellern verteilen. Nocken darauf anrichten und mit restlichem Basilikum garnieren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 1** Zwiebel
- 1** Knoblauchzehe
- 200 g** Babyspinat
- 3 EL** Olivenöl
- 1** Stück Parmesan (30 g; 30% Fett i. Tr.)
- 250 g** Ricotta (45% Fett i. Tr.)
- 4 EL** Speisestärke (60 g)
- 100 g** Vollkorn-Semmelbrösel
- 100 g** Linsenmehl
- Salz**
- Pfeffer**
- Muskatnuss**
- 600 g** stückige Tomaten (Dose)
- 4** Zweige Oregano
- ½** Handvoll Basilikum

**AUSSERDEM:**  
**Schaumlöffel**



## Couscoussalat mit geröstetem Gemüse

Aromatischer Leckerbissen mit Frischekick



🕒 1 STD 10 MIN 🌱

### GESUND, WEIL:

- Bereits 15 Gramm Walnüsse decken den empfohlenen Tagesbedarf an den gesunden Omega-3-Fettsäuren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

<b>2 Zucchini (500 g)</b>	<b>2 geh. EL Walnusskerne (40 g)</b>
<b>500 g Brokkolini</b>	<b>1 Handvoll Minze</b>
<b>1½ Bio-Zitronen</b>	<b>1 Stück Parmesan (50 g; 30% Fett i. d. Tr.)</b>
<b>6 EL Olivenöl</b>	<b>200 g Erbsen (tiefgekühlt)</b>
<b>3 Knoblauchzehen</b>	<b>1 Bund Kräuter (20 g; z. B. Basilikum, Minze)</b>
<b>Salz, Pfeffer</b>	
<b>200 g Couscous</b>	
<b>100 g dicke Bohnen (frisch gepalt oder tiefgekühlt und aufgetaut)</b>	

**1** Zucchini und Brokkolini putzen und waschen. Zucchini längs halbieren und schräg in Scheiben schneiden. Zitronen heiß waschen, Schale von einer Zitrone abreiben und Saft auspressen. Übrige halbe Zitrone in Spalten schneiden. In einer Schüssel Gemüse, Zitronenschale und 3 EL Olivenöl mischen. Einen Knoblauch schälen und dazu pressen. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.

**2** Gemüse im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 20 Minuten goldbraun rösten. Herausnehmen, 5 Minuten abkühlen lassen und mit 3 EL Zitronensaft beträufeln.

**3** Derweil Couscous in einer großen, hitzebeständigen Schüssel mit 375 ml kochendem Wasser übergießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Abgedeckt ca. 5 Minuten quellen lassen.

**4** Bohnen in kochendem Salzwasser 6–7 Minuten blanchieren, abgießen, abschrecken und aus den Häutchen drücken. Derweil Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun anrösten. Herausnehmen und lauwarm abkühlen lassen. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Restlichen Knoblauch schälen und grob würfeln. Parmesan fein reiben. Bohnen, Minze, Knoblauch, Walnüsse, Parmesan, restliches Olivenöl und übrigen Zitronensaft im Mixer fein pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.

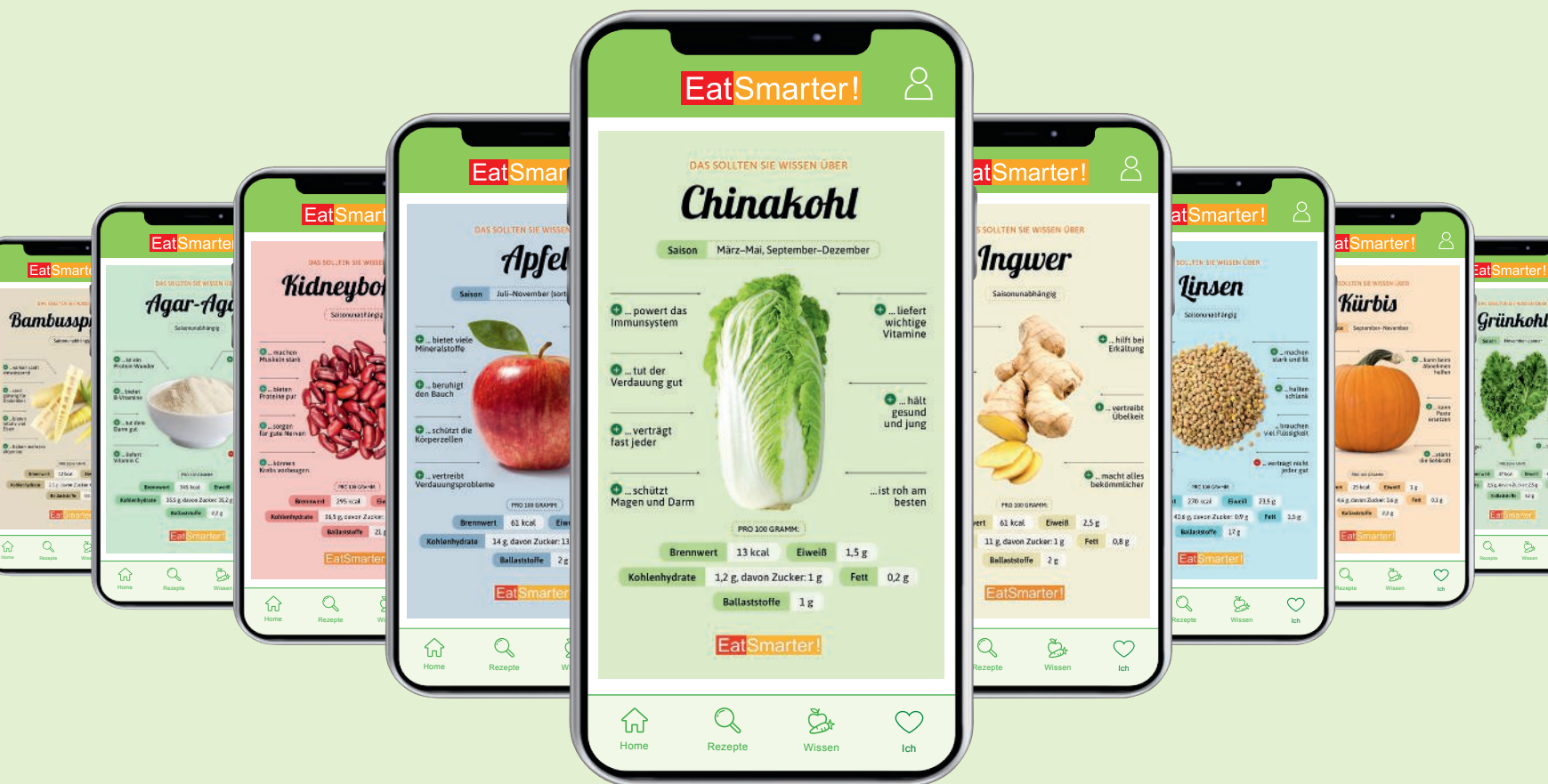
**5** Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 1–2 Minuten blanchieren, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken.

**6** Geröstetes Gemüse samt Flüssigkeit unter den Couscous heben. Salat auf Teller verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit 2 EL Pesto beträufeln. Mit Erbsen und Kräutern bestreuen und mit Zitronenspalten garnieren.

# Interaktive Infografiken von über 300 Lebensmitteln

Im Wissensteil unserer EAT SMARTER-App finden Sie jetzt tolle Infografiken, die Sie über die gesundheitlichen Auswirkungen der 300 wichtigsten Lebensmittel informieren.

**Nur für Abonnenten von EAT SMARTER+**



Unsere App können Sie im App-Store und bei Google-Play downloaden.  
EAT SMARTER+ können Sie direkt in der App bestellen!





**SAISON**  
Ringelbete gibt es von **August** bis **November**

SMARTE WARENKUNDE



In Italien ist sie bekannt als *Tonda di Chioggia*, benannt nach ihrer Heimatstadt.

# Ringelbete ...

**+ ... ist reich an Mineralstoffen**

Die pinke Knolle punktet nicht nur mit einer Menge Vitaminen, sondern auch mit Kalium, Magnesium, Calcium und Natrium. Diese Kombination stärkt das Immunsystem.

**+ ... wirkt antioxidativ**

Verantwortlich dafür ist Betanin, der farbgebende Inhaltsstoff. Er hat zudem entzündungshemmende und zellschützende Eigenschaften.

**+ ... entlastet die Leber**

Der Verzehr der Rübe kann die Ansammlung von Fett in dem Entgiftungsorgan reduzieren und es schonen.

**+ ... reguliert den Blutdruck**

Das enthaltene Nitrat wird im Körper zu Stickstoffmonoxid umgewandelt, welches die Gefäße erweitert. So kann der regelmäßige Konsum gegen Hypertonie helfen.

**+ ... unterstützt die Blutbildung**

Dank des hohen Eisengehalts trägt die marmorierte Wurzel zur Bildung von Erythrozyten bei. Das verbessert unter anderem den Sauerstofftransport.

**- ... enthält Oxalsäure**

Diese natürliche Verbindung kann sich bei Menschen mit Gallen- oder Nierenproblemen ungünstig entfalten, da sie zur Entstehung von Nierensteinen beiträgt.

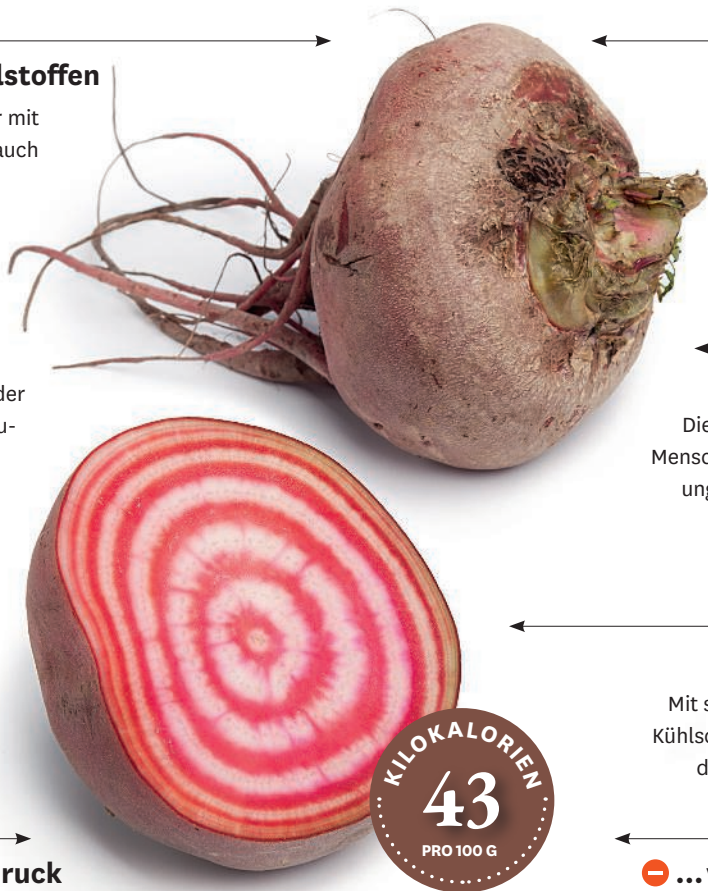
**KLEINE KÜCHENKUNDE**

**+ ... lässt sich gut lagern**

Mit seinem Grün ist das robuste Gemüse im Kühlschrank mehrere Wochen haltbar – ohne die Blätter allerdings nur etwa drei Tage.

**- ... verliert bei Hitze ihr Muster**

Am besten roh verarbeiten, wenn die Schattierung erhalten bleiben soll. Ein Carpaccio aus hauchdünnen Scheiben serviert mit Ziegenkäse macht sich besonders gut.



**KILOKALORIEN**  
**43**  
PRO 100 G

**BRENNWERT:** 43 kcal **EIWEISS:** 2 g  
**KOHLHYDRATE:** 7 g, davon Zucker: 7 g  
**FETT:** 0 g **BALLASTSTOFFE:** 3 g

**VERWANDTE SORTEN**



**Rote Bete**

Im Ofen gegart, behält der Klassiker den typischen erdigen Geschmack.



**Gelbe Bete**

Durch eine schwache Säure entzückt sie mit mehr Bekömmlichkeit.



**Weiße Bete**

Die helle Schwester enthält weniger sekundäre Pflanzenstoffe.



**Zuckerrübe**

Als Saccharose oder Sirup wird die Süße gerne zu Nutze gemacht.



**Mangold**

Das Spinatdouble kann sich in puncto Oxalsäure mit seiner Familie messen.

FOTOS: SHUTTERSTOCK

TEXT: JENNY KOWALIK



**PUT  
YOUR  
FITNESS FIRST.**



**SICHERE DIR DEIN EXKLUSIVES ANGEBOT!**

***FitnessFirst.de***



The image shows several rectangular pieces of frozen yogurt bites arranged on a piece of brown parchment paper. The yogurt is white with pinkish-purple swirls and is topped with fresh raspberries and green pistachio nuts. The background is a light blue, textured surface.

# EISKALTE ERFRISCHUNG

*Ob cremiges Eis oder ein smartes Getränk – an heißen Tagen sorgen unsere vielseitigen Kreationen für willkommene Abkühlung. Probieren Sie Frozen Himbeer-Yogurt-Bites mit Chiasamen, exotisches Erdnuss-Kokos-Eis, den raffinierten Gurken-Zitronen-Drink, feine Tomatenlimonade und vieles mehr. So genießen Sie den Sommer in vollen Zügen.*

Frozen-Yogurt-Schnitten mit Brombeeren und Pistazien

Rezept auf Seite 166



## Frozen-Yogurt-Schnitten mit Brombeeren und Pistazien

Perfekt fürs Kaffeekränzchen an heißen Tagen

🕒 30 MIN • FERTIG IN 4 STD 30 MIN 🌱 🍷 🍷



GESUND, WEIL:

- Pistazien enthalten die perfekte Kombination aus Calcium und Phosphor für starke Knochen und gesunde Zähne.
- Anthocyane aus Brombeeren wirken als Antioxidantien. Das heißt, sie schützen die Körperzellen vor der Schädigung durch freie Radikale.

**FÜR 8 STÜCK:**

**200 g Brombeeren**  
**2 geh. EL Pistazienkerne (40 g)**  
**200 g Schlagsahne (30 % Fett)**  
**500 g griechischer Joghurt**

**4 EL flüssiger Honig (60 g)**  
**½ TL Vanillepulver**

**AUSSERDEM:**  
**Auflaufform (20 x 30 cm)**

**1** Brombeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Die Hälfte der Brombeeren in einem hohen Gefäß mit einem Pürierstab fein pürieren. Nach Belieben durch ein Sieb streichen, um die Kerne zu entfernen.

**2** Pistazienkerne hacken. Sahne steif schlagen.

**3** Joghurt mit Honig und Vanille glatt rühren. Sahne vorsichtig unterheben und ¾ der Pistazien untermischen. Masse in der mit Backpapier ausgelegten Form gleichmäßig verstreichen.

**4** Brombeerpüree dekorativ in die Joghurtmasse rühren. Übrige Brombeeren eindrücken und alles mit restlichen Pistazien bestreuen. Ca. 4 Stunden einfrieren.

**5** Frozen Yogurt herausnehmen, in 8 Stücke schneiden, Backpapier ablösen und Frozen-Yogurt-Schnitten sofort servieren.



## Kiwi-Eis am Stiel

Fein-säuerlicher Genuss



🕒 10 MIN • FERTIG IN 4 STD 10 MIN 🌱 🍷 🍷

GESUND, WEIL:

- Wer seine Abwehrkräfte stärken will, sollte zu Kiwis greifen. Die grünen Früchte haben jede Menge Vitamin C im Gepäck.
- Das leuchtend grüne Eis liefert kaum Kilokalorien und so gut wie kein Fett. Dadurch ist es eine wunderbar leichte Erfrischung für heiße Sommertage.

**FÜR 4 STÜCK:**

**4 große grüne Kiwis**  
**3 EL Vollrohrzucker (45 g)**  
**2 EL Limettensaft**

**AUSSERDEM:**

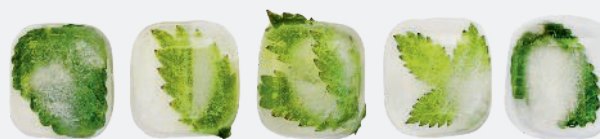
**4 Eis-am-Stiel-Förmchen, 4 Holzstiele**

**1** Kiwis schälen und Fruchtfleisch grob würfeln. Mit Zucker, 3 EL Wasser und Limettensaft im Mixer fein pürieren.

**2** Eismasse in die Förmchen füllen und Holzstäbchen hineinstecken. Kiwi-Eis am Stiel ca. 4 Stunden einfrieren.

**3** Herausnehmen, Förmchen bei Bedarf kurz unter heißes Wasser halten und Eis herauslösen. Kiwi-Eis sofort servieren.

### EatSmarter! Info



#### Anstatt Popsicles...

...können Sie aus der Eis-am-Stiel-Masse auch wunderbar erfrischende Eiswürfel zaubern. Diese sorgen nicht nur für kühle Getränke, sondern schmelzen langsam im Glas und verleihen dem Wasser so einen leicht fruchtig-süßen Geschmack. Zum Verfeinern eignen sich außerdem Kräuter wie Basilikum oder Minze, frische Beeren oder essbare Blüten, die zusammen mit etwas Wasser in Eiswürfelformen tiefgekühlt werden. So wird aus dem schlichten Durstlöcher im Handumdrehen ein aromatisches Infused Water. Ganze Weintrauben können ebenfalls eingefroren werden – ein besonderer Hingucker.





## Erdnuss-Kokos-Eis mit Dattel-Karamellsauce und Schokolade

Dieser cremig-süßen Kreation mit knackigem Twist kann garantiert niemand widerstehen

🕒 45 MIN • FERTIG IN 17 STD 🌱 🌱 🌱

### GESUND, WEIL:

- Dank Datteln kommt diese süße Karamellsauce ganz ohne raffinierten Zucker aus. Darüber hinaus punktet das Trockenobst mit vielen Ballast- und Mineralstoffen.

**1** Für das Eis 600 ml Kokosmilch, Zucker, ¼ TL Salz, Erdnussmus, Kokosöl, Mandeldrink und ¾ des Vanillepulvers in einem Topf bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Sobald die Mischung zu köcheln beginnt, Topf vom Herd ziehen und Eismasse vollständig abkühlen lassen.

**2** Eismasse in eine flache, gefriergeeignete Dose mit Deckel umfüllen und für mindestens 4 Stunden einfrieren.

**3** Inzwischen für die Sauce Datteln mit übriger Kokosmilch, restlichem Vanillepulver und 1 Prise Salz in einem Mixer fein-cremig pürieren. Bis zur Verwendung kühl stellen.

**4** Angefrorenes Erdnuss-Kokos-Eis in grobe Stücke brechen und in einem leistungsstarken Mixer portionsweise cremig pürieren.

**5** Derweil Erdnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten duftend rösten. Dann herausnehmen und abkühlen lassen. Schokolade über einem heißen Wasserbad schmelzen.

**6** Die Hälfte der Eismasse in eine Kastenform füllen, mit der Hälfte der Erdnüsse bestreuen und je die Hälfte der Schokolade und der Dattel-Karamellsauce darüber träufeln. Mit restlicher Eismasse, Erdnüssen, Sauce und Schokolade den Schichtvorgang wiederholen. Zugedeckt über Nacht einfrieren.

**7** Erdnuss-Kokos-Eis ca. 20 Minuten vor dem Servieren aus dem Tiefkühlfach nehmen. Zum Servieren mit einem Eisportionierer oder großen Löffel Kugeln abstechen.

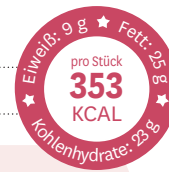
### FÜR 20 PORTIONEN:

720 ml Kokosmilch  
120 g Vollrohrzucker  
Salz  
200 g Erdnussmus  
1 EL Kokosöl (15 g)  
1 EL Mandeldrink  
1 TL Vanillepulver  
200 g getrocknete Medjool-Datteln (entsteint)  
100 g Erdnusskerne  
100 g Zartbitterschokolade (mind. 70% Kakaoanteil)

# Nougat-Eis am Stiel mit Schokolade

Smarte Variante des beliebten Supermarktklassikers

🕒 20 MIN • FERTIG IN 7 STD 20 MIN 🌱 🥚 🍷



## GESUND, WEIL:

- Viel Eiweiß und mehrfach ungesättigte Fettsäuren haben Cashewkerne und Haselnüsse im Gepäck. So unterstützen sie unter anderem den Muskelaufbau und -erhalt sowie die Gesundheit von Herz und Gefäßen.

**1** Cashewkerne mit kaltem Wasser bedeckt mindestens 2 Stunden einweichen.

**2** Banane schälen und in Scheiben schneiden. Cashewkerne in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit Banane, Sojadrink, Haselnussmus, Ahornsirup, Datteln, Kakaopulver und Kokosöl in einem leistungsstarken Mixer fein pürieren. In die Eisförmchen füllen, Stiele einstecken und mindestens 5 Stunden einfrieren.

**3** Kurz vor dem Servieren Schokolade zerkleinern und über einem heißen Wasserbad schmelzen. Haselnüsse hacken.

**4** Eis aus den Förmchen lösen und mit Schokolade beträufeln. Mit Haselnüssen bestreuen und servieren.

## FÜR 8 STÜCK:

- 150 g Cashewkerne
- 1 Banane
- 200 ml Sojadrink
- 4 EL Haselnussmus (60 g)
- 2 EL Ahornsirup
- 80 g getrocknete Datteln (entsteint)
- 2 EL Kakaopulver (stark entölt; 20 g)
- 2 EL Kokosöl (30 g)
- 80 g Zartbitterschokolade (mind. 70% Kakaoanteil)
- 50 g Haselnusskerne

## AUSSERDEM:

- 8 Eis-am-Stiel-Förmchen (à ca. 80–100 ml), 8 Holzstiele





Eiweiß: 7 g  
 Fett: 3 g  
 pro Portion  
**156**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 25 g

## Frozen Beeren-Smoothie

Schmeckt schon zum Frühstück

🕒 10 MIN • FERTIG IN 2 STD 10 MIN 🌱 🍷 🍷

### GESUND, WEIL:

- Kleine Power-Pakete sind Chiasamen: Die Minis haben nicht nur viele sättigende Ballaststoffe, sondern unter anderem auch Calcium, Phosphor, Eisen und Magnesium zu bieten.
- Dank der Süße aus Bananen kommt dieser erfrischende Leckerbissen ganz ohne zusätzlichen Zucker aus. Der günstige Mineralstoff-Mix der Früchte ist außerdem wahre Nervennahrung und kann Stresssymptome lindern.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**500 g Beeren (z. B. Himbeeren, Brombeeren)**  
**2 reife Bananen**  
**400 ml Mandeldrink**

**4 EL Orangensaft**  
**4 TL Chiasamen (12 g)**

### AUSSERDEM:

**4 Gläser (à 250–300 ml)**

**1** Beeren verlesen, vorsichtig waschen und trocken tupfen. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Beeren und Bananen für etwa 2 Stunden anfrischen lassen.

**2** Eine Handvoll Beeren beiseitestellen, den Rest mit Bananenscheiben, Mandeldrink, Orangensaft und Chiasamen cremig pürieren.

**3** Frozen Beeren-Smoothie in Gläser füllen und mit restlichen Beeren toppen.

## Frozen Himbeer-Yogurt-Bites mit Chiasamen

Sommerlicher Snack für zwischendurch

🕒 30 MIN • FERTIG IN 4 STD 30 MIN 🌱

### GESUND, WEIL:

- Eine große Portion Ballaststoffe bringen Haferflocken mit. Besonders die sogenannten Beta-Glucane können nicht nur die Verdauung fördern, sondern auch den Cholesterinspiegel senken.

### FÜR 36 STÜCK:

**4 EL Kokosöl (60 g)**  
**10 getrocknete Medjool-Datteln (200 g; entsteint)**  
**60 g Haferflocken**  
**3 EL Kokosraspel (20 g)**  
**200 g Himbeeren**

**600 g griechischer Joghurt**  
**2 EL flüssiger Honig**  
**3 TL weiße Chiasamen (9 g)**

### AUSSERDEM:

**2 Mini-Muffinbleche; 36 kleine Papier-Muffinförmchen**

**1** Muffinbleche mit Papierförmchen auslegen.

**2** Kokosöl in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen. Datteln, Haferflocken, Kokosraspel und Kokosöl im Mixer fein zerkleinern. Je 1 TL der Masse in die Vertiefungen der Muffinbleche drücken und glatt streichen.

**3** Himbeeren verlesen, waschen, trocken tupfen und in einer Schüssel mit einer Gabel fein zerdrücken. Joghurt mit Honig in einer weiteren Schüssel glatt rühren und Himbeerpüree marmoriert unterziehen.

**4** Joghurtmasse auf die Förmchen verteilen. Bleche einige Male auf die Arbeitsfläche klopfen, um eventuell entstandene Luftblasen zu entfernen. Joghurt mit Chiasamen bestreuen und Bleche für ca. 4 Stunden tiefkühlen.

**5** Bleche herausnehmen, Blechunterseite jeweils kurz in heißes Wasser tauchen. Frozen Himbeer-Yogurt-Bites aus den Vertiefungen heben und aus den Papierförmchen lösen. Frozen Himbeer-Yogurt-Bites servieren.



Eiweiß: 1 g  
 Fett: 4 g  
 pro Stück  
**65**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 6 g

# Heidelbeer-Eis am Stiel

Farbenfrohe Abkühlung

🕒 10 MIN • FERTIG IN 4 STD 10 MIN 🍴 🌱

## GESUND, WEIL:

- Myrtillin aus Heidelbeeren kann Herz- und Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen, denn es verbessert die Elastizität der Blutgefäße und macht das Blut dünnflüssiger.
- Joghurt fördert dank der darin enthaltenen Milchsäurebakterien ein gesundes Darm-Mikrobiom und schützt die Schleimhäute im Verdauungstrakt.

## FÜR 6 STÜCK:

400 g Heidelbeeren  
1 Banane  
200 g Joghurt (3,5% Fett)  
2 EL Zitronensaft  
2 EL Ahornsirup  
1 Prise Vanillepulver

## AUSSERDEM:

6 Eis-am-Stiel-Förmchen  
(à 80–100 ml) und 6 Holzstiele

- 1 Heidelbeeren waschen und trocken tupfen. Banane schälen und in Scheiben schneiden.
- 2 Beeren und Bananenscheiben mit Joghurt, Zitronensaft, Ahornsirup und Vanillepulver im Mixer fein pürieren.
- 3 Eismasse in die Förmchen füllen und Stiele mittig einstecken. Dann für mindestens 4 Stunden einfrieren.

pro Stück  
**85**  
KCAL  
Eiweiß: 2 g • Fett: 2 g  
Kohlenhydrate: 14 g



## Kirschlimonade

Perfekt fürs Gartenfest

🕒 5 MIN 🌿 🍷 🍷

pro Glas  
**75**  
KCAL  
Eiweiß: 1 g • Fett: 0 g  
Kohlenhydrate: 17 g

### GESUND, WEIL:

- Anstatt Kirschsirup werden für dieses Rezept Kirschsaft und etwas Honig verwendet – so kommt der Drink für eine Limonade mit relativ wenig Zucker aus.
- Zitronensaft bringt Frische ins Getränk und punktet mit reichlich Vitamin C. Das fördert die Aufnahme von Eisen aus den Kirschen.

### FÜR 4 GLÄSER:

**300 ml Kirschsaft**  
**2 EL flüssiger Honig**  
**4 EL Zitronensaft**  
**20 Eiswürfel**  
**400 ml Mineralwasser mit Kohlensäure**  
**4 Kirschen**

### AUSSERDEM:

**4 Gläser (à ca. 250 ml),  
Trinkhalme**

**1** Kirschsaft mit Honig und Zitronensaft mischen und mit je 5 Eiswürfeln auf die Gläser verteilen.

**2** Mit Mineralwasser auffüllen. Kirschen waschen und Kirschlimonade mit je einer Kirsche garnieren. Trinkhalme einstecken und servieren.



## Erdbeer-Matcha-Latte

Heißgetränk in der eiskalten Version

🕒 10 MIN 🌿 🍷 🍷

pro Glas  
**180**  
KCAL  
Eiweiß: 8 g • Fett: 8 g  
Kohlenhydrate: 18 g

### GESUND, WEIL:

- Mit viel Vitamin C glänzen Erdbeeren. Das wasserlösliche Vitamin ist für starke Abwehrkräfte unentbehrlich.
- Matcha macht wach – dank Koffein. Darüber hinaus enthält der Grüntee die Aminosäure L-Theanin, die das Konzentrationsvermögen erhöhen kann und gleichzeitig entspannend wirkt.

### FÜR 4 GLÄSER:

**450 g Erdbeeren**  
**1 EL flüssiger Honig**  
**2 Handvoll Eiswürfel**  
**2 TL Matchapulver (8 g)**

**800 ml Milch**  
**(3,5% Fett; gut gekühlt)**

### AUSSERDEM:

**4 Gläser (à ca. 350 ml)**

**1** Erdbeeren putzen, waschen und trocken tupfen. 80 g Erdbeeren mit Honig im Mixer fein pürieren. Zwei Erdbeeren in feine Scheiben schneiden, den Rest klein würfeln, mit einer Gabel zerdrücken und mit dem Erdbeerpüree verrühren. Erdbeerpüree auf die Gläser verteilen und mit Eiswürfeln auffüllen.

**2** 160 ml Wasser erhitzen und in einer Schüssel Matchapulver klümpchenfrei unterquirlen.

**3** Jeweils 200 ml Milch in die Gläser füllen, dann mit je ¼ der Matchamischung übergießen. Erdbeer-Matcha-Latte mit Erdbeerscheiben garnieren und servieren.



# Tomatenlimonade

Ungewöhnlich, aber außergewöhnlich lecker

🕒 20 MIN • FERTIG IN 8 STD 20 MIN 🌿 🍷 🍷

pro Glas  
**140**  
KCAL  
Eiweiß: 2 g • Fett: 1 g  
Kohlenhydrate: 30 g

## GESUND, WEIL:

- Die in der farbenfrohen Kurkumawurzel vorhandenen sekundären Pflanzenstoffe wirken als Antioxidantien. Das bedeutet, sie schützen die Körperzellen effektiv vor der Schädigung durch sogenannte freie Radikale.

## FÜR 4 GLÄSER:

½ Handvoll Pimpinelle  
500 g bunte Kirschtomaten  
4 Zweige Zitronenthymian  
200 g Mangofruchtfleisch  
3 EL Limettensaft  
80 g Rohrohrzucker  
1 Prise Zimt

**1** Pimpinelle waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. In einer Eiswürfelform verteilen, mit Wasser aufgießen und mindestens 8 Stunden einfrieren.

**2** Inzwischen für den Sirup Tomaten putzen, waschen und klein schneiden. Zitronenthymian waschen und trocken schütteln. Mangofruchtfleisch in Würfel schneiden. Limettensaft mit Zucker, Mangowürfeln, Zitronenthymian, Toma-

ten, Zimt, Salz und Kurkuma in einen Topf geben und 20 Minuten ziehen lassen.  
**3** Dann 400 ml Wasser dazugeben, alles aufkochen lassen und bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten offen einköcheln lassen. Topf vom Herd ziehen, Sirup abkühlen lassen, durch ein Sieb gießen und mit Zitronensaft abschmecken.  
**4** Zum Servieren Sirup mit Eiswürfeln auf Gläser verteilen und mit Mineralwasser auffüllen.

## AUSSERDEM:

**4 Gläser (à ca. 300 ml)**

ten, Zimt, Salz und Kurkuma in einen Topf geben und 20 Minuten ziehen lassen.

**3** Dann 400 ml Wasser dazugeben, alles aufkochen lassen und bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten offen einköcheln lassen. Topf vom Herd ziehen, Sirup abkühlen lassen, durch ein Sieb gießen und mit Zitronensaft abschmecken.

**4** Zum Servieren Sirup mit Eiswürfeln auf Gläser verteilen und mit Mineralwasser auffüllen.



ANZEIGE

## GEWINNSPIEL

# Zum Verlieben unkompliziert

Psst! Die lange Suche nach natürlicher Erfrischung mit Charakter hat endlich ein Ende. Die neuen Valensina Einfach Schorle bringen ehrliche Fruchtnoten direkt ins Glas. Drei Sorten, jede für sich ein kleines Geschmackserlebnis: Apfel trüb besticht mit klarer Saftigkeit, Apfel-Holunder überrascht mit zarter Würze, während Apfel-Berries mit bunter Vielfalt glänzt. Was alle vereint? Ein hoher Fruchtanteil

**Bis zum  
24.08.2025  
teilnehmen**

von bis zu 55 Prozent, prickelndes Wasser und ein authentischer Genuss, der ohne künstlichen Schnickschnack auskommt. Gönnen Sie sich eine spritzige Auszeit. Weitere Infos unter: [valensina.de](https://valensina.de)

Durstig nach mehr? Gewinnen Sie eines von zehn Valensina Verwöhnpaketen mit einer stylischen Kühltasche und sechs frischen Schorlen im Wert von je 15 Euro.

HIER GEHT ES ZUM GEWINNSPIEL:  
[eatsmarter.de/einfachschorle](https://eatsmarter.de/einfachschorle)

FOTOS: PR. SHUTTERSTOCK

PRÄSENTIERT VON

**EatSmarter!**



## Cashew-Eiskaffee mit Zimt

Gesündere Version ohne zugesetzten Zucker

🕒 15 MIN • FERTIG IN 14 STD 15 MIN 🌱 🌿 🚫🍬

pro Glas  
**278**  
KCAL  
Eiweiß: 10 g • Fett: 19 g  
Kohlenhydrate: 18 g

### GESUND, WEIL:

- Cashewkerne sorgen für gute Laune, denn sie sind reich an der Aminosäure Tryptophan, die als Vorstufe zur Bildung des „Glückshormons“ Serotonin gebraucht wird.

### FÜR 6 GLÄSER:

**230 g Cashewkerne**  
**350 ml abgekühlter Kaffee**  
**10 getrocknete Datteln**  
(entsteint; 80 g)  
**½ TL Zimt**  
**250 ml Mandeldrink**

**1** Für den Eiskaffee 200 g Cashewkerne in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedeckt über Nacht zuge deckt einweichen. 200 ml Kaffee in eine Eiswürfelform füllen und ebenfalls über Nacht zu Eiswürfeln gefrieren lassen.

**2** Am nächsten Tag Cashewkerne in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit übrigem Kaffee, 8 Datteln, Zimt und Mandeldrink im Mixer fein pürieren.

**8 EL Crushed Ice**  
**1 TL Kaffeebohnen**

### AUSSERDEM:

**6 Gläser (à ca. 200 ml),  
Trinkhalme**

**3** Cashewmasse in eine flache Schale füllen und etwa 2 Stunden anfrieren lassen. Dann zusammen mit Kaffee-Eiswürfeln und Crushed Ice auf die Gläser verteilen.

**4** Restliche Cashewkerne und Kaffeebohnen grob hacken. Übrige Datteln in Streifen schneiden.

**5** Cashew-Eiskaffee mit Cashewkernen, Kaffeebohnen und Datteln garnieren. Trinkhalme einstecken und servieren.



## Gurken-Zitronen-Drink mit Minze-Eiswürfeln

Infused Water mit fein-herber Note

🕒 10 MIN • FERTIG IN 4 STD 10 MIN 🌱 🌿 🚫🍬

pro Glas  
**13**  
KCAL  
Eiweiß: 1 g • Fett: 0 g  
Kohlenhydrate: 2 g

### GESUND, WEIL:

- Menthol aus Minze macht munter, denn es kann unter anderem den Kreislauf auf natürliche Weise in Schwung bringen.
- Der erfrischende Drink ist eine tolle Möglichkeit, die Flüssigkeitsspeicher im Sommer auf smarte Weise wieder aufzufüllen und dabei auf Geschmack nicht zu verzichten.

### FÜR 4 GLÄSER:

**4 Stiele Minze**  
**1 große Salatgurke (600 g)**  
**4 TL Zitronensaft**  
**400 ml Mineralwasser**  
**mit Kohlensäure**

**1** Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Blätter auf 20 Mulden einer Eiswürfel-form verteilen, mit Wasser auffüllen und mindestens 4 Stunden einfrieren.

**2** Gurke putzen, waschen, grob würfeln. Im Mixer sehr fein pürie-

### AUSSERDEM:

**Nussmilchbeutel oder sehr feines Sieb, 4 Gläser (à ca. 250 ml), Trinkhalme nach Belieben**

ren, durch einen Nussmilchbeutel oder sehr feines Sieb streichen und Saft auffangen.

**3** Gurken- mit Zitronensaft und Eiswürfeln auf die Gläser verteilen. Mit Mineralwasser auffüllen und nach Belieben mit Trinkhalmen servieren.



## Piña-Colada-Smoothie mit Ingwer

Besser als jeder Cocktail!



🕒 10 MIN 🌿 🍷 🍹

GESUND, WEIL:

- Bromelain aus Ananas verbessert die Bekömmlichkeit von Eiweiß. Das Enzym hilft, Proteine leichter aufzuspalten und zu verdauen.
- Kokosmilch ist ein Fitmacher, denn die exotische Flüssigkeit wartet mit Mineralstoffen wie Kalium, Calcium und Magnesium auf.

**FÜR 4 GLÄSER:**

**1 Stück Ingwer (40 g)**  
**800 g Ananasfruchtfleisch**  
**200 ml Kokosmilch**  
**200 ml Orangensaft**

**2 Handvoll Crushed Ice**

**AUSSERDEM:**

**4 Gläser (à ca. 350 ml);**  
**Trinkhalme nach Belieben**

**1** Ingwer schälen und reiben. Ananas würfeln und mit Ingwer, Kokosmilch, Orangensaft und Crushed Ice im Mixer fein pürieren. Nach Bedarf etwas kaltes Wasser ergänzen.

**2** Piña-Colada-Smoothie in die Gläser füllen und nach Belieben mit Trinkhalmen servieren.



**EIS & DRINKS**

## Hibiskus-Apfel-Drink

Feiner Tropfen ohne Umdrehungen



🕒 5 MIN • FERTIG IN 1 STD 5 MIN 🌿 🍷 🍹

GESUND, WEIL:

- Ganz ohne Alkohol kommt dieses fruchtige Getränk aus und eignet sich als Aperitif fürs Menü genauso gut wie als sommerliche Erfrischung beim Grillabend.

**FÜR 6 GLÄSER:**

**2 TL getrocknete Hibiskusblüten**  
**3 EL flüssiger Honig (45 g)**  
**150 ml Apfelsaft**  
**550 ml Mineralwasser mit Kohlensäure (gut gekühlt)**

**18 Eiswürfel**  
**Nach Belieben: 6 eingelegte Hibiskusblüten**

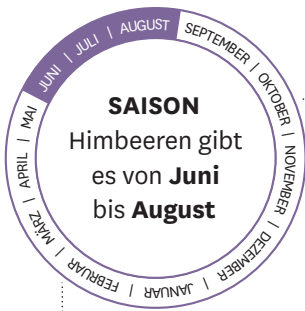
**AUSSERDEM:**  
**6 Gläser (à ca. 200 ml)**

**1** Hibiskusblüten in eine Tasse geben, mit 150 ml kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb gießen und Flüssigkeit auffangen. Hibiskusblütentee vollständig auskühlen lassen.

**2** Hibiskusblütentee mit Honig und Apfelsaft gut verrühren. Dann auf Gläser verteilen und mit Mineralwasser auffüllen. Je 3 Eiswürfel dazugeben und nach

Belieben mit Hibiskusblüten garnieren. Hibiskus-Apfel-Drink sofort servieren.





SMARTE WARENKUNDE



Unser Star besteht aus rund 100 kleinen Mini-Beeren, angeordnet um einen Zapfen.

# Himbeeren...

**+ ...schützen die Zellen**

Dieser Saisonliebbling strotzt vor sekundären Pflanzenstoffen und bewahrt uns damit vor oxidativem Stress. So wird das Risiko für chronische Erkrankungen verringert.

**+ ... helfen beim Abnehmen**

Wenig Fruchtzucker und viele Ballaststoffe sorgen für ein langes Sättigungsgefühl. Außerdem wirkt der hohe Kaliumanteil entwässernd. Damit ist sie der perfekte Snack für Figurbewusste.

**+ ...halten länger jung**

Beim Anti-Aging ist der pinke Hero eine Geheimwaffe. Der hohe Anteil an Antioxidantien und Nährstoffen bekämpft wirksam freie Radikale, die unsere Haut rasch altern lassen.

**- ...können den Magen reizen**

Die enthaltenen natürlichen Säuren bringen eine große Menge an gesundheitsförderlichen Benefits mit. Jedoch können diese bei Personen mit einem sensiblen Bauch Unwohlsein hervorrufen.

**+ ...fördern die Leistung**

Eisen liefert die Powerfrucht zwar eher wenig, doch der Vitamin-C-Gehalt bewirkt, dass der Körper den Mineralstoff perfekt verwerten kann. Auf diese Weise wird die Blutbildung und der Sauerstofftransport zu den Zellen unterstützt.

**KLEINE KÜCHENKUNDE**

**+ ... sind vielseitig einsetzbar**

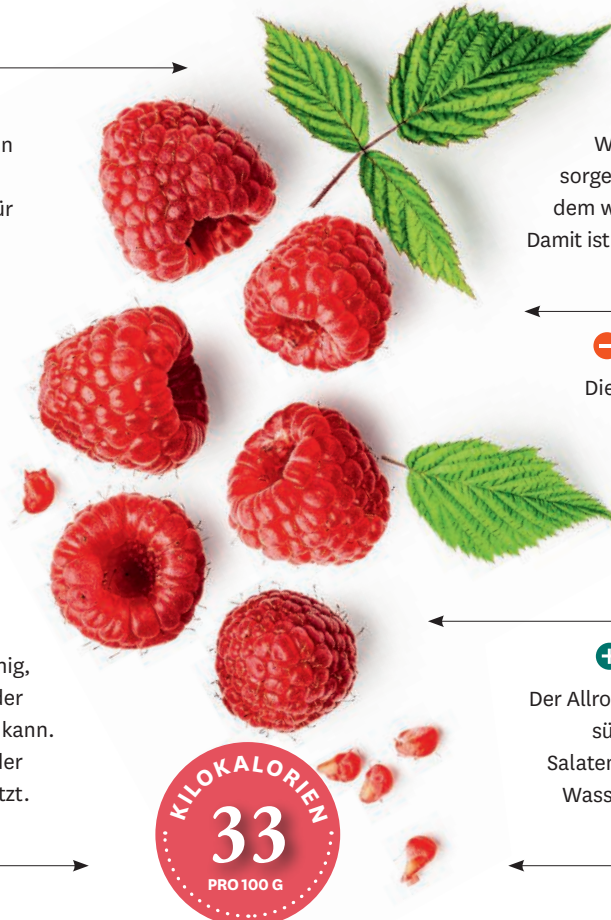
Der Allrounder kann sowohl in frischen Smoothies, süßen Frühstücksrezepten oder herzhaften Salaten eingesetzt werden. Zum Aufpimpen von Wasser eignet er sich ebenfalls hervorragend.

**+ ...regen die Verdauung an**

Verantwortlich für diesen Effekt ist Pektin, eine für den Magen-Darm-Trakt besonders günstige und bekömmliche Pflanzenfaser, die zusätzlich das Mikrobiom stärkt.

**- ...verlangen Sorgfalt**

Wird das zarte Waldobst in freier Natur geerntet, sollte unbedingt auf die Umgebung geachtet werden, denn Abgase vom Straßenverkehr können einen negativen Einfluss haben.



**BRENNWERT: 33 kcal EIWEISS: 1 g  
KOHLENHYDRATE: 5 g, davon Zucker: 5 g  
FETT: 0 g BALLASTSTOFFE: 5 g**

**VERWANDTE SORTEN**



**Erdbeeren**

Der hohe Folsäuregehalt macht sie zum idealen Knabberspaß für werdende Mütter.



**Brombeeren**

Dank Pektin hat die saftige Leckerei eine cholesterinsenkende Funktion.



**Johannisbeeren**

Die schwarze Variante ist reicher an Vitaminen als ihre helleren Geschwister.



**Heidelbeeren**

Sekundäre Pflanzenstoffe können bei Verdauungsproblemen die Schleimhaut schützen.

## Let's get social!

Die volle Ladung smarte Ernährung zum Miterleben für jeden Tag! Genau das erwartet Sie auf unseren Social-Media-Accounts. Dort versorgen wir Sie mit nährstoffreichen Rezepten, spannenden Ernährungsthemen und jeder Menge Expertenwissen.



INSTAGRAM

**436.882 Follower**

Vitale Ernährung zum Mitmachen: Auf Instagram erhalten Sie alltags-taugliche Tipps, praktische Hacks und unsere beliebtesten Rezepte. Dazu gibt's clevere Versionen aktueller Foodtrends, spannende Artikel und viel Herz für Gutes.



PINTEREST

**1.078.861 Follower**

Hier finden Sie Ihr Ideen-Board für ausgewogene Kost! Ob schnelle Feierabendgerichte, Meal Prep oder healthy Snacks to go, wir bieten saisonale Inspirationen für eine easy Essensplanung leckerer denn je. Alles mit einem Klick verlinkt.



FACEBOOK

**309.939 Follower**

Alles, was Sie von Instagram lieben plus exklusive Aktionen, Rabattcodes und vertiefende Ernährungsthemen. In den Kursgruppen erleben Sie aktive Unterstützung für Ihre Ziele und den geballten Support aus unserer Community.



TIKTOK

**29.898 Follower**

Hier wird's bunt, gesund und ein bisschen frech. Auf TikTok bringen wir Ihre Ernährung in Bewegung, verpackt mit echten Team-Momenten, ganz viel Know-how und Tipps, die Sie mit einem Lächeln mitnehmen.



YOUTUBE

**21.495 Follower**

Lust auf frische Ideen direkt in Ihre Kochoase? Wir zeigen Ihnen prima Gerichte zum Nachkochen, und thematische Playlists für mehr Vielfalt und Spaß auf dem Teller.



*"Hier gibt es Wissen in Snackform: faktenbasiert und smart serviert!"*

**Hi, ich bin Pearl!  
Schön, dass Sie da sind.**

Als Biologin mit Erfahrung im Journalismus und in der Wissenschaftskommunikation verstärke ich seit April als Social Media Managerin das Team von EAT SMARTER. Im Dschungel der Ernährungsfakten auf sozialen Netzwerken verliert man schnell den Überblick. Genau deshalb ist es unser Ziel, für Sie das Wichtigste herauszufiltern: fundiertes Ernährungswissen, kreativ, verständlich und zielgruppengerecht in Ihre Feeds gebracht. Wir testen Trends, entlarven Mythen und teilen wertvolle Tipps für den Alltag – plausibel und transparent.



# DIE HEIMAT DES PROSECCO

Im Herzen Norditaliens, zwischen sanften Hügeln, malerischen Küstenregionen und florierenden Städten, wird der unangefochtene Star der italienischen Schaumweine hergestellt. Begleiten Sie uns auf eine Genussreise durch die Region von den Alpen bis zur Lagune Venedigs – und entdecken Sie die kulinarische und kulturelle Vielfalt, die sie zu bieten hat.

JANINA DIAMANTI



## KLEINE WARENKUNDE

### PROSECCO DOC: DAS ORIGINAL

Seit 2009 unterliegt Prosecco der sogenannten geschützten Herkunftsbezeichnung DOC („Denominazione di Origine Controllata“): Es dürfen sich nur die Produkte Prosecco DOC nennen, die nach bestimmten Kriterien und in einem bestimmten Gebiet produziert werden. So muss er zum Beispiel zu mindestens 85 Prozent aus der Rebsorte Glera bestehen – eine autochthone Traube, die direkt aus der Region stammt. Zudem darf der Schaumwein nur aus dem klar abgegrenzten Anbaugebiet in Norditalien stammen. Dazu gehören fünf Territorien der Provinz Venetien (Belluno, Padua, Treviso, Venedig, Vicenza) und vier der Provinz Friaul-Julisch-Venetien (Görz, Pordenone, Triest und Udine).



### DIE HERSTELLUNG

Prosecco wird in der Regel nach der sogenannten „Metodo Martinotti“ produziert: Nach der ersten Gärung des Traubenmosts wird der Grundwein in Edelstahltanks ein zweites Mal vergoren. Dabei entsteht die charakteristische Kohlensäure. Anschließend wird der fertige Schaumwein unter Druck in Flaschen abgefüllt. So werden seine Leichtigkeit und Frische perfekt erhalten.



**PROSECCO DOC**  
ITALIAN GENIO



MINISTRY OF AGRICULTURE,  
FOOD SOVEREIGNTY  
AND FORESTS



**S**pritzig, lebendig, leicht: Prosecco steht für ein Lebensgefühl, das zwischen geselligem Aperitivo, mediterraner Leichtigkeit und liebevoll gepflegter Tradition zu Hause ist. Er bringt ein Stück italienischen Alltag ins Glas – direkt aus einer Region, in der das Handwerk und die Freude am Genuss seit Generationen zusammengehören. Der perfekte Ausgangspunkt für eine Entdeckungstour durch diese besondere Gegend Italiens ist Treviso. Ein echter Geheimtipp, denn das „kleine Venedig“ verzaubert mit einer malerischen, von Kanälen durchzogenen Altstadt, die eine ganz eigene Ruhe ausstrahlt und dazu einlädt, sich treiben zu lassen. Und natürlich zu genießen! Angeblich wurde hier das berühmte Tiramisu erfunden, wobei sich um diese Ehre gleich einige Orte in Italien streiten. Klar ist: Aus Treviso stammt der berühmte „Radicchio di Treviso“, ein rötlicher Bittersalat, der sich sowohl roh als auch in Pasta oder Risotto servieren lässt. Außerdem wird hier der würzige Hartkäse Montasio hergestellt, der perfekte Begleiter zu einem Glas Prosecco beim Aperitivo. So werden die Aromen der Region harmonisch vereint. Gelegen inmitten der Weinberge Venetiens eignet sich Treviso super für Tagesausflüge in die Region, zum Beispiel nach Vicenza. Die Stadt ist bekannt für ihre prachtvollen Palazzi und ihren traditionellen Markt, auf dem es beste lokale Spezialitäten gibt. Wem der Sinn eher nach einer weltberühmten Kullisse steht, der folgt der Spur des beliebten Schaumweins nach Venedig. →

FOTOS: SHUTTERSTOCK

Die Altstadt Trevisos ist geprägt durch ihre Kanäle, an deren Ufern efeubewachsene Mauern, historische Palazzi und kleine Cafés ein malerisches Bild zeichnen.



Auch landschaftlich hat die Region einiges zu bieten, wie zum Beispiel den Naturpark Friauler Dolomiten, unweit der Stadt Pordenone.



Die Lagunenstadt ist bekannt für ihre Kanäle, Gondolieri und Wahrzeichen wie die Rialtobrücke und den Markusplatz. Doch nicht nur Geschichte und Romantik machen sie besonders. In den traditionellen Weinbars, den sogenannten „Bacari“, treffen sich Einheimische und Besucher, um bei köstlichen „Cicchetti“, kleinen Antipasti, und einem Glas Prosecco die trubelige Atmosphäre zu genießen. Unweit von Venedig beginnt das Prosecco-Anbaugebiet, wo die Glera-Traube wächst, die Grundlage des beliebten Schaumweins. Mit seinem leichten, frischen Aroma ist das Original nicht nur pur ein Genuss, sondern auch die Hauptzutat des berühmten Spritz – ein Getränk, das in der Region seinen Ursprung hat. Erfunden wurde er 1919 in Padua, einer der ältesten Städte Italiens, bekannt für ihre beeindruckenden Arkaden und den botanischen Garten. Wer tiefer ins Landesinnere reist, entdeckt eine weitere Facette der Region: Belluno, die „leuchtende Stadt“, in der sich alpine Einflüsse mit italienischem Dolce Vita verbinden. Hier genießen Sie herzhaftes Köstlichkeiten wie Polenta oder den Bergkäse Schiz – und dazu? Natürlich ein Glas Prosecco, das mit seiner feinen Perlage auch zu rustikalen Gerichten eine gute Figur macht. Nicht weit →

**TIPP**

Wer die Region erkundet, sollte in einer der vielen urigen Osterien Halt machen, wo Prosecco traditionell offen ausgeschenkt wird – am besten zusammen mit einer Auswahl an Cicchetti.



FOTOS: PROSECCO DOC, SHUTTERSTOCK (3), ISTOCK.COM/ORIETTA GASPARI, GGUTARIN, FLAVIO VALLENARI



Triest liegt nahe der Grenze zu Slowenien  
und ist ein Treffpunkt vielfältiger Kulturen –  
das macht die Hafenstadt zu einem Ort,  
den es zu entdecken lohnt.



entfernt wartet Udine, eine kulinarische Schnittstelle zwischen Alpen und Meer. Ein Highlight der Region ist San Daniele DOP, ein zarter, luftgetrockneter Schinken. Deftige Gerichte wie Frico – eine Kombination aus Kartoffeln und geschmolzenem Montasio-Käse – werden in der historischen Stadt ebenso serviert wie leichte Speisen mit Fisch und Meeresfrüchten. Von hier aus lohnt sich auch ein Abstecher nach Gorizia, gelegen an der Grenze zu Slowenien und der perfekte Mix aus der Atmosphäre des Balkans und venezianischer Architektur. Besonders bekannt ist hier das süße Gebäck namens „Gubana“: kleine Hefeschnecken, gefüllt mit Nüssen und Rosinen.

Den Abschluss der Reise bildet Triest. Denn auch hier gehört Prosecco zur Mentalität, nicht zuletzt, weil der gleichnamige Ort, dem man seinen Ursprung zuspricht, gleich um die Ecke liegt. Die Hafenstadt selbst verbindet Traditionen aus Italien, Österreich und dem Balkan. Berühmt sind zum Beispiel Gerichte wie „Jota“, eine Suppe aus Bohnen, Kartoffeln und Sauerkraut. Auch „Brodetto“ ist beliebt, das ist ein proteinreicher Fisch Eintopf. Und wenn der Prosecco einmal pausiert, übernimmt ein anderes Getränk die Hauptrolle: Als Italiens Kaffeehauptstadt beherbergt Triest die „Università del Caffè“, wo die Kunst der perfekten Kaffeezubereitung gelehrt wird. Ein weiterer Ausdruck der Genussskultur, die diese Region so besonders macht – und zeigt, wie eng Kulinarik und regionale Identität zusammengehören. ■

FOTOS: SHUTTERSTOCK

## WEINSTILE ERKLÄRT

## PROSECCO-VIELFALT

Der Schaumwein überzeugt durch lebendige Frische. Was die häufigsten Angaben auf dem Etikett bedeuten, erfahren Sie hier.

**Prosecco Spumante**

Er begeistert mit einer feinperligen, lang anhaltenden Spritzigkeit, die durch die zweite Gärung entsteht.

**Prosecco Frizzante**

Der leichte Perlwein: Hier fällt die zweite Gärung milder aus, was ein dezenteres Kohlensäurespiel ergibt.

**Prosecco Brut und Extra Dry**

Prosecco Brut ist die trockenste Variante. Extra Dry enthält, anders als der Name vermuten lässt, mehr Restsüße und wirkt fruchtiger.



**PROSECCO DOC**  
ITALIAN GENIO



Passion und Erfahrung, seit Generationen weitergetragen: Das macht den Prosecco-Anbau aus.

FOODPAIRING PAR EXCELLENCE

# 10 CICCHETTI, DIE SICH ZUM PROSECCO GENIESSSEN LASSEN



## 1 POLPETTE DI VERDURE

Die Bällchen sind mit Gemüse – meist ein Mix aus Karotten, Erbsen und Zucchini – gefüllt und knusprig ausgebacken.

## 2 INSALATA DI FAGIOLI E CIPOLLA

Salat mal anders: Hier spielen weiße Bohnen die Hauptrolle, kombiniert mit roten Zwiebeln. Wer mag, kann frische Kräuter und Tomaten ergänzen.

## 3 POLPETTE DI PESCE

Aus Fischfilet, oft Kabeljau, Brot und Parmigiano Reggiano entstehen köst-



lich knusprige Häppchen, perfekt zum Aperitivo.

## 4 CARCIOFI ALLA VENEZIANA

Ein echter Klassiker aus der Region um Venedig: Dafür werden Artischockenböden in Öl mit Knoblauch gebraten und mit etwas Petersilie und Salz bestreut serviert.

## 5 BRUSCHETTA

Wir kennen das geröstete Brot mit Tomatenwürfeln. Es lässt sich aber auch herrlich bunt variieren, zum Beispiel bestrichen mit Ricotta, ganz pur mit Knoblauch oder auch mit Pilzen getopt.

## 6 SARDE IN SAOR

Kleine Fische kommen hier frittiert auf den Teller, abgerundet mit süßsauer angemachten Zwiebeln, Rosinen und Pinienkernen. „Saor“ ist venezianischer Dialekt und heißt so viel wie „Geschmack“.

## 7 CROSTINI MIT SOPRESSA

Ihr mildes Aroma und die charakteristisch mürbe Struktur machen die Sopressa, eine für Venetien und das Friaul typische Salami, aus. Unbedingt probieren, wenn Sie vor Ort sind!

## 8 BACCALÀ MANTECATO

Stockfisch ist luftgetrockneter Kabeljau, eine echte Spezialität quer durch Italien. Für diesen Aufstrich wird er mit Knoblauch, Olivenöl, Salz und Pfeffer cremig verrührt. Außergewöhnlich lecker!

## 9 MOZZARELLA IN CARROZZA

Übersetzt heißt das so viel wie „Mozzarella in der Kutsche“. Der Käse kommt zwischen zwei Brotscheiben, die paniert und frittiert werden.

## 10 MELANZANE GRIGLIATE

Gerade die italienische Küche besticht oft mit ganz simplen Gerichten, die von der Qualität ihrer Zutaten lebt. Wie diese sonnengereiften Auberginen, zart gegrillt und raffiniert mariniert.



DIE KUNST DES WEINANBAUS ERLEBEN

# ENTDECKEN SIE 9 WEINGÜTER IM



**V**on Treviso über die Lagune von Venedig bis zur Adriaküste: Das Anbaugebiet des Prosecco DOC ist geprägt von unterschiedlichen Landschaftsformen, die dem Schaumwein seinen Charakter verleihen. Ob ein seit Generationen familiengeführter Betrieb oder eine große Genossenschaft, sie alle verbinden traditionelles Handwerk mit modernen, nachhaltigen Methoden und teilen die



Begeisterung für ihre Arbeit. Wir stellen Ihnen Betriebe vor, die zeigen, was den beliebten Schaumwein so besonders macht und wie facettenreich er ist.

## 1 FANTINEL

Wie sehr das Handwerk der Wein- und Prosecco-Herstellung mit den Menschen vor Ort verbunden ist, lässt sich auch an Familie Fantinel erkennen. 1969 erwarb Paron Mario seinen ersten Weinberg im sogenannten „Collio“, einem Anbaugebiet im Friaul. Heute ist Fantinel ein international anerkanntes Unternehmen, inzwischen in dritter Generation von Paron Marios Enkelsöhnen Marco und Stefano geleitet. Sie legen vor allem Wert darauf, dass die Weinreben ganz natürlich in ihrem eigenen Rhythmus wachsen dürfen, was einzigartige, fest verwurzelte Tropfen hervorbringt.

**Mehr erfahren: [fantinel.com](http://fantinel.com)**

*Neben dem original Prosecco DOC produziert die familiengeführte Kellerei auch eine Vielzahl an anderen köstlichen Weinen.*





# HERZEN DER REGION



### 3 GIUSTI WINE

Urlaub inmitten von Weinbergen? Familie Giusti bietet genau das: Sowohl in einem malerisch gelegenen Landhaus als auch im Casa Rolando, der Zentrale selbst, können Gäste die Herkunft des Prosecco DOC hautnah erleben. Dazu gehören Spaziergänge durch die Weinreben mit Blick auf die Belluner Alpen, aber auch geführte Touren über das weitläufige Anwesen oder durch die beeindruckenden Keller, in denen wahre Weinschätze lagern. Wer möchte, kann sich bei einem Tasting von der Qualität und Vielfalt der hauseigenen feinen Produkte überzeugen.

**Mehr erfahren:** [giustiwine.com](http://giustiwine.com)

*Qualität und Gastfreundschaft sind die Leitsterne von Eigentümer Ermenegildo Giusti. 2004 gründete er sein Unternehmen, das heute rund 75 Hektar umfasst.*



### 2 LA MARCA

Ein Thema, das die ganze Welt, aber natürlich auch den Weinanbau beschäftigt, ist Nachhaltigkeit. Die Kellerei La Marca, zu der sich acht Winzergenossenschaften aus der Provinz Treviso zusammengeschlossen haben, wurde 2021 von der Organisation Equalitas als „Sustainable Winery“ zertifiziert. Sie setzt auf wirtschaftliche, soziale und ökologische Verantwortung. Das passt zu den Prinzipien des 1986 gegründeten Unternehmens: Beziehung, Fürsorge sowie Schutz von Land und Gemeinwohl bildeten schon damals die Grundwerte der Winzergenossenschaft.

**Mehr erfahren:** [lamarca.it](http://lamarca.it)



*Die Weinberge von La Marca, wo auch die Trauben für ihren Prosecco DOC angebaut werden, erstrecken sich auf 15.300 Hektar, unter anderem in der Ebene von Treviso.*





#### 4 SERENA WINES

Tradition trifft auf Innovation: Das ist das Motto von Familie Serena. Die Kellerei wurde 1881 gegründet und wird inzwischen in vierter Generation geleitet. Neben der Verbundenheit zur Heimat und der Kultur des Weinanbaus wird technisches Know-how mit natürlichen Prinzipien verbunden. Serena Wines ist ebenfalls von Equalitas zertifiziert und beteiligt sich an Forschungsprojekten. Zum Beispiel an einem mit der Universität Ca' Foscari Venedig, bei dem daran gearbeitet wird, aus Abfällen aus der Weinproduktion Farbstoff für Photovoltaik-Paneele zu gewinnen.

**Mehr erfahren:**  
[serenawines.it](http://serenawines.it)

*Wer möchte, kann in der Ville d'Arfanta, einem Standort des Erzeugers, an Tastings teilnehmen und tief in die Materie eintauchen.*



#### 5 MIONETTO

Ob zum Aperitivo, Dinner oder einfach, um den Moment zu zelebrieren: Mionetto ruft mit seinen hochwertigen und vielseitigen Prosecco-Produkten sowie einem eigenen Aperitif zum Experimentieren und Genießen auf. Italienische Lebensfreude pur! Das Unternehmen liegt im Herzen Valdobbiadene in Venetien. Dort entstand die Kultmarke bereits vor über 100 Jahren und setzt bis heute neue Trends. Neben einem großen Shop kann man vor Ort auch an Tastings teilnehmen.

**Mehr erfahren:** [mionetto.de](http://mionetto.de)



*Das Gästehaus sowie ein Besucherzentrum stehen allen Interessierten offen. Hier lässt sich Herstellung von Prosecco mit allen Sinnen erleben: von seinen Wurzeln bis in die heutige Zeit.*

## 6 VITICOLTORI PONTE

Gelegen zwischen den Provinzen Treviso und Venedig bildet die Kooperative nicht nur eine Brücke zwischen den Regionen. Vor über 70 Jahren schloss sich eine kleine Gruppe von Weinbauern zusammen, um sich den Herausforderungen gemeinsam zu stellen. Heute sind es tausend Familien mit insgesamt 300 Hektar Land, die sich der Weinherstellung verschrieben haben. Eine echte Erfolgsgeschichte. Genauso wie der Einsatz für mehr Nachhaltigkeit: Aktuell werden 45 Prozent des Energiebedarfs dank Photovoltaik-Anlagen gedeckt. Mehr erfahren: [ponte1948.it](http://ponte1948.it)

*Viticoltori Ponte hat vier Weinbauanlagen, die nicht nur mit den neuesten Technologien ausgestattet sind, sondern auch jeweils über einen Shop verfügen.*



## 7 TORRESELLA

Die Verbundenheit zur Region wird von Torresella besonders intensiv gelebt. Denn nicht nur, dass sich das Terroir der Lagune Venedigs direkt auf die Reben und den Geschmack des Proseccos auswirkt – sogar die Verpackung steckt voller Tradition. Venedig ist neben seiner Schönheit und Kulinarik auch für das Handwerk der Glasherstellung bekannt. Die Weine Torresellas werden in Flaschen aus der benachbarten Produktion abgefüllt. Ein echt venezianisches Produkt also, das

den lokalen Lifestyle und das kulturelle Erbe perfekt miteinander kombiniert. Mehr erfahren: [torresella.com](http://torresella.com)



*Erneuerbare Energien, Biodiversität und ein smartes Bewässerungssystem sind nur ein paar der Dinge, mit denen sich für einen nachhaltigen Anbau eingesetzt wird.*





### 8 VILLA SANDI

Welch ein beeindruckender Anblick: Die namensgebende Villa Sandi, der Hauptsitz des Betriebs, ist ein architektonisches Meisterstück, das bis ins Jahr 1622 zurückgeht. Es ist ein sogenanntes palladianisches Bauwerk, typisch für Venetien. Hier lassen sich viele Details entdecken. Und wer seine Liebe zu Wein mit der zu Kunst kombinieren möchte, kann geführte Touren nicht nur durch die majestätischen Räume, sondern auch durch die Weinkeller und Gärten sowie Verkostungen der hochwertigen Produkte buchen.

Mehr erfahren: [villasandi.it](http://villasandi.it)



Das Haus sieht sich ganz der Kunst der Weinbereitung verpflichtet, setzt aber gleichzeitig auf innovative nachhaltige Konzepte und engagiert sich für soziale Projekte.

### 9 CANTINA MONTELLIANA

Am Fuße des Montello, einem beeindruckenden Bergrelief unweit von Treviso, haben sich 400 Winzer in einer 1957 gegründeten Genossenschaft zusammengetan. Auf 650 Hektar Rebfläche ist es vor allem der Respekt vor dem Territorium und den dort lebenden Menschen, die die angeschlossenen Winzer eint. Dazu kommen langjährige Erfahrung in den altbewährten Methoden der Herstellung, aber auch der Einsatz neuer Technologien. Das Ergebnis: hervorragende Rot- und Weißweine und natürlich auch Prosecco, der mehrfach ausgezeichnet ist.

Mehr erfahren: [montelliana.com](http://montelliana.com)



Die Cantina Montelliana verfügt über Anlagen auf dem neuesten Stand der Technik, bewahrt dabei aber auch traditionelle Weinbereitungsmethoden.



WUSSTEST DU SCHON...?

# ORIGINAL PROSECCO DOC...

## ... 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.

## ... WIRD AUS GLERA-TRAUBEN GEWONNEN

Diese Rebsorte zeichnet sich durch Robustheit sowie einen mäßigen Zuckergehalt aus und verleiht dem Wein seinen spritzigen Charakter. In der Rosé Variante dürfen zwischen 10 und 15 Prozent Pinot Noir hinzukommen.

## ... 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.

## ... ÜBERZEUGT MIT FRUCHTIGEM BOUQUET

Dank dem Geschmack von Apfel, Pfirsich, Birne sowie einem Hauch von Zitrusfrüchten wird der Prosecco DOC zu einem edlen Trinkerlebnis. Deshalb inspiriert Prosecco DOC auch zu immer neuen Cocktailvariationen.



## ... HAT EINE GESCHÜTZTE HERKUNFT

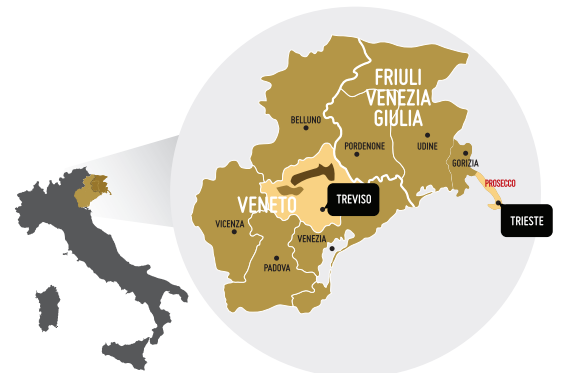
DOC steht für „Denominazione di origine controllata“ (deutsch: geschützte Ursprungsbezeichnung). Prosecco DOC wird in einem spezifischen geografischen Gebiet produziert – ein Garant für die hohe Qualität.

## ... GIBT ES SEIT 2020 AUCH ALS ROSÉ

Prosecco DOC Rosé ist immer ein Schaumwein (Spumante) und immer trocken: von Brut Nature bis Extra Dry, ganz nach persönlichem Gusto. Wie beim Prosecco DOC dominieren in der Nase weiße Blüten, Apfel und Zitrusfrüchte, angereichert mit Himbeernoten von Pinot Noir.

## ... 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.



## PRICKELNDE VIELFALT

Den klassischen Prosecco DOC gibt es als Schaumwein (Spumante), Perlwein (Frizzante) und Stillwein (Tranquillo). Zusätzlich wird in Brut Nature, Extra Brut, Brut, Extra Dry und Dry eingestuft. Prosecco DOC Rosé gibt es nur als Spumante und nur von Brut Nature bis Extra Dry, nicht als Dry.

### BRUT NATURE

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

### EXTRA BRUT

Kennen Sie Spiedo? Die für die Provinz Treviso typischen Spieße aus Rind, Huhn oder Kännchen 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 Aperitifbuffet, denn er 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.



PROSECCO DOC  
ITALIAN GENIO



[www.prosecco.wine](http://www.prosecco.wine)

UNSERE  
ONLINEKURSE

EatSmarter!

ONLINEKURS NR. 1

# Gesund abnehmen

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



## Zum Ausdrucken

Informative Übersichten, Wochenpläne, Checklisten und vieles mehr



## Geschenk

Jubiläums- und Abnehmbuch als e-Paper im Wert von je 33 Euro



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



## Regelmäßige Live-Events mit Ernährungsberaterin Maja Biel

Garantiert: persönliche Antworten auf all Ihre Fragen, um Ihre Ziele zu erreichen



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

# Endlich zuckerfrei

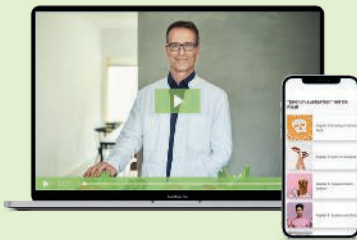
Dr. Matthias Riedl ist Deutschlands **profilierterster Ernährungsexperte**.

Exklusiv für EAT SMARTER hat er diesen Onlinekurs entwickelt, der Ihnen helfen soll, **ein für alle Mal** Ihren Zuckerkonsum zu reduzieren.



## Zum Ausdrucken

Informative Übersichten, Tests, Checklisten und vieles mehr



## Über 25 spannende Videos

Dr. Riedl erklärt Ihnen, auf welche Dinge Sie besonders achten sollten



## Mit über 80 Rezeptideen ohne raffinierten Zucker

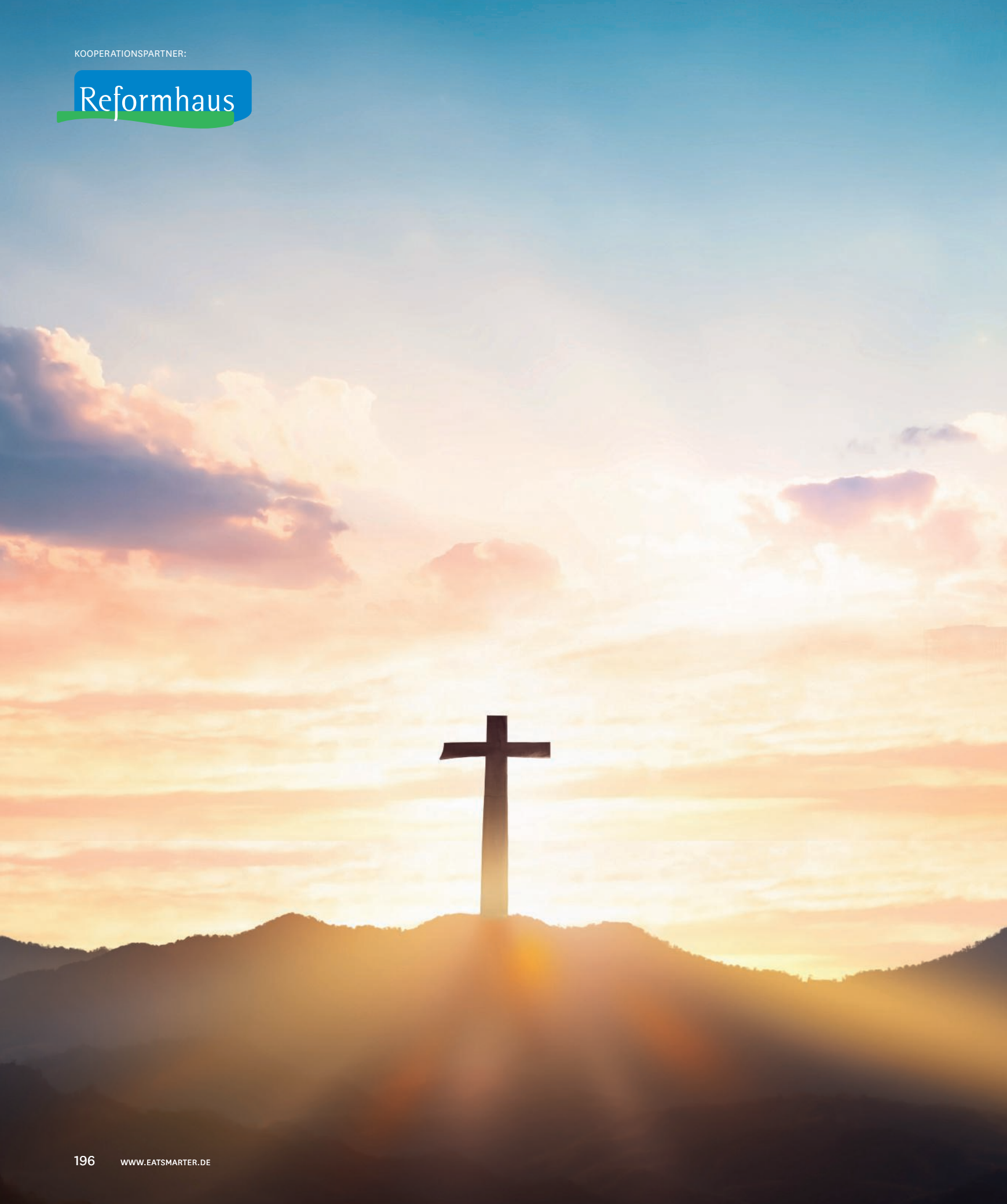
Die beliebtesten Alltagsrezepte, Süßes ohne Zucker und Snacks für zwischendurch



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

KOOPERATIONSPARTNER:

Reformhaus



# BlueZone

## Mit tiefem Glauben länger leben

### Blue Zone im Fokus: Loma Linda

Obwohl sie mitten in einer modernen Welt leben, erreichen die Siebenten-Tags-Adventisten ein besonders hohes und gesundes Alter. Welchen Einfluss der Lebensstil dabei hat, zeigen wir hier.

**Z**u den Orten der Blue Zones, an denen Menschen besonders fit altern, zählt Loma Linda in Kalifornien, unweit von Los Angeles. Bemerkenswert ist, dass diese Region im Gegensatz zu anderen Blauen Zonen nicht abgeschieden auf einer Insel liegt, sondern sich in einem westlich dominierten Lebensraum befindet. Der Grund: Die Kleinstadt zeichnet sich durch einen hohen Anteil an Siebenten-Tags-Adventisten aus. Für sie ist ein ganzheitlicher Lebensstil Teil ihres christlichen Glaubens. Dadurch leben sie hier in der Regel vier bis zehn Jahre länger als der durchschnittliche Kalifornier, so eine Studie der Universität Loma Linda.

#### Vorliebe für Veggies

Die Gläubigen ernähren sich überwiegend pflanzenbasiert und bevorzugen frische, natürliche und möglichst unverarbeitete Lebensmittel, die reich an Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen sind. So stehen statt Junkfood beispielsweise Nüsse, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte und reichlich Gemüse sowie Obst auf dem Speiseplan. Anstelle von zuckerhaltigen Softdrinks greifen sie vorwiegend zum Wasserglas. Dank dieser einfachen vegetarischen Küche ist Fettlosigkeit in der Gemeinde außergewöhnlich gering. Dieses Essverhalten senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und fördert die Gesundheit. →



## Auswirkungen von chronischem Stress

Lang anhaltender Belastung kann sich durch viele Arten auf den Organismus auswirken. Welche Probleme können auftreten?

### Gemeinsam alt werden

Für das Wohlbefinden der Christen spielt das enge soziale Beisammensein eine zentrale Rolle. Kollektive Aktivitäten wie Gottesdienste, Gemeindeveranstaltungen oder das Singen im Chor schaffen ein starkes Zugehörigkeitsgefühl und bieten sozialen Halt. Auch für andere da zu sein, ist ein wichtiger Teil der Religion. Mit Familie und Freunde herrscht eine enge Verbundenheit, die emotionale Sicherheit und psychische Stabilität fördert.

### Lebenssinn als Faktor

Die Mission der Adventisten ist durch ihren tiefen Glauben und einen positiven Willen geprägt. Dieser ist von spirituellen Werten und einer besonderen Lebensphilosophie bestimmt. Sie betrachten den Körper als Tempel Gottes, was sie zu einem gesunden und maßvollen Lifestyle motiviert. Alkohol und Tabak werden vollständig gemieden und beim Essen wird auf Zügelung geachtet. Zudem gehört Bewegung hier einfach dazu. Statt mit dem Auto zu fahren, wird viel zu Fuß erledigt. So sind Spaziergänge normaler Bestandteil des Tages. Und auch der wöchentliche Sabbat mit 24 Stunden Pause dient der Erholung und geistigen Einkehr.

### Fazit

Loma Linda zeigt deutlich, welchen Einfluss ein bewusst gestalteter Lebensstil auf das Altern haben kann. Ein Mix aus Ernährung, Bewegung und positiven Denken macht die Stadt zu einem inspirierenden Vorbild. So können auch wir in einem konsumorientierten Umfeld etwas für unsere Gesundheit tun.

IRIS LANGE-FRICKE

#### Gesundheit

Ein Zuviel führt zur Ausschüttung von Stresshormonen. Das wiederum begünstigt Bluthochdruck, Schlafstörungen und ein schwaches Immunsystem.



#### Zellalterung

Dauerdruck steht im Zusammenhang mit Entzündungen und oxidativem Stress in den Zellen. Dies kann zu Schäden führen und den Alterungsprozess im Körper beschleunigen.

#### Psyche

Auch das Risiko für Depressionen, Angststörungen und Burn-out kann steigen. Insbesondere die kognitive Leistungsfähigkeit wird langfristig beeinträchtigt.

## Was kann ich dagegen tun?

Mit den folgenden praktischen Ansätzen können Sie lernen, Anspannungen zu lösen und auf diese Weise einen Beitrag zur Langlebigkeit leisten.



#### Tägliche Meditation

Den Morgen starten Sie am besten an einem stillen Ort mit einer 5- bis 10-minütigen Einheit, die Ruhe und Entspannung bietet.

#### Achtsamkeit

Versuchen Sie immer wieder bewusste Momente einzubauen. Halten Sie inne und nehmen Sie Geräusche, Gerüche sowie Farben intensiv wahr.

#### Gefühlstagebuch

Notieren Sie, welche Situationen Stress auslösen und wie Sie darauf reagieren. So erkennen Sie Muster und können an ihnen arbeiten.



#### Yogäübungen

Bereits 20 Minuten Yoga helfen dabei, Stress abzubauen und die Flexibilität zu steigern. Ob zu Hause oder im Studio: Die Asanas beruhigen.

#### Bewegung im Alltag

Egal ob Spaziergang, Stretching oder eine kurze Tanzeinheit, integrieren Sie kurze Aktivitäten in ihren Tagesablauf.



#### 4-7-8 Technik

Atmen Sie 4 Sekunden lang ein, halten Sie 7 Sekunden lang die Luft an und atmen Sie anschließend 8 Sekunden lang langsam aus.

**Kleine, regelmäßige Veränderungen im Alltag können langfristig eine große Wirkung haben. Viel Erfolg dabei!**

# Die Toplebensmittel von Loma Linda

In der Blauen Zone Kaliforniens tragen verschiedene Anti-Aging-Foods wesentlich zur Gesundheit und Langlebigkeit bei. Hier kommen die sechs Heroes mit ihren nachhaltigen Vorteilen:



## Obst

Zu den bekannten Klassikern wie Äpfeln und Orangen gesellen sich Beeren auf den Tellern dazu, die reich an Antioxidantien sind.



## Gemüse

Sorten wie Grünkohl, Süßkartoffeln und Tomaten sind sehr beliebt, da sie viele Vitamine und Mineralstoffe liefern.



## Vollkornprodukte

Statt braunem Reis und Haferflocken werden hier gerne Quinoa oder Gerste genossen – ideal für einen lang anhaltenden Energieschub.



## Nüsse & Samen

Nicht nur Mandeln und Walnüsse punkten mit vielen Nährstoffen, auch Pistazien und Pekannüsse bringen gute Fette mit.



## Pflanzliche Milchalternativen

Veggie-Swap: Neben Soja- oder Mandelmilch erfreuen sich Hafer- und Kokosdrink großer Beliebtheit.



## Kräuter und Gewürze

Basilikum, Koriander, Kurkuma und Ingwer werten die Speisen mit Aroma, ätherischen Ölen und Vitalstoffen auf.

## Empfehlungen aus der Redaktion

Neben einer ausgewogenen Ernährung können bestimmte Produkte das Wohlbefinden zusätzlich unterstützen. Wir haben für Sie eine Auswahl zusammengestellt, die im Reformhaus erhältlich ist.



### BUDWIG Leinöl

Das schonend gewonnene native, kalt gepresste Leinöl stammt aus den Samen, die zu 100 Prozent biologisch angebaut werden.



### REFORMHAUS PLUS Quercetin-Komplex

Dank der Flavonoide aus Sophora Japonica-Extrakt und Vitamin C aus Hagebuttenextrakt trägt das Produkt zur Verringerung von Müdigkeit bei.

### SALUS – One Essence 75 Elements Elixier

Dieser Mix aus 75 natürlichen Pflanzenauszügen und -extrakten versorgt den Organismus mit schnell bioverfügbaren Vitalstoffen.



### DR. GRANDEL Vollgran Weizenkeime

Die wertvolle Nährstoffquelle punktet mit Ballaststoffen und Spermidin. Am besten pur im Joghurt, zum Salat oder Suppe genießen.



### REFORMHAUS Paranuskerne

Die luftgetrockneten ökologischen Samen des Paranusbaumes haben einen hohen Gehalt an Ballaststoffen, Vitamin E, Zink und Selen.



## Dr. med. Carsten Lekutat

Er ist Facharzt für Allgemeinmedizin und Sportarzt sowie Leiter des Berliner HIT Hausarztzentrums in Tegel. Zudem arbeitet er als Buchautor und moderierte als TV-Arzt Sendungen.  
[carstenlekutat.com](http://carstenlekutat.com)



## Der Vital-Code

In seinem neuen Gesundheitsratgeber zeigt Ihnen der Bestsellerautor, wie Sie mit dem richtigen Lebensstil zu mehr Vitalität gelangen.  
Knaur MensSana, 20 Euro, 256 Seiten

# Meine 12 besten Tipps für

## 1 In sich hinein hören



Lernen Sie, die Signale Ihres Körpers zu lesen. Ihr Organismus sendet ständig Hinweise auf seinen Zustand aus. Achten Sie auf diese Merkmale, um frühzeitig Probleme oder Beschwerden zu erkennen und geeignete Maßnahmen zu ergreifen, die Ihnen helfen, um langfristig fit zu bleiben.

## 2 Biohacking zur Selbstoptimierung



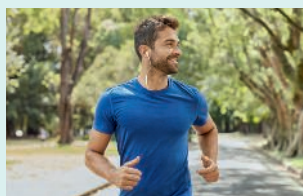
Nutzen Sie Tricks und Kniffe, um die Kontrolle über Ihre Biologie zu übernehmen. Experimentieren Sie mit verschiedenen Methoden – von Ernährungsumstellungen bis hin zu maßgeschneiderten Fitnessprogrammen. Das kann die Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden nachhaltig verbessern.

## 3 Vorsorgliche Lebensgestaltung



Konzentrieren Sie sich darauf, Ihre vitalen Lebensjahre zu verlängern und nicht nur Ihre Daseinsdauer zu maximieren. Moderne Präventivmedizin kann dazu beitragen, Krankheiten zu vermeiden, bevor sie auftreten. Regelmäßige Check-ups bei Ihrem Arzt bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Gesundheit aktiv zu gestalten.

## 4 Bewegung als Verbindung zu sich selbst



Joggen, Schwimmen, Walken oder andere Formen von Sport können Ihnen dabei helfen, mit Ihrem Körper in Kontakt zu treten und dessen Sprache besser zu verstehen. Aktivität fördert nicht nur Ihre physische Leistungsfähigkeit, sondern stärkt auch Ihre geistige Fitness.

# ein langes und erfülltes Leben

## 5 Cholesterinspiegel im Blick behalten



Achten Sie auf Ihre Blutfettwerte, doch bedenken Sie: Ein hoher Cholesterinspiegel ist nicht automatisch problematisch, auf den Faktor kommt es an. Und berücksichtigen Sie individuelle Aspekte wie Genetik und Lebensstil. Erarbeiten Sie gemeinsam mit Ihrem Hausarzt eine auf Sie zugeschnittene Lösung.

## 9 Stressbewältigung aktiv gestalten



Wie auf der vorherigen Seite beschrieben, kann ein Übermaß an Anspannung den Alterungsprozess beschleunigen. Finden Sie Wege, um chronische Belastung abzubauen. Das verbessert Ihre mentale Stärke und unterstützt langfristig das Altern.

## 6 Hautveränderungen ernst nehmen



Beobachten Sie Ihre Haut aufmerksam und nehmen Sie Veränderungen ernst. So können zum Beispiel Stielwarzen Hinweise auf eine Insulinresistenz sein. Lassen Sie in solchen Fällen einen entsprechenden Test durchführen, um frühzeitig präventive Hilfe einleiten zu können.

## 10 Optimale Schlafhygiene



Genießen Sie eine ausreichend erholsame Nachtruhe, da diese einen großen Einfluss auf die Langlebigkeit hat. Ein regelmäßiger Schlafrythmus mit ausreichend Tiefschlafphasen trägt dazu bei, sich zu regenerieren und gesundheitliche Probleme zu vermeiden.

## 7 Regelmäßige Bluttests



Lassen Sie Ihr Blut regelmäßig untersuchen. Nutzen Sie beispielsweise den Triglycerid-Glucose-Index als einfachen Marker für mögliche Störungen im Zuckerstoffwechsel. Dies unterstützt Sie dabei, Risikofaktoren frühzeitig zu erkennen und auf diese zu reagieren.

## 11 Moderne Technologien nutzen



Setzen Sie auf technische Hilfsmittel wie Smartwatches, Armbänder oder Ringe, um Ihre inneren Prozesse zu überwachen und mögliche Probleme frühzeitig zu erkennen. Diese digitalen Tools helfen Ihnen, aktiv auf Veränderungen zu reagieren.

## 8 Individuelle Ernährungsweise



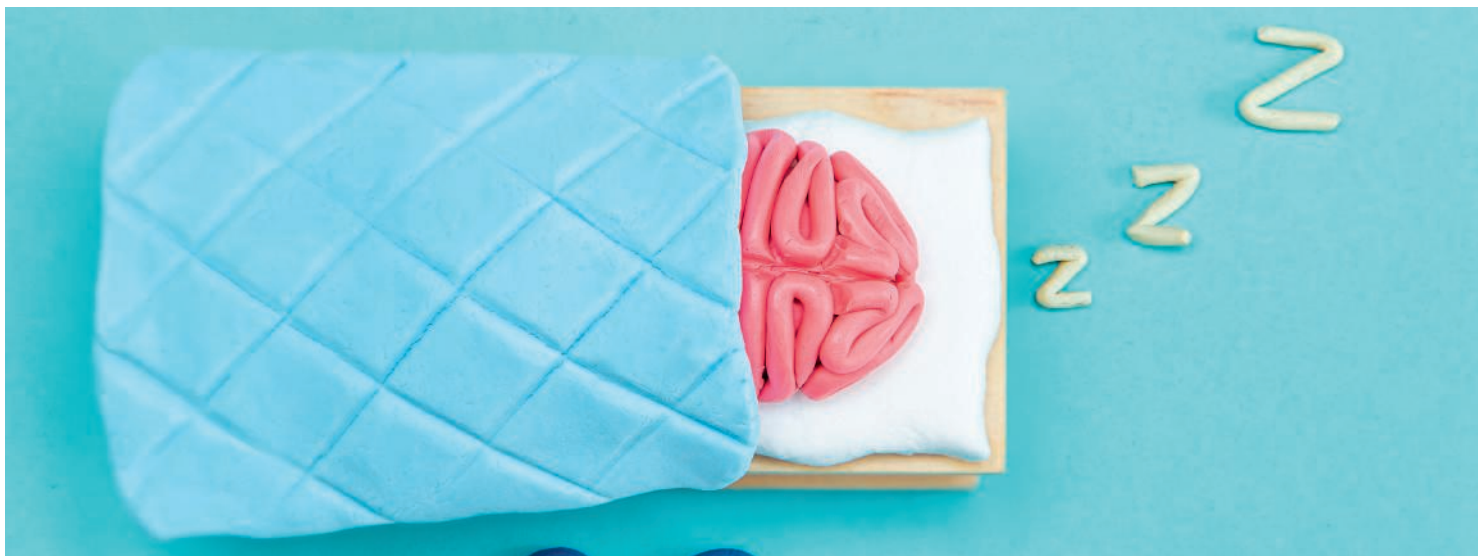
Eine ausgewogene Kost bildet die Basis Ihrer Gesundheit. Stimmen Sie ihre täglichen Gerichte auf individuellen Bedürfnisse ab und probieren Sie unterschiedliche Verpflegungsformen, aus, um herauszufinden, was Ihnen persönlich am meisten guttut.

## 12 Soziale Kontakte aufrecht halten



Pflegen Sie Ihre Beziehungen zu Freunden und Familie, denn ein reges soziales Leben ist essenziell für Ihr geistiges und körperliches Wohlergehen. Sie helfen dabei, Stress abzubauen und sind ein Geschenk für unser Leben.

# SleepSmarter!



## Schlaf als Pflege fürs Gehirn

Während wir ruhen, kümmert sich der Kopf um erstaunliche Prozesse: Er sortiert, speichert, entgiftet und formt sogar unsere Emotionen neu. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Denkorgan dabei unterstützen.

**W**er glaubt, im Schlummermodus schalte die Hirnzentrale einfach ab, liegt weit daneben. „Das Bild vom schlafenden Gehirn ist überholt. Es arbeitet nachts nicht weniger als am Tag – sondern einfach anders“, erklärt Dr. Caroline Lustenberger. Während wir nächtigen, läuft unser Oberstübchen auf Hochtouren, was unsere geistige Gesundheit, unser Gedächtnis und sogar unsere emotionale Stabilität beeinflusst.

### Große Hirnwellen schlagen

Besonders in den Tiefschlafphasen weist das Zentrum des Schädels sogenannte „Slow Waves“ auf, die nur im Schlaf auftre-



**DR. CAROLINE LUSTENBERGER**

Seit über einer Dekade forscht die Neurowissenschaftlerin im Schlafgebiet, fungiert als Group Leader an der ETH Zürich sowie als Autorin und Sprecherin.

ten und eine zentrale Rolle spielen: „Zahlreiche Studien zeigen, dass diese für unsere Erholung, das Immunsystem, das Herz-Kreislauf-System, das Lernen und sogar die Reinigung des Gehirns wichtig sind.“

### Putzfeen im Nachtdienst

Dieses Aufräumen übernimmt das sogenannte glymphatische System. „Vereinfacht gesagt, ist das die nächtliche Reinemachkolonne. Frische Hirnflüssigkeit spült Abfallstoffe auf, bewegt sich an den Blutgefäßen entlang und leitet die beladene Flüssigkeit anschließend in den allgemeinen Kreislauf, wo sie weiter entsorgt wird.“

## Gefühlsfilter bei Dunkelheit

In der zweiten Nachthälfte wird eine weitere Phase, der REM-Schlaf (Rapid Eye Movement), dominanter. „Die Gehirnaktivität ähnelt hier dem Wachzustand, allerdings ist die Muskulatur nahezu deaktiviert – vermutlich, um uns davor zu schützen, Träume körperlich auszuleben.“ In diesem Zustand werden sensible Erlebnisse verarbeitet, neue Verknüpfungen geschaffen und bestehende Erinnerungen geordnet. Wer zu wenig davon bekommt, reagiert tagsüber gereizter, impulsiver und weniger reflektiert. „Die genauen REM-Funktionen sind jedoch noch nicht vollständig verstanden und werden weiter erforscht“, erklärt die Fachexpertin.

## Ruckzuck ins Bett

Viele Menschen glauben, Schlaf sei Leerlauf oder verlorene Zeit und vernachlässigen diesen. „So wird dem Gehirn die Chance genommen, sich selbst zu sortieren, zu regenerieren und langfristig gesund zu bleiben“, schlussfolgert Dr. Lustenberger. „Ob Ihre Nächtigung ausreichend ist, zeigt sich meist nicht in den damit verbrachten Stunden, wobei Erwachsene durchschnittlich bei sieben bis neun liegen, sondern im Alltag. Wer tagsüber meist aufmerksam und ausgeruht durchs Leben geht, erhält den ehrlichsten Hinweis auf guten Schlaf: oft verlässlicher als jede App oder Smartwatch.“

FRIEDERIKE BRANDT



Was sind die neuesten Erkenntnisse der Forschung und wie nutzen wir sie im Alltag? In „Dieses Buch ist zum Einschlafen“ fassen Dr. Lustenberger und Dr. Kurth umfassende

Informationen verständlich zusammen und helfen, das individuelle Erholungsbedürfnis zu decken. *Beobachter Edition*, 39 Euro, 200 Seiten



## Brainfood für die Nacht

Eine pflanzenbetonte, mediterrane Ernährung wird mit besserem Schlaf in Verbindung gebracht. Ein vitaler Snack ein bis zwei Stunden vor dem Zubettgehen kann das Denkkorgan optimal vorbereiten. Diese Nährstoffe bringen Sie ins Land der Träume:

### Tryptophan

**Wirkung:** Die Aminosäure trägt zur Bildung von Serotonin bei, welches später zu Melatonin umgewandelt wird und den Einschlafprozess fördert.

**Enthalten in:** Amaranth, Datteln, Hafer, Hirse, Milch, Nüssen, Parmesan, Sojabohnen, Weizenkleie



### Magnesium

**Wirkung:** Das Mineral fungiert wie ein natürlicher Beruhiger für das Nervensystem. Es hilft, Stress zu reduzieren, lässt die Muskeln relaxen und unterstützt den Tiefschlaf.



**Enthalten in:** Bananen, grünem Gemüse wie Mangold, Kürbis- und Sonnenblumenkernen, Haferflocken, Kakao, Sesam

### Omega-3-Fettsäuren

**Wirkung:** Sie spielen eine unerlässliche Rolle beim Aufbau und Schutz der Gehirnzellen und haben einen entzündungshemmenden sowie schlaffördernden Effekt.

**Enthalten in:** Algen-, Hanf- und Rapsöl, Avocados, Chia- und Leinsamen, Lachs, Makrelen, Walnüssen



### Melatonin

**Wirkung:** Auch bekannt als Schlafhormon, welches unsere innere Uhr steuert und abends das Signal zum Einschlummern gibt. Es senkt die Körpertemperatur, den Blutdruck und lässt uns müde werden.

**Enthalten in:** Kiwis, Pilze, Sauerkirschen, Tomaten, Walnüssen, Weintrauben

### B-Vitamine

**Wirkung:** Vor allem Vitamin B<sub>1</sub> und B<sub>6</sub> sind wichtig für die Signalübertragung im Denkkaparat und tragen zur geistigen Klarheit und Entspannung bei.

**Enthalten in:** Bananen (B<sub>6</sub>), Hülsenfrüchten, Sonnenblumenkernen (B<sub>1</sub>), Vollkornprodukten



## NACHTSCHICHT IM OBERSTÜBCHEN

# So lädt sich Ihr Hirn im Bett wieder auf

Besser schlummern, klarer denken: Im Tiefschlaf reinigt das glymphatische System Ihre grauen Zellen von Stoffwechselabfällen – eine Art nächtlicher Reset. Ausreichendes Ruhen ist daher echte Prävention gegen kognitive Alterung. Mit diesen sechs Tipps schläft es sich besser.

### 1 Routine für die Nervenzentrale



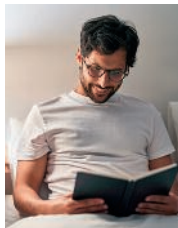
„Studien legen nahe, dass **regelmäßige Essenszeiten im Einklang mit der inneren Uhr die Funktion des Mikrobioms fördern und den Schlaf unterstützen**. Umgekehrt kann nächtliche Nahrungsaufnahme diesen Rhythmus stören und langfristig den Stoffwechsel belasten“, rät Frau Lustenberger.

### 4 Gehirnfreundlich Snacken



Ein kleiner Happen **Tryptophan (etwa Walnüsse und Banane)** fördert die Melatoninproduktion im Gehirn. So kommt Ihr Kopf besser zur Ruhe. Verzichten Sie jedoch auf schwere Mahlzeiten zu später Stunde, sonst muss die Verdauung eine Extraschicht einlegen.

### 2 Reduzieren Sie die Reizflut



Aufwühlende Impulse am Tagesende halten die Denkmachine in Alarmbereitschaft. Besser: **30 bis 60 Minuten, bevor die Augen zugehen, auf beruhigende Aktivitäten** setzen, etwa lesen oder Atemübungen durchführen. Das unterstützt das Herunterfahren von Geist und Körper.

### 5 Sorgen Sie für mentale Entlastung



Abendliches Grübeln verlängert die Zeit zum Einschlafen und mindert die Qualität. Tipp: **Lassen Sie Ihren Gedanken im Tagebuch oder auf einem „To-Do-Parkplatz“ freien Lauf**. So fällt das Abschalten leichter und Sie können mit freiem Kopf unter Ihre Decke schlüpfen.

### 3 Erarbeiten Sie sich Neues schlau



Was Sie tagsüber pauken, wird beim Schlafen im Langzeitgedächtnis verankert. **„Wer nach dem Lernen ruht, kann sich also besser an die Inhalte erinnern**, das zeigen zahlreiche Studien“, so die Forscherin. Also: Schluss mit hastigem Vorbereiten am Prüfungsmorgen.

### 6 Abendessen smart gematcht



**Kombinieren Sie komplexe Kohlenhydrate mit tryptophanreichen Proteinen**. So kann Ihr Gehirn nachts optimal arbeiten. Wie wäre es mit einer Skyr-Bowl mit Haferflocken und Nüssen? Wenn Ihr Dessert so aussehen sollte, dann ist Nachtschicht voll erlaubt und im wahrsten Sinne des Wortes echter Balsam für die Seele.

# Endlich aktiv werden: Ein Leben mit Chronischer Schlafstörung

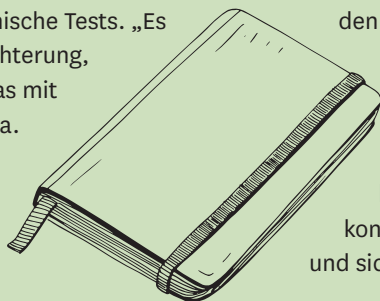
Im Gespräch berichtet Maria über die Auswirkungen auf ihr Leben, den Weg zur Diagnose sowie den Erfolg der Therapie. Mit ihrer Geschichte möchte sie anderen Betroffenen Mut machen, sich professionelle Hilfe zu suchen und über individuelle Behandlungsoptionen zu sprechen, um wieder Lebensqualität zurückzugewinnen.

## Wenn Nacht und Tag zur Belastung werden

Maria K. erinnert sich noch genau an die ersten Nächte, in denen sie plötzlich nicht mehr schlafen konnte. „Ich lag nächtelang wach, konnte aber keinen „Grund“ dafür finden“, erzählt sie. Was zunächst wie ein vorübergehendes Problem erschien, entwickelte sich zu einem dauerhaften Zustand. Tagsüber fühlte sie sich ausgelaugt, konnte sich kaum konzentrieren und zog sich zunehmend von Familie und Freunden zurück. „Das Gefühl der Isolation und Überforderung war erdrückend“, beschreibt sie.

## Der lange Weg zur Diagnose und Therapie

Nach einem halben Jahr, in dem sie viele Selbsthilfemaßnahmen erfolglos ausprobiert hatte, entschied sich Maria, ärztlichen Rat zu suchen. Ihr Hausarzt nahm sie und ihre Symptome sehr ernst und erklärte ihr, dass die Chronische Schlafstörung eine eigenständige Erkrankung ist, die behandelt werden muss. Die Diagnosestellung erfolgte durch ein Schlafstagebuch, psychologische Unterstützung und medizinische Tests. „Es war eine große Erleichterung, endlich zu wissen, was mit mir los ist“, sagt Maria.



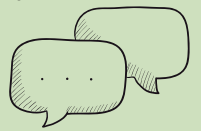
### MARIA K.

Die junge Frau leidet seit Jahren unter einer Chronischen Schlafstörung, eine Erkrankung, die ihr Leben grundlegend verändert hat.

Sie probierte verschiedene Ansätze aus, darunter kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I), die als Standard gilt, jedoch viel Eigeninitiative erfordert und aufgrund begrenzter Therapieplätze nicht für alle zugänglich ist.<sup>1,2</sup> Sowohl die Therapie als auch weitere Maßnahmen wie Schlaftagebücher reichten allein nicht aus. Erst eine zielgerichtete medikamentöse Therapie, die Langzeitanwendung ermöglicht, brachte den gewünschten Erfolg. „Ich werde nie vergessen, wie es sich anfühlte, nach so langer Zeit wieder Energie zu haben“, berichtet Maria. Endlich konnte sie morgens aufwachen und sich auf den Tag freuen.

## Der Weg zurück zu mehr Lebensqualität

Heute möchte Maria anderen Betroffenen Mut machen: „Unbehandelte Schlafstörungen nehmen so viel Lebensqualität. Es lohnt sich, Hilfe zu suchen und dranzubleiben.“ Denn eine Chronische Schlafstörung ist behandelbar. Gemeinsam mit einer Ärztin bzw. einem Arzt sollten die Behandlungsoptionen individuell besprochen werden. Sie möchten mehr erfahren? Hilfreiche Informationen rund um die Erkrankung sowie eine Arzt-Suche für Expertinnen bzw. Experten in Ihrer Umgebung finden Sie auf der Website [schlafstoerungen-neu-denken.de](https://schlafstoerungen-neu-denken.de).



## Insomnie-Mythos entlarvt: „Schlaf kann nachgeholt werden“

Es ist ein weitverbreiteter Irrglaube, dass fehlender Schlaf vollständig kompensiert werden kann. Eine Chronische Schlafstörung kann langfristige Auswirkungen auf die Gesundheit haben.<sup>3</sup> Es ist wichtig, beim Auftreten der Erkrankung aktiv zu werden und das Gespräch mit der Ärztin bzw. dem Arzt zu suchen.



# FRISCHES LESEFUTTER

Das Auge isst bekanntlich mit: EAT SMARTER serviert Ihnen aktuelle, schöne und clevere Kulinarikschmöcker von kompetenten Kochprofis, erfahrenen Ernährungsexperten und herausragenden Hobbyköchen.



## Den warmen Strahlen hinterher

In die Ferne schweifen, ohne zu verreisen, ist die Devise

Mit ihrem neuen Buch „Aromen der Sonne“ nimmt uns die erfolgreiche britische Food-Autorin Diana Henry mit auf ein kulinarisches Abenteuer durch den Orient, Nordafrika und Südeuropa. Mit im Gepäck sind längst vergessene Geschmäcker, alte Traditionen, über 100 verheißungsvolle Rezepturen, kreative Rezepttitel, persönliche Tipps sowie kleine Anekdoten. Auch Yotam Ottolenghi findet: „Ein zeitloser Klassiker“, der ab jetzt auf dem deutschen Markt erhältlich ist. **ars vivendi, 208 Seiten, 34,90 Euro**



Die krönende Kochkunst des nahen Ostens: goldgetupfter Orangen-Safran-Reis aus Israel und türkische Spinat-Pizza.

## Quiche mit Mandelboden

Im Buch auf Seite 77



## Koscher und veggie

Verwurzt in Geschichte, getragen von Erinnerung und inspiriert von aktuellen Einflüssen: All das präsentiert Esther Erwteman in ihren familiegeprägten Rezepten von „NOSH“, was so viel bedeutet wie gut essen. Freuen Sie sich auf spannende Insights in die jüdische Geschichte, Festtage und Speisege-setze. **Knesebeck, 272 Seiten, 36 Euro**

## Mit Respekt genießen

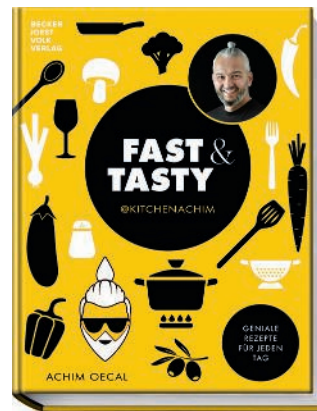
Nahrung prägt unser Miteinander, bestimmt unser Zugehörigkeitsgefühl, nährt unsere Seele und hält unseren Körper gesund. In „Hinter dem Teller- rand“ möchte die Gesellschaftsjournalistin Sira Huwiler-Flamm ohne erhobenen Zeigefinger Denkanstöße geben. Mithilfe von 20 Thesen beleuchtet sie auf unterhaltsame, nahbare und wissenschaftlich fundierte Weise die gesellschaftliche Bedeutung des Essens. Dafür sprach sie mit Spitzenköchen, Wissenschaftlern, Historikern und Menschen aus dem echten Leben. **Westend, 240 Seiten, 22 Euro**





## Energie-Push

„Dein Zyklus – Deine Ernährung“ ist perfekt für alle Frauen, die ihre Hormone auf natürliche Weise ausbalancieren wollen. Anais Da Silva liefert Grundlagen und Rezepte für jede Phase. **riva, 127 Seiten, 20 Euro**



## Genial einfach

Achim Oecal, auf Social Media bekannt als @kitchenachim, bringt mit „Fast & Tasty“ seine besten Ideen in Ihre Küche. Genau das Richtige für Foodies, die gute Variationen lieben, aber keine Lust auf kompliziertes Kochen haben. **Becker Joest Volk, 168 Seiten, 28 Euro**



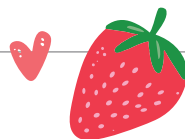
## Das moderne Bauernhofleben

Eine Einladung, Genuss in den Alltag zu bringen, bietet „Einfach zu gut“. Ein Must-Have für alle, die genauso Freude am Gastgeben haben wie Influencerin Gina Kaas. **Becker Joest Volk, 256 Seiten, 35 Euro**



## Party, Picknick & Co

Alles außer Nudelsalat: Mit Kreationen wie Rosmarin-Crackern, Pestokringeln, gebackenen Erdbeeren mit Minze oder gerösteten Auberginen, dazu Sardellen und Ricotta, haben Nini Nagele und Valerie Hammacher die ideale Antwort auf „Und was kann ich mitbringen?“. **ars vivendi, 176 Seiten, 28 Euro**



## Von basic bis extravagant

### Mehr als nur eine Beilage

In seiner neuen Veröffentlichung „Hummus next Level“ entführt uns Rafik Halabi, Foodblogger und Levante-Experte, in die faszinierende Welt der Kichererbsenpaste. Mit 50 abwechslungsreichen Rezepten für die Cremes sowie für passgenaue Toppings im Mix-and-match-Prinzip bringt er orientalische Aromen auf den Tisch und begeist-

tert mit unerwarteten Geschmackskombinationen. Doch das ist noch nicht alles: Hülsenfrüchteliebhaber kommen hier auch visuell auf ihre Kosten durch tolle Foodfotografie und einen Grundkurs im Videoformat. **Christian, 160 Seiten, 26,99 Euro**

## Mamma mia im Kochtopf

Ihre Leidenschaft wurde der Content Creatorin mit fast 10 Millionen Followern in die Wiege gelegt: Die Familie der Römerin hat seit 1800 eine Pasta-Manufaktur. Nadia Caterina Munno beweist nun aber in „The Pasta



Queen“, dass sie weit mehr kann als Nudeln. In über 100 sensationellen Gerichten widmet sie sich der italienischen Nonna-Küche. Von Aperitivi, Secondi, Primi bis Dolci ist einiges dabei sowie viele Emotionen.

**Christian, 288 Seiten, 29,99 Euro**



**Herausgeber**  
Dirk Manthey (V. i. S. d. P.)



**Head of Content  
Editorial & Food**  
Iris Lange-Fricke



**Creativ-Direktorin &  
Chefin vom Dienst**  
Nicola Schaefer



**Art-Direktorin**  
Marie Frenzel



**Crossmedia  
Redakteurin**  
Friederike Brandt



**Editor Food  
& Nutrition  
Specialist**  
Isabelle Spranger



**Volontärin**  
Luisa Russmann



**Volontärin**  
Anika Reimann



**Volontärin**  
Louisa Fuhrmann



**Senior Crossmedia  
Redakteurin**  
Lisa Rösel



**Editor Food  
& Nutrition  
Specialist**  
Beeke Hedder



**Berater**  
Martin  
Fischer



**Assistentin  
der Geschäfts-  
führung**  
Katja Ohlhauser



**„Feelgood-  
Manager“**  
Felix



**Head of  
Marketing &  
Distribution**  
Annabelle Nieß



**Senior  
Crossmedia-  
Managerin**  
Antje Gutberlet



**Geschäftsführer**  
Niklas Reinhardt



**Director Digital**  
Joshua Wilm



**Senior Partner  
Success Managerin**  
Jasmin Böttcher



**Business Develop-  
ment, People & Culture  
Managerin**  
Sophia Pistorius



**SEO Managerin**  
Lara Schümann



**Editor Brand  
Communication**  
Janina Diamanti



**Online Redakteurin**  
Ilka-Marie  
Hagenbücher



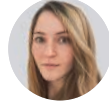
**Junior Social  
Media Managerin**  
Pearl Väth



**Trainee  
Social Media**  
Nele Eichentopf



**Junior SEO  
Redakteurin**  
Daniela Neu



**Volontärin**  
Victoria L.  
Antonio Payer



**Crossmedia  
Grafikerin**  
Melissa Herfort



**Editor Brand  
Communication**  
Milena Schwindt



**CTO**  
Maryam Behboudi



**Office Managerin**  
Britta Kathmann

**Weitere Mitarbeiter:**

Melanie Siebrecht, Jenny Kollwak, Katinka Skischu, Josephine Bahr, Finola Wildenburg, Celina Fink, Louisa-Sophie Pape, Paulina Aljes, Amelie Lange

**Rezeptfotos:** Stockfood GmbH, München, [www.stockfood.de](http://www.stockfood.de)

**REDAKTIONSANSCHRIFT**

EAT SMARTER GmbH & Co. KG  
Alte Pianoforte Fabrik  
Schulterblatt 58  
20357 Hamburg  
[info@eat smarter.de](mailto:info@eat smarter.de)  
[www.eat smarter.de](http://www.eat smarter.de)

© 2025 EAT SMARTER!

**VERLAG**

EAT SMARTER GmbH & Co. KG  
Amtsgericht Hamburg unter HRA 90183,  
vertreten durch die  
EAT SMARTER Verwaltungsgesellschaft mbH,  
Amtsgericht Hamburg unter HRB 59771  
Verlagsanschrift wie Redaktionsanschrift

**VERMARKTUNG**

EAT SMARTER GmbH & Co. KG  
**Kontakt**  
[anzeigen@eat smarter.de](mailto:anzeigen@eat smarter.de)  
Tel. +49(0)40-228 60 69-0

**DRUCK UND REPRO**

Mohn Media Mohndruck GmbH  
Carl-Bertelsmann-Straße 161M  
33311 Gütersloh  
[www.mohnmedia.de](http://www.mohnmedia.de)

**VERTRIEB**

D-FORCE-ONE GmbH  
Neuer Höltigbaum 2  
22143 Hamburg  
[www.d-force-one.de](http://www.d-force-one.de)

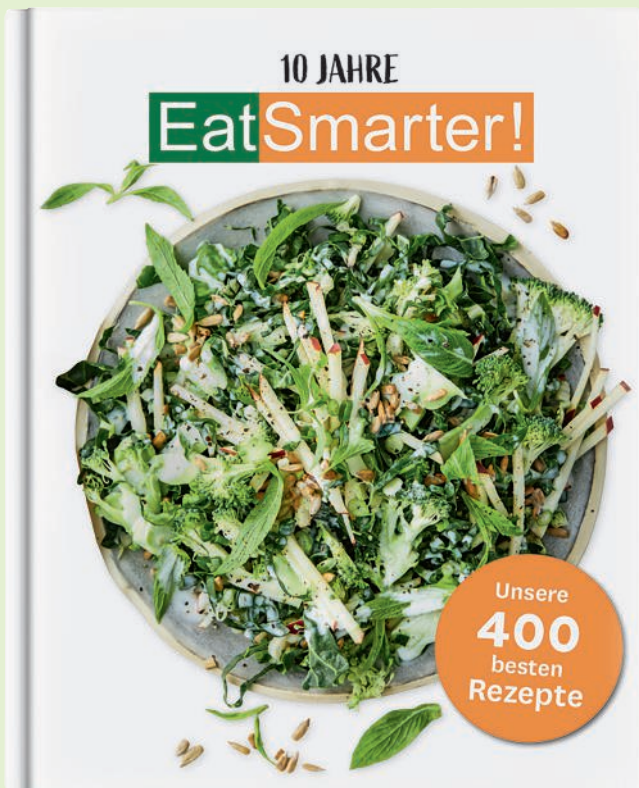
**EAT SMARTER-Abo-Service**  
ZENIT Pressevertrieb GmbH  
Julius-Hölder-Straße 47  
70597 Stuttgart  
[eat smarter@zenit-presse.de](mailto:eat smarter@zenit-presse.de)  
Tel. +49(0)711 82651-326  
Fax +49(0)711 82 651-333

EINZELPREIS: PRINT 6 € inkl. gesetzlich gültiger MwSt.,  
DIGITAL E-Paper 4,99 € inkl. gesetzlich gültiger MwSt.  
ABONNEMENTPREIS: PRINT 20,90 € inkl. gesetzlich gültiger MwSt. + Versandkosten  
DIGITAL E-Paper-Abo: 19,96 € inkl. gesetzlich gültiger MwSt.



Gesund essen kann so einfach sein!

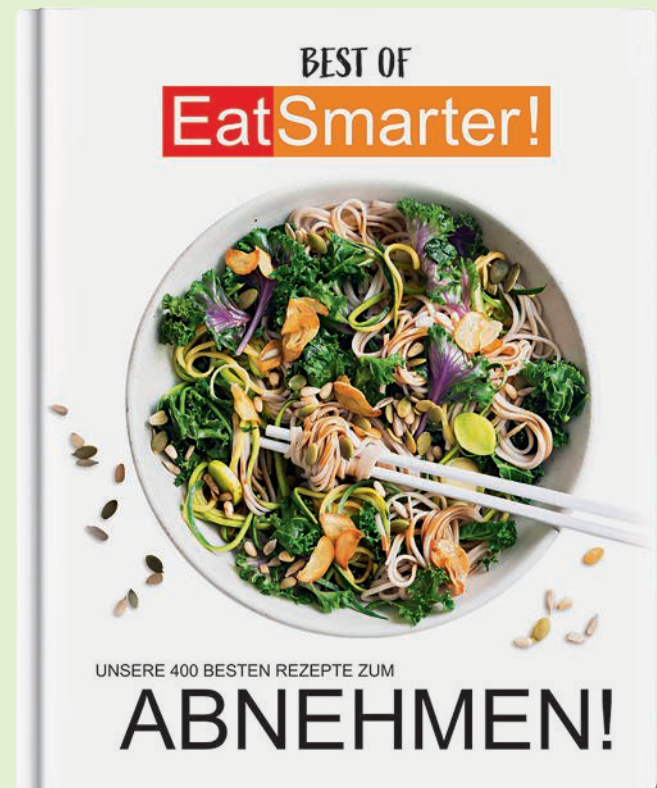
# Unsere beiden Bestseller



## DAS JUBILÄUMSBUCH

Anlässlich unseres großen Jubiläums „10 Jahre EAT SMARTER“ haben wir ein Buch mit unseren besten **400 Rezepten** herausgebracht.

Es hat einen Umfang von 424 Seiten, ein Hardcover und kostet 36 Euro.



## DAS ABNEHMBUCH

Gewicht reduzieren, aber mit Genuss!

In diesem Buch haben wir für Sie unsere **400 besten Rezepte zum Abnehmen** zusammengestellt.

Es hat einen Umfang von 424 Seiten, ein Hardcover und kostet 36 Euro.

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



FACHEXPERTEN WARNEN

# Zu viel Salz: Gesundheitsrisiko Nr. 1?

Wir nutzen es täglich und es steckt in vielen Produkten. Doch ausgerechnet das Lieblingsgewürz der Deutschen soll noch **schlimmer als Zucker, Fett und Alkohol** sein. Was daran stimmt, welche Folgen ein hoher Salzkonsum hat und warum das weiße Gold als Killer gilt, erfahren Sie in der nächsten Ausgabe.

DR. RIEDL

## Die Longevity-Diät

**Was den Alterungsprozess bremst** und wie Sie das Beste mit der richtigen Ernährung herausholen können, verrät uns der EAT SMARTER-Experte.

SERIE

## Eiweiß-Kick – Teil 2

Hier kommt der nächste Part der besten **proteinreichen Lebensmittel**. Lesen Sie, warum die Stoffwechsel-booster fit und schlank machen.

Unser neues Heft erscheint am **24. Oktober**

Ofengebackene Bohnen  
in Tomatensauce mit Eiern





# Reformhaus

## Gut gestärkt durch's Leben!

Ihr Reformhaus® unterstützt Sie mit sanften, natürlichen Helfern und einer ganz auf Ihre Bedürfnisse ausgerichteten Beratung.



**Natürlich besser** *... für mich!*