

# EatSmarter!



DR. M. RIEDL



J. LAFER



Z. KLIPP



S. PAUL



C. POLETTO



K. VON HOLT



L. LINSTER



Y. OTTOLENGHI

Neue Forschung –  
neue Methoden

## Abnehmen war noch nie so einfach!

- Die ultimative EAT SMARTER Abnehm-Formel
- Die 50 besten Fettkiller-Lebensmittel
- 100 leckere schnelle Schlankrezepte

Geröstetes Gemüse auf  
Kichererbsen-Joghurt-Sauce



Food-Trends  
2026

# Frisch ins Jahr, frisch auf den Teller.

## Pasta Rustica Basilikum-Pesto


Genuss im Handumdrehen – einfach nach Gusto mit Basilikum, Pinienkernen und Parmesan vollenden.



Frisch im Kühlregal



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

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

## Liebe Leserinnen und Leser,

frisches Jahr, neues Glück und vielleicht auch Zeit für Ihre Wunschfigur? Zum Start in den Januar haben wir bei EAT SMARTER eine ganz **besondere Foodformel** entwickelt. Wissenschaftlich fundiert, auf Basis aktueller Studien und von Experten geprüft. **Unser Ziel: Abnehmen ohne Verzicht, Diätstress und Verbote**, dafür mit einer Ernährung, die satt, zufrieden und gesund macht. Unser Ansatz setzt auf eine **kohlenhydratmoderate, darmfreundliche und entzündliche Schlankküche**, die Sie langfristig in Balance bringt. Denn wir wissen: Nur wer achtsam mit sich ist, kann dauerhaft erfolgreich Pfunde verlieren und nachhaltig das Gewicht halten.



Passend dazu präsentieren wir Ihnen die **ultimate Top-50-Liste der besten Fettkiller**, mit spannenden Fakten und echten Aha-Momenten. Außerdem widmen wir uns in der Rubrik „Projekt 100 Plus“ der Frage, was die **Zahl auf der Waage mit einem längeren fitten Leben** zu tun hat.

Natürlich darf auch in dieser Ausgabe der Genuss nicht fehlen: Entdecken Sie **schnelle Speisen zum Abnehmen, leichte Asia-Kompositionen, schmackhafte Bauchschmeichler-Rezepte, vitallstoffreiche Frühstücksideen, feine „Frei von...“-Gerichte, inspirierende vegane Köstlichkeiten und natürlich exklusive Fischkreationen unserer Starköche**. So zeigen wir, dass ein ausgewogener Speiseplan alles andere als langweilig ist.

Wir freuen uns, Sie mit diesem bunten Heft auf Ihrem Weg zu mehr Wohlgefühl begleiten zu dürfen und wünschen Ihnen ein **erfolgreiches sowie vitales 2026!**

Herzlichst,  
Ihre Iris



Zum Schluss noch ein kleiner Blick hinter die Kulissen: Ein Herzensprojekt – das große Update der EAT SMARTER-App ist da. Unser Team hat mit viel Leidenschaft an den vier umfangreichen Themenwelten gearbeitet, für noch mehr Inspiration, Motivation und mit alltagstauglichen Tipps rund um Ihre Bedürfnisse. Schauen Sie gerne mal rein.



**Sie wollen mehr Power? Dann essen Sie Rote Bete! Auf Seite 73 erfahren Sie warum.**

Head of Content Editorial & Food Iris Lange-Fricke

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

# Weltpremiere!

Die EAT SMARTER-App bekommt ein Feature, das es in dieser Form weltweit noch nicht geben dürfte. Sie können jetzt Ihre Ernährung **exakt auf Ihre persönlichen Ziele und Bedürfnisse einstellen**.

**EatSmarter!** Essen für Ziele [#HÖMEPAGE](#)



### Bekämpfen Sie mit gezielter Ernährung Krankheiten

Hier erfahren Sie, was Sie bei bestimmten Krankheiten essen, bzw. nicht essen sollten.

- Adipositas
- Arthrose
- Bluthochdruck
- Cholesterin
- Depression
- Diabetes Typ 2

**EatSmarter!** Essen für Ziele [HÖMEPAGE](#) [Top](#)



### Unterstützen Sie ihre Ziele mit kluger Ernährung

Hier erfahren Sie, was Sie bei bestimmten Zielen essen, bzw. nicht essen sollten.

- Abnehmen
- Akne mindern
- Augen schützen
- Bauchfett reduzieren
- Blutzuckerspiegel stabilisieren
- Darm stärken

**EatSmarter!** [HÖMEPAGE](#) [Gesundes Abnehmen](#) [Für Kids](#)



### Wie Sie auf gesunde Art abnehmen können

Hier bekommen Sie einen Überblick über die Vor- und Nachteile der populärsten Diäten.

**UNSERE FAVORITEN**

- Abnehmen ohne Diät
- Intervallfasten
- Mediterrane Diät

**WEITERE DIÄTEN**

**EatSmarter!** [HÖMEPAGE](#) [Gesundes Abnehmen](#) [EatSmarter for Kids](#)



### Wie Sie es schaffen, dass Ihre Kinder gesünder essen

Gesunde Ernährung für Kinder ist eines der Lieblings-Themen von EAT SMARTER.

- 0-1 Jahr: Säuglinge
- 1-3 Jahre: Kleinkinder
- 4-6 Jahre: Vorschulkinder
- 7-10 Jahre: Grundschulkind
- 11-18 Jahre: Teenager



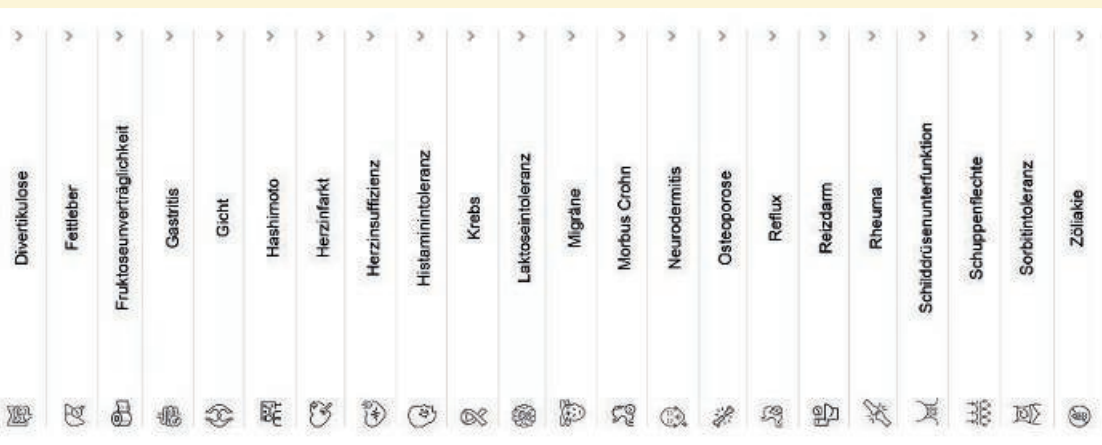
Ernähren Sie sich zielgenau nach Ihren persönlichen Bedürfnissen...

➔ Zur Prävention vor bzw. bei 28 Krankheiten

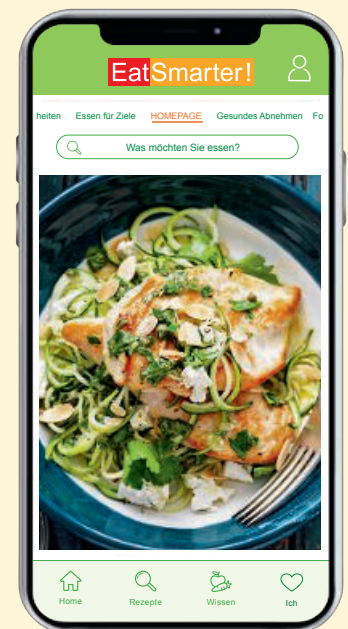
➔ Zum Erreichen von 28 persönlichen Wünschen

➔ Zum Abnehmen mit 20 verschiedenen Diäten

➔ Für eine bessere Gesundheit Ihrer Kinder



Jetzt in Ihren App-Stores



## 148 Unbeschwert schlemmen

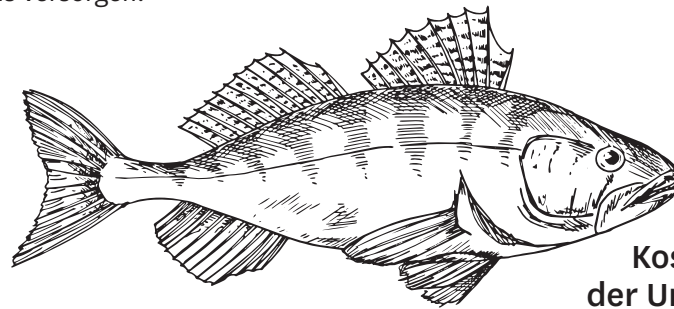
Ob fruktose-, sorbit- oder histaminarm – hier finden Sie dank cleveren Hinweisen das perfekte Pendant für Ihren Speiseplan.



Grüne Gemüse-  
suppe mit wenig  
Fruchtzucker, dafür  
Tofu en masse.

## 114 Richtiges Futter für eine schmeichelnde Körpermitte

Der Darm kann mehr als nur verdauen. Auch Wohlbefinden und Immunsystem profitieren von diesen Leckereien, die unser Organ bestens versorgen.



82

## Kostbarkeiten aus der Unterwasserwelt

Unsere Profis hinterm Herd tauchen ab und kredenzen Blue Superfoods inklusive ganz persönlichem Feinschliff.

## 178 Trends unter der Lupe

Wir schauen in die Glaskugel und sind gespannt, welche Newcomer uns in der Foodwelt erwarten.



## 192 Das Geheimnis von ausgegli- chenen Pfunden

Wussten Sie, dass Über- sowie Untergewicht echte Longevity-Killer sind? Wir klären auf, was die Kilos mit dem Altern zutun haben.



## 132 Mit voller Pflanzen- power voraus

Kunterbunte Teller punkten mittels Genuss und verzichten auf Tierisches. So vielseitig können vegane Schmankerl sein!



Eat smart.  
Act daily.  
Take care.



## 20 Abnehmen ohne Reue, Crash-Diät und Jo-Jo-Effekt

Die EAT SMARTER-Experten haben einen ganzheitlichen Ansatz entwickelt, um alltagstauglich und nachhaltig die Zahl auf der Waage zu minimieren.



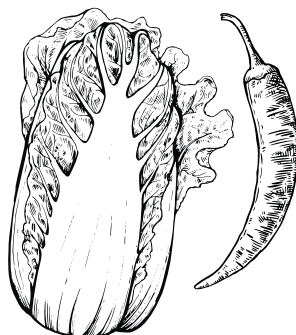
## 36 Geschmack oho, Kilokalorien oh no!

Vital, frisch und leicht lässt es sich gut ins neue Jahr starten. Dabei helfen diese ausgewogenen Ideen.

## 68

### Die besten Fatburner

Unsere Top 50 geht in eine nächste Runde. Dieses mal im Visier: Krafthappen, die den Stoffwechsel boosten und die Fettverbrennung ordentlich anfeuern.



### THEMEN DIESER AUSGABE

- 20 Die große EAT SMARTER-Abnehmformel
- 68 Unsere Top 50: Fatburner-Lebensmittel
- 96 Wissenswertes über Zander
- 112 Alles rund um Blutorange
- 130 Schwarzer Rettich im Faktencheck
- 178 Den Foodtrends 2026 auf der Spur

### REZEPTE

- 8 Rezeptfinder
- 16 Schokoladiger Glücklicher-Drink
- 36 Schlankküche für Genießer
- 82 Butter bei die Fische: Unsere Starkköchinnen und -köche teilen ihre maritimen Lieblinge
- 98 Frühstückshits
- 114 Gerichte für ein angenehmes Bauchgefühl
- 132 Highlights für den Veganuary
- 148 Köstlichkeiten frei von Lactose, Gluten und Co
- 162 Auf kulinarischer Reise nach Asien

### LIVE SMARTER

- 60 Ernährungsdoktor Matthias Riedl: Superhero Protein
- 146 It's Challenge Season
- 186 Balance für das Immunsystem
- 192 Projekt 100+: Wie das Gewicht die Langlebigkeit beeinflusst
- 198 Schlummertaste versus Powernap

### RUBRIKEN

- 10 Saisonkalender
- 12 Aktuelles aus der Forschung
- 14 Kolumne: Der Fitness-Doktor
- 18 Cornelia Polettos Kochschule: Minestrone
- 58 Starke Stücke
- 66 Food News
- 202 Buchtipps
- 204 Impressum
- 210 Vorschau

\* Das sind unsere Titelthemen

# REZEPTAUSWAHL AUS DIESEM HEFT

## ABNEHMEN



48 Rotkohl-Slaw mit Hähnchenspießen



48 Spaghetti mit Blitz-Hafer-Bolognese



56 Ofengebackener Kabeljau mit Kidneybohnen



49 Schnelle Glasnudelpfanne mit Hähnchen



49 Asia-Kraut-Salat mit Tempeh



50 Schnelles Curry mit Fisch



50 Linsenpasta mit Artischocken und Mozzarella



51 Fischfilet mit Senfkruste und Gemüse



52 Gefüllte Radicchio-Blätter



53 Rote-Bete-Salat mit Feta



53 Fenchelsalat mit Garnelen und Walnüssen



54 Feta mit buntem Gemüse und Kartoffeln



54 Ofengemüse mit Halloumi



55 Gemüse auf Kichererbsen-Joghurt-Sauce



55 Blumenkohl-Couscous mit Kabeljau



56 Kürbis-Blumenkohl-Eintopf

## STARKÖCHE



84 Im Ofen gegrillter Fisch auf chinesische Art



91 Samaki wa Kupaka Fisch in würziger Sauce



84 Ofenlachs auf Puttanesca-Art



86 Gebratener Saibling mit Kressesauce



87 Sole Meunière Seezunge Müllerin



89 Sushi-„Donuts“



92 Okinawa Seafood Salada

## FRÜHSTÜCK



93 Fischstäbchen auf Zitronen-Kartoffelstampf



94 Fjordforelle mit Minz-Sauerkraut



100 Pancakes mit Räucherlachs und Dip



104 Ricotta-Spinat-Omelett



102 Joghurt-Bowl mit Blutorange



103 Rote-Bete-Himbeer-Smoothie-Bowl



105 Herzhafte Waffeln mit Ei und Pilzen



106 Blitz-Birchermüsli mit Möhren



107 Smoothie-Bowl mit Buchweizen



107 Porridge mit Kürbis und Apfel



100 Vegane Leberwurst



108 Schoko-Nuss-Aufstrich



109 Apfel-Frischkäse-Creme mit Pumpernickel



110 Thunfisch-Sardinen-Aufstrich



110 Rote-Bete-Aufstrich mit Walnüssen

## DARM



116 Spitzkohl auf Hafer mit Ziegenkäsecreme



116 Buchweizen-Rote-Bete-Salat



119 Hähnchen-Hafer-Pfanne mit Spinat



121 Hähnchen mit Rotkohl-Gurken-Salat



122 Lachs mit Lauch und Apfel-Chicorée-Salat



124 Sauerkraut-Puffer mit Quark



126 Hirse-Brokkoli-Auflauf



127 Schwarzwurzel-Tagliatelle mit Pilzen



VEGAN



134 Tacos mit Süßkartoffel-Kichererbsen-Füllung



136 Gebackener Curry-Blumenkohl mit Dip



138 Kürbis-Quinoa-Auflauf



139 Einfaches Pilzrisotto



139 Steckrüben-Kartoffelpuffer mit Apfelmus



140 One-Pot-Tex-Mex-Pasta



141 Süßkartoffeln mit Green-Goddess-Dressing



142 Couscous mit Ofengemüse und Minze



143 Wintersalat mit Kaki und Blutorange



145 Gemüse-Kartoffel-Suppe



FREI VON



150 Blumenkohl-Brokkoli-Gratin



152 Chili sin Carne mit Avocado-Dip



154 Socca-Fladen mit Zucchini



150 Gebratener Kürbis mit Linsen und Mozzarella



156 Grüne Gemüse-suppe mit Räuchertofu



157 Spaghetti mit Pesto und körnigem Frischkäse



158 Linsen-Gurken-Curry mit Putenfilet



159 Küchlein mit Räucherlachs



160 Bunte Hirse-Bowl mit Gemüse und Ei



ASIA



164 Grünes Thai-Curry mit Hähnchen



164 Sushi mit Tofu und Avocado



166 Gedämpfte Gyoza mit Garnelen



167 Mapo-Tofu



173 Massaman-Curry mit Reis



168 Chana Masala



172 Ramen mit Hähnchen und Ei







175 Tom Kha Gai



175 Tofu-Miso-Suppe

## DER EAT SMARTER ICON-GUIDE

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

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

# TOP 10 VON JANUAR BIS MÄRZ

Die Dunkelheit weicht langsam aber sicher und eine bunte, vitaminreiche Wohlfühlküche verhilft zur guten Laune. Trotz Kälte überrascht die Jahreszeit mit einer Vielfalt an Gemüse und Obst, die Licht und Kraft in den Alltag zaubert.

## 1 Weißkohl

Radikalfänger satt: Bioflavonoide und Chlorophyll verwandeln das helle Kraut in einen natürlichen Booster für maximale Vitalität und Anti-Aging.



## 2 Drachenfrucht

In den eisigen Monaten verleiht die kalorienarme Pitahaya mit circa 50 Kilokalorien pro 100 Gramm Bowls, Säften, Smoothies und Salaten einen angenehm säuerlichen Akzent.



## 3 Butternutkürbis

Selbst empfindliche Mägen können das leicht verdauliche Fruchtfleisch des südamerikanischen Riesen genießen. Das in ihm enthaltene Vitamin A unterstützt zudem die körpereigene Abwehr und sorgt für strahlende Haut.



## 4 Perigord Trüffel

Nach dem Kauf verlieren die schwarzen Knollen schnell an Aroma und Qualität. Doch bei kühler, luftdichter Aufbewahrung in regelmäßig gewechseltem Küchenpapier bleiben sie bis zu zehn Tage frisch.



## Dauermarone

Heißhungerattacken ade! Die komplexen Kohlenhydrate der Esskastanien stabilisieren den Blutzucker und liefern lang anhaltende Energie.



## 5

## Datteln

Durch die Aminosäure Tryptophan hilft der Snack sanft beim Einschlafen. Er trägt zusätzlich mit seinem Calcium-Phosphor-Mix zum Zahn- und Knochenhalt bei.



## 6

## 7 Bergamotte

Mit ihrer Schale veredelt die italienische Zitrusfrucht Desserts, Saucen und Tees, während die ätherischen Öle eine stimmungserhellende Wirkung aufweisen.



## 8 Winterkresse

Direkt nach der Ernte begeistern die zarten Blätter durch eine würzige, feinscharfe Note sowie wichtige Nähr- und Ballaststoffe. Mit etwas Wasser befeuchtet, bleiben sie im Kühlschrank schön knackig.



## 9 Rosenkohl „Red Bull“

Die raffinierte Kreuzung aus klassischem Rosenkohl und violetterem Grünkohl überzeugt mit einem sanft-nussigen Geschmack und ist im Winter auf heimischen Wochenmärkten oder im Biomarkt zu finden.



## 10 Clementine

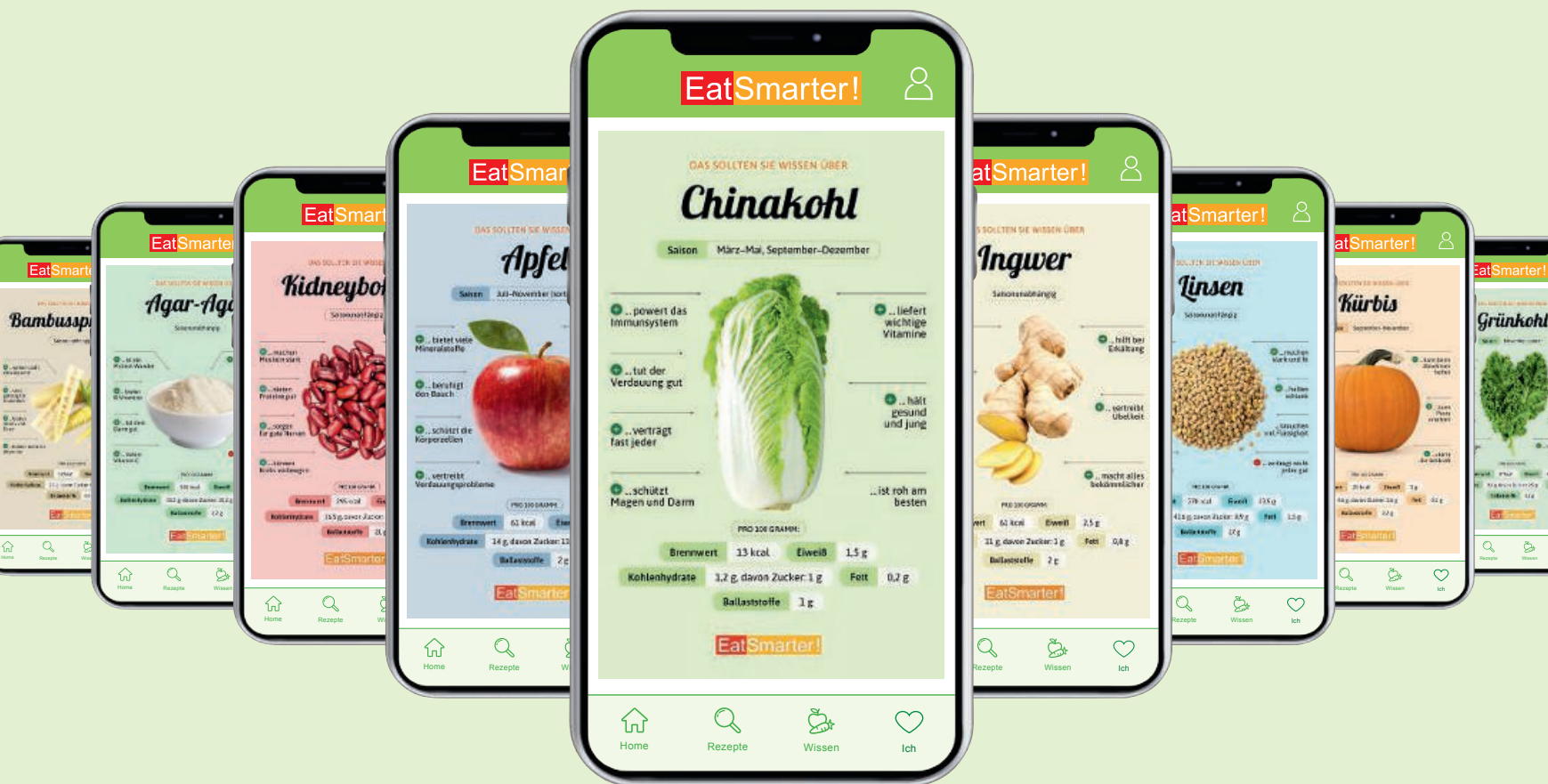
Voll beladen mit Vitamin C leisten die orangefarbenen Sonnenkugeln antioxidativen Schutz. Außerdem punkten sie mit zahlreichen Carotinoiden und Flavonoiden, die Sehkraft und Herz-Kreislauf-System positiv beeinflussen.



# 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!



# AKTUELLES AUS DER FORSCHUNG

Food, Medizin und Fitness im Blick: Wir durchstöbern das Labyrinth der Wissenschaft und liefern überraschende Fakten und spannende Ergebnisse aus den Laboren der Welt.

SEPTEMBER 2025, CLINICAL NUTRITION, USA

## Go Green: Kluge Kost für maximale Brainpower

In einer 18-monatigen Erhebung wiesen Probanden, die stetig Lebensmittel wie Avocado oder Spinat verzehrten, niedrigere Werte von Eiweißen auf, die mit beschleunigter Gehirnalterung in Verbindung stehen. Das legt nahe, dass ein mediterran gepräg-

ter Speiseplan mit grünen Pflanzenstoffen ein Schutzschild für das Oberstübchen aufbaut. Vielleicht steckt also doch ein Funken Wahrheit in Popeyes Vorliebe für das bewährte Blattgemüse. Zumindest, wenn es um unser Köpfchen geht.



OKTOBER 2025, SCIENTIFIC REPORTS, GROSSBRITANNIEN

## Wie ein gefestigtes Work-out die Widerstandskraft steigert

Ausdaueraktivität verändert das Immunsystem tiefgreifend und nachhaltig. Fitnessfans, die auf lange Sicht laufen, Rad fahren oder schwimmen, haben sogenannte „Natural Killer“-Zellen, die flexibel auf Herausforderungen reagieren und unter Stress leistungsfähig bleiben. Reizende Reaktionen werden gezielt kontrolliert, wodurch die Abwehrkräfte langsamer nachlassen als bei Gleichaltrigen ohne eine extensive Trainingshistorie. Die Immunzellen gewöhnen sich an Belastungen, entwickeln dadurch ein ausgewogenes Reaktionsmuster und zeigen eine grundsätzlich

höhere Anpassungsfähigkeit gegenüber Alarmzeichen in unserem Organismus. Selbst bei Erwachsenen in späteren Lebensjahren sorgen diese Adaptionen dafür, dass das funktionale Alter der Abwehrreserven unter dem chronologischen bleibt. Experimente zeigten, dass diese Zellen auch bei pharmakologischer Belastung, zum Beispiel durch Blockaden von Signalwegen, ihre Barriere behalten. Untrainierte Einheiten ermüdeten währenddessen schneller. Konstanter Cardiosport formt somit eine innere Schutztruppe, die besser reguliert und metabolisch vorbereitet ist. Die Effekte reichen aber noch tiefer: Energieeffiziente Zellen fördern auch unter anderem den Stoffwechsel.

*Wer auf Bewegung setzt, stärkt die eigene Konstitution ganzheitlich.*



OKTOBER 2025, PSYCHONEURO-  
IMMUNOLOGY RESEARCH SOCIETY, USA

## ZUSAMMEN LÄNGER VITAL

Beständige soziale Bindungen verlangsamen buchstäblich das Altern auf Zellebene. Personen, die fortwährende Freundschaften, familiäre Nähe und Gemeinschaftspflege hegen, weisen jüngere epigenetische Profile und geringere Entzündungswerte auf. Die Analyse zeigt, dass nicht einzelne Interaktionen, sondern das kontinuierliche Netz aus Beziehungen über das ganze Leben hinweg für die gesundheitlichen Vorteile entscheidend ist. Wer also aktiv in zwischenmenschliche Kontakte investiert, stärkt nachhaltig die natürliche Resilienz und das Wohlbefinden. Ein gelebtes Miteinander und physiologische Fitness gehen Hand in Hand.



## NOCH BESSER INFORMIERT

Weitere erstaunliche 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.

SEPTEMBER 2025, OXFORD ACADEMIC AGE AND AGEING, GROSSBRITANNIEN



## Sweet Defense: Kakao auf Anti-Aging Mission

Flavanole aus der tropischen Frucht könnten die biologische Reifung im Körper bremsen. In einer Studie nahmen Erwachsene ab 60 über mehrere Jahre täglich Kakaopräparate ein. Dabei sank der Entzündungsmarker hsCRP (kurz für: hochsensitives C-reaktives Protein) merklich, während andere Bioindikatoren stabil blieben. Das deutet darauf hin, dass Extrakte aus der herben Bohne das Herz schützen und fortschreitenden Inflammationen entgegenwirken können. Flavonoidreiche Pflanzenstoffe stellen damit ein Baustein für gesundes Altern dar und zeigen, wie Ernährung gezielt auf Entzündungsprozesse wirkt.



### ZAHL DES MONATS

# 30

Gramm Ballaststoffe pro Tag sind optimal für eine rundum glückliche Verdauung. Wie das genussvoll gelingt, zeigen unsere darmfreundlichen Rezepte ab Seite 114.

SEPTEMBER 2025, AMERICAN ACADEMY OF NEUROLOGY, USA

## Light mit schweren Folgen?



Diätgetränke und Snacks mit künstlichen Süßstoffen fördern möglicherweise unseren kognitiven Abbau. Der regelmäßige Konsum von Aspartam, Saccharin, Xylit und Co lässt laut einer groß angelegten Untersuchung die Denkleistung und Erinnerungsfähigkeit schneller schwinden. Das Resultat entspricht etwa 1,6 zusätzlichen Jahren an Gehirnalter. Besonders stark betroffen sind Menschen unter 60 sowie Personen mit Diabetes. Die Forschenden betonen, dass ein direkter Schaden zwar noch nicht eindeutig nachgewiesen ist, wohl aber die sensiblen Mechanismen in unserem Denkorgan beeinträchtigt werden können. Schon kleine Mengen der verlockenden Zusätze können neuronale Abläufe stören und so das geistige Leistungsniveau über Jahre hinweg beeinflussen.



# HÖR MAL, WER DA KNURRT

Haben Sie schon mal auf Ihr Bauchgefühl gehört? Nein, ich meine nicht die stille Stimme der Intuition, sondern das Grummeln aus der Körpermitte. Ihr biologisches Netzwerk sendet ständig Impulse, wann es Nachschub braucht, und die unterscheiden sich von der Lust aufs Naschen. Sie müssen nur die Sprache lernen.

**H**unger ist ein ausgeklügelter Mechanismus. Hormone wie Ghrelin animieren zum Essen, während Leptin das Stopp setzt. Bei Faktoren wie Stress oder Übergewicht geraten diese Botschaften durcheinander. Dann meldet unser Apparat ein Bedürfnis nach Nahrung, obwohl eigentlich genug Power vorhanden ist. Oder der Drang nach Süßem und Fettigem überfällt Sie, weil äußere Reize und Emotionen ihr Unwesen treiben. Realer Hunger baut sich langsam auf, wird körperlich spürbar und lässt sich durch einen ausgewogenen Teller stillen. Appetit dagegen kommt plötzlich, zielt auf bestimmte Speisen ab



Prof. Dr. Ingo Froböse

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

und verschwindet meist ebenso schnell, wie er auftaucht. Es ist aber nicht immer einfach, den Magen richtig zu deuten, sobald er sich meldet. Das klassische Knurren zum Beispiel entsteht nicht zwangsläufig durch eine Leere. Auch Bewegung im Inneren, Luft, Flüssigkeit sowie Reste der Verdauung mischen mit.

*Eine Unterzuckerung kommt selten als Überraschung. Stellen Sie die Warnzeichen also nicht auf stumm.*

Lassen Sie sich nicht vom lauten Grollen an der Nase herumführen und schauen Sie genauer hin. Das vermeidet reflexartiges Knabbern. Manchmal ist eine echte Schwächephase nämlich gut erkennbar. Bei etwa starker

Anstrengung kann ein abrupter Energieeinbruch unsere Muskeln schwer und die Leistungsfähigkeit wackelig machen.

*Speiseplan statt Spontantacke ist der beste Tipp für mehr Kontrolle im Alltag.*

Die Lösung: Vorbeugen! Regelmäßige Portionen und genügend Flüssigkeit gewährleisten uns adäquaten Treibstoff. Bevor das Verlangen nach Leckereien Sie überumpelt, lohnen sich einige Tricks. Ein Glas Wasser reicht oft schon aus, um den Snackdrang zu besänftigen. Wenn das Gefühl trotzdem nicht verschwindet, greifen Sie zu Helfern wie Nüsse, Beeren oder Gemüsesticks. So stopfen Sie das Loch im Bauch, ohne gleich die halbe Küche zu plündern. Und was, wenn Sie bei Mahlzeiten erst nicht satt werden und sich dann plötzlich überfüttert fühlen? Essen Sie langsam, genießen Sie jeden Bissen aufmerksam und lassen Sie Ablenkungen am Tisch weg. Sehen Sie Gerichte als Bimmelbahn, nicht als Expresszug. Ihr Körper braucht ein paar Momente, bis alle Weichen richtig gestellt sind. Das vermeidet ein „zu viel des Guten“.



Lernen Sie in „Die Stimme unseres Körpers“, was Ihr Organismus zu sagen hat und wie Sie seine Nachrichten in Balance und Wohlbefinden verwandeln. Ullstein, 288 Seiten, 21,99 Euro



Bewusstes Essen  
stärkt die Fähigkeit,  
Sättigung rechtzeitig  
zu spüren.







# WOHLTUENDER HAPPY FOOD- DRINK

*Schokoladig, cremig und voller hochwertiger Mineralstoffe:  
Dieser gesunde Glücklicher begleitet Sie in einen erfolgreichen Tag.  
Die kraftspendenden Zutaten sind schnell vereint und zaubern ein nahrhaftes  
Frühstück – auch unterwegs ein herrlicher Genussmoment!*

## Gute Gefühle im Glas:

- **Vitalität:** Magnesium aus Datteln und Kakao unterstützt den Energiestoffwechsel, trägt zu normalen Muskel- und Nervenfunktionen bei und fungiert zugleich wie ein natürlicher Stresskiller.
- **Balance:** Die Ballaststoffe und pflanzlichen Proteine der weißen Bohnen sorgen für ein anhaltendes Sättigungsgefühl, Blutzuckerstabilität und eine ruhige Verdauung.
- **Frohsinn:** In reinem Kakao natürlich vorkommende Aromen, Flavonole und Polyphenole können die Stimmung und das Wohlbefinden pushen. Theobromin wirkt dabei sanft stimulierend; wie eine mildere Alternative zu Koffein.
- **Wärme:** Chili belebt das Kreislaufsystem durch Capsaicin, Zimt unterstützt mit Cinnamaldehyd den Energiehaushalt und Kardamom fördert dank ätherischer Öle die Magenfunktion.

## Würziger Kakaotrink

🕒 10 MIN 🌱 🚫

FÜR 4 GLÄSER (À 200 ML):

6 entsteinte Datteln (90 g)  
120 g weiße Bohnen  
(Dose, Abtropfgewicht)  
650 ml Haferdrink  
5 EL ungesüßtes Kakaopulver  
(25 g, stark entölt)

2 EL Cashewmus (30 g)  
1 TL Zimt  
½ TL gemahlener Kardamom  
1 Prise Chilipulver  
1 Prise Salz  
1 Stiel Pfefferminze

1 Datteln 2–3 Minuten in heißem Wasser einweichen lassen. Bohnen in einem Sieb abspülen und abtropfen.

2 Währenddessen Haferdrink, 4 EL Kakao, Bohnen, Nussmus und Gewürze in einen Standmixer geben. Datteln abgießen, grob zerkleinern und ergänzen. Alle Zutaten in ca. 30–45 Sekunden zu einer cremigen Konsistenz mixen.

3 Pfefferminze waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Kakaotrink in Gläser füllen, mit übrigem Kakao bestreuen und Minze dekorieren.

**TIPP** Wenn der Haferdrink vor dem Mixen in einem Topf erhitzt wird, lösen sich die Bestandteile etwas schneller auf und Sie können diesen samtigen Morgen-Kick wohligh warm genießen.





# SUPPENGLÜCK IM WINTER

Mit saisonalen Zutaten und kräftigen Aromen tut Minestrone gerade in der kalten Jahreszeit einfach gut. Hier lesen Sie, was hinter dem Klassiker steckt und wie er garantiert gelingt.

## EIN ECHTES POWERPAKET

Gemüse und Hülsenfrüchte liefern jede Menge Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe. Letztere halten nicht nur satt, ohne zu beschweren, sondern stabilisieren auch den Blutzucker. Zudem unterstützen sie das Darmmikrobiom,

was sich wiederum positiv auf unser Immunsystem auswirkt. Sekundäre Pflanzenstoffe schützen unsere Zellen.



## BUNTE VIELFALT

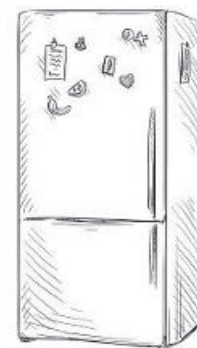
Jede Region Italiens hat ihre eigene Variante, die gerne etwas gehaltvoller sein darf, wenn es draußen ungemütlich ist. Sorten wie Sellerie, Möhren, Pastinake, Wirsing oder Grünkohl bringen Geschmack auf den Teller. Die ideale Ergänzung sind Bohnen oder Linsen sowie kleine Nudeln als Einlage. Für fruchtige Säure sorgt ein Schuss Tomatenpassata. Das harmoniert prima mit Thymian, Rosmarin oder Lorbeer für eine angenehme Kräuternote.

## MEIN TIPP

Für ein bisschen Extra-Geschmack toppe ich den Eintopf kurz vorm Servieren am liebsten mit frisch geriebenem Parmesan und etwas Olivenöl. Ganz simpel und richtig gut.



Ein Spritzer Zitronensaft sorgt für Frische.



## SO KLAPPT DIE ZUBEREITUNG

Egal für welche Variation Sie sich entscheiden, die Zubereitung ist immer ähnlich unkompliziert. Die Veggies werden gewürfelt mit etwas Olivenöl angebraten. Anschließend dürfen sie in Gemüsebrühe sanft bissfest köcheln. Gegarte Hülsenfrüchte und Pasta kommen am Ende hinzu. Dann mit Salz, Pfeffer und Gewürzen nach Wahl abschmecken.

## PERFEKT VORBEREITET

Gerade im hektischen Alltag sind solche Gerichte Gold wert. Sie können die Mahlzeit problemlos in größeren Mengen vorbereiten. Bis zu zwei Tage hält sie sich im Kühlschrank und kann bei Bedarf aufgewärmt werden. Tiefgefroren verlängert sich die Haltbarkeit auf drei Monate.



## Nachhaltiger Buttergenuss mit Eleplant

Gute Butter wertet jedes Gericht auf, egal ob herzhaft oder süß. Dass das auch rein pflanzlich geht, beweist Eleplant. Die vegane Alternative besteht aus hochwertigen Inhaltsstoffen wie Shea-, Kokos- und Rapsöl sowie glutenfreiem Haferdrink. So entsteht nicht nur der charakteristisch-buttrige Geschmack, sondern auch eine cremige Konsistenz. Perfekt zum pur Genießen, Braten oder Backen! Dabei ist Eleplant besonders klimafreundlich, denn die CO<sub>2</sub>-Bilanz liegt 84 Prozent unter der des tierischen Originals. Erfahren Sie mehr unter [eleplant.de](http://eleplant.de)

### 100 % WEITEREMPFEHLUNG!

Steht die vegane Butter von Eleplant der tierischen tatsächlich in Nichts nach? Unsere Leser haben getestet und sind sich einig: Alle empfehlen die Alternative begeistert weiter. Ganze 83 Prozent sehen Eleplant als vollwertigen Ersatz in Geschmack, Geruch und Konsistenz. Rund die Hälfte genoss sie als Brotaufstrich, 17 Prozent nutzten sie beim Kochen oder Backen. Wer damit gebacken hat, würde jederzeit wieder darauf zurückgreifen, denn sie lässt sich genauso gut verwenden wie herkömmliche Butter. Ein echtes Allroundtalent, das unsere Tester auf ganzer Linie überzeugt hat. Die ausführlichen Testergebnisse finden Sie unter [eatsmarter.de/eleplant](http://eatsmarter.de/eleplant)





# Die EAT SMARTER- Abnehmformel

2026

Dieses Jahr zählen SIE, nicht die Kilokalorien. Denn der von unseren Ökotrophologen entwickelte EAT-Ansatz steht für „Eat smart. Act daily. Take care.“ Er hilft Ihnen, Schritt für Schritt zum gesunden Wohlfühlgewicht zu finden ohne Druck und ohne Diätdenken, dafür mit Aktivität und Achtsamkeit.

FRIEDERIKE BRANDT

Mit Expertenrat von



**IRIS LANGE-FRICKE**

Köchin, Ökotrophologin  
und Redaktionsleitung bei  
EAT SMARTER



**DR. MED. CONSTANZE LOHSE**

Fachärztin für Allgemein-  
medizin mit Schwerpunkt  
Präventivmedizin



**DR. ALEXA IWAN**

Ernährungswissenschaft-  
lerin, TV-Moderatorin,  
Autorin und Coach



**PROF. DR. INGO FROBÖSE**

Hochschulprofessor,  
Fitnessdoktor und  
Gesundheitsexperte

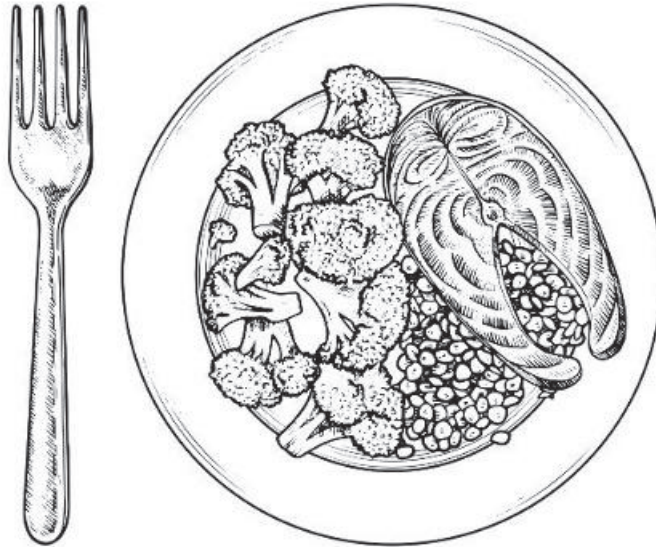
**E**rnährung, Bewegung und innere Ruhe sind das Erfolgsrezept für ein langes Leben. Das klingt vertraut, ist aber zwischen Job, Familie und Verpflichtungen gar nicht so leicht umsetzbar. Genau hier kommt die EAT-Formel für gesundes Abnehmen ins Spiel. Mit unserer Expertise unter Anleitung von Iris Lange-Fricke, haben wir wissenschaftliche Erkenntnisse zu Essverhalten, Aktivität und Regeneration in einen praxisnahen Ansatz übersetzt.

**„Vital leben muss weder kompliziert sein, noch auf Verboten basieren.“**

Unsere Absicht ist, möglichst vielen Menschen Mut zu machen und ihnen zu zeigen, dass Gesundheit in jedem Alltag einen Platz verdient hat. Gemeinsam bewirken wir in kleinen, aber konsequenten Etappen, Großes für jeden Einzelnen.

### Das Ziel im Blick behalten

Ein stimmiges Normalgewicht, das sich ohne ständigen Verzicht oder Diätstress erreichen lässt, ist unser Fokus. Dabei geht es nicht nur um das Abnehmen per se, sondern um den Erhalt von Muskel- und Knochengesundheit, eine stabile Verdauung und ein starkes Immunsystem. Dafür benötigt es die richtigen Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte. Die EAT-Ernährung



setzt auf vier Grundprinzipien: **ballaststoffreich, proteinreich, moderat kohlenhydratarm und antientzündlich.**

### Eine Portion Support, bitte

Pflanzenfasern aus Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkornprodukten unterstützen das Mikrobiom, fördern eine gesunde Darmtätigkeit und sorgen für langanhaltende

Sättigung<sup>1</sup>. Hochwertige Proteine aus pflanzlichen Quellen wie etwa Linsen oder aus Fisch, Geflügel und Milchprodukten, sind entscheidend für den Aufbau und Erhalt von Muskeln, was wiederum den Grundumsatz steigert. Weniger, aber bewusst gewählte Carbs halten den Blutzucker in Balance, verhindern lästige Heißhungerattacken und den unerwünschten Jo-Jo-Effekt. Gleichzeitig hilft eine antientzündliche Ernährung mit vorwiegend Grünzeug und guten Fetten dabei, innere Inflamationsprozesse zu reduzieren. Dies soll die Basis für ein sanftes Kaloriendefizit schaffen, was essenziell auf dem Weg zur gewünschten Silhouette ist.



## Unter der Lupe

Die Formel trägt ihren Namen nicht zufällig: E steht für Ernährung, A für Aktivität, T für Tiefenentspannung und Schlaf.



**E**

### EAT SMART:

Antientzündliche, ballaststoff- und proteinreiche Lebensmittel in einer Low-Carb-Kombi pushen den Stoffwechsel und stärken die Darmgesundheit.

### ACT DAILY:

Fettverlust und Muskelaufbau werden durch tägliche Bewegung und einen Mix aus Kraft- und Ausdauertraining aktiviert.



**A**

### TAKE CARE:

Nur mit bewusster Regeneration und reguliertem Stresslevel lässt sich Hunger kontrollieren und gesund leben.



**T**

## Bewegung als Motor

Ohne Sport stagnieren die Verbrennungsprozesse und das Pfundesmelzen fällt schwer. Daher verbindet die zweite Säule des EAT-Ansatzes Kraft, Ausdauer und Alltagsaktivität zu einer smarten Kombination, die Pölsterchen reduziert und Muskeln aufbaut. Und diese wirken Wunder. Denn Muckis sehen nicht nur gut aus, sie sind auch echte Stoffwechsel-Booster. Die Kraftpakete erhöhen den Basisenergieverbrauch und tragen dazu bei, dass unser Körper, selbst bei Ruhe, mehr Kilokalorien verbrennt. Routinierte

Cardiobewegung stärkt Herz, Kreislauf sowie Immunzellen, verbessert die Sauerstoffversorgung und beugt chronischen Erkrankungen vor<sup>2</sup>. Keine Sorge, wir sprechen nicht von Hochleistungssport. Für Einsteiger ist schon eine agilere Freizeitgestaltung effektiv. Diese als festen Teil des Alltags zu etablieren, ist ein wertvoller Meilenstein. So können Sie ohne Druck Freude an Ihrer wachsenden Stärke finden und weiter ausbauen.

## Balance ist Gold wert

Wie stark unerholsamer Schummer und die damit interagierende Anspannung das Gewicht und die Gesundheit beeinflussen, wird enorm unterschätzt. Die Regulation von Hormonen, die Appetitsteuerung und das Tanken von Energie werden davon bestimmt. Deshalb ist Erholung der dritte Baustein des Konzeptes. Ein gutes Schlaf- und Stressmanagement ist einerseits hohe Kunst, andererseits aber auch jederzeit erlernbar. Wie das funktioniert, zeigen wir Ihnen. Gemeinsam steuern wir peu à peu auf den Erfolgskurs zu. →

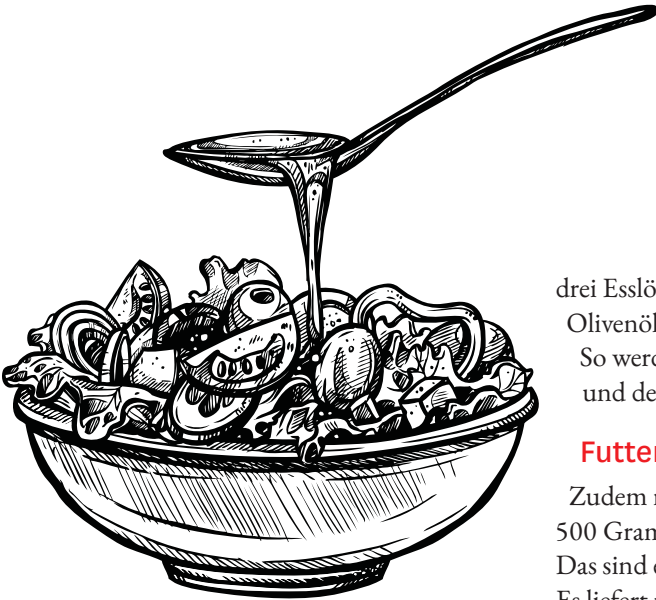
Iris Lange-Fricke beschäftigt sich viel mit dem Thema Longevity und hat einige Praxistipps auf Lager.

„Nutzen Sie die magischen drei Buchstaben als täglichen Reminder. Mein Ritual: Ich gehe nach einem ausgewogenen Mittagessen an die frische Luft. Kopf aus, Aktivmodus an und alle Säulen sind vereint.“



**SMART**  
ABNEHMEN

Kohl- und Blatt-  
gemüse wie Grün-  
kohl, Spinat oder  
Rucola strotzen nur  
vor Ballaststoffen.



drei Esslöffel gesunde Fette aus etwa Olivenöl, Avocado, Nüssen und Samen. So werden Organe optimal versorgt und der Hunger wird gestillt.

### Futter für den Darm

Zudem raten wir, mindestens 450 bis 500 Gramm Gemüse täglich zu essen. Das sind etwa zwei Hände pro Mahlzeit. Es liefert reichlich Mikronährstoffe, also Vitamine, Mineralien, sekundäre Pflanzen- und Ballaststoffe. Letztere stecken

ebenso in Vollkorn und Saaten und sind Balsam für das Mikrobiom. Sie kurbeln die Verdauung an und spenden dem Organ wertvolle Bakterien. Mindestens 30 Gramm der Pflanzenfasern sollten wir täglich zu uns nehmen. Schon je eine Handvoll Brokkoli und Beeren sowie ein Esslöffel Leinsamen decken den Bedarf zur Hälfte. Sollten die Elemente in Ihrer Ernährung neu sein, muss sich der Körper erst an diese gewöhnen. Steigern Sie die Menge also schrittweise. →

### Nichts geht ohne Makros

Damit der Organismus optimal funktioniert, braucht er täglich Energie aus den Hauptnährstoffen Fette, Kohlenhydrate und Eiweiß. Die EAT-Formel sieht 1,0 bis 1,2 Gramm Protein pro Kilogramm Körpergewicht vor. Das entspricht etwas mehr als der Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, da Bewegung und Krafttraining den Bedarf erhöhen.

### „Protein ist gerade beim Abnehmen unerlässlich.“

Eiweiß unterstützt den Muskelerhalt, macht satt und kurbelt den Energieverbrauch an, weshalb es Teil jeder Mahlzeit sein sollte. Dabei können Sie auf tierische Quellen wie zum Beispiel Fisch, Geflügel, Eier und Milchprodukte zurückgreifen. Ebenso bietet sich Pflanzliches wie Tofu, Tempeh, Seitan oder kleine Mengen Hülsenfrüchte an. Grundsätzlich können Sie auch mit Proteinpulvern nachhelfen, diese sollten jedoch möglichst naturbelassen und ohne Zusätze sein. Bei dem Low-Carb-Ansatz sind Kohlenhydrate auf 100 Gramm pro Tag begrenzt und stammen idealerweise aus Gemüse, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide. Sie halten den Blutzucker konstant und beugen Jieper auf Ungesundes vor. Ergänzt wird die Kombination durch

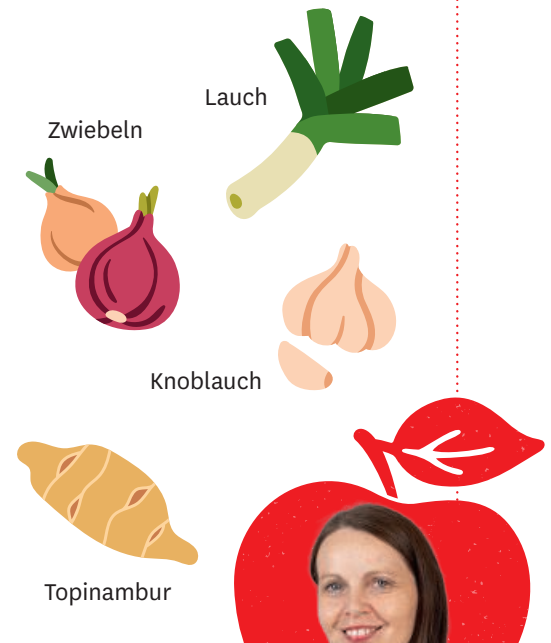
## Eine gesunde Mitte dank Teamwork

*Probiotika bringen gute Bakterien in den Darm. Präbiotika füttern diese, damit sie stark bleiben. Zusammen unterstützen sie die Verdauung, die Abwehrkräfte und ein angenehmes Bauchgefühl.*

### Probiotische Lebensmittel



### Präbiotische Lebensmittel





## Entzündungen, ade

Chronische, unterschwellige Inflammationen gelten als eine der Hauptursachen für unterschiedliche Zivilisationskrankheiten<sup>3</sup>. Auch sind sie kontraproduktiv beim Abnehmen, da sie den Fettabbau hemmen und den Stoffwechsel verlangsamen. Eine gezielte Ernährung kann sinnvoll sein, um diese Prozesse zu bremsen und den Körper zu entlasten. Besonders wichtig sind Omega-3-Fettsäuren, die in Seefisch wie Lachs, Makrele und Hering, aber auch in Walnüssen und Leinsamen enthalten sind. Neben der anti-entzündlichen Funktion geben sie Support für Herz, Gehirn und unsere Zellgesundheit.

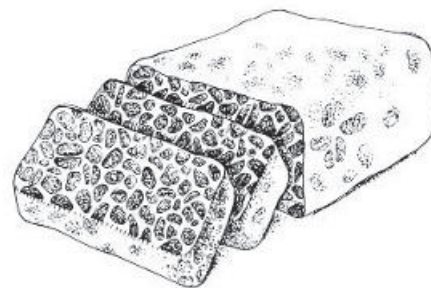
## „Eine doppelte Performance legen Gewürze und Kräuter hin.“

Kurkuma, Ingwer, Knoblauch, Rosmarin und Pfeffer machen ihrer Rolle als Allroundtalent alle Ehre. Sie haben natürliche Wirkweisen, welche die innerliche Befehung hemmen und gleichzeitig durchfluten sie Gerichte mit einem angenehmen Aro-

ma. Pushen Sie zusätzlich Ihre Abwehrkraft durch farbenfrohes Gemüse und Beeren. Die unterschiedlichen Vitalstoffe neutralisieren freie Radikale, also reaktionsfreudige Moleküle, die körpereigene Strukturen schwächen. Ob rot, gelb oder grün, jedes Gemüse enthält andere Schutzschilder. Damit möglichst viele der protektiven Bausteine enthalten sind, genießen Sie die Leckereien als Rohkost, schonend

„Je bunter die Portion, desto größer ist die Bandbreite an pflanzlichen Wirkstoffen.“

gedünstet oder fermentiert. Durch den Gärungsvorgang entstehen Milchsäurebakterien, worüber sich unsere Verdauung besonders freut.



## Nein, danke

### Zucker

→ Süßigkeiten fördern Insulinspitzen, Fressanfälle und schädliche Darmbakterien.

### Weißmehl und leere Kohlenhydrate

→ Brot, Nudeln und Kuchen sind nährstoffarm und lassen den Blutzucker fix ansteigen.

### Stark verarbeitete Lebensmittel

→ Fertiggerichte und Chips enthalten Zusätze, Zucker, Salz und Transfette, welche das Mikrobiom negativ beeinflussen.

### Rotes Fleisch und Wurstwaren

→ Ein Zuviel pusht Entzündungen und belastet Verdauung und Herz-Kreislauf-System.

### Industrieöle

→ Sonnenblumen-, Maisöl und Margarine haben ein ungünstiges Omega-3 zu -6-Verhältnis, was Inflammationen anfeuert.

### Light-Produkte mit Austauschstoffen

→ Süßungsmittel im Übermaß können die Darmflora stören und Heißhunger triggern.

### Alkohol

→ Die Getränke hemmen die Fettverbrennung und können Organen Schaden zufügen.

## Die perfekte Komposition

Kilokalorien zählen? Nicht mit uns. Dank einer kinderleichten Faustregel gelingt jede ausgewogene Mahlzeit ganz ohne Tracken: Ein halber Teller Gemüse, roh, gegart oder fermentiert, spendet Vitamine und Mineralien. Ein viertel Teller Eiweißquellen wie Fisch, Geflügel, Tofu, Tempeh, Eier, Quark oder Skyr fördert Sättigung und Muskelerhalt. Das übrige Viertel wird durch gesunde Fette und Ballaststoff-Booster wie Nüsse, Samen, Avocado oder ein hochwertiges Pflanzenöl gefüllt. Wenn Sie sich grob an diese Aufteilung halten, essen Sie automatisch ausgewogen. Drei Vollwertgerichte am Tag sind dabei meist ausreichend. Bei Bedarf kann jedoch ein gesunder Snack Abhilfe verschaffen. ■

## Kleine Bissen für mehr Wissen

*Dass Ernährung, Bewegung, Stress und Schlaf eine Symbiose ergeben, ist durchaus bekannt. Dennoch kommen immer mehr Details aus neuester Wissenschaft ans Licht. Wir sind den Fakten auf der Spur.*

2025, COMMUNICATIONS PSYCHOLOGY, USA

### Resilienz dank Selbstbestimmung

Sie sind geplagt von To-dos? Ein Kontrollgefühl könnte der Schlüssel zur Bewältigung sein. Forschende fanden heraus, dass Menschen an Tagen, die strukturierter wahrgenommen wurden, mit einer um 62 Prozent höheren Wahrscheinlichkeit daily Probleme lösten. Klares Priorisieren oder Umdenken von Aufgaben ins Positive unterstützt langfristig die psychische Stabilität.



2025, A CELL PRESS JOURNAL, USA

### Zurück zum Ursprung

Die moderne, stark verarbeitete Nahrung kann chronische Krankheiten begünstigen. Ein internationales Team testete daher einen traditionelleren Ernährungsansatz („Restore-Diät“) sowie ein Bakterium, das heutzutage selten im Darm vorkommt. Das Ergebnis: Zentrale Mikrobiomfunktionen und wichtige Stoffwechsellmarker verbesserten sich. Natürliche Zutaten können also helfen, gesund alt zu werden.



2025, ANNALS OF INTERNAL MEDICINE, USA

### Laufen lohnt sich

Wenn Sie Ihre täglichen Steps am Stück absolvieren und etwa 10 bis 15 Minuten zügig gehen, haben Sie ein wesentlich geringeres Risiko für Infarkt, Schlaganfall und weitere koronale Erkrankungen. Die erfreulichen Effekte zeigten sich sogar bei Personen, die weniger als 8.000 Schritte pro Tag gehen. Entscheidend ist also neben der Anzahl auch, wie ausdauernd wir uns bewegen.



2025, SCIENCEDAILY, USA

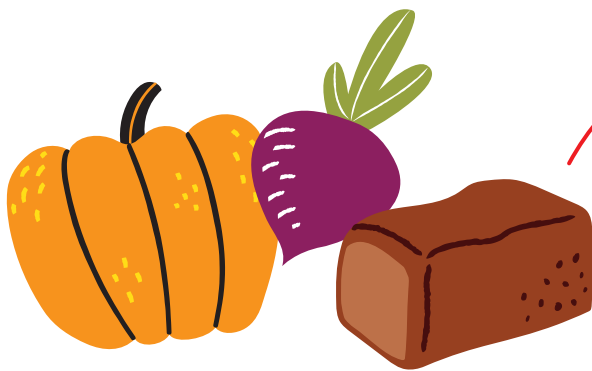
### Spürbare Erfolge

Eine kalorienreduzierte Mittelmeer-Ernährung mit sportlichen Routinen und fachlicher Begleitung kann das Risiko für Diabetes Typ 2 um rund 30 Prozent senken. Die Studienteilnehmer verloren auch an Gewicht und Bauchumfang. Ein Beweis dafür, dass kleine, aber konsequente Veränderungen im täglichen Leben große gesundheitsförderliche Wirkungen zeigen und langfristig Übergewicht vorbeugen können.



# Smarter Rezeptbaukasten

So einfach geht's: Wählen Sie aus jeder Kategorie eine oder mehrere Zutaten und schon haben Sie eine ausgewogene Lebensmittelzusammensetzung, die Sie mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt.



## Komplexe Kohlenhydrate

(BIS ZU 100 GRAMM TÄGLICH)

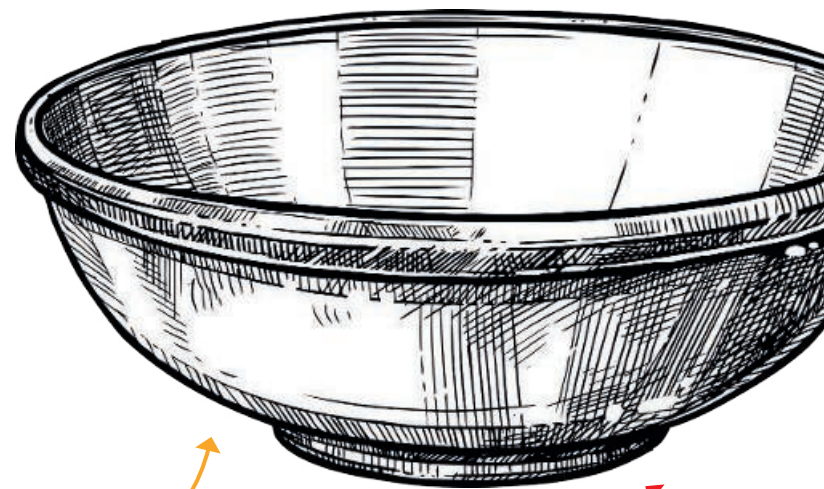
- ➔ Kartoffeln, Kürbis, Möhren, Rote Bete, Süßkartoffeln
- ➔ Pseudogetreide (Amaranth, Buchweizen, Hirse, Quinoa)
- ➔ Vollkornprodukte (Brot, Haferflocken, Nudeln, Reis)



## Proteine

(1,0 BIS 1,2 GRAMM PRO KILOGRAMM KÖRPERGEWICHT TÄGLICH)

- ➔ Eier
- ➔ Fettarme Milchprodukte (**Buttermilch**, Feta, Harzer Käse, Hüttenkäse, Joghurt, **Kefir**, Quark, **Skyr**)
- ➔ Fettreicher Seefisch (zum Beispiel Hering, Lachs, Makrele)
- ➔ **Hülsenfrüchte** (Bohnen, Edamame, Kichererbsen, Linsen, Lupinen)
- ➔ Mageres Geflügel (zum Beispiel Hähnchenfilet, Putenbrustaufschnitt)
- ➔ Seitan, **Tempeh**, **Tofu**



Täglich eine Portion Bauchscheichler-Lebensmittel:

● probiotisch ● präbiotisch ● ballaststoffreich

## Gesunde Fette

(CIRCA DREI ESSELÖFFEL TÄGLICH)

→ **Avocado, Kerne** (Kürbis- und Sonnenblumenkerne), **Leinöl, Nüsse, Olivenöl, Samen** (Chia-, Flohsamen-, Hanf-, Leinsamen)



## Obst und Gemüse

(MINDESTENS 450 BIS 500 GRAMM GEMÜSE TÄGLICH)

→ **Beeren, grünes Blattgemüse** (Grünkohl, Mangold, Rucola, Spinat), **Kimchi, Knoblauch, Kohlgemüse** (Blumenkohl, Brokkoli, Rosenkohl), **Lauch, Möhren, Paprika, Sauerkraut, Topinambur, Zucchini, Zwiebeln**

## Snack-Joker

(MAXIMAL EINMAL TÄGLICH)

→ **Avocado, Beeren, gekochtes Ei, Gemüsesticks mit Hummus, Naturjoghurt mit Samen, Nüsse**



## Beispieltag

### Frühstück:

Joghurt mit Chiasamen, Haferflocken, Heidelbeeren und Nüssen

### Mittag:

Hähnchenfilet oder Tofu mit Brokkoli, Paprika, Zucchini und Olivenöl

### Abendessen:

Lachs oder Tempeh mit Kartoffel oder Vollkornreis sowie Salat mit Joghurt-Avocado-Dip

### Snack:

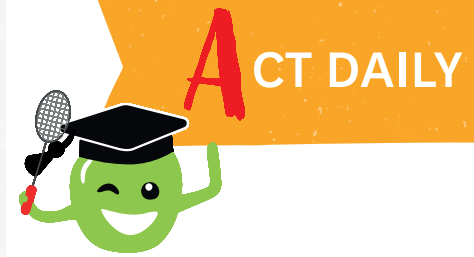
Eine Handvoll Nüsse als Zwischenmahlzeit oder zum Dessert

„Meine Go-to-Kombination ist aktuell eine winterliche Bowl aus Bete oder Kürbis mit frischem Grünkohl, Avocado, Linsen und Orangen-Kefirdressing.“





Trinken nicht vergessen!  
Pro Kilogramm Körpergewicht  
sollten Sie etwa 30 Milliliter  
Wasser oder Tee zu sich nehmen.



### Stellschraube der Gesundheit

Unser Bewegungsapparat sehnt sich nach Arbeit und das aus gutem Grund. Aktivität stärkt Knochen, Muskulatur und Herz, beeinflusst das Darmmikrobiom positiv, pusht den Stoffwechsel und erhöht den Grundumsatz, was beim Abnehmen relevant ist. Gleichzeitig hilft sie, Stresshormone abzubauen und das seelische und hormonelle Gleichgewicht zu stabilisieren<sup>4</sup>. So gehen Sie Heißhunger und Schlafproblemen aus dem Weg.

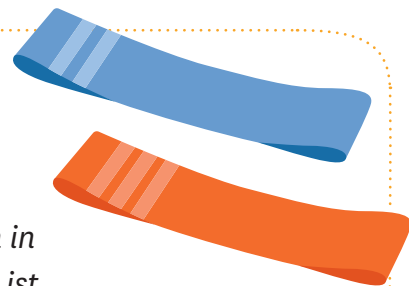
### Das kleine Einmaleins

Für einen nachhaltigen Effekt sollten sich Krafttraining, Ausdauer und Alltagsbewegung ergänzen. Vor jedem Training sind etwa fünf Minuten Aufwärmen sinnvoll, um den Kreislauf zu aktivieren. Nach der Einheit unterstützt ein kurzes Cool-down mit sanftem Dehnen die Regeneration und beugt Muskelkater vor. Ideal ist zusätzlich ein kurzer Mobility-Block. Wie wäre es etwa einmal die Woche mit zehn Minuten Yoga oder Abrollen auf der Faszienrolle? Das verbessert die Beweglichkeit, beugt Verspannungen vor und wirkt gleichzeitig beruhigend. ■



# Welcher Sporttyp sind Sie?

Schmeißen Sie sich in Ihre Aktivklamotte und rollen Sie die Matte aus. Denn in wenigen Minuten wissen Sie, welches Training für Ihren Lebensstil geeignet ist.



## Healthcheck:

### Haben Sie Einschränkungen?

- A** Ich habe akute Beschwerden oder chronische Erkrankungen.
- B** Ich habe keine akuten Beschwerden, aber fühle mich etwas eingerostet.
- C** Ich bin kerngesund.

### Wie belastbar fühlen Sie sich?

- A** Ich fühle mich kraftlos, müde und gestresst.
- B** Ich hätte Energie und Kapazitäten für Bewegung, mir fehlt aber die Motivation.
- C** Ich bin voller Tatendrang, mein Körper sehnt sich nach Bewegung, aber ich weiß nicht, wie ich anfangen soll.

### Wie würden Sie Ihre aktuelle Aktivität beschreiben?

- A** Ich sitze viel und bewege mich wenig.
- B** Ich bin im Alltag aktiv, aber ohne gezieltes Training.
- C** Mein Alltag ist ohnehin sehr bewegungsreich.

### Haben Sie bereits Erfahrung mit Kraft- oder Ausdauertraining?

- A** Ich hatte noch nie Berührungspunkte mit Work-outs.
- B** Ich kenne die Grundübungen, aber meine Erinnerungen sind etwas eingestaubt.
- C** Ich bin mit Eigenkörpertraining sowie Übungen mit Gewichten vertraut.

### Wie trainieren Sie am liebsten?

- A** Zu Hause oder Outdoor ohne Geräte.
- B** Zu Hause mit leichten Hilfsmitteln (Bänder, Gewichte).
- C** Im Fitnessstudio.

### Welche Trainingsziele motivieren Sie am meisten?

- A** Mehr Energie und weniger Stress.
- B** Kräftiger werden und die Haltung verbessern.
- C** Leistung steigern und neue Reize setzen.

## Auswertung

### Wie viele Hanteln haben Sie gesammelt?

- A** 1 Hantel
- B** 2 Hanteln
- C** 3 Hanteln

### Addieren Sie Ihre Ergebnisse und schauen Sie, welcher Trainingsplan zu Ihnen passt.

- 6–9 Hanteln:** Trainingsplan 1
- 10–14 Hanteln:** Trainingsplan 2
- 15–18 Hanteln:** Trainingsplan 3

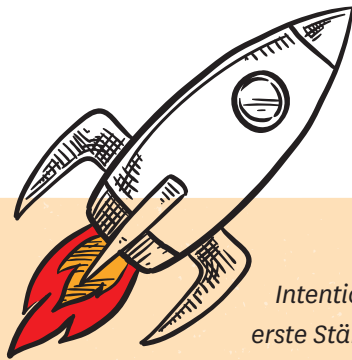


### ➔ Glückwunsch, Sie sind Ihrem Ziel schon ein Stück näher. Jetzt können Sie lossporteln.

Und damit es nicht langweilig wird: Training ist immer ein Prozess und jedes Work-out ist variabel. Sobald Sie routiniert sind, werden Sie sich fix steigern. Wenn Ihnen die Übungen leichter fallen, können Sie die Intensität durch zunehmende Wiederholungen oder Gewichte erhöhen und nach etwa vier bis acht Wochen zum neuen Plan wechseln.\*



\*Unsere Fitnessempfehlungen dienen der allgemeinen Orientierung und ersetzen keine individuell abgestimmte Trainings- oder Gesundheitsberatung durch medizinisches oder sportwissenschaftliches Fachpersonal.



## Trainingsplan 1: Smart Start

Intention ist, den Körper an die Belastung zu gewöhnen, die Grundfitness zu verbessern und erste Stärke aufzubauen. Ein Bewusstsein für mehr Aktivität wird nun automatisch entwickelt.

### → Krafttraining (1 x Woche)

Für eine 20-Minuten-Einheit sind Eigengewichtsübungen wie Kniebeugen, Ausfallschritte und Planks geeignet. Eine breite Muskelpartie wird dadurch gefordert.

### → Ausdauertraining (1 x Woche)

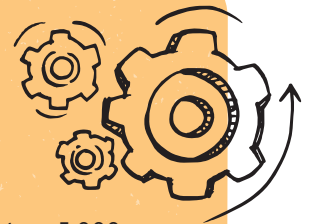
Beginnen Sie mit einer moderaten Intensität. 20 bis 30 Minuten zügig Gehen, Radfahren oder Schwimmen eignen sich als gelenkschonender Einstieg.

### → Alltagsaktivität

An erster Stelle ist ein Umdenken gefragt. Nutzen Sie Treppen statt Aufzüge und bauen Sie Fußwege und Radstrecken in Ihre Routinen ein.

## Trainingsplan 2: Smart Progress

Bereits agile Personen können ihre Sportlichkeit weiter ausbauen und gezielt steigern. Durch den angestrebten Muskelaufbau wird der Grundumsatz erhöht und die Pfunde schmelzen einfacher.



### → Krafttraining (2 x Woche)

Das Training umfasst circa 30 Minuten. Kniebeugen und Ausfallschritte können durch Zunahme von Kurzhanteln sowie mehr Wiederholungen intensiviert werden.

### → Ausdauertraining (1 x Woche)

20 bis 30 Minuten zügiges Gehen, Joggen, Rudern oder Radfahren trainieren das Herz-Kreislauf-System. Erhöhen Sie mit der Zeit die Belastungsdauer.

### → Alltagsaktivität

Am Tag sollten mindestens 5.000 Schritte absolviert werden. Spazieren nach dem Essen kann helfen, den Blutzucker in Balance zu halten.

## Trainingsplan 3: Smart Power



Intensive Einheiten kurbeln den Stoffwechsel weiter an, das über die Zeit gesammelte Fettgewebe sinkt und Ihre Kondition, Leistungsfähigkeit und Motivation werden kontinuierlich ausgebaut.

### → Krafttraining (2 x Woche)

Sie können Ihr 30-Minuten-Work-out auf den ganzen Körper auslegen oder je einmal Ober- und Unterkörper trainieren. Steigern Sie Gewichte und Sätze stetig.

### → Ausdauertraining (2 x Woche)

Bei regelmäßigen Cardioeinheiten von etwa 30 bis 45 Minuten dürfen Sie sich durch neue Impulse wie Intervalltraining, Steigungen oder Sprints fordern.

### → Alltagsaktivität

Behalten Sie Ihr Schrittkonto im Blick. 7.000 bis 10.000 Steps am Tag sind der Richtwert für einen bewegten Lebensstil.

# Sagen Sie Tschüss zu Stress und schlechten Nächten!

Brauchen Sie Nachhilfe im Thema Entspannung? Hier kommen praktische Sofort-Maßnahmen, die Ihnen Struktur verleihen und Ihre körperliche und mentale Gesundheit stärken.

Eine Stunde vor dem Schlafen keine Bildschirmzeit, dafür ein beruhigendes Abendritual wie einen Gute-Nacht-Tee

Kurze 5-Minuten-Breaks im Alltag

Gedankentagebuch: Parken Sie Ihre Sorgen auf dem Papier statt im Kopf

Achtsam Kauen: Jeden Bissen circa 30 Mal

7 bis 9 Stunden tägliche Bettruhe

Regelmäßige Einschlaf- und Aufwachzeiten

Mahlzeiten ohne Ablenkung einnehmen (keine Arbeit, Fernseher oder Handy)

Daily Spaziergänge in der Natur

Täglich 5 Minuten Meditation, Atemübungen, bewusstes Durchatmen oder Stretching

Koffein reduzieren: Kein Kaffee am Nachmittag

„Sie müssen nicht gleich alle Tipps auf einmal umsetzen. Denn laut der **EAT-Formel** sollten Sie sich nicht unter Druck setzen. **Suchen Sie sich für den Beginn etwa ein bis drei Themen aus.** Aber nicht schummeln: Falls Sie vielleicht schon die eine oder andere Routine nutzen,

probieren Sie zusätzlich Neues aus. **Es ist verblüffend, wie schnell die Gewohnheiten integriert sind und wie gut diese tun.** Wenn Sie das Gefühl haben, für weitere Rituale Kapazitäten zu haben, nehmen Sie sich ein bis zwei weitere vor. Hören Sie da auf Ihr Bauchgefühl.“





TAKE CARE

### Energie für Ihr Powerhaus

Nachruhe und Entspannung sind quasi die Underdogs beim Thema Abnehmen und ihre Wichtigkeit wird gerne abgetan. Dabei muss sich unser Körper bei den komplexen Prozessen dringend regenerieren. Wenn Sie ihm zu wenig Schlummer gönnen, produziert er mehr des Stresssignals Cortisol, welches den Fettabbau hemmt. Gleichzeitig steigt der Hungerbote Ghrelin und das Sättigungshormon Leptin sinkt. Sie bekommen mehr Appetit und Snacklaune. Doch nicht nur das: Neueste Untersuchungen zeigen, dass zu wenig Schlaf die Gehirnalterung beschleunigt<sup>5</sup>. Also lassen Sie Erholung besser zu, bevor der Kopf raucht.

### Freund und Helfer

Das E, das A und das T könnten Sie täglich begleiten, sogar ein Leben lang. Denn gefüllt mit Motivation, Struktur und Freude ist dieses doch gleich viel schöner. Sehen Sie die EAT-Formel also als unterstützende Hand und nicht als Aufgabe. Auch wenn Sie vorerst nur Kleinigkeiten in Ihren Alltag integrieren, steigt die Chance auf einen stabilen Blutdruck und -zucker, eine intakte Verdauung und einen aktiven Energiehaushalt stetig. Dann können die Pfunde barrierefrei purzeln und dem gesunden Wohlbefinden steht nichts im Wege. ■

Eat smart.  
Act daily.  
Take care.



## Wie bewerten Sie die EAT-FORMEL?

Das haben wir die Fachexperten gefragt. Sie bringen das perfekte Know-how mit, um aus ihrer Perspektive Stellung zu nehmen.



### Dr. med. Constanze Lohse

„Die als Basis genutzte antientzündliche, ballaststoff- und proteinreiche Low-Carb-Ernährung ist wissenschaftlich belegt. Eingebettet in ein ganzheitliches Lebensstilkonzept mit Bewegung, Schlafoptimierung und Stressmanagement unterstützt sie langfristig unsere Stoffwechsel- und Darmgesundheit. Ich bin also überzeugt.“



### Dr. Alexa Iwan

„Viele denken bei dem Thema nur an »weniger essen«. Dabei zeigt die Forschung, dass gesundes Abnehmen über »besser essen«, Muskelaufbau und Stressreduktion funktioniert. Zu wenig aktive Muskelmasse in Kombination mit viel Anspannung sind Abnehmkiller. Diese Erkenntnisse sind in der EAT-Formel berücksichtigt. I like.“



### Prof. Dr. Ingo Froböse

„Als Sportwissenschaftler ist für mich der zentrale Treiber die körperliche Aktivität. Nur wer regelmäßig seine Muskeln fordert, aktiviert den Stoffwechsel nachhaltig, verbessert die hormonelle Balance und schafft die Basis dafür, dass Ernährung und Erholung ihre volle Wirkung entfalten können. Bewegung ist damit nicht nur ein Teil der Formel, sondern ihr Motor.“





# SCHLANKKÜCHE FÜR GENIESSER

*Leicht, bunt und voller Geschmack:  
Diese ausgewogenen Gerichte für  
Mittag- und Abendessen machen  
Schluss mit Verzicht und punkten  
mit eiweißreichen Zutaten sowie  
wenigen Kohlenhydraten. Ob mit  
Fisch, Hähnchen, Käse oder  
Hülsenfrüchten – hier  
finden Sie köstliche  
Ideen, die satt machen,  
beim Abnehmen helfen und im  
Handumdrehen zubereitet sind.*

Rotkohl-Slaw mit Hähnchenspießen  
Rezept auf Seite 48



Spaghetti mit  
Blitz-Hafer-Bolognese  
Rezept auf Seite 48

Schnelle Glasnudelpfanne  
mit Hähnchen  
Rezept auf Seite 49





Asia-Kraut-Salat  
mit Tempeh  
Rezept auf Seite 49



**Schnelles Curry mit Fisch**  
Rezept auf Seite 50



**Linsenpasta mit Artischocken und Mozzarella**  
Rezept auf Seite 50



**Fischfilet mit Senfkruste und Fenchel-Möhren-Gemüse**  
Rezept auf Seite 51



**Gemüseauflauf mit Kichererbsennudeln**  
Rezept auf Seite 52

ABNEHM  
REZEPTE



Gefüllte  
Radicchio-Blätter  
Rezept auf Seite 52



Rote-Bete-  
Salat mit Feta  
Rezept auf Seite 53



Fenchelsalat mit Garnelen  
und Walnüssen  
Rezept auf Seite 53



Feta mit buntem  
Gemüse und Kartoffeln  
Rezept auf Seite 54

Ofengemüse mit  
Halloumi  
Rezept auf Seite 54



Geröstetes Gemüse auf  
Kichererbsen-Joghurt-Sauce  
Rezept auf Seite 55




Blumenkohl-Couscous mit Kabeljau  
Rezept auf Seite 55





Kürbis-  
Blumenkohl-Eintopf  
Rezept auf Seite 56



Ofengebackener  
Kabeljau mit  
Kidneybohnen  
Rezept auf Seite 56

# REZEPTE

ab Seite 36



## Rotkohl-Slaw mit Hähnchenspießen

PRO PORTION: **407 KCAL** · Eiweiß **42 g** · Fett **18 g** · Kohlenhydrate **17 g**

🕒 30 MIN

### GESUND, WEIL:

- Der Rotkohl verdankt seine intensive Farbe den enthaltenen Anthocyanen. Diese Pflanzenfarbstoffe schützen die Körperzellen vor freien Radikalen und weisen eine entzündungshemmende Wirkung auf.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**500 g Hähnchenbrustfilet**  
**1 Stück Ingwer (20 g)**  
**2 Knoblauchzehen**  
**2 EL Sojasauce**  
**3 EL Sesamöl**  
**1 kleiner Rotkohl (600 g)**  
**Salz**  
**3 Möhren**  
**1 rote Zwiebel**  
**4 EL Joghurt (80 g; 3,5 % Fett)**  
**200 g Magerquark**  
**2 EL Chilisauce (30 g)**  
**2 EL Rotweinessig**  
**Pfeffer**  
**1 Handvoll Koriander**  
**3 EL Pekannusskerne (45 g)**

### AUSSERDEM:

**12 Holzspieße**

**1** Holzspieße bis zur Verwendung in kaltem Wasser einweichen. Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und längs in 12 dünne Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und beides fein würfeln. Mit Sojasauce und 2 EL Sesamöl verrühren, die Fleischstreifen darin wenden und abgedeckt kühl marinieren.

**2** Inzwischen Rotkohl waschen, längs halbieren, Strunk und Hüllblätter entfernen. Kohl in feine Streifen hobeln, in einer Schüssel mit etwas Salz bestreuen und ca. 2 Minuten mit den Händen durchkneten. Möhren putzen, schälen und fein raspeln. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Möhren und Zwiebel locker unter den Rotkohl mischen.

**3** Joghurt, Quark, Chilisauce, Essig und 4 EL Wasser verrühren und mit Pfeffer würzen. Rotkohlmischung unterheben und, falls nötig, nachsalzen. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

**4** Hähnchenstreifen aus der Marinade nehmen und wellenförmig auf die gewässerten Holzspieße stecken. Eine Grillpfanne erhitzen, mit restlichem Öl austreichen und Spieße darin portionsweise bei mittlerer bis starker Hitze rundum 3–5 Minuten braten. Den Rotkohl-Slaw auf Teller verteilen, die Spieße darauf anrichten und alles mit Koriander und Pekannüssen garnieren.



## Spaghetti mit Blitz-Hafer-Bolognese

PRO PORTION: **566 KCAL** · Eiweiß **20 g** · Fett **19 g** · Kohlenhydrate **68 g**

🕒 25 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Beta-Glucane aus Hafer senken den Blutzuckerspiegel und fördern so einen gesunden Fettstoffwechsel. Die löslichen Ballaststoffe unterstützen zudem die Gefäßgesundheit.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Zwiebeln**  
**2 Knoblauchzehen**  
**150 g Suppengemüse**  
**1 EL Olivenöl**  
**200 g Rinderhackfleisch**  
**120 g kernige Haferflocken**  
**250 g Dinkel-Vollkornspaghetti**  
**Salz, Pfeffer**  
**1 TL edelsüßes Paprikapulver**  
**1 TL getrockneter Thymian**  
**800 g stückige Tomaten (Dose)**  
**200 ml Gemüsebrühe**  
**1 Stück Parmesan (50 g; 30% Fett i. Tr.)**  
**1 Handvoll Basilikumblätter**

**1** Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Suppengemüse putzen, waschen und klein würfeln.

**2** In einer Pfanne Öl erhitzen und Hackfleisch mit den Haferflocken darin bei mittlerer

Hitze in ca. 5 Minuten krümelig braten.

**3** Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung 8 Minuten bissfest garen.

**4** Zwiebeln, Knoblauch und Suppengemüse zum Hackfleisch geben und ca. 3 Minuten mitbraten. Alles mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Thymian würzen. Stückige Tomaten und Brühe hinzufügen und alles zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

**5** Nudeln abgießen, abtropfen lassen und zusammen mit der Sauce anrichten. Parmesan reiben. Pasta mit Parmesan bestreuen und mit Basilikum garniert servieren.



## Schnelle Glasnudelpfanne mit Hähnchen

PRO PORTION: **503 KCAL** · Eiweiß **28 g** · Fett **14 g** · Kohlenhydrate **64 g**

🕒 20 MIN 🍴 🌱

### GESUND, WEIL:

- In dem fettarmen Eiweißlieferanten Hähnchen befindet sich das B-Vitamin Niacin, was für den Energiestoffwechsel und das Nervensystem wichtig ist. So kann es Müdigkeit verringern und zur Aufrechterhaltung des Immunsystems beitragen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**250 g Glasnudeln**  
**4 Möhren**  
**450 g Brokkoli**  
**1 Stück Ingwer (20 g)**  
**350 g Hähnchenbrustfilet**  
**3 EL Sesamöl**  
**Salz, Pfeffer**  
**1 TL gemahlener Koriander**  
**1 TL gemahlener Kreuzkümmel**  
**1 Prise Chilipulver**  
**3 EL Sesam (45 g)**

**1** Glasnudeln in einer Schüssel mit gut 2 l heißem Wasser übergießen und nach Packungsanleitung 5–10 Minuten quellen lassen.

**2** Inzwischen Möhren putzen, schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Den zarten Teil der Stiele klein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in mundgerechte Stücke oder Streifen schneiden.

**3** In einem Wok oder großen Pfanne 2 EL Öl erhitzen und Fleisch darin bei starker Hitze in 2–3 Minuten unter Wenden ringsum goldbraun anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Koriander, Kreuzkümmel und Chilipulver würzen. 2 EL Sesam dazugeben und 3 Minuten mitbraten. Fleisch herausnehmen und beiseitestellen.

**4** Das restliche Öl im Wok erhitzen und das vorbereitete Gemüse mit Ingwer darin bei mittlerer bis starker Hitze 8–10 Minuten unter Rühren braten. Die Glasnudeln abgießen und mit einer Küchenschere kleiner schneiden, dann mitsamt dem Hähnchenfleisch untermischen. 2–3 EL Wasser dazugeben und alles weitere 1–2 Minuten garen. Glasnudelpfanne auf einer Platte anrichten und mit restlichem Sesam bestreuen.



## Asia-Kraut-Salat mit Tempeh

PRO PORTION: **333 KCAL** · Eiweiß **26 g** · Fett **19 g** · Kohlenhydrate **14 g**

🕒 25 MIN 🍴 🌱

### GESUND, WEIL:

- Dank der Vielzahl an lebenden Mikroorganismen im fermentierten Sojaprodukt Tempeh wird die Darmgesundheit und Verdauung gefördert.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**400 g Tempeh**  
**4 EL Sesamöl**  
**3 EL Sojasauce**  
**1 EL edelsüßes Paprikapulver**  
**2 TL gemahlener Koriander**  
**1 Prise Chilipulver**  
**1 Spitzkohl (600 g)**  
**Salz**  
**1 Möhre**  
**1 Handvoll Koriander**  
**6 Stiele Minze**  
**80 g Sprossen**  
**(z. B. Brokkoli, Radieschen)**  
**4 EL Limettensaft**  
**1 TL Agavendicksaft**  
**Pfeffer**

**1** Tempeh in lange Streifen schneiden. In einer flachen Form 2 EL Sesamöl mit Sojasauce, Paprika-, Koriander- und Chilipulver verrühren. Tempehstreifen einlegen, in der Marinade wenden und ca. 30 Minuten abgedeckt durchziehen lassen.

**2** Inzwischen vom Spitzkohl waschen, längs halbieren, Strunk und Hüllblätter entfernen. Kohl

in feine Streifen hobeln. In einer Schüssel mit 1–2 Prisen Salz vermengen und mit den Händen gründlich durchkneten. Möhre putzen, schälen und grob raspeln, dann zum Spitzkohl geben. Koriander und Minze waschen, trocken schütteln und Blätter grob hacken. Sprossen in einem Sieb heiß waschen und abtropfen lassen, dann mit den Kräutern zum Kohl geben.

**3** In einer Pfanne 1 EL Sesamöl erhitzen. Tempeh abtropfen lassen und in der Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 5 Minuten anbraten.

**4** Limettensaft mit dem restlichen Sesamöl sowie Agavendicksaft gründlich verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Dressing über den Salat geben und alles locker durchmischen. Salat auf Teller verteilen und die gebratenen Tempehstreifen darauf anrichten.



## Schnelles Curry mit Fisch

PRO PORTION: **376 KCAL** · Eiweiß **35 g** · Fett **8 g** · Kohlenhydrate **41 g**

🕒 25 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Curcumin, das in Kurkuma enthalten ist, kann sich positiv auf den Fettstoffwechsel auswirken, indem es die Produktion von Verdauungssäften anregt.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**125 g Parboiled Reis**  
**400 g Kabeljaufilet**  
**200 g Garnelen (küchenfertig, geschält, entdarmt)**  
**2 Frühlingszwiebeln**  
**1 Handvoll Koriander**  
**1 Stück Ingwer (20 g)**  
**1 Knoblauchzehe**  
**2 EL Erdnussöl**  
**2 EL rote Currypaste (30 g)**  
**800 g tiefgekühltes Asia-Gemüse**  
**250 ml Gemüsebrühe**  
**200 ml Kokosmilch (light)**  
**2 EL Limettensaft**  
**Salz, Pfeffer**

**1** Reis in der doppelten Menge kochendem Wasser 14–16 Minuten kochen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

**2** Währenddessen Fisch und Garnelen trocken tupfen und Fisch in mundgerechte Stücke schneiden.

**3** Frühlingszwiebeln und Koriander putzen und waschen.

Zwiebeln schräg in Ringe schneiden und Koriander grob hacken.

**4** Ingwer und Knoblauch schälen und fein würfeln. Zusammen in einem Topf im heißen Öl bei mittlerer Hitze 3 Minuten anbraten. Currypaste 3 Minuten mitschwitzen, dann das Asia-Gemüse untermischen.

**5** Brühe und Kokosmilch hinzufügen, mit 1 EL Limettensaft, Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln mit Fisch und Garnelen zum Gemüse geben und das Curry bei kleiner Hitze 5 Minuten köcheln lassen.

**6** Vor dem Servieren mit restlichem Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und auf Schälchen verteilen. Mit dem Koriander garnieren und Reis dazu reichen.



## Linsenpasta mit Artischocken und Mozzarella

PRO PORTION: **548 KCAL** · Eiweiß **34 g** · Fett **27 g** · Kohlenhydrate **41 g**

🕒 30 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Im Vergleich zu herkömmlichen Nudeln punktet die Linsenpasta durch ihren höheren pflanzlichen Eiweißgehalt sowie ihre komplexen Kohlenhydrate. Das führt zu einer länger anhaltenden Sättigung.
- Mit ihrem hohen Anteil an Ballaststoffen hält die Artischocke den Darm auf Trab und trägt zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels bei.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Zucchini**  
**1 Zwiebel**  
**2 Knoblauchzehen**  
**300 g Artischockenherzen (Glas; Abtropfgewicht)**  
**400 g Tomaten**  
**½ Bund Basilikum (10 g)**  
**250 g Mini-Mozzarella (30% Fett i. Tr.)**  
**70 g schwarze Oliven (ohne Stein)**  
**300 g rote Linsennudeln (z. B. Fusilli)**  
**Salz**  
**4 EL Olivenöl**  
**Pfeffer**  
**1–2 EL Balsamessig**

**1** Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und quer dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Artischocken abtropfen lassen und halbieren oder vierteln. Tomaten waschen und

grob zerkleinern, dabei Stielansätze entfernen. Basilikum waschen, trocken tupfen und Blätter abzupfen. Mini-Mozzarella und Oliven halbieren.

**2** Inzwischen Linsennudeln in reichlich kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung 7–9 Minuten knapp bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen, dabei 3–4 EL Kochwasser auffangen.

**3** In einer großen Pfanne Öl erhitzen. Zucchini, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten andünsten. Artischocken, Tomaten und Linsennudeln samt Kochwasser untermischen. Alles noch ca. 2 Minuten weitergaren. Die Pasta mit Salz, Pfeffer und Balsamessig abschmecken und auf Tellern anrichten. Mozzarella und Oliven darüber geben und alles mit Basilikum garnieren.

## Fischfilet mit Senfkruste und Fenchel-Möhren-Gemüse

PRO PORTION: **369 KCAL** · Eiweiß **31 g** · Fett **20 g** · Kohlenhydrate **16 g**

🕒 **30 MIN**

### GESUND, WEIL:

- Durch das vorhandene B-Vitamin Thiamin trumpft Fenchel auf. Dieser Mikronährstoff ist wichtig für den Erhalt einer normalen Nervenfunktion und wird für den Energiestoffwechsel benötigt.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**4 Möhren**  
**2 Fenchelknollen**  
**1 Handvoll Dill**  
**3 EL gemahlene Haselnüsse (45 g)**  
**1 EL Weizenkeime (15 g)**  
**2 EL Rapsöl**  
**2 EL körniger Senf (30 g)**  
**Salz, Pfeffer**  
**4 Rotbarschfilets (à 125 g)**  
**200 g Ziegenfrischkäse (30% Fett i. Tr.)**  
**150 ml Fischfond oder Gemüsebrühe**  
**Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone**

**1** Möhren putzen, schälen und schräg in Scheiben schneiden. Fenchel putzen, halbieren und Strunk herauschneiden. Fenchel in schmale Spalten schneiden. Etwas Fenchelgrün zum Garnieren beiseitelegen. Dill waschen, trocken schütteln und Spitzen abzupfen.

**2** Fenchelgrün mit Dill fein hacken. Mit Nüssen und Weizenkeimen, 1 EL Öl, Senf, Salz und Pfeffer vermischen. Fisch trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Nuss-Mischung belegen und andrücken. Fisch in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 15 Minuten garen.



**3** Währenddessen in einer Pfanne übriges Öl erhitzen. Fenchel und Möhren darin bei mittlerer Hitze 5–7 Minuten unter Rührer andünsten. Frischkäse mit Fond zum Gemüse geben und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft abschmecken.

**4** Fisch aus dem Ofen nehmen, mit dem Gemüse auf Tellern anrichten und mit restlichem Fenchelgrün dekorieren.

# Gesundheit ist Deine Berufung! Werde ...

## Fastenleiter:in (AGL)

Eindrucksvolle und erfolgreiche Fastenerlebnisse gestalten

**Inhalte:** Stoffwechsel, Psychologie, Gruppenleitung, inkl. Zertifikat „Kursleiter:in Basenfasten“ ...  
Ausbildung, 3 Module, 140 Stunden

## Longevity Coach

Gesunde Langlebigkeit, Lebensqualität steigern, jünger leben

**Inhalte:** Aktuelle Langlebigkeitsforschung, Ernährung, Resilienz, Biohacking, ...  
Zertifikatslehrgang, 3 Module, 135 Stunden

AKADEMIE  
GESUNDES  
LEBEN

Hol Dir unser  
Seminarprogramm!



Über 90 Seminare, Aus- und Weiterbildungen. kontakt@rfa-oberursel.de Tel.: 06172-3009-822



## Gemüseauflauf mit Kichererbsennudeln

PRO PORTION: **531 KCAL** · Eiweiß 38 g · Fett 20 g · Kohlenhydrate 47 g

🕒 20 MIN · FERTIG IN 50 MIN 🌿 🍴

### GESUND, WEIL:

- Die ballaststoff- und eiweißreichen Kichererbsennudeln glänzen mit ihrer Vielzahl an sekundären Pflanzenstoffen wie den Saponinen. Sie können den Cholesterinspiegel senken und das Risiko für Dickdarmkrebs verringern.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**250 g Kichererbsennudeln**  
(z. B. Spirelli oder Casarecce)  
**Salz**  
**2 große Möhren (300 g)**  
**600 g Blumenkohl**  
**2 Zucchini**  
**2 kleine rote Paprikaschoten (300 g)**  
**1 Zwiebel**  
**2 Knoblauchzehen**  
**2 EL Olivenöl**  
**400 g Frischkäse (30% Fett i. Tr.)**  
**Pfeffer**  
**2 EL Zitronensaft**  
**1 Handvoll Petersilie**  
**100 g Gouda (30% Fett i. Tr.)**

### AUSSERDEM:

**2 Auflaufformen oder 1 große Auflaufform**

**1** Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung in 7–9 Minuten knapp bissfest garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

**2** Währenddessen Möhren putzen, schälen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Den zarten Strunk schälen und klein würfeln. Möhren und Blumenkohl in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen, dann abgießen und ca. 150 ml

Kochwasser auffangen. Das Gemüse kalt abschrecken und abtropfen lassen.

**3** Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Paprika vierteln, putzen, waschen und in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden.

**4** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einem Topf Öl erhitzen und beides darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Dann Frischkäse und das aufgefangene Gemüsekochwasser zugießen. Alles unter Rühren aufkochen lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Etwas zum Garnieren beiseitelegen, den Rest unter die Sauce rühren.

**5** Das gesamte Gemüse und die Nudeln auf die beiden Formen verteilen, salzen, pfeffern und durchmischen. Jeweils mit der Hälfte der Frischkäsesauce übergießen und die Hälfte des Goudas darüber reiben. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten garen. Dann kurz abkühlen lassen und den Gemüseauflauf mit der beiseitegestellten Petersilie bestreuen.



## Gefüllte Radicchio-Blätter

PRO PORTION: **464 KCAL** · Eiweiß 27 g · Fett 36 g · Kohlenhydrate 9 g

🕒 20 MIN 🌿 🍴

### GESUND, WEIL:

- In dem Blattgemüse Radicchio stecken wertvolle Bitterstoffe, welche die Produktion von Verdauungsenzymen in Leber und Galle anregen. Auf diese Weise kann die Nährstoffaufnahme verbessert werden.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**4 EL Haselnusskerne**  
(60 g)  
**2 Fenchelknollen**  
**1 länglicher Radicchio**  
**oder roter Chicorée**  
**250 g Hartkäse oder Harzer Käse (30% Fett i. Tr.)**  
**4 EL Olivenöl**  
**3 EL Zitronensaft**  
**1 EL Honig**  
**1 TL Senf**  
**Salz, Pfeffer**

**1** Haselnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Abkühlen lassen.

**2** Fenchel und Radicchio putzen und waschen. Fenchel halbieren, Strunk herausschneiden und Fenchel in kleine Stücke

schneiden. Fenchelgrün grob hacken und beiseitelegen. Radicchio in einzelne Blätter teilen. Käse mundgerecht würfeln.

**3** Für das Dressing Öl mit Zitronensaft, Honig, Senf, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.

**4** Radicchio-Blätter sternförmig auf Teller legen. Fenchel mit Käse und Haselnüssen vermischen und in die Blätter füllen. Mit etwas Dressing beträufeln und mit Pfeffer bestreuen. Mit Fenchelgrün garnieren. Übriges Dressing in Schälchen dazu reichen.



## Rote-Bete-Salat mit Feta

PRO PORTION: **358 KCAL** · Eiweiß **14 g** · Fett **23 g** · Kohlenhydrate **24 g**

🕒 20 MIN 🌱 🍴

### GESUND, WEIL:

- Betanin, der natürliche Pflanzenfarbstoff der Roten Bete, weist eine antioxidative Wirkung auf.
- Als Schutz vor Blutarmut und Erschöpfungserscheinungen fungiert das Spurenelement Eisen, welches in Sonnenblumenkernen und auch in der Roten Bete enthalten ist.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**4 Rote-Bete-Knollen**  
**1 rote Zwiebel**  
**200 g Feta (45% Fett i. Tr.)**  
**2 EL Rotweinessig**  
**2 EL Zitronensaft**  
**1 EL Honig**  
**3 EL Rapsöl**  
**Salz, Pfeffer**  
**¼ TL gemahlener Koriander**  
**3 EL Granatapfelkerne (45 g)**  
**3 EL Sonnenblumenkerne (45 g)**  
**1 Handvoll Petersilie**

- 1** Rote Bete putzen, schälen und raspeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Feta ebenfalls würfeln.
- 2** In einer Schüssel Essig mit Zitronensaft, Honig, Öl, Salz, Pfeffer und Koriander verquirlen. Rote Bete mit Zwiebeln, Feta, Granatapfel- und Sonnenblumenkernen untermischen und abschmecken.
- 3** Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Über den Salat streuen.



## Fenchelsalat mit Garnelen und Walnüssen

PRO PORTION: **300 KCAL** · Eiweiß **19 g** · Fett **20 g** · Kohlenhydrate **12 g**

🕒 20 MIN 🌱 🍴

### GESUND, WEIL:

- Die ätherischen Öle aus Fenchel wirken sich wohltuend auf Magen-Darm-Beschwerden und Erkältungen aus. Aus diesem Grund gilt das Gemüse als Heilpflanze.
- Garnelen stellen eine wunderbare Quelle für B-Vitamine, vor allem B<sub>6</sub> und B<sub>12</sub>, dar. Bedeutsam sind diese für starke Nerven und die Gehirnfunktion.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**4 Fenchelknollen**  
**4 EL Olivenöl**  
**4 EL Zitronensaft**  
**1 EL Honig**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**300 g Garnelen (küchenfertig, geschält, entdarmt)**  
**3 EL Walnusskerne (45 g)**

- 1** Fenchel putzen, waschen und in feine Scheiben hobeln. Fenchelgrün zum Garnieren beiseitelegen. In einer Schüssel 3 EL Olivenöl mit Zitronensaft,

Honig, Salz und Pfeffer verquirlen. Fenchel untermischen und ziehen lassen.

**2** Inzwischen Garnelen trocken tupfen und in einer Pfanne im restlichen Öl bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Salat abschmecken, Garnelen mit Walnüssen darüber verteilen und mit Fenchelgrün garniert servieren.



## Feta mit buntem Gemüse und Kartoffeln

PRO PORTION: **349 KCAL** · Eiweiß **21 g** · Fett **21 g** · Kohlenhydrate **20 g**

🕒 20 MIN · FERTIG IN 50 MIN 🌿 🍷

### GESUND, WEIL:

- Der hohe Gehalt an Calcium in Feta ist unerlässlich für den Aufbau und Erhalt der Knochen- und Zahngesundheit.
- Nach dem vollständigen Abkühlen der Kartoffeln bildet sich resistente Stärke. Dieses unverdauliche Kohlenhydrat schmeichelt der Darmgesundheit, hält den Insulinspiegel stabil und sorgt für eine lang anhaltenden Sättigung. So wird das Abnehmen ideal unterstützt.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Zwiebeln**  
**2 rote Paprikaschoten**  
**2 Möhren**  
**1 große Fenchelknolle (400 g)**  
**300 g festkochende Kartoffeln**  
**1 Stück Steckrübe (300 g)**  
**3 EL Olivenöl**  
**1 TL getrocknete italienische Kräuter**  
**1 TL Kurkumapulver**  
**½ TL Chiliflocken**  
**Salz, Pfeffer**  
**3 EL Sesam (45 g)**  
**300 g Feta (20 % Fett i. Tr.)**  
**1 Handvoll Petersilie**

### AUSSERDEM:

**Auflaufform (ca. 24 x 36 cm)**

**1** Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Paprika putzen, waschen und ca. 1 cm groß würfeln. Möhren putzen, schälen, längs halbieren und

in knapp 1 cm breite Scheiben schneiden. Fenchel putzen, Kartoffeln und Steckrübe schälen. Alles waschen und in ca. 1 cm große Würfel teilen.

**2** Das vorbereitete Gemüse mit Olivenöl sowie getrockneten Kräutern und Gewürzen in einer Schüssel gut vermischen.

**3** Sesam auf einen Teller geben. Feta in 4 Scheiben schneiden und darin wenden.

**4** Fetzscheiben mittig in die Auflaufform legen und das Gemüse ringsum verteilen. Alles im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) 25-30 Minuten backen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Feta mit Gemüse auf Tellern anrichten und mit Petersilie bestreuen.



## Ofengemüse mit Halloumi

PRO PORTION: **519 KCAL** · Eiweiß **26 g** · Fett **33 g** · Kohlenhydrate **28 g**

🕒 10 MIN · FERTIG IN 45 MIN 🌿 🍷

### GESUND, WEIL:

- Nitrate und Kalium sind in Roter Bete reichlich vorhanden und können dabei helfen, den Blutdruck zu senken und die Herzgesundheit zu stärken.
- Halloumi gilt als super Eiweißlieferant, dass für starke Muskeln und als Zellbaustoff genutzt wird.

### FÜR 2 PORTIONEN:

**½ kleiner Hokkaido-Kürbis (ca. 300 g)**  
**2 Rote-Bete-Knollen**  
**2 Möhren**  
**2 EL Olivenöl**  
**1 TL gemahlener Kreuzkümmel**  
**½ TL Chiliflocken**  
**1 TL getrockneter Thymian**  
**Salz, Pfeffer**  
**150 g Kirschtomaten**  
**200 g Halloumi (45 % Fett i. Tr.)**  
**1 Handvoll Basilikum**

**1** Kürbis putzen, waschen, entkernen und in Spalten schneiden. Rote Bete und Möhren putzen, schälen und in Stücke schneiden.

**2** Alles in einer großen Schüssel mit Olivenöl, Kreuzkümmel, Chiliflocken, Thymian, Salz und Pfeffer mischen.

**3** Gemüse auf ein Backblech oder in eine Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) 20 Minuten garen.

**4** Inzwischen Tomaten waschen und halbieren. Halloumi in Scheiben schneiden. Nach den 30 Minuten Gemüse umrühren. Gemüse umrühren, Tomaten und Halloumi darauf verteilen und weitere 10-15 Minuten backen, bis der Halloumi goldbraun ist.

**5** Derweil Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter in Streifen schneiden. Ofengemüse und Halloumi mit Basilikum bestreuen und servieren.



## Geröstetes Gemüse auf Kichererbsen-Joghurt-Sauce

PRO PORTION: **536 KCAL** · Eiweiß **29 g** · Fett **29 g** · Kohlenhydrate **52 g**

🕒 30 MIN 🌿 🍴

### GESUND, WEIL:

- Kichererbsen versorgen den Körper mit pflanzlichen Proteinen und Ballaststoffen, die lange satt machen und den Blutzucker stabil halten.

### FÜR 2 PORTIONEN:

**2 Rote-Bete-Knollen**  
**3 bunte Möhren**  
**1 rote Zwiebel**  
**3 Knoblauchzehen**  
**3 EL Olivenöl**  
**½ TL gemahlener Kreuzkümmel**  
**1 TL getrockneter Thymian**  
**½ TL Chiliflocken**  
**Salz, Pfeffer**  
**100 g kernlose rote Weintrauben**  
**2 EL Kapern (30 g; abgetropft)**  
**150 g Kichererbsen (Abtropfgewicht; Dose)**  
**1 Handvoll Petersilie**  
**100 g Joghurt (1,5% Fett)**  
**3 EL Zitronensaft**  
**2 EL Walnusskerne (30 g)**

**1** Bete und Möhren putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Zwiebel und 2 Knoblauchzehen schälen. Zwiebel in Spalten schneiden. Knoblauch hacken. Alles auf einem Backblech verteilen und mit 1 EL Olivenöl beträufeln.

**2** Kreuzkümmel, Thymian, Chiliflocken, Salz und Pfeffer darüberstreuen und gut

vermengen. Ofengemüse im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 20–25 Minuten rösten, bis das Gemüse weich und leicht karamellisiert ist.

**3** Inzwischen Trauben von den Rispen zupfen und waschen. Mit 1 EL Kapern über das Gemüse geben und zusammen noch 10 Minuten backen.

**4** Derweil für die Sauce Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Restlichen Knoblauch schälen. Petersilie waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Kichererbsen, Joghurt, Knoblauch, 1 EL Olivenöl, Zitronensaft, dreiviertel der Petersilie, Salz und Pfeffer in einem Mixer cremig pürieren. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben, bis eine Sauce entsteht.

**5** Walnüsse grob hacken. Ofengemüse mit Sauce auf Tellern anrichten. Mit Walnüssen, restlicher Petersilie und übrigen Kapern bestreuen. Mit restlichem Olivenöl beträufeln.



## Blumenkohl-Couscous mit Kabeljau

PRO PORTION: **354 KCAL** · Eiweiß **37 g** · Fett **19 g** · Kohlenhydrate **7 g**

🕒 20 MIN 🌿 🍴

### GESUND, WEIL:

- Vitamin E aus Mandeln schützt die Zellen vor Schäden durch freie Radikale und kann als Antioxidans das Risiko für Arteriosklerose reduzieren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 Blumenkohl (800 g)**  
**8 Zweige Thymian**  
**3 EL Olivenöl**  
**1 TL Kurkumapulver**  
**Salz, Pfeffer**  
**50 ml Gemüsebrühe**  
**5 EL Mandelkerne (75 g)**  
**600 g Kabeljaufilet**  
**1–2 EL Zitronensaft**  
**1 Stück Meerrettich (20 g)**

**1** Blumenkohl und Thymian waschen. Blumenkohl putzen und im Blitzhacker oder Mixer feinkrümelig zerkleinern oder raspeln.

**2** Blumenkohl in einer Pfanne in 2 EL heißem Öl bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten andünsten. Mit Kurkuma, Salz und Pfeffer würzen, Brühe angießen und 3 Minuten garziehen lassen.

**3** Etwa 40 g Mandeln fein mahlen, den Rest grob hacken. Fisch trocken tupfen und in 8 Stücke schneiden. In einer Pfanne restliches Öl erhitzen und Fisch rundherum bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten anbraten. Dabei mit gemahlenden Mandeln bestreuen und leicht bräunen lassen.

**4** Blumenkohl mit Zitronensaft abschmecken und auf Teller verteilen. Fisch darauf anrichten. Meerrettich schälen und darüber hobeln. Mit gehackten Mandeln und Thymian garnieren.



## Kürbis-Blumenkohl-Eintopf

PRO PORTION: **514 KCAL** · Eiweiß **34 g** · Fett **21 g** · Kohlenhydrate **44 g**

🕒 25 MIN 🌿 🍷 🍷

### GESUND, WEIL:

- Der Kürbis glänzt mit Betacarotin, das als Vorstufe von Vitamin A für gesunde Schleimhäute und einen frischen Teint sorgt. Es wirkt zudem als Zellschützer gegen freie Radikale.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**600 g Butternusskürbis-Fruchtfleisch**  
**500 g Blumenkohl**  
**2 Zwiebeln**  
**2 Knoblauchzehen**  
**2 EL Olivenöl**  
**2 EL Tomatenmark (30 g)**  
**2 TL Harissa-Paste (10 g)**  
**800 g stückige Tomaten (Dose)**  
**500 ml Gemüsebrühe**  
**Salz, Pfeffer**  
**400 g Kichererbsen (Glas oder Dose; Abtropfgewicht)**  
**4 Frühlingszwiebeln**  
**1 Handvoll Petersilie**  
**3-4 EL Limettensaft**  
**200 g Sojaquark**

**1** Kürbisfruchtfleisch ca. 2 cm groß würfeln. Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Den zarten Strunk schälen und klein würfeln.

**2** Zwiebeln und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten andünsten. Tomatenmark und

Harissa einrühren und ca. 1 Minute mit andünsten lassen. Kürbis und Blumenkohl zufügen und ca. 3 Minuten unter Wenden mitgaren, dann stückige Tomaten und Brühe dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen, einmal kurz aufkochen, zugedeckt ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

**3** Inzwischen die Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen, unter den Kürbis mengen und alles weitere 10 Minuten garen.

**4** Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter hacken.

**5** Den Eintopf mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken und in tiefe Teller oder Schalen verteilen. Jeweils ca. 50 g Sojaquark daraufsetzen und alles mit Zwiebelringen und Petersilie bestreuen.



## Ofengebackener Kabeljau mit Kidneybohnen

PRO PORTION: **349 KCAL** · Eiweiß **33 g** · Fett **16 g** · Kohlenhydrate **18 g**

🕒 20 MIN · FERTIG IN 40 MIN 🌿 🍷 🍷

### GESUND, WEIL:

- Der fettarme Kabeljau liefert reichlich von dem Spurenelement Fluor. Damit fördert er die Remineralisierung der Zähne, wodurch er einen bedeutsamen Beitrag zur allgemeinen Mundgesundheit leistet.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 Zwiebel**  
**1 Knoblauchzehe**  
**3 EL Olivenöl**  
**2 EL Tomatenmark (30 g)**  
**500 g stückige Tomaten (Dose)**  
**200 ml Fischfond**  
**200 g Kidneybohnen (Dose; Abtropfgewicht)**  
**Salz, Pfeffer**  
**4 Zweige Thymian**  
**500 g Kabeljaufilet**  
**1 Avocado**  
**1 Frühlingszwiebel**  
**1 rote Chilischote**  
**2 EL Limettensaft**

### AUSSERDEM:

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

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und beides darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Tomatenmark zugeben und 3 Minuten andünsten. Tomaten und Fond ergänzen und bei kleiner Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

**2** Bohnen in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen und unter die Tomaten mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in die Form füllen.

**3** Thymian waschen, trocken schütteln und klein pflücken. Kabeljau trocken tupfen und in 6-8 Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, in die Sauce legen, mit 1 EL Öl beträufeln und Thymian darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) etwa 20 Minuten garen.

**4** Inzwischen Avocado schälen, halbieren, entsteinen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebel und Chilischote putzen und waschen. Beides in feine Ringe schneiden, mit restlichem Öl und Limettensaft vermischen.

**5** Vor dem Servieren Sauce abschmecken, Fisch mit Avocado belegen und mit Zwiebel-Mix toppen.

EatSmarter!

UNSER  
ONLINEKURS

ONLINEKURS

# 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 unserer Ernährungsberaterin

Garantiert: persönliche Antworten auf all Ihre Fragen, um Ihre Ziele zu erreichen



Nur jetzt  
**30%**  
mit dem Code  
„Gesund2026“\*



Die ersten 500 Besteller sparen mit dem Code „Gesund2026“ 30 Prozent!

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

\*Code gültig bis zum 31.03.2026

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!



Der Luxus-  
moment  
in jedem  
Schluck!

## Für anspruchsvolle Baristas

Frisch gemahlen, sanft gegossen, meisterhaft geschlürft: **Impact** von **AdHoc** veredelt Pour-Over zum Erlebnis und Kaffee zum Kunstwerk. Klare Linien, stimmige Proportionen und der doppelagige Permanent-Feinfilter lassen alle Nuancen des herben Bohnenboosters erstrahlen. Außerdem bewahrt das mundgeblasene Borosilikatglas das Bouquet der Röstaromen. Hier verbindet sich Funktionalität mit unvergänglicher Optik. **Ab 34,95 Euro, [adhoc.shop](http://adhoc.shop)**

## Präzision mit guter Laune

**Microplane** bringt Farbe in Ihre Kochoase und steckt den beliebten **Premium Classic Zester** in elf kunterbunte Outfits. So wird das Multitalent zum Stimmungswunder, ohne Kompromisse bei der gewohnten Qualität. Wem Heiterkeit am Herd gefällt, wird bei der **Vibrant Colour Edition** definitiv fündig. **24,95 Euro, [microplaneintl.com/de](http://microplaneintl.com/de)**



## Auf ins Dampfabenteuer

Wenn der Tag nach einer kleinen Auszeit verlangt, ist eine heiße Tasse die perfekte Gefährtin. Mit diesem exzellenten **Tea Pot** kreiert **alfi** ein entschleunigendes Ritual, das Ruhe und Wonne verspricht. Das integrierte Sieb sorgt dafür, dass Kräuter, Früchte oder Schwarztee bestens ziehen und sich voll entfalten können. Die zylindrische Form, der nützliche Ausguss und der durchdachte Henkel machen die Pause vom Trubel besonders unkompliziert. In zwei Größen erhältlich. **Ab 69,95 Euro, [alfi.de](http://alfi.de)**





## Love is in the Air

Wir sind ganz verzaubert von den niedlichen Leckereien aus der **ELO Blini-Pfanne „Herzflamme“**. Vier Mulden, eine stetige Wärmeleitung und die hochwertige, kratzfeste Antihafbeschichtung im Aluminiumstück verwandeln Teig oder Eier im Handumdrehen in goldbraune Liebesbekundungen. Das verspricht Lust auf ein gemeinsames Frühstück im Bett oder das romantische Dessert für den Valentinstag. **59,90 Euro, elo.de**



## Stilvoll hydriert

Italienisches Design gibt es jetzt für unterwegs. Die Kooperation von **Smeg** und **24Bottles** verwandelt die klassische **Edelstahlflasche** in ein modernes To-Go-Accessoire. Die handliche **Clima** Version hält Heißgetränke angenehm warm und Wasser herrlich kühl, während die gewichtsarme **Urban** Variante für den täglichen Einsatz entwickelt wurde und jede Bewegung mühelos begleitet. In sieben glänzenden Tönen. **49 Euro, smeg.de**

## Frühling zum Anfassen

Eine Blumenpracht bahnt sich an und erzeugt spritzende Stimmung im Essbereich. Der florale Mix tanzt über weiße Hintergründe und verwandelt Servietten, Tassen und Tablett in atemberaubende Eyecatcher. Rustikales Geschirr oder ein tolles Blütenensemble runden das liebevolle Arrangement ab. Mit der Kollektion „**Flowers in Spring**“ von **Ambiente Europe** kann die Gartenzeit starten. **Ab 2,90 Euro, ambiente.eu**



## Hübsche Akzente

Jedes Treffen mit den Liebsten wird zum Highlight, wenn Tassen, Schalen und Co den Tisch in Szene setzen. Die **Levante-Serie** von **Zafferano** vereint kreativen Charme mit eleganter Keramik und schafft unvergessliche Gourmetreisen. Mehr Harmonie beim Essen geht nicht. **Preise variieren, zafferanoitalia.com/de**

## Kuschelig trifft knallig

Manchmal genügt der Blick zum Detail, um das Leben aufzuheben. Die **GOOD MOOD** Welt von **chic.mic** hat sich genau das zur Aufgabe genommen. Tiefeingefärbtes, langlebiges Porzellan und gemütliche Baumwollkissen mausern Ihren Wohnbereich in einen Wohlfühlort mit spielerischem Ambiente. Ideal, um das Jahr zu begrüßen. **Ab 9,95 Euro, chicmic.de**



## Kinderleichte Knusperfreude

Für extra Spaß am Selbermachen entstehen aus Kartoffelteig lange, gleichmäßige Fries, die sich entspannt formen lassen. Das robuste Werkzeug liegt sicher im Griff und lässt sich ohne großen Aufwand reinigen für reibungsloses Arbeiten. Hinter dem raffinierten Utensil verbirgt sich die **Pommes-frites Presse** aus der **Westmark Black Edition**, die mit „Made in Germany“-Performance und einem zeitlosen Look überzeugt. **59,99 Euro, westmark.de**

## **Dr. Matthias Riedl**

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





# MIT VOLLER KRAFT VORAUS: SUPERHERO PROTEIN

*Der Ernährungs-Doc kürt den Makronährstoff in seinem neuen Buch zum Gamechanger. Und das aus gutem Grund: Er ist in der Lage unser Leben zu verändern. Im Interview erklärt der Mediziner die Wirkung im Körper, den Einfluss auf die Gesundheit und die möglichen Folgen einer übermäßigen Zufuhr.*

## Welche Rolle nimmt Eiweiß in unserem Körper ein?

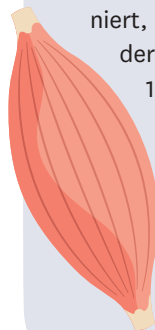
Proteine sind wahre Multitalente. Sie bestehen aus Aminosäuren, die als Grundbausteine für Zellen, Gewebe, Enzyme, Hormone und Antikörper dienen. Einige dieser Elemente kann der Körper selbst herstellen, andere, die sogenannten essenziellen, müssen wir über die Nahrung aufnehmen. Fehlt es an ihnen, können wir keine neuen Proteine bilden. Sie liefern zudem Energie. Ein Gramm Eiweiß bringt vier Kilokalorien mit sich und ist damit ein lebenswichtiger Bestandteil einer vitalen Ernährung.

## Was für Vorteile beschert eine proteinreiche Nährweise?

Sie wirkt sich gleich mehrfach positiv auf den Organismus aus. Das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen kann reduziert werden. Zudem unterstützt der Makronährstoff den

## Figurwunder Eiweiß?

Hochwertige Nahrungsmittel, die den Baustoff enthalten, fungieren als Sattmacher und können so beim Pfunde schmelzen unterstützen, allerdings nur über einen begrenzten Zeitraum. Langfristig zählt vor allem die Kilokalorienbilanz. Wichtig bleibt: Eine ausreichende Eiweißzufuhr schützt beim Gewichtsverlust die Muskeln. Wer trainiert, profitiert besonders. Hier werden 1,5 bis 2,0 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht empfohlen, für weniger Aktive reichen laut Dr. Riedl 1,0 bis 1,2 Gramm aus.



Erhalt der Muskelmasse, sowohl beim Abnehmen als auch im Alter und hilft, Sarkopenie (Kraft- und Muskelschwund) vorzubeugen<sup>1</sup>. Nach dem Sport fördert er die Regeneration der Muskelfasern und den -aufbau.

## Sie betiteln Eiweiß

### als Gamechanger.

### Kann es tatsächlich lebensverändernd agieren?

Die Substanz hat das Potenzial, unsere Gesundheit ausschlaggebend zu beeinflussen.

Eine proteinreiche Ernährung, vor allem

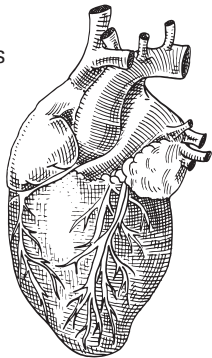
mit pflanzlichen Quellen, tritt dem Alterungsprozess entgegen, stärkt die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit und kann so das Wohlbefinden, insbesondere in der zweiten Lebenshälfte, deutlich verbessern. →

Protein hat einen zentralen Einfluss auf ein starkes Immunsystem<sup>2</sup>.



### Also sind pflanzliche Quellen besser geeignet als tierische?

Es kommt auf die Qualität an und darauf, wie der Körper den Nährstoff aufnehmen kann. Hochwertige Proteine befinden sich vor allem in tierischen Lebensmitteln, wie Käse, Quark, Eier, Fleisch und Fisch. Doch essen wir verschiedene pflanzliche Eiweiße zusammen, verstärkt sich die Verwertbarkeit. Studien zeigen sogar, dass der Ersatz von rotem und verarbeitetem Fleisch durch pflanzliche Proteinquellen Cholesterin- und Entzündungswerte senkt und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduziert<sup>3</sup>.



### Welche Kombinationen sind echte Kraftpakete?

Pflanzliches Eiweiß wird oft unterschätzt, dabei lässt sich durch clevere Paarungen eine ebenso hohe biologische Wertigkeit

erzielen wie durch tierisches. Dieser Messwert gibt ab, wie effizient der Körper das Eiweiß nutzen kann. Klassiker sind zum Beispiel Getreide mit Hülsenfrüchten oder mit Milchprodukten aber auch das Duo Kartoffeln und Ei hat eine hohe Verfügbarkeit.

**Reis und Linsen  
oder Haferflocken  
mit Joghurt sind  
gute Matches.**

### Wie stehen Sie zu High-Protein-Produkten?

Viele dieser Lebensmittel sind stark verarbeitet und stecken voller künstlicher Zusatz- und Süßstoffe, die dem Darmmikrobiom schaden können. Der Fokus liegt auf dem Eyecatcher Eiweiß. Andere wichtige Vitalstoffe kommen aber gerne zu kurz. Sie sind also →

### Für wen ist der Baustoff besonders wichtig?

Bestimmte Gruppen haben einen erhöhten Bedarf: Sportler, Schwangere, Stillende, Kinder und ältere Menschen ab 65 Jahren. Ebenso relevant ist es für Personen, die sich von einer Krankheit oder Operation erholen, da es den Heilungsprozess unterstützt und sie auf den Muskel- und Gewebeerhalt angewiesen sind. Die erforderliche Menge hängt also von Faktoren wie Gewicht, Alter, Aktivitätslevel und Gesundheit ab.



## 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 Erfolgsstories von Nutzern finden Sie im Internet unter: [myfooddoctor.de](https://myfooddoctor.de)



APPLE



GOOGLE

# Pimp up your Life

Mit dieser Schritt-für-Schritt-Anleitung bekommt Ihr Alltag einen Protein-Push. Dank der ausgewogenen Ernährung werden Gesundheit, Fitness sowie Wohlbefinden auf ein neues Level gehoben.

1

## Realitätscheck

An erster Stelle sollten Sie sich einen Überblick verschaffen: Wie viel Eiweiß nehmen Sie auf? Führen Sie dafür einige Tage Buch oder nutzen Sie die MyFoodDoctor-App. Schnell werden Sie sehen, ob jede Mahlzeit den Makronährstoff enthält und wo die Defizite liegen.



2

## Küche mit System

Der Frühjahrsputz steht sowieso gerade an? Dann sortieren Sie Ungesundes aus und füllen Sie Ihre Vorräte durch Proteinreiches auf.

- **Kammer:** Hülsenfrüchte (-nudeln, -waffeln), Vollkornreis, Pseudogetreide, Flocken, Saaten (-brot), Kerne, Nussmus
- **Kühlschrank:** Milchprodukte (Skyr, Kefir, Hüttenkäse), Tofu, Tempeh, Eier, Geflügel
- **Gefrierfach:** Meerbewohner wie Lachs und Garnelen, eiweißreiches Gemüse und Hülsenfrüchte (Brokkoli, Erbsen, Edamame)



3

## Die Basis

Damit Sie täglich auf die empfohlene Menge kommen, sollte jedes Gericht etwa 20 bis 30 Gramm enthalten. Dies gelingt durch Fisch, Fleisch, Eier oder Tofu. Auch Beilagen wie Vollkorn- und Milchprodukte sowie Gemüse füllen Ihr Protein-konto füllen.



## Aus der Trickkiste

### Smart toppen

Ob Frühstück, Mittag oder Dinner – noch einfacher kommen Sie auf die gewünschte Proteinmenge, wenn Sie jeden Teller mit einem Zusatz veredeln. Nussmus, Saaten, Körner oder Käse-Upgrades wie Feta und Hüttenkäse werben die Kompositionen in Sachen Funktionalität und Genuss auf.



### Meal-Prep

Lust auf ein neues Ritual? Machen Sie sich Musik an und nehmen Sie sich Zeit zum Einkaufen, Vorkochen und Portionieren. Selbstgemachtes ist nährstoffreicher als Fast Food und versorgt Körper und Seele mit wertvollen Vitalstoffen. Die Vorfreude auf die Mittagspause ist also berechtigt!

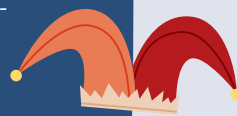


### Snack-Attack

Drei geregelte und ausgewogene Mahlzeiten am Tag reichen aus, um Sie bestens zu versorgen. Benötigen Sie jedoch etwas für den kleinen Hunger, nutzen Sie es als Proteinboost. Käsewürfel, hartgekochte Eier, Gemüsesticks mit Hummus oder ungesalzene Nüsse sind geeignete Lückenfüller.

### Der Joker

Wenn Sie Ihr Ziel nicht erreichen, können Sie mit Proteinpulver nachhelfen. Doch Achtung: Synthetische, mit Zusatzstoffen angereicherte Produkte werden nicht empfohlen. Greifen Sie auf naturbelassene, pflanzliche Angebote ohne Süßungsmittel oder Weiteres zurück.





## Rote-Bete-Salat mit Hüttenkäse aus dem Ofen

PRO PORTION: **485 KCAL** · Eiweiß **26 g** · Fett **29 g** · Kohlenhydrate **27 g**

🕒 30 MIN 🌿 🍴

### FÜR 2 PORTIONEN:

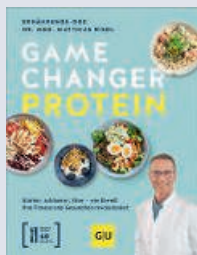
**300 g körniger Frischkäse (Hüttenkäse)**  
**2 TL getr. Kräuter der Provence**  
**20 g Sonnenblumenkerne**  
**1 rote Zwiebel**  
**2 EL Rapsöl**  
**1 EL Aceto balsamico bianco**  
**100 g Feldsalat**  
**1 Rote Bete (ca. 200 g)**  
**1 kleiner säuerlicher Apfel**  
**Saft von ½ Zitrone**  
**2 EL Tahin (Sesampaste)**  
**½ TL Ahornsirup**  
**Salz**  
**Pfeffer**

**1** Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Hüttenkäse, Kräuter und Kerne in einer kleinen Auflaufform (ca. 10 × 20 cm) mischen und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen. Währenddessen die Zwiebel schälen, halbieren, in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne in 1 EL Öl ca. 10 Min. andünsten. Mit Essig würzen und noch ca. 2 Min. dünsten, vom Herd nehmen.

**2** Den Feldsalat verlesen, waschen und trocken schleudern, dabei grobe Stiele entfernen. Rote Bete putzen, mit der Gemüsebürste gründlich waschen und



auf der Gemüseribe grob raspeln (Achtung, sie färbt stark ab). Apfel waschen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Feldsalat, Rote Bete und Apfel in einer Salatschüssel mischen. Hüttenkäse aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und unterheben. Für das Dressing Zitronensaft, übriges Öl, Tahin, Ahornsirup und 2–3 EL Wasser gründlich mischen, salzen und pfeffern. Zum Servieren den Salat auf Teller verteilen und das Dressing darüber verteilen.



### Noch mehr Lesefutter:

Ist Protein der Schlüssel zur Langlebigkeit und Zaubertrick für ein erfolgreiches Abnehmen? Dr. med. Matthias Riedl lüftet das Geheimnis! In „Gamechanger Protein“ erfahren Sie alles, was Sie über den Makronährstoff wissen sollten. Dank eines umfassenden Rezeptteils können Sie all die Erkenntnisse mühelos in die Praxis umsetzen. *Gräfe und Unzer, 176 Seiten, 27 Euro*

kein Ersatz für eine vollwertige, ausgewogene Ernährung. Oft unterscheiden sie sich in ihrem Nährwert auch kaum von dem herkömmlichen Pendant, sind aber deutlich hochpreisiger. Ein Magerquark enthält zum Beispiel genauso viel Eiweiß wie ein High-Protein-Quark. Mein Rat: Lieber zu natürlichen Quellen greifen. Wenn Sie Proteine ergänzen möchten, etwa aufgrund eines erhöhten Bedarfs, können Sie auf natürliche Pulver zurückgreifen. Diese sollten ebenfalls rein pflanzlich aus etwa Reis- oder Hanfprotein sein und keine künstlichen Inhaltsstoffe enthalten.

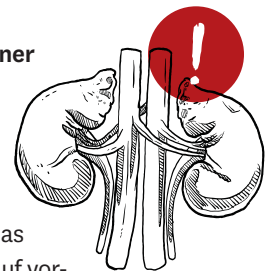
### Welche weiteren Mythen begegnen Ihnen bei dem Thema häufig?

Viele glauben, „je mehr, desto besser“. Ein Genuss über das Maß hinaus bringt keinen zusätzlichen Nutzen und kann sogar schaden. Ebenso falsch ist die Annahme,

das Eiweiß allein Muskeln wachsen lässt. Das funktioniert nur in Kombination mit gezieltem Krafttraining.

### Was passiert bei einer zu hohen Zufuhr?

Eine übermäßige Eiweißaufnahme sollte mit Vorsicht genossen werden, das trifft insbesondere auf vorerkrankte Menschen zu. Personen mit eingeschränkter Nierenfunktion riskieren durch zu hohe Mengen eine Verschlechterung der Organleistung. Während der Schwangerschaft kann ein erhöhter Konsum laut Studien das Risiko für





Übergewicht beim Kind steigern. Säuglinge reagieren ebenfalls empfindlich, beispielsweise kann eine Vergrößerung der Nieren die Folge sein.

### Was haben gesunde Menschen zu erwarten?

Es gibt bislang keine eindeutigen Belege dafür, dass eine erhöhte Verzehrmenge für vitale Erwachsene schädlich ist. Dennoch gilt: Wer deutlich mehr Protein konsumiert, als der Körper benötigt, sollte unbedingt auf eine angemessene Flüssigkeitsaufnahme achten. Nur so kann der beim Abbau entstehende Harnstoff über die Nieren ausgeschieden werden.

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.

Jedes Gericht sollte eine eiweißreiche Zutat enthalten.

### Wie gelingt der Start in einen proteinreichen Alltag?

Verteilen Sie die Sollmenge bestenfalls gleichmäßig über die Mahlzeiten. Starten Sie etwa mit einem kraftvollen Frühstück, wie Skyr, Haferflocken, Nüssen und Beeren. Sie müssen nicht Ihre ganze Ernährung auf den Kopf stellen. Wer seine Lieblingsspeisen etwas „aufpeppt“, kann den Eiweißanteil ganz ohne großen Aufwand erhöhen. Und noch ein Tipp: Wenn snacken, dann smart. Kleinigkeiten wie Linsenwaffeln oder Nüsse helfen, den Zielwert zu decken.

INTERVIEW: FRIEDERIKE BRANDT

## Empfohlene Eiweißzufuhr im Detail

Der Proteinbedarf hängt von unterschiedlichen Faktoren wie Alter, Gewicht, Ernährung sowie körperlicher Aktivität und Verfassung ab. Dr. Matthias Riedl hat die wissenschaftlichen Fakten zusammengefasst:

### PERSONENGRUPPE

### TAGESBEDARF

(pro Kilogramm Körpergewicht)

Kinder und Jugendliche (4 bis 18 Jahre)



1,0 g

Gesunde Erwachsene

0,8 bis 1,0 g

Ältere (ab 65 Jahren)



1,0 bis 1,2 g

Ältere mit Muskelschwund und Gebrechlichkeit

bis zu 1,4 g

Schwangere (im 2. und 3. Trimenon)

1,0 g

Stillende

1,2 g

Frauen in der Menopause

1,2 g

Hobbysportler (mehr als 5 Stunden Training pro Woche)

1,2 bis 1,8 g

Profisportler



1,2 bis 1,8 g

Profisportler im Kraftbereich während des Muskelaufbaus

1,6 bis 2,0 g



\*Der Eiweißbedarf bei speziellen Patientengruppen variiert je nach Erkrankung.

# NEUES FÜR FOODIES

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



## AUSFLUG IN DEN SOMMERTAG

### Violette Wundertüte

Die gefriergetrockneten **Brombeeren** von **buah** krachen beim Reinbeißen und glänzen mit fröhlichen Explosionen auf der Zunge. Sie werden vollreif geerntet, schonend verarbeitet und sind frei von Zuckerzusätzen oder anderen Ergänzungen. Die Früchtchen gewinnen durch das sorgsame Verfahren an Knackigkeit und bleiben über Monate haltbar. Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe werden fast vollständig erhalten. Naschkatzen aufgepasst: **Die Edition ist limitiert**. 21,90 Euro je 130-Gramm-Dose. **buah.de**



**Als Topping  
auf Porridge  
wird's crunchy!**



## FÜR LECKER-ENTDECKER

### Vitalität im Mini-Format

Cremig, leicht und absolut unwiderstehlich! **Quäse mit SKYR Kulturen** zaubert im Nu ein strahlendes Frühstück oder einen Snack mit Extra-Kick. Er besticht von Natur aus durch wenig Fett und jede Menge Protein. 1,49 Euro je 115-Gramm-Packung. **quaese-protein.de**

## KNUSPER, KNUSPER, KNÄUSCHEN

### Ohne Planungsstress

Ihre Lust auf frischen Sauerteig muss nicht warten. Das **BÖCKER Aroma Plus Weizen-Vollkorn** Pulver ist direkt einsatzbereit. Einfach einrühren, ausbacken und die typischen mild-säuerlichen Noten genießen. 5,65 Euro je 230-Gramm-Packung. **shop.sauerteig.de**



## PLANT POWER

### Kerniges Dreamteam

Macadamia, Mandel und Haselnuss verschmelzen zu einer samtigen Gaumenfreude, die pur geschlürft genauso begeistert wie im Müsli, Smoothie oder Nachtisch. Der **3 Nuss Drink** von **Allos** legt sich mit geschmeidiger Finesse und einem Marzipanhauch über jede Kreation. 3,49 Euro je 1-Liter-Karton. **allos.de**





### MEDITERRANE MOMENTE AUF DEM TELLER

## Sättigendes Urlaubsfeeling

Manchmal reicht schon ein Löffel, um Herzenswärme zu verbreiten. Daverts Cannellini Bohnen machen Schluss mit Konserven-Langeweile und sind ein Highlight für alle, die selbstgekochte Hülsenfrüchte lieben. Während andere Verwandte oft längere Kochexperimente verlangen, sind diese Typen schneller ready für Salate, Pürees oder verwöhnende Suppen. 4,49 Euro je 500-Gramm-Packung. [davert.de](http://davert.de)



### DER LIEBLING MIT BUNTEN VIBES

## Cheers auf den Alltag

Vier tolle Sorten, unzählige Höhepunkte: Spraga Kombucha ist lebendig, spritzig und immer besonders. SCOBY-Kulturen liefern probiotische Kraft, die Zutaten den authentischen Geschmack. Und weil sie bio, vegan sowie alkoholfrei sind, passen sich die Erfrischer mit Funktion jeder Situation an, sei es im Homeoffice, beim Work-out oder einfach zum Relaxen. In den Varianten Original, Granatapfel, Ingwer & Zitrone oder Apfel & Birne erhältlich. 2,99 Euro je 330-Milliliter-Dose. [spraga.de](http://spraga.de)



### LONGEVITY TRIFFT LIFESTYLE

## Unterstützung, aber clever

Wer auf eine daily Portion gesunder Fettsäuren nicht verzichten möchte, aber keine Völle an Supplemente will, findet mit VITAQ® OMEGA3 1.100 von ASPRIVA die ideale Lösung. Wissenschaftlich fundiert entwickelt, lässt sich das Präparat simpel in die eigene Routine integrieren und komplementiert unseren Weg zu langfristigem Wohlbefinden. 69 Euro je 90 Kapseln. [aspriva.com](http://aspriva.com)



### VOM BAUM BIS ZUR TASSE EIN ERLEBNIS

## Unverfälscht und intensiv

Bio Criollo zeigt, wie 100 Prozent authentischer Kakao funktioniert. Die Luxusbohne entfaltet ihr volles Potenzial mit zarterherben Schokoladentönen sowie einer natürlichen Tiefe und vermeidet dabei unnötigen Schnickschnack. Auf fairen und direkten Wegen reist sie ins bayerische Voralpenland, wo sie von Becks cocoa™ behutsam geröstet, fein zermahlen und zu einem Trinkmix veredelt wird. 14,90 Euro je 250-Gramm-Dose. [beckscocoa.de](http://beckscocoa.de)



### DAS SCHLÜCKCHEN GLÜCK

## Gekonnt anders

Mit der Kombination aus hochwertigem Matcha, Vanillearoma und Lucuma bringt NATURTREU sanfte Süße ins Spiel. Kokosnussmilchessenz sorgt für den letzten Schliff. Im Vergleich zu traditionellen Versionen des Trendtröpfens ist dieses MATCHAELIXIER dezenter und weniger bitter, sodass sich auch Neulinge und Sceptiker langsam an den grünen Genuss herantasten können. 29,99 Euro je 180-Gramm-Dose. [naturtreu.de](http://naturtreu.de)





# Unsere Top 50 Fatburn-Favoriten

Abnehmen funktioniert nicht über Nacht, aber manche Zutaten können den Körper dabei sanft unterstützen. Ein bisschen Würze, ein knackiger Biss, eine Portion clever ausgewählter Leckereien und schon schmeißt Ihr Stoffwechsel den Boost an. Zwischen bekannten Klassikern und überraschenden Entdeckungen ebnet sich ein bunter Weg zum Wunschgewicht.

LUISA RUSSMANN

# Turbo auf dem Teller: So nutzen Sie Fatburner-Lebensmittel

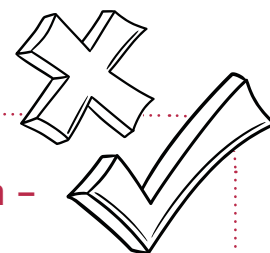
Wovon reden wir eigentlich, wenn wir Fettverbrennung sagen? Welche frischen Partner haben einen echten Mehrwert, wenn es darum geht, Reserven und Energie mobil zu machen? Das und mehr verraten wir Ihnen hier.



## Was sind sogenannte Fatburner beim Essen?

Das klingt praktisch nach Magie. Wer würde nicht gerne einfach Pfunde verlieren? Ganz so simpel ist es leider nicht. Dennoch gibt es Zutaten, die füllen, den Stoffwechsel anregen oder andere Benefits fürs schlanke Dasein bringen.

- Optionen mit **vielen Ballaststoffen** kümmern sich um ein anhaltendes Sättigungsgefühl, um Speisen zeitlich zu überbrücken.
- Ein **hoher Wasseranteil** in Produkten intensiviert die Masse, die im Bauch landet, hält sich bei Kilokalorien zurück und dient der Verdauung.
- **Zuckerarme Komponenten** verhindern schnelle Glukosespitzen im Blut und wirken sich positiv auf die Fettverbrennung aus, indem sie Heißhungerattacken effektiv reduzieren.
- Bestimmte **Enzyme und sekundäre Pflanzenstoffe** können Stoffwechselprozesse leicht stimulieren und bauen so die körpereigenen Depots ab.
- Etliche Nährstoffträger steuern **gesundheitsfördernde Fette oder Proteine** bei, die den Energieverbrauch anheben.



## Fakten statt Flausen – Wir räumen auf!

Zwischen Halbwahrheiten, Diät-Tricks und Wunderlösungen ist es schwierig, richtig von falsch zu unterscheiden. Wir beantworten die gängigsten Fragen im Info-Dschungel.

- **Heißt Low-Carb automatisch Fettabbau?** Weniger Kohlenhydrate können helfen, aber entscheidend bleibt die Gesamtbilanz.
- **Reicht Sport zum Abnehmen?** Bewegung zählt, doch erst die passende Ernährung schafft die gewünschte Entwicklung.
- **Machen fettfreie Alternativen dünn?** Viele Light-Lebensmittel bergen Zucker oder Zusatzstoffe, die Kilokalorien addieren.
- **Sind Smoothies immer fatburnertauglich?** Fruktose und Energielasten mindern den Ertrag, wobei Substanz und Pflanzenfasern meist zu kurz kommen.
- **Gibt es „negative Kilokalorien“?** Nein, es gibt nichts, was mehr abbaut als es zuführt.
- **Ist ein Plus an Protein die Lösung?** Ein höherer Eiweißanteil kann Fülle und Metabolismus lenken. Ein Zuviel wird jedoch trotzdem eingelagert. Balance ist das Stichwort.



## Laune hoch, Gewicht runter

Essen stellt Bausteine bereit, der Kopf sorgt für den Antrieb. Es geht um Ausdauer, nicht um Perfektion. Mit der geeigneten Einstellung werden Mahlzeiten nicht zu einem Wettkampf gegen sich selbst, sondern zu pfiffigen Mitstreitern, die sättigen, Kraft spenden und Schritt für Schritt zum Ziel führen. So entsteht ein Funktionskreis, in dem Körper und Geist zusammenarbeiten.

- ➔ **Kleine Siege feiern:** Jeder Meilenstein ist Spitze. Ein längerer Spaziergang oder eine weitere Trainingseinheit sind Pluspunkte, die uns nach vorne pushen.
- ➔ **Genuss einbauen:** Wer sich hin und wieder was gönnt, bleibt auf Kurs und erlebt den Alltag beschwingt. 😊
- ➔ **Realistische Ansprüche setzen:** Mit erreichbaren Etappen bewahren Sie das Durchhaltevermögen. Radikale Vorhaben geraten eher ins Stocken.
- ➔ **Rituale schaffen:** Regelmäßige Verzehr- und Schlafzeiten unterbinden Naschgelüste und gewährleisten einen rundum gut geölten Stoffwechsel.
- ➔ **Positiv denken:** Setzen Sie lieber auf kreative Lösungen statt auf Verbote. Mit Spaß geht alles besser von der Hand.

Engagement, kluge Kost und ein Lächeln ist unser Feelgood-Rezept.



## Verbessern Sie den Fatburn-Effekt abseits vom Herd

Damit Ihr Futter für Sie arbeiten kann, braucht es Rückenwind. Faktoren wie Bewegung, Schlummer und durchdachte Routinen heizen unseren Organismus an, sodass Ernährungsimpulse spürbar werden.

- ➔ **Kontinuierliche Fitness** steigert den Grundumsatz und damit die Fettverbrennung zwischen Mahlzeiten.
- ➔ **Ausreichende Ruhephasen** sind unglaublich wichtig. Schlafmangel kann Hungerhormone durcheinanderwürfeln und das Abspecken erschweren.
- ➔ **Flüssigkeit** hält den Stoffwechsel in Topform und trägt ganz nebenbei zur Sättigung bei. Achten Sie hier vorwiegend auf **Wasser oder ungesüßte Tees**.
- ➔ **Jede winzige Aktion** summiert sich über die Zeit. Auf Dauer spüren wir ein **größeres Energieniveau sowie mehr Agilität** und fühlen uns geschmeidiger.
- ➔ **Minimieren Sie den mentalen Druck**, da chronischer Stress das Gleichgewicht von Botenstoffen und Reglungsmechanismen aus dem Takt stößt. 📊
- ➔ Mit einer **durchdachten Tagesplanung** behalten Sie immer den Durchblick für anstehende To-dos. Auf diese Weise können Sie Momente zum Kochen, Durchatmen und Sporteln optimal koordinieren.

## 50 beliebte Fatburner

# Veggiepower

*Volumen trifft Vitalität bei diesen bunten Begleitern. Sie halten den Energiehaushalt im Lot und können den Stoffwechsel ankurbeln, ohne schlechtes Gewissen auf der Waage.*



### Möhre

Hinter der fröhlichen Farbe steht Betacarotin, das im Körper zu Vitamin A umgebaut wird. Dort gibt es metabolischen Abläufen Support, indem es etwa das Zellwachstum fördert und die Schilddrüse in ihrer abgestimmten Hormongenerierung begleitet. Als saftiger Rohhappen kann die orange Rübe spontane Knuspersehnsucht gut abfangen. Ein Rezept gibt es auf Seite 39.



### Zucchini

Übersetzt heißt der beliebte Italiener so viel wie kleiner Kürbis. Die Bezeichnung ist Programm, denn er hat ganz schön was zu bieten in puncto Kapazität. Mit über 90 Prozent Wasseranteil füllt er unseren Magen bei nur wenigen Kilokalorien. Damit ist der mediterrane Allrounder ein Helfer auf dem Weightloss-Weg und sorgt trotz zarter Kost für jede Menge Abwechslung.

### Chinakohl

Schon seit Jahrtausenden gehört er in Asien zum Alltag. Bei uns ist der Großkopf eher eine Geheimzutat am Herd, auch wenn er mittlerweile hier angebaut wird. Bitterstoffe im Blattwerk fungieren wie ein sanfter Motor für den Stoffwechsel. Sie kitzeln nicht nur den Gaumen, sondern bringen auch die Körpermitte auf Trab. Die Freisetzung von Verdauungssäften sowie die Botenstoffaktivität wird getriggert, was den Lipidabbau anfeuert.



### Pastinake

Die europäische Wurzel schmückt sich mit sanfter Süße und winterlichem Charme. Ihr mildes Aroma macht sie zur idealen Mitspielerin für ofengeröstete Gemüseideen, Suppen oder Stampfgerichte. Gleichzeitig steckt in ihr eine satte Ladung Ballaststoffe. Auf 100 Gramm trumpft sie mit rund fünf Gramm der darmfreundlichen Naturfasern. Lange unterschätzt, schafft sie es heute vermehrt auf die Einkaufszettel.



### Spinat

In der grünen Pracht vereint sich eine geringe Energiedichte mit einem geballten Nährstoffgehalt. Enthaltene Thylakoide können die Fettverdauung im Dünndarm verlangsamen, was Sättigungshormone stimuliert und Hungersignale hemmt. Dadurch hält sich das Gefühl der Fülle wacker, während Snackattacken an Kraft verlieren.



## Stangensellerie

Ätherische Öle und Flavonoide in dem Gartenbündel geben einen diuretischen, also harntreibenden Impuls, was die innere Wasserbalance beeinflusst. Durch den geringen glykämischen Index bleibt der Blutzucker stabil, da der Mix aus wenig Carbs und reichlich Ballaststoffen den Übergang ins System verzögert. Das hält den Energiehaushalt ausgeglichen.



## Tomate

Botanisch betrachtet gehören die roten Kugeln eher in die Obstschale, doch kulinarisch fühlen sie sich zwischen Paprika und Co pudelwohl. Mit im Schnitt nur 17 Kilokalorien pro 100 Gramm, abhängig von der Varietät, gelingt lockeres Schlemmen mit Sattfaktor. Dazu ergänzt das kräftig leuchtende Pigment Lycopin eine antioxidative Unterstützung.

## Rucola

Jedermanns Sache ist der bittere Geschmack nicht, aber er tut durchaus einen Dienst für Gallenproduktion und Verdauungsenzyme. Zudem dirigiert Vitamin K Proteine, die an Fettstoffwechselgefügen beteiligt sind. Der teils hohe Nitratgehalt verlangt Maß, denn es kann nach Aufnahme zu schädlichen Nitrosaminen umgewandelt werden.



## Rote Bete

In dem Rubinriesen sind Pflanzenstoffe, die mit Folsäure, Kalium und Eisen die Blutzirkulation aktiv halten. Dadurch erreicht Sauerstoff die Muskeln zügiger und tut der allgemeinen Leistungsfähigkeit gut. Wer mehr Energie und Ausdauer zur Verfügung hat, kann intensiver trainieren, Kilokalorien verbrennen und unerwünschte Pfunde peu à peu ins Abseits verbannen.

## Spargel

Schade, dass die kultigen Stangen nur von April bis Juni frisch verfügbar sind. Die Aminosäure Asparagin facht die Tätigkeit der Nieren an und dient so der Ausscheidung überschüssiger Flüssigkeit für ein Entschlankungsfeeling. Kleiner Tipp: Sauce Hollandaise schmeckt toll, bremst aber die Gewichtsreduktion. Sie lässt sich durch ein wenig Zitronensaft und frischem Kräuterquark ersetzen.



# Snackhelden

*Naschen beim Formverfeinern? Na klar, aber mit Köpfchen. Umsichtig ausgewählte Häppchen können den inneren Schweinehund zwischen Mahlzeiten effektiv und lecker in Zaum halten.*

## Walnüsse

Es lohnt sich, die harte Schale dieser weichen Kerle zu knacken. Wertvolle Fette, etwa Omega-3, sowie Protein zügeln den Appetit, schmeicheln der Herzgesundheit und beleben dezent den Metabolismus. Letzteres geschieht, da unser System beim Verarbeiten dieser Makronährstoffe ordentlich schuftet muss im Vergleich zu leeren Kohlenhydraten.



## Popcorn

Ohne Öl oder Butter aufgepufft zeigt sich der Tausend-sassa aus Mais von seiner besten Seite. Die klebrige Variante aus dem Kino ist für Diätvorhaben nicht zu empfehlen. Selbst gemacht mit Gewürzen wie Curry oder Chili bekommt der gemütliche Filmabend aber ein prima Upgrade. Für liebeliche Abwechslung kommen Zimt und Kakaopulver zum Einsatz. Das lässt die Herzen von Schleckermäulchen höher schlagen.



## Dunkle Schokolade

Schon ein kleines Stück ab 70 Prozent Kakaoanteil stillt das Verlangen nach Süßem. In dem Schmankerl steckt das stimmungsaufhellende Theobromin für einen sanften Motivations-schub. Auch hier gilt Genuss mit Fingerspitzengefühl. Aufgrund des Zuckers sollte es bei maximal 20 Gramm an einem Tag bleiben.



## Mandeln

Die Kraftpakete vom Baum kombinieren Protein, hochwertige Fettsäuren und Ballaststoffe zu einem Trio, das lange füllt. Da die Energie nur langsam freigesetzt wird, bleibt der Antrieb über Stunden konstant. Vitamin E rundet alles ab, indem es die Zellen schützt und den Organismus bei der täglichen Belastung begleitet.

## Reis- und Hülsenfruchtwaffeln

Federleicht und knusprig eröffnen die fluffigen Scheiben einen Futterboost ohne große Kilokalorienlast. Alleine sind sie unscheinbar, doch als Teamplayer entfalten sie ihr Potenzial. Frisches Obst oder etwas Nussmus verwandeln die Wölkchen in einen smarten Genuss.



## 50 beliebte Fatburner

## Edle Tropfen

*Von erfrischend bis aromatisch liefern diese flüssigen Kandidaten Nährstoffe, aktivieren die Verdauung und machen Ernährung abwechslungsreich, damit ein unbeschwertes Leben gelingt.*

## Wasser

Unabhängig vom persönlichen Ziel benötigt jeder Mensch ausreichend des Lebenselixirs. Circa 1,5 bis 2 Liter sind die empfohlene Tagesmenge. Wenn das eine oder andere Kilo schwinden soll, kommt es ganz praktisch daher. Es füllt den Magen, zügelt Lust auf Zwischenmahlzeiten und ist die Basis für kreative Softdrinkalternativen. Etwa mit Zitronen, Beeren, Gurke oder Minze lassen sich tolle Versionen von Infused Water kreieren. So klappt genug trinken simpel und belebend.



## Apfelessig

Er gilt als Geheimtipp beim Abnehmen, auch wenn eine bioaktive Wirkung auf den Fettumsatz wissenschaftlich noch nicht eindeutig belegt ist. Viele schwören dennoch auf den sauren Star. Was er auf jeden Fall drauf hat, ist Blutzuckerspitzen nach Mahlzeiten zu dämpfen sowie die Verdauung zu animieren. Und in Kombi mit Olivenöl ist er allemahl gesünder als French Dressing und Co.

## Honig

Fleißige Bienen sammeln die samtige Köstlichkeit, die als Ersatz zu raffinierten Kristallen erhalten kann. Durch die intensiven Noten genügen kleine Mengen für ein ähnliches Ergebnis. Enzyme wie Invertase spalten Saccharose in Glukose und Fruktose, was die Verwertung im Körper vereinfacht. Auf Seite 166 finden Sie eine kulinarische Inspiration aus Asien.

## Grüner Tee

Bereits der Duft einer warmen Tasse entfesselt unsere Tatkraft. In den leuchtenden Blättern der Pflanze verbirgt sich unter anderem das Catechin EGCG (kurz für Epigallocatechingallat), das mit weiteren Stoffen die Thermogenese mobilisiert. Dabei erzeugt unser System Wärme und verbrennt zusätzliche Kilokalorien.



## Kaffee

Morgens zieht der Muntermacher bereits alle Blicke auf sich, aber er glänzt auch mit inneren Werten. Koffein weckt das zentrale Nervensystem und erhöht die Synthese von Magensäure. Obendrein setzt es Catecholamine wie Adrenalin in Gang, was den Grundumsatz steigert und die Fettfreisetzung beflügelt. Das kann zu einer kurzfristigen Appetitzügelung führen, so dass der Essdrang zwischen Speisen besser kontrolliert wird.



## 50 beliebte Fatburner

# Sattmacher



## Hüttenkäse

Zurzeit feiert der körnige Kerl einen regelrechten Triumphzug. Auf allen Plattformen tauchen diverse Rezepte mit ihm auf und von Pudding bis Pizza ist alles vertreten. Bei rund vier Gramm Fett auf 100 Gramm ist er ein Schlankmacher mit ordentlich Eiweiß auf jedem Löffel. Ganz nebenbei pusht der Mix aus Calcium und Phosphor Knochen sowie Muckis beim täglichen Einsatz.

## Quinoa

Aus den Höhenlagen der Anden stammt ein Körnchen, das längst weltweit Küchen erobert hat. Die vollständige Aminosäurenpalette macht das Gänsefußgewächs zu einer spannenden Zutat für alle, die pflanzliche Abwechslung suchen. Beim Garen plustert es sich etwas auf, bleibt

dennoch angenehm bissfest und verleiht Frühstücksvarianten oder Salaten eine getreidige Note.



*Wenn sich der Bauch nach Proviant sehnt, sind zuverlässige Füller gefragt. Sie halten Energie sowie Motivation auf Kurs und können sich auch sehen lassen, wenn es um essenzielle Elemente geht.*

## Haferflocken

Beta-Glucane in dem gewalzten Saatgut bilden in unserem Darm eine gelartige Substanz, die die Aufnahme von Süßem verlangsamt und ein ausgeglichenes Blutzuckerniveau reguliert. On top weiten Oats das Volumen im Bauch aus, initiieren die rhythmische Bewegung im Verdauungsorgan und dementsprechend eine effiziente Nährstoffverwertung. Das dämpft den Hunger und sorgt für eine gleichmäßige Energiefreisetzung.



## Eier

Die Multitalente haben es faustdick hinter der Schale. Proteine steuern Sättigungshormone wie Peptid YY und GLP-1, während Vitamin D, B<sub>12</sub> und Cholin den Energiehaushalt in Bewegung setzen. Bei Sportfans beliebt: Für ein Omelett greifen sie zum klaren Teil. Das reduziert Kalorien und Fett, ohne die Versorgung mit essenziellen Aminosäuren zu schmälern.





## Beluga-Linsen

Oft werden die schwarzen Perlen charmant als pflanzlicher Kaviar bezeichnet. Die Delikatesse unter den Hülsenfrüchten gibt Eisen, Folsäure und Zink, was die Blutbildung und Sauerstoffversorgung der Muskeln und des Gehirns stärkt. Das ist vor allem für physische Betätigung interessant. Um Blähungen zu vermeiden, sollte sie langsam und in kleinen Mengen im Speiseplan landen.



## Brauner Reis

Sein Name verrät es schon. Die äußere Hülle bleibt bei diesem Typen dran und ist für die charakteristische Farbgebung und den nussigen Touch verantwortlich. Dieses Extra verlangt dem Inneren beim Verdauen mehr Arbeit ab, wodurch die aufgenommene Nahrung langsamer verwertet wird. Mikronährstoffe wie Magnesium punkten beim Energiehaushalt.

## Tofu

Bei Vegetariern und Veganern steht der seidige Block aus Sojabohnen längst hoch im Kurs. Aber auch für Meatlovers hat er Vorteile, etwa bei einer Low-Carb-Diät, denn die Bohnenbasis bringt kaum verwertbare Kohlenhydrate mit. Das macht den Veggiewürfel zu einem guten Freund in Phasen, in denen der Blutzucker ruhig bleiben soll.



## Griechischer Joghurt

Durch das Abseihen von Molke entsteht die typisch cremige Struktur. Außerdem werden dadurch Minerale und Eiweiß konzentriert. Milchsäurebakterien greifen den kleinen Bewohnern im Darm für eine anstandslose Nährstoffverwertung unter die Arme. Mit einer langen und geschätzten Tradition in mediterranen Regionen verbindet er Genuss und Funktion in Becherform.

## Vollkorn-Knäckebrötchen

Langkettige Kohlenhydrate bilden das Herzstück dieser crunchy Scheiben für körperlichen Treibstoff. Beim Backen entwässert Hitze den Teig, wodurch die bestimmende Trockenheit zustande kommt. Pur oder belegt mit Gemüse, Kräuteraufstrich oder magerem Protein mausert es sich zum Snack to go ohne übermäßige Kilokalorien.



## Kichererbsen

Ähnlich wie ihre restliche Hülsenfruchtfamilie ist die lustige Vertreterin eine exzellente Quelle für nicht-tierisches Eiweiß und sekundäre Pflanzenstoffe für einen rundum zufriedenes Gefühl. Äußerst geschätzt sind sie in der Levante-Küche. Zum Beispiel in Falafeln werden die Minis zerkleinert und als Teigkugeln mit Gewürzen gebacken oder frittiert.

## 50 beliebte Fatburner

# Wertvolle Fette

*Nicht alle Kilokalorien sind gleich. Gute Essenzen spenden notwendige Bausteine für Körper und Geist. Richtig ausgewählt und dosiert, bilden sie ein Schutzschild für unsere Organe und Zellen.*



### Lachs

In dem rosafarbenen Fisch befinden sich Eiweiß, das die Sättigung verbessert, und eine Palette an Mineralstoffen, die Muskeln und Kreislauf geschmeidig halten. Die ungesättigten Fette wirken zielführend auf die Hormonbalance und erleichtern es dem Körper, gespeicherte Fettdepots anzuzapfen. Mit frischen Kräutern und Zitrone serviert, wird der Wassertummler zum Verbündeten einer fitten Ernährung.

### Leinöl

Kostbare Lignane, Vitamine und Mineralstoffe begünstigen die Regulierung des Cholesterinspiegels und festigen das Kreislaufsystem. Omega-3-Fettsäuren setzen auf Zellebene an und tragen zu einem effektiven Umgang mit Fettreserven bei. Übrigens verträgt sich der goldene Schatz toll mit Magerquark. Dessen schwefelhaltige Aminosäuren bewahren sensible Inhalte und verbessern die Aufnahme.



### Avocado

Buttrig weich und nussig auf der Zunge kennen wir die exotische Beere am besten als Hauptdarstellerin in Guacamole oder mit einem Ei auf einer Scheibe Brot. Reich an einfach ungesättigten Fettsäuren und Ballaststoffen ist sie ein Allrounder, was Herz, Kreislauf und Füllgefühl angeht. Aber Achtung: Ihr Fruchtfleisch besteht zum großen Teil aus pflanzlichen Lipiden. Dadurch packt sie einiges auf das Kilokalorienkonto.

### Olivenöl

Sekundäre Pflanzenstoffe wie Oleocanthal und Hydroxytyrosol agieren antioxidativ und unterstützen Dynamiken, die nach einer Mahlzeit einen ausgeglichenen Zuckerhaushalt schaffen. Mit den einfach ungesättigten Fettsäuren verlängert das Multitalent die Sättigung. Entscheidend ist die Qualität. Hochwertige, native Varianten haben deutlich mehr bioaktive Komponenten als verarbeitete Versionen.



### Kokosöl

Mittelkettige Triglyzeride machen den Unterschied. Sie werden von uns fixer aufgenommen und können als schnelle Brennstoffquelle dienen, ohne groß gespeichert zu werden. Laurinsäure in dem Schmaus hilft der Cholesterinbalance und arbeitet antimikrobiell. Das reichhaltige Profil passt vor allem, wenn es andere Fettquellen ersetzt, nicht aber als Zusatz.

## 50 beliebte Fatburner

## Hot &amp; Spicy

*Gesund kochen heißt nicht auf interessante Aromen verzichten zu müssen. Im Gegenteil. Diese Würzwunder zaubern nicht nur Hitze in jeden Bissen, sondern begleiten uns auch auf dem Abnehmabenteuer.*

## Meerrettich

Senföle wandern beim Reiben in die Nase und hinterlassen einen feurigen Eindruck, der weit über den Gaumen hinausgeht. Sie regen den Magensäureausstoß sowie Enzyme an, damit gastrointestinale Abfolgen besser laufen und Nährstoffe effizienter aufgenommen werden.



## Kurkuma

Die goldgelbe Wurzel aktiviert die Lebertätigkeit, wodurch Gallensäure Fette aus der Nahrung emulgiert und deren Abbau zugänglicher macht. Curcuminoide in der Pflanze dämpfen Entzündungen und neutralisieren freie Radikale. In ayurvedischen Rezepten hat sie schon seit Jahrhunderten einen Lieblingsplatz. Auch bei uns wird sie gern in goldener Milch mit Honig getrunken.

## Ingwer

Gingerole und Shogaole sind nicht nur für den unverwechselbaren Kick verantwortlich. Sie stupsen auch thermogenetische Ketten an. Das fährt die interne Temperatur und damit die Umwandlung von Vorräten hoch. Zusätzlich fördern die bioaktiven Stoffe die Durchblutung der Schleimhäute sowie die Funktion des Magens.



## Chili

Ein Hauch Schärfe reicht aus, um die Wärmesensoren der Zunge dank des Alkaloids Capsaicin aus dem Tiefschlaf zu holen. Dabei heizt der Stoff den Energieumsatz auf natürliche Weise an, sodass gespeicherte Reserven schneller in Bewegung geraten. Ein köstlicher Tipp steht auf Seite 45.



## Zimt

In der Rinde des gleichnamigen Baumes tummeln sich Polyphenole, die eine Blutzuckerreaktion aus der Nahrung abmildern können.

Fun Fact: Die Varianten Cassia und Ceylon unterscheiden sich sowohl geschmacklich, als auch in der Konzentration von Cumarin, das in größeren Rationen schädlich sein kann.



## 50 beliebte Fatburner

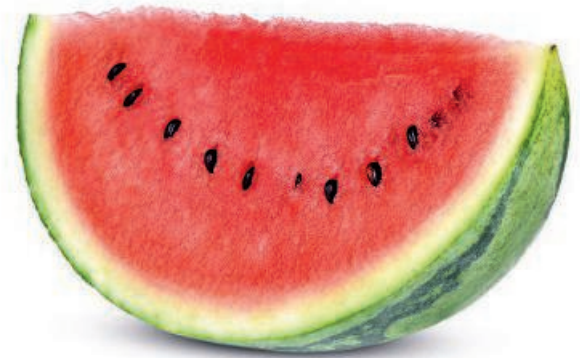
# Freshe Früchte

*Säuerlich, intensiv und spritzig überraschen diese saftigen Naturjuwelen. Mit Vitaminen sowie Mineral- und Pflanzenstoffen stimulieren sie biologische Mechanismen bei maximalem Spaß.*



### Zitrone

Ihr hoher Vitamin-C-Gehalt stärkt die Bildung von Carnitin, das die Mobilisierung von Fettreserven begleitet. Ergänzend treiben die Bestandteile die Verdauung voran und beflügeln eine reibungslose Nährstoffaufnahme. Ein paar Tropfen im Wasser oder über Salate verleihen Ihren Rezepten einen erfrischenden Kick für Zunge und Stoffwechsel.



### Wassermelone

Die Sommerbotin beherbergt Citrullin, eine Aminosäure, die in unserem Organismus zu Arginin transformiert wird und der Durchblutung zugute kommt. Das wertet die Versorgung der Muskeln mit Sauerstoff und Vitalbündeln auf. Hauptsaison ist von Juni bis September. Eingefroren macht sie bis zu drei weitere Monate eine gute Figur in Smoothies.

### Holunderbeeren

Ein Blick auf die dunkle Schale verrät, dass hier ein außergewöhnlicher Mix natürlicher Elemente existiert. Anthocyane interagieren innerhalb zellulärer Strukturen mit verschiedenen Signalwegen und stabilisieren Prozesse, die für einen geschmeidigen Zugang zu Reserven wesentlich sind. Nebenbei puffern sie freie Radikale ab.



### Kiwi

Dank Actinidin wird die Aufspaltung von Eiweiß im Verdauungstrakt deutlich produktiver. Das Enzym wirkt wie ein kleiner Baumeister, der komplexe Strukturen aufbricht und sie für uns zugänglicher macht. Neben dem Nutzen für die Körpermitte besticht der grüne Pelzträger als schlanker Snack mit einer feinen Balance aus süß und prickelnd.



### Apfel

Das lösliche Ballaststoffpaket im Naturbonbon besteht vorwiegend aus Pektin, einer faserartigen Substanz, die im Darm als gelartiges Netzwerk Wasser bindet und den Zuckerfluss drosselt. Besonders viel Nährkraft ist direkt in der Schale. Unser Tipp: gründlich waschen und samt Mantel verzehren, um die vollen Vorzüge zu genießen.

## Erdbeeren

Laut der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung werden jährlich mehr als drei Kilo der beliebten Sammelnussfrucht pro Person in Deutschland vernascht. Das süße Erlebnis trägt. Sie tritt mit weniger als fünf Gramm Zucker pro 100 Gramm ins Rampenlicht. Eine super Wahl für Naschkatzen auf Diät!



## Heidelbeeren

Leuchtend gefärbte Bläulinge besitzen ein Dreamteam für die Gesundheit. Nützliche Antioxidantien festigen die zellulären Vorgänge, während Ballaststoffe die Verarbeitung der aufgenommenen Nahrung anstoßen und den Magen füllen. Noch dazugesellen sich zahlreiche Vitamine für die Immunabwehr, den Erhalt von Haut, Haaren sowie Knochen und einen zusätzlichen Schub an Wohlbefinden.



## Ananas

Britzelt Ihr Mundinnenraum auch manchmal, wenn Sie das Fruchtfleisch dieser südamerikanischen Königin essen? Nicht erschrecken, das ist ganz normal. Verantwortlich dafür ist das Enzym Bromelain. Es beginnt bereits auf der Zunge, Proteine aus der Nahrung in handlichere Häppchen zu spalten. Folglich gleitet alles geschmeidig durch das Verdauungssystem und der Körper kann müheloser auf Depots zurückgreifen.



## Grapefruit

Der rosa Sonnenball wurde aus der Kreuzung von Pampelmuse und Orange gezüchtet. Hinter der munteren Fassade steckt ein cleveres Zusammenspiel aus Flüssigkeit und Pflanzenfasern, das unseren Bauch befriedigt und das Essgefühl bei moderaten Kilokalorien ausdehnt. Ein kleiner Hinweis bei Medikamenten: Einige Präparate vertragen sich nicht mit der Zitrusfrucht. Holen Sie sich bei Bedarf fachlichen Rat.

## Granatapfel

Jeder tiefrote Schatz trumpft mit Polyphenolen, die auf kleiner Ebene Abläufe anfeuern, um die Ausschöpfung von Fettdepots zu begünstigen. Auch geben sie Bausteine ab, die im Verdauungstrakt die Verarbeitung von Nährstoffen ordnen. In einer Schüssel mit Wasser lassen sich die Samen easy von der weißen Membran trennen.





Johann Lafer



Yotam Ottolenghi



Hanna Reder



Léa Linster



Zora Klipp



Stevan Paul



Carol Waithira Mühlenbrock



The Duc Ngo



Kevin von Holt



Maria Groß

# BLUE FOODS

*Unsere Starköchinnen und -köche tauchen kulinarisch unter den Meeresspiegel und kredenzen ihre liebsten maritimen Rezepte. Von schlicht-klassisch bis modern interpretiert repräsentieren sie die volle Bandbreite der Unterwasserwelt. Da bleibt uns nur zu sagen: „Butter bei die Fische – jetzt wird’s köstlich!“*



Im Ofen ge grillter Fisch  
auf chinesische Art  
von Johann Lafer, Rezept auf Seite 84





Johann Lafer

## Im Ofen gegrillter Fisch

auf chinesische Art 🌱

### FÜR 2 PORTIONEN:

- 1 ganzer Fisch (z. B. Zander, Dorade Rose, Red Snapper, Barsch; ca. 800 g; küchenfertig)
- 1 Bio-Limette
- 1 Möhre
- 50 g Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- 2-3 Frühlingszwiebeln
- je 1 große rote und gelbe Chilischote
- 2 EL Erdnussöl
- 3-4 Stiele Koriander
- 75 ml Sojasauce
- 3 EL Reiswein
- 1 EL flüssiger Honig
- 3 EL geröstetes Sesamöl

1 Den Backofengrill auf höchste Stufe vorheizen. Den Fisch gründlich abspülen, trocken tupfen und auf beiden Seiten jeweils 5- bis 6-mal einschneiden. Die Limette waschen, in Scheiben schneiden und in den Bauch des Fisches stecken. Den Fisch auf ein Backblech legen und im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. garen. Vorsichtig wenden und von der anderen Seite ebenfalls ca. 10 Min. garen.

2 Möhre, Ingwer und Knoblauch schälen und in möglichst feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden. Chilis waschen und ebenfalls möglichst fein schneiden.

3 In einer Pfanne das Erdnussöl erhitzen. Möhre, Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebeln darin 2-3 Min. anschwitzen. Den Fisch aus dem Ofen nehmen und das Gemüse darauf verteilen.

4 Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Sojasauce mit Reiswein, Honig und Sesamöl verquirlen. Über den Fisch träufeln und die Korianderblätter aufstreuen. Dazu am besten Vollkornreis servieren.



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



Yotam Ottolenghi

## Ofenlachs

auf Puttanesca-Art 🌱 🌾



### FÜR 4 PORTIONEN:

- 200 g grüne Bohnen, geputzt
- 6 Frühlingszwiebeln, quer gedrittelt (75 g)
- 200 g Kirschtomaten in verschiedenen Farben, halbiert
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 6 Lachsfilets mit Haut (etwa 720 g)

### TOMATEN-SARDELLEN-ÖL:

- 85 ml Olivenöl
- 8 Sardellenfilets, fein gehackt
- 2 ½ EL Tomatenmark
- 1 TL Chiliflocken
- 2 TL Korianderkörner, im Mörser etwas zerstoßen
- 8 Knoblauchzehen, in sehr dünne Scheiben geschnitten
- 2 eingelegte Zitronen, Fruchtfleisch und Kerne entsorgt, die Schale fein gehackt (20 g)
- 2 TL Ahornsirup

### SALSA:

- 60 g entsteinte Kalamata-Oliven, halbiert
- 60 g Kapern, grob gehackt
- 1 eingelegte Zitrone, Fruchtfleisch und Kerne entsorgt, die Schale in dünne Streifen geschnitten (10 g)
- 10 g Basilikumblätter, grob gehackt
- 10 g Petersilienblätter, grob gehackt
- 2 EL Olivenöl
- 2 TL Zitronensaft

1 Zuerst für das Tomaten-Sardellen-Öl das Öl mit Sardellenfilets und Tomatenmark in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen. Dann unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten köcheln lassen. Chiliflocken und Korianderkörner hinzufügen und das Ganze 1 weitere Minute köcheln lassen, bis es duftet. Vom Herd nehmen. Knoblauch, eingelegte Zitrone und Ahornsirup hinzufügen und unterrühren. Zum Abkühlen beiseitestellen.

2 Den Backofen auf 220°C (Umluft) vorheizen.

3 Bohnen, Frühlingszwiebeln und Tomaten auf ein tiefes, mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit 3 EL Tomaten-Sardellen-Öl beträufeln. Mit ¼ TL Salz und reichlich Pfeffer versehen. Alles durchheben, dann das Blech für 12-13 Minuten in den Ofen schieben. Bohnen und Tomaten sollten weich werden und etwas Farbe annehmen. Inzwischen die Lachsfilets auf einen Teller legen und mit dem restlichen Tomaten-Sardellen-Öl beträufeln (und auch mit den festen Bestandteilen). Wenn die Garzeit von Bohnen und Tomaten abgelaufen ist, die Lachsfilets dazwischensetzen und den Lachs 8 weitere Minuten mit garen. Das Blech aus dem Ofen nehmen und alles 5 Minuten ruhen lassen. Während der Lachs im Ofen ist, die Zutaten für die Salsa in einer kleinen Schüssel verrühren. Die Salsa großzügig mit Pfeffer würzen.

4 Die Hälfte der Salsa auf dem Lachs verteilen und den Fisch warm (oder lauwarm nach Belieben) servieren, die restliche Salsa in einer kleinen Schüssel separat dazu reichen.

**TIPP DER REDAKTION** Im Winter können Sie auch gerne auf tiefgefrorene grüne Bohnen zurückgreifen.



Yotam Ottolenghi erschafft mit „Comfort“ und seiner unverwechselbaren Stilistik inspirierende Rezepturen, die nach Zuhause und Geborgenheit schmecken. *Dorling Kindersley, 320 Seiten, 38 Euro*





Hanna Reder

## Gebratener Saibling

mit Kartoffel-Erbsenstampf & Kressesauce 🌱

### FÜR 2 PORTIONEN:

#### KARTOFFEL-ERBSEN-STAMPF:

400 g mehligkochende Kartoffeln  
150 g TK-Erbsen  
2 EL Butter  
ca. 3 EL Milch oder Sahne  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
frisch geriebene Muskatnuss

#### KRESSESAUCE:

1 Schalotte  
1 EL Butter  
100 ml trockener Weißwein  
150 ml Gemüsefond  
100 g Sahne  
2 Kästchen Gartenkresse  
1 TL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer aus der Mühle

#### SAIBLING:

1 EL neutrales Öl (z. B. Raps- oder Sonnenblumenöl)  
2 Saiblingsfilets, entgrätet (à ca. 120–150 g)  
1 TL Butter  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
1 Spritzer Zitronensaft

#### UTENSILIEN:

Kartoffelstampfer, Stabmixer



### 1 KARTOFFEL-ERBSEN-STAMPF

Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In Salzwasser etwa 25 Minuten weich kochen, in den letzten 3 Minuten die TK-Erbsen dazugeben. Abgießen und kurz ausdampfen lassen. Im gleichen Topf mit Butter, Milch oder Sahne grob stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und warm halten.

### 2 KRESSESAUCE

Die Schalotte schälen und fein würfeln. Butter in einem Topf zerlassen und die Schalotte darin glasig anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und fast vollständig einkochen lassen. Den Gemüsefond und die Sahne dazugeben und die Sauce 5 bis 10 Minuten leicht einkochen lassen. Die Kresse abschneiden und eine kleine Menge davon zum Garnieren beiseitelegen. Die Sauce mit dem Stabmixer pürieren,

dann die übrige Kresse und den Zitronensaft untermixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### 3 SAIBLING

Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Saiblingsfilets auf der Hautseite darin etwa 5 Minuten knusprig braten, kurz vor Ende die Butter dazugeben, aufschäumen lassen und den Fisch damit mit einem Löffel übergießen. Die Filets wenden und 1 bis 2 Minuten auf der Fleischseite garen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

### 4 SERVIEREN

Den Kartoffel-Erbsen-Stampf auf Tellern anrichten, je 1 Saiblingsfilet daraufsetzen. Die Sauce angießen und das Gericht mit der beiseitegelegten Kresse bestreuen.



The-Taste-Bekanntheit Hanna Reder zeigt in „Was kocht Hanna“ saisonal gegliedert ihre nachhaltige Jeden-Tag-Küche. ZS, 192 Seiten, 27,90 Euro



Léa Linster

## Sole Meunière

Seezunge Müllerin



### FÜR 2 PORTIONEN:

- 2** küchenfertige kleine Seezungen (à 350 g)
- Meersalz**
- weißer Pfeffer aus der Mühle**
- etwas Mehl**
- 2 EL geklärte Butter oder Traubenkernöl**
- 2 EL Butter**
- 4 EL gehackte Petersilie**
- Saft von ½ Zitrone**

**1** Die Seezungen mit Küchenpapier abtupfen. Wer möchte, trennt den Kopf jetzt schon ab. Die Fische innen und außen mit Meersalz und weißem Pfeffer würzen. Das Mehl auf eine Arbeitsfläche geben und die Fische darin wenden. Beim Herausheben mit der Hand abklopfen, um überschüssiges Mehl zu entfernen.

**2** Die geklärte Butter in einer beschichteten Pfanne schön heiß werden lassen, die Seezungen hineinlegen und anbraten. Alternativ kann erhitzbares Öl verwendet werden. (Ungeklärte Butter eignet sich nicht, sie verbrennt bei zu hohen Temperaturen.)

**3** Die Fische je einmal anheben, 1 EL Butter darunterlaufen lassen und die Fische bei mittlerer Hitze in 2–3 Min. goldbraun braten. Für eine optimale Garung die Pfanne immer wieder kurz ankippen, flüssige Butter mit einem Esslöffel abschöpfen und über die Fische träufeln.

**4** Wenn die Unterseite schön gebraten ist, die Fische behutsam wenden und auf der anderen Seite ebenso anbraten. Gegen Ende der Garzeit nochmals 1 EL Butter hinzugeben. Löst sich bei kurzem Anheben die große Gräte vom Fleisch, ist der Fisch gar.

**5** Zum Schluss auf jede Seezunge 1 EL gehackte Petersilie geben und die heiße Butter aus der Pfanne darüberträufeln, damit die Petersi-



Ein Klassiker der französischen Küche, der sich zu Recht auch in Deutschland etabliert hat.

**DAS GEHEIMNIS DER MÜLLERIN** Die Zubereitung »Müllerin Art« bedeutet, dass der Fisch vor dem Braten in Mehl gewendet wird. Das hat auch einen wichtigen geschmacklichen Wert: Das Mehl auf der Oberfläche sorgt unter der Hitzeeinwirkung in der Pfanne für die geschmacksbildende Maillard-Reaktion zwischen Eiweiß und Kohlenhydraten – und damit für mehr Aroma und die schöne Farbe. Wer lokalen Fisch bevorzugt, kann dieses Rezept ebenso für eine »Forelle Müllerin« verwenden.

lie gart und ihr Aroma entfaltet. Dann den Zitronensaft – gerne mit Fruchtstücken, aber ohne Kerne – darüberträufeln.

**6** Die Seezungen herausheben und auf vorgewärmte Teller legen. Den Bratensaft darüberträufeln und das Gericht sofort servieren. Klassisch französisch gibt es Salzkartoffeln dazu.



Im Spiegel-Bestseller „Deutschland küsst Frankreich“ serviert Luxemburgerin Léa Linster die verlockendsten Köstlichkeiten aus beiden kulinarischen Welten. GU, 240 Seiten, 36 Euro

**STAR  
KÖCHE**

Zora Klipp

## Kabeljau mit Eiersauce

Torsk med kabeljau



### FÜR 4 PORTIONEN:

#### FÜR DEN FISCH:

- 1 TL Salz
- 1 Lorbeerblatt
- ½ unbehandelte Zitrone
- 600 g Kabeljaufilet (oder ein anderer weißer Fisch, z. B. Seelachs oder Schellfisch)

#### FÜR DIE EIERSAUCE:

- 4 Eier
- 50 g Butter
- 1 EL Mehl
- 300 ml Fischfond (von oben; alternativ Gemüsebrühe)
- 100 ml Sahne
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

#### OPTIONAL:

- 1 TL Dill oder Petersilie, frisch gehackt
- 1 EL Kapern

- 1 Einen Topf mit einem Liter Wasser, Salz, Lorbeerblatt und der Zitrone zum Kochen bringen. Den Fisch vorsichtig hineingeben und 10–12 Minuten bei mittlerer Hitze garen (nicht kochen lassen!), bis der Fisch durch ist. Keine Sorge, falls er leicht auseinanderfällt. Den Fisch anschließend aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Die Zitrone ebenfalls herausnehmen und den Fond auf 300 ml einköcheln lassen, der wird für die Eiersauce benötigt.
- 2 Für die Sauce die Eier in kochendem Wasser etwa 8 Minuten hart kochen.
- 3 In einem kleinen Topf die Butter schmelzen lassen, das Mehl einrühren und kurz anschwitzen, bis es leicht golden wird. Langsam den Fischfond (oder die Gemüsebrühe) und die Sahne hinzufügen, dabei ständig rühren, sodass keine Klumpen entstehen.
- 4 Die Sauce auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sie leicht eingedickt ist.
- 5 Die hart gekochten Eier schälen und klein hacken, dann in die Sauce geben und gut umrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben den frisch gehackten Dill oder die Petersilie und die Kapern hinzufügen.
- 6 Den Kabeljau auf Tellern anrichten und großzügig mit der Eiersauce übergießen. Dazu passen einfache Salzkartoffeln in Butter geschwenkt.



Das war eines der ersten echt schwedischen Gerichte, die mein Gastvater für mich gekocht hat. Ich war neu im Land, alles war noch fremd – aber dieses Gericht hat sofort etwas Warmes, Vertrautes ausgestrahlt. Mild, aber voller Geschmack. Ich fand die Kombination anfangs etwas komisch, aber der Fisch und diese cremige Eiersauce passen einfach extrem gut zusammen.



Mit dem bisher persönlichsten Werk „Hej!“ lädt die TV-Köchin Zora Klipp Sie ein, das Beste von Schweden zu entdecken. Brandstätter, 216 Seiten, 34 Euro



Stevan Paul

## Sushi-„Donuts“

Räucherlachs-Gurke-Frischkäse 

### FÜR 6 „DONUTS“:

1 Bio-Snackgurke

Salz

150–200 g Räucherlachs oder  
gebeizter Lachs

120 g Frischkäse

10–15 g Wasabi-Paste

Handwasser (6 EL Wasser + 1 EL Reisessig)

450 g gekochter und gewürzter Sushi-Reis

### ZUSÄTZLICH:

Spritzbeutel mit feiner Lochtülle oder  
Einwegspritzbeutel

**1** Die Snackgurke mit dem Sparschäler rundherum bis zum Kerngehäuse längs in Streifen schälen. Die Gurkenstreifen salzen und mindestens 30 Minuten beiseitestellen (für die Zubereitung der Donuts müssen die Streifen durchweicht und formbar sein).

**2** Die Räucherlachsscheiben in möglichst gleichmäßige Streifen von 1 cm Breite schneiden. Den Frischkäse nach Geschmack mit Wasabi schärfen und in einen Spritzbeutel mit feiner Lochtülle füllen.

**3** Das Handwasser bereitstellen. Besprenkeln Sie die Donut Form(-en) mit Wasser und pressen Sie den Reis mit befeuchteten Fingern hinein. Trocknen Sie die Gurkenstreifen zwischen Küchenpapier gut ab. Stürzen Sie dann die Kringel auf eine Arbeitsfläche und umwickeln Sie sie abwechselnd zuerst mit Gurkenstreifen und dann mit Lachsstreifen.

**4** Die Gurkenstreifen zusätzlich mit Frischkäse verzieren.



### REIS WÜRZEN:

Die Würze „Sushizu“ lässt sich schon vorbereiten, während der Reis nach Packungsanleitung gart: Verrühren Sie 4 EL Reisessig mit 1 EL Zucker und ½ TL Salz, bis sich Zucker und Salz gelöst haben. Dafür können Sie das „Sushizu“ auch in einem Topf nur ganz leicht erwärmen, das geht schneller. Den handwarm abgekühlten Reis jetzt mit der Würze besprenkeln und mit dem Holzlöffel erneut umsichtig wenden und lockern, dabei die Würze verteilen.



Wie Sie die japanischen Klassiker namens Nigiri, Maki und Co in den eigenen vier Wänden zaubern, präsentiert Ihnen Stevan Paul in „Sushi“. *Hölker*, 176 Seiten, 34 Euro





Carol Waithira Mühlenbrock

## Samaki wa Kupaka

Fisch in würziger Sauce 🌱 🌱

### FÜR 2 PORTIONEN:

- 3 Knoblauchzehen
- 2 cm frischer Ingwer
- 1 große rote Zwiebel
- 350 g Tomaten
- 2 grüne Chilischoten (optional)
- 1 TL Salz
- 1 EL Curry-Gewürzmischung
- 1 TL Cayennepfeffer
- 1 EL Tamarindenpaste
- Saft von 1 Zitrone
- 500 ml Kokosmilch
- 1 Seezunge (ca. 500 g), entschuppt
- 4 EL Öl
- 1 Bund Koriander



**1** Knoblauch, Ingwer und Zwiebel schälen und grob würfeln. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Von den Chilischoten den Stängelansatz abschneiden. Diese Zutaten mit ½ TL Salz, Curry-Gewürzmischung, Cayennepfeffer, Tamarindenpaste, Zitronensaft und Kokosmilch in einem Mixer fein pürieren.

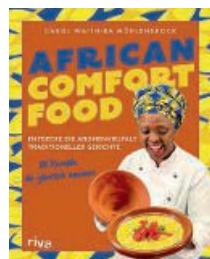
**2** Danach in eine tiefe Pfanne geben und ca. 20 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Sauce ungefähr auf die Hälfte reduziert ist, zwischendurch umrühren, damit nichts ansetzt.

**3** Währenddessen den Fisch auf beiden Seiten mindestens 3-mal diagonal einschneiden und mit dem restlichen Salz würzen. Dann das Öl in einer weiteren Pfanne erhitzen und den Fisch auf beiden Seiten auf hoher Hitze scharf anbraten.

**4** Wenn der Fisch schön goldbraun gebraten ist, diesen in die Pfanne mit der Sauce geben, von beiden Seiten mit Sauce bedecken und dann abgedeckt für ca. 5 Minuten bei schwacher Hitze sanft köcheln lassen.

**5** Koriander mit Stielen fein hacken und beim Servieren über Fisch und Sauce streuen.

**TIPP** Statt Seezunge kann man auch einen anderen Plattfisch (z. B. Steinbutt) nehmen. Tamarindenpaste gibt es in Afro- oder Asia-Shops zu kaufen.



Dass die Länderküche reich an Aromen und Traditionen ist, beweist Youtuberin Carol Waithira Mühlenbrock in „African Comfort Food“. riva, 192 Seiten, 25 Euro



GEWINNSPIEL

## Einfach, schnell, lecker!

Genuss auf Knopfdruck, von easy Pommes bis zum perfekt gegarten Steak: Die Satisfry von Russell Hobbs macht es dank seiner zwei PFAS-freien Schubladen möglich, unterschiedliche Komponenten parallel, zeitversetzt oder einzeln mit verschiedenen Temperatureinstellungen zu garen. Der praktische Shake-Reminder hilft dabei, dass jedes Gericht schön knusprig gelingt. Dabei ist der Airfryer nicht nur ein stylisher Hingucker, sondern spart zudem auch bis zu 43 Prozent Energie gegenüber der Zubereitung im herkömmlichen Backofen. Noch mehr Infos unter:

[russellhobbs.de](https://www.russellhobbs.de)

Gewinne jetzt eine von drei Satisfry Heißluftfritteusen 9L Dual Basket im Gesamtwert von circa 570 Euro.

Jetzt bis  
**01.02.26**  
teilnehmen



HIER GEHT ES ZUM GEWINNSPIEL:  
[eatsmarter.de/russellhobbs](https://eatsmarter.de/russellhobbs)

PRÄSENTIERT VON

**EatSmarter!**



The Duc Ngo

## Okinawa Seafood Salada 🍣



### FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 EL Wakame
- 320 g Mini-Romanasalatherzen, ohne Strunk, geviertelt
- 40 g Rucola
- ½ rote Paprikaschote, in Streifen geschnitten
- 8 Cherrytomaten, halbiert
- ¼ Gurke, ohne Kerngehäuse, in Streifen geschnitten
- ¼ rote Zwiebel, in feine Streifen geschnitten
- 200 ml Karotten-Dressing
- 200 g Gelbschwanzmakrelenfilet, in 12 Sashimi-Scheiben geschnitten
- 200 g Thunfischfilet, in 12 Sashimi-Scheiben geschnitten
- 200 g Lachsfilet, in 12 Sashimi-Scheiben geschnitten
- 160 ml Miso-Sauce
- 4 Garnelen, gekocht
- 2 Schalen Daikon-Kresse
- helle Sesamsamen, geröstet

### ZUBEREITUNG

Wakame in kaltem Wasser einweichen. Salat und Gemüse in eine große Schüssel geben und mit dem Karotten-Dressing marinieren.

### ANRICHTEN

Den Salat auf vier Schalen verteilen. Wakame in ein Sieb zum Abtropfen geben und mittig auf die Salate legen. Die Sashimi-Scheiben auf den Salat verteilen und die Miso-Sauce darübergeben. Die Garnelen darauf verteilen. Mit Daikon-Kresse und Sesam garnieren.

### KAROTTEN-DRESSING:

#### FÜR CA. 450 ML:

- 140 g Karotten, geschält, gewürfelt
- 40 g Zwiebel, geschält, gewürfelt
- ¼ Knoblauchzehe
- 10 g Ingwer, geschält
- 30 ml Sojasauce
- 70 ml Reisessig
- 140 ml Sonnenblumenöl
- 30 ml Sesamöl
- Salz
- weißer Pfeffer aus der Mühle

### ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten zusammen in einem Küchenmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Karotten-Dressing im Kühlschrank lagern und innerhalb von 1 Woche verbrauchen.

### FÜR CA. 650 ML MISO-SAUCE:

100 ml Sake und 100 ml Mirin bei mittlerer Temperatur für ca. 3 Minuten kochen. 300 g Miso, 150 g Zucker und 15 ml Yuzu-Essig dazugeben und mit einem Stabmixer zu einer glatten Sauce verrühren. Bei Lagerung im Kühlschrank hält sich die Sauce etwa 1 Monat.



Chinesisch-französisch bis japanisch-mediterran: Das ist die Handschrift von The Duc Ngo, welche er im gleichnamigen Buch verewigt. Dorling Kindersley, 272 Seiten, 34,95 Euro



Kevin von Holt

## Fischstäbchen auf Zitronen-Kartoffelstampf

mit Tomaten, Spinat und Safran-Majo

### FÜR 4 PORTIONEN:

#### FÜR DIE TOMATEN:

400 g Mini-Rispen Tomaten  
4 EL Olivenöl  
3 Thymianzweige  
1 TL grobes Meersalz

#### FÜR DEN KARTOFFELSTAMPF:

800 g Kartoffeln (mehligkochend)  
70 g Butter  
150 ml Sahne  
Abrieb einer Zitrone  
Salz, Pfeffer, Muskat

#### FÜR DIE FISCHSTÄBCHEN:

4 Scheiben Toast  
400 g Kabeljaufilet ohne Haut  
Salz, Pfeffer  
1 Eiweiß  
20 g Butter zum Braten

#### FÜR DEN SPINAT:

2 Schalotten  
1 Knoblauchzehe  
20 g Butterschmalz  
200 g junger Blattspinat  
1 Bund frischer Kerbel  
Salz, Cayennepfeffer, Muskat

#### FÜR DIE MAJO:

2 Eigelb  
1 TL scharfer Senf  
1 g Safran  
Salz und Pfeffer  
250 ml Pflanzenöl



**1** Die Tomaten an der Rispe auf ein Backblech geben, Olivenöl, Thymian und Meersalz dazugeben und bei 180 °C für 10 Min. im Ofen garen.

**2** Für den Zitronen-Kartoffelstampf die Kartoffeln schälen, waschen und in Salzwasser garkochen.

**3** Die Toastscheiben nacheinander mit einem Nudelholz auf der Arbeitsfläche sehr dünn ausrollen. Anschließend in 3 cm breite und 10 cm lange Streifen schneiden. Das Fischfilet ebenfalls in 3 cm breite und 10 cm lange Streifen schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Nun mit dem Eiweiß von beiden Seiten bestreichen und die dünnen Toaststücke oben und unten darauf geben und gut andrücken. Jetzt in einer beschichtenden Pfanne die Butter erhitzen und die Fischstäbchen in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten. Anschließend die Fischstäbchen im Ofen bei 80 °C warmhalten.

**4** Die Butter, die Sahne und den Zitronenabrieb zu den Kartoffeln geben und alles stampfen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

**5** Schalotten und Knoblauch schälen, fein würfeln und in heißem Butterschmalz anschwitzen. Spinat und Kerbel putzen und waschen. Beides in einen Topf geben, vermengen und mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen.

**6** Für die Majo die Eigelbe, Senf, Safran, Salz und Pfeffer vermischen. Das Öl langsam portionsweise hinzufügen und gleichzeitig ständig mit einem Schneebesen oder Rührgerät aufschlagen, um die Emulsion herzustellen. Das restliche Öl nach und nach hinzugeben und pausenlos weiter aufschlagen. Danach abschmecken. Spinat, Zitronen-Kartoffelstampf und Fischstäbchen auf vier Tellern anrichten. Mit den Ofentomaten und Majo ausdekorieren.



Spitzenkoch Kevin von Holt vereint mit „KEV'S KITCHEN“ unter dem Motto „regional – saisonal – genial“ Kochkurse, Genussevents, Catering, Rezeptideen und vieles mehr. Weitere Infos unter [kevs-kitchen.de](http://kevs-kitchen.de) oder auf Instagram [@kevin.von.holt](https://www.instagram.com/kevin.von.holt)



*Maria Groß*

## Fjordforelle

mit Minz-Sauerkraut 🌱

### FÜR 2 PORTIONEN:

- 2 Knoblauchzehen**
- 100 ml Sahne**
- Chilipulver**
- Muskatnuss, frisch gerieben**
- Zitronenpfeffer, grob gemahlen**
- ca. 2 EL Honig**
- 150 g frische Minze**
- ca. 250 g frisches Sauerkraut**
- 2 Filetstücke von der Fjordforelle, ohne Haut**
- Öl zum Braten**



#### 1 Den Knoblauch klein schneiden.

Die Sahne in einen Topf geben und mit Knoblauch, Chilipulver, Muskat, Zitronenpfeffer und dem Honig zum Kochen bringen. Etwas einkochen lassen.

**2** In der Zwischenzeit die Minze klein schneiden. Die Sahnemischung mit dem Sauerkraut vermengen. Kurz vor dem Servieren die Minze behutsam unterheben, um ihre schöne grüne Farbe zu bewahren.

**3** Die Fjordforellenfilets in einer Pfanne bei schwacher Hitze in etwas Öl anbraten. Dies dauert mehrere Minuten. Kurz vor dem Servieren die Filetstücke in der Pfanne vorsichtig wenden.

**4** Das Minz-Sauerkraut auf einem Teller anrichten und die gebratene Fjordforelle darauf platzieren.



Mit den Kreationen aus „Natürlich Maria“ bringt die TV-Köchin Maria Groß Leichtigkeit in unser Leben. *Brandstätter*, 224 Seiten, 36 Euro

EatSmarter!

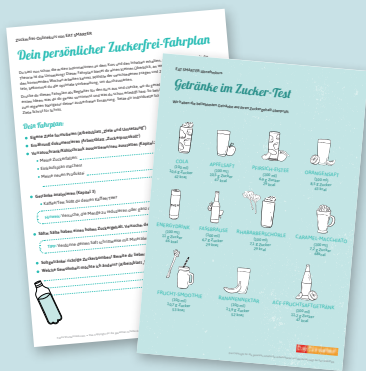
UNSER  
ONLINEKURS

ONLINEKURS

# 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.



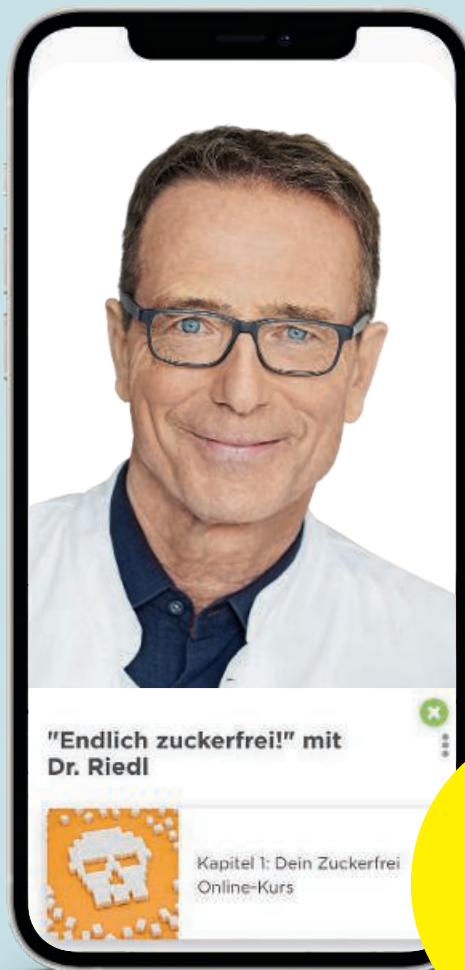
## Zum Ausdrucken

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  
zwischen durch

Nur jetzt

**30%**

mit dem Code

„Gesund2026“\*



**Die ersten 500 Besteller sparen  
mit dem Code „Gesund2026“ 30 Prozent!**

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

\*Code gültig bis zum 31.03.2026



## SMARTE WARENKUNDE

# Zander ...

Neben Wildfängen gibt es ebenfalls Aquakultur-Zuchten.



### + ... macht vital und schön

Haut, Haare und Nägel erfreuen sich an dem Zinklieferanten. Zudem profitieren der Stoffwechsel und das Immunsystem von dem kräftigenden Mineral sowie von Selen, welche als Schutzschilder gegen Infekte agieren.

### + ... fördert die Zellfunktionen

In dem Blue Food stecken zwei wichtige Spurenelemente. Kalium reguliert den Flüssigkeitshaushalt, während Eisen für die Blutbildung benötigt wird. Das ermöglicht eine stabile Versorgung der Organe.

### + ... unterstützt das Gehirn

Die in ihm enthaltenen B-Vitamine sind an Körperprozessen wie der Energiegewinnung beteiligt. Sie sind essenziell für das Nervensystem und begünstigen die Konzentration.

### + ... spendet Stärke

Dank einer beachtlichen Menge Protein sorgt der Gourmethappen für Sättigung. Gleichzeitig hilft er beim Erhalt sowie Aufbau der Muskel- und Knochengesundheit aus.

### + ... taugt Figurbewussten

Den Genuss dürfen Sie sich mit gutem Gewissen leisten. Denn das Raubtier besitzt ausgesprochen sparsame Kilokalorien und gehört zu den besonders mageren Flossenexemplaren.

### ... hat einen geringen Fettanteil

Er bietet nicht ganz so üppig entzündungshemmendes Omega-3 wie einige Mitschwimmer. Deshalb rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung zu mindestens 150-Gramm-Portionen.

## KLEINE KÜCHENKUNDE

### ... ist sanft im Geschmack

Das Edelprodukt hat wenige, leicht zu entfernende Gräten und punktet mit weißem sowie zartem Fleisch. Aus der buttrigen Pfanne ist auch die Haut ein krosser Gaumenschmaus.

### ... lebt in heimischen Gewässern

Angler haben hierzulande Erfolg am Gummiköder. Damit der Unterwasserheld sich fortpflanzen kann, sind frühjährliche Schonzeiten und Mindestmaße einzuhalten. Diese variieren bundesweit.



**BRENNWERT:** 84 kcal **EIWEISS:** 19 g  
**KOHLHYDRATE:** 0 g, davon Zucker: 0 g  
**FETT:** 1 g **BALLASTSTOFFE:** 0 g

## 4 IDEEN, DEN BARSCHÄHNLICHEN FISCH ZU VERWENDEN



### Französisch

Beim Backen in Salzteig werden Nährstoffe geschont und Bratfette eingespart.



### Peruanisch

Für das Ceviche landen rohe Würfel kurz in Limettensaft zum hitzefreien Garen.



### Japanisch

Aus dem fangfrischen Süßwasserbewohner kann regionales Sushi gerollt werden.



### Deutsch

Dünn mehlert und knusprig gebrutzelt passt der Klassiker zu Salzkartoffeln.



**SOS  
KINDERDORF**

# Eine Familie zu haben, ist das größte Glück

---

SOS-Kinderdorf schenkt Kindern in Not ein liebevolles Zuhause. Weil jeder eine Familie braucht.

[www.sos-kinderdorf.de](http://www.sos-kinderdorf.de)

Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft

IBAN DE51 3702 0500 7840 4636 24

BIC BFSWDE33XXX







# STARK IN DEN TAG

*Ein gutes Frühstück ist wie ein sanfter Weckruf für die Sinne. Auf den folgenden Seiten erwarten Sie saisonale Kreationen, die Augen und Gaumen ansprechen. Wie wäre es mit einer farbenfrohen Rote-Bete-Himbeer-Bowl, kernigen Buchweizen-Waffeln oder herzhaften Pancakes mit Räucherlachs? Mit jedem Bissen beginnt ein Morgen voller Chancen, Energie und Freude. Lassen Sie sich von den Aromen inspirieren und starten Sie voller Genuss und Leichtigkeit.*

Vegane Leberwurst  
Rezept auf Seite 100



## Vegane Leberwurst

Traditioneller Aufstrich in neuem Gewand

🕒 10 MIN 🌱 🍷

pro Portion  
**150**  
KCAL  
Eiweiß: 7 g Fett: 3 g  
Kohlenhydrate: 22 g

GESUND, WEIL:

- Tofu aus Sojabohnen ist eine tolle pflanzliche Eiweißquelle. Der Makronährstoff ist essentiell für Muskeln und Gewebe.
- Im Vollkornbrot verstecken sich neben zahlreichen darmwohltuenden Ballaststoffen die B-Vitamine 1 und 2, die unter anderem für die Nervenfunktion unerlässlich sind.

FÜR 8 PORTIONEN:

**100 g Räuchertofu**  
**130 g Kidneybohnen**  
(Abtropfgewicht; Dose)  
**1 TL mittelscharfer Senf**  
**1 EL Sojasauce**  
**2 TL Tomatenmark (10 g)**  
**1 EL Olivenöl**  
**2 TL Balsamessig**  
**1 TL Ahornsirup**

**1** Räuchertofu in grobe Würfel schneiden. Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Mit Tofu, Senf, Sojasauce, Tomatenmark, Olivenöl, Essig, Ahornsirup und 2 EL Wasser mithilfe eines Stabmixers cremig pürieren. Bei Bedarf noch etwas Wasser ergänzen. Den Aufstrich mit Salz, Pfeffer,

**Salz**  
**Pfeffer**  
**1 TL getrockneter Majoran**  
**1 TL geräuchertes Paprikapulver**  
**1 Handvoll Sprossen**  
(z. B. Mungobohnen; 20 g)  
**8 Scheiben Vollkornbrot**  
(à 45 g)

Majoran und Paprikapulver abschmecken.

**2** Sprossen in einem Sieb heiß waschen, abtropfen lassen. Brotscheiben in einem Toaster rösten und mit der veganen Leberwurst bestreichen. Die fertigen Brote auf einer Platte anrichten, mit Sprossen belegen und servieren.

## Pancakes mit Räucherlachs und Zitronen-Dip

Für maritimes Flair auf dem Tisch

🕒 25 MIN

pro Portion  
**399**  
KCAL  
Eiweiß: 21 g Fett: 16 g  
Kohlenhydrate: 36 g

GESUND, WEIL:

- Als von Natur aus fettarmer, calciumreicher Bauchschmeichler sorgt Buttermilch im Teig für Fluffigkeit und kann die Verdauung erleichtern.
- Lachs liefert nützliches Selen, das sowohl die Schilddrüsenfunktion unterstützt, als auch zu gesunden Haaren und Nägeln beiträgt.

FÜR 4 PORTIONEN:

**2 EL Butter (30 g)**  
**120 g Dinkelmehl Type 1050**  
**60 g Buchweizenmehl**  
**1 TL Backpulver**  
**Salz**  
**2 Eier**  
**220 ml Buttermilch**  
**1 Bio-Zitrone**

**150 g Joghurt (3,5% Fett)**  
**2 EL saure Sahne**  
(10% Fett; 40 g)  
**Pfeffer**  
**1 Handvoll Dill**  
**2 EL Olivenöl**  
**200 g Räucherlachs**  
(in Scheiben)

**1** Butter in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze schmelzen, beiseite stellen. In einer Schüssel Dinkelmehl, Buchweizenmehl, Backpulver und ½ TL Salz vermischen. Eier mit Buttermilch und Butter in einer Schüssel verquirlen. Mehl nach und nach zur Eiermischung geben, alles gründlich verrühren und Teig ca. 10 Minuten quellen lassen.

**2** In der Zwischenzeit Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und Schale abreiben. Anschließend halbieren und Saft auspressen. Joghurt mit saurer Sahne, Salz sowie Pfeffer glatt rühren. Mit Zitronensaft und -schale abschmecken. Dill waschen, trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und hacken.

**3** In einer großen Pfanne Öl erhitzen. Pro Pancake jeweils 2 EL Teig in die Pfanne geben und auf jeder Seite bei mittlerer Hitze in ca. 2 Minuten goldbraun ausbacken. Fertige Pancakes im vorgeheizten Backofen bei 70°C (Umluft 50°C; Gas: kleinste Stufe) warm halten.

**4** Zum Servieren Pancakes auf Tellern mit jeweils einer Scheibe Räucherlachs belegen, mit 2 EL Zitronen-Dip toppen und mit Dill bestreuen.







## Joghurt-Bowl mit Blutorange

Zitrusnoten vereint mit cremiger Frische

🕒 10 MIN 🌿



### GESUND, WEIL:

- Die im Joghurt vorkommenden Milchsäurebakterien tragen zu einer gesunden Darmflora und so zu einem starken Immunsystem bei.
- Natürlicher Honig hat eine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung. Als Süßungsmittel ist er dennoch sparsam zu verwenden.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Blutorange**  
**500 g Joghurt (3,5% Fett)**  
**1 EL Honig**  
**8 EL Granola (120 g)**  
**2 EL Kürbiskerne (30 g)**

**1** Blutorange großzügig schälen, filetieren und Saft dabei auffangen. Joghurt mit Honig glatt rühren und in Schalen verteilen. Die Blutorangefilets darauf anrichten.

**2** Granola mit Kürbiskernen mischen und die Bowls damit toppen. Mit aufgefangenem Saft beträufeln und servieren.

## EatSmarter! Info

### Grundlage für einen guten Tag

Eine gesunde Morgenmahlzeit stabilisiert den Blutzuckerspiegel, wodurch Energie und Konzentration steigen, unterstützt den Stoffwechsel und hilft, Heißhungerattacken im Laufe des Tages zu vermeiden. Es gilt, auf den Zuckergehalt zu achten, der in gekauften Müslis oft unerwartet hoch ist. Ein selbstgemachtes Granola ist ganz einfach zubereitet und lässt sich abgekühlt und luftdicht verschlossen zwei bis vier Wochen aufbewahren. Die trockenen Zutaten können variiert werden. So lassen sich zum Beispiel Hafer- durch Buchweizenflocken austauschen und die Nussmischung kann ganz an den eigenen Geschmack angepasst werden.



# Rote-Bete-Himbeer-Smoothie-Bowl

Farbenfrohe Komposition aus erdiger Süße und nussigem Topping

25 MIN  

pro Portion  
**419**  
KCAL  
Eiweiß: 16 g ★ Fett: 18 g ★  
Kohlenhydrate: 43 g ★

## GESUND, WEIL:

- Kupfer begünstigt die Bildung von roten Blutkörperchen und stabilisiert das Bindegewebe. In Kombination mit knochenaufbauendem Mangan zeigt sich die volle Spurenelementkraft von Kokos.
- Himbeeren sind wahre Vitamin- und Mineralstoff-Helden, denn sie enthalten sowohl Vitamin C, verschiedene B-Vitamine als auch Magnesium und Eisen. Die farbenfrohen Früchte gelten als heimisches Superfood.

**1** Haferflocken in einer Schüssel mit Kokoschips, Sojaflocken, Mandeln, Sonnenblumenkernen, Zimt und Salz vermischen. Kokosöl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen, anschließend mit Ahornsirup verrühren und über die trockenen Zutaten geben. Alles gut vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 170°C (Umluft 150°C; Gas: Stufe 2) in 15–20 Minuten goldbraun backen, zwischendurch wenden. Herausnehmen und abkühlen lassen.

**2** In der Zwischenzeit Himbeeren antauen lassen. Rote Bete grob würfeln. Bananen schälen und in Stücke schneiden. Alles mit Mandelmilch, Sojajoghurt, Zitronensaft sowie Vanille in einen Standmixer geben und dick-cremig pürieren.

**3** Smoothie-Masse in Schalen füllen. Mit Granola sowie je 1 TL Erdnussmus toppen und die Smoothie-Bowls servieren.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 80 g Haferflocken
- 4 EL Kokoschips (30 g)
- 4 EL Sojaflocken (30 g)
- 3 EL gehobelte Mandeln (30 g)
- 2 EL Sonnenblumenkerne (30 g)
- 1 TL Zimt
- 1 Prise Salz
- 1 EL Kokosöl (15 g)
- 1 EL Ahornsirup
- 300 g tiefgekühlte Himbeeren
- 300 g vorgegarte Rote Bete (vakuumiert)
- 2 reife Bananen
- 250 ml Mandelmilch
- 150 g Sojajoghurt
- 1 TL Zitronensaft
- ½ TL Vanillepulver
- 4 TL Erdnussmus (20 g)





Eiweiß: 20 g ★ Fett: 17 g  
 pro Portion  
**268**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 7 g

## Gemüse-Eier-Muffins

Handliche Happen mit Mineralstoffpower

🕒 30 MIN 🌿 🍷

### GESUND, WEIL:

- Die Zucchini ist durch einen geringen Fettgehalt und minimalen Kohlenhydratanteil ein echtes Schlankgemüse und toll für die Flüssigkeitsbalance.
- Eier sind Träger hochwertiger Vitamine (A, D, E, K), die unter anderem für die Haut, die Blutgerinnung und den Knochenstoffwechsel wichtig sind.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 Zucchini**  
**1 rote Paprikaschote**  
**100 g Spinat**  
**8 Eier**  
**3 EL saure Sahne (10% Fett; 60 g)**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**6 EL Olivenöl**

**1** Zucchini sowie Paprika putzen, waschen und grob raspeln oder fein würfeln. Spinat waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.

**2** Eier mit saurer Sahne, Salz und Pfeffer verquirlen. Mulden eines Muffinblechs mit 1–2 EL Öl ausstreichen. Gemüse in die Mulden verteilen und mit der Eiermasse übergießen. Die Muffins im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft 180°C; Gas: Stufe 3) für 12–15 Minuten backen.

**150 g Salatmischung**  
**½ Bund glatte Petersilie (10 g)**  
**2 EL Apfelessig**  
**2 EL Kürbis- und Sonnenblumenkerne (30 g)**  
**2 Handvoll Kräuter (Schnittlauch, Basilikum)**  
**4 EL Granatapfelkerne (60 g)**

**3** In der Zwischenzeit Salat und Petersilie waschen, trocken schütteln und grob zupfen. Essig mit übrigem Öl, Salz und Pfeffer in einer Salatschüssel verrühren. Kürbis- und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun rösten. Schnittlauch und Basilikum waschen, trocken schütteln und fein hacken. Salat, Kräuter, Kerne und Granatapfelkerne in die Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen. Je 3 Muffins mit Salat auf Tellern anrichten und servieren.

## Ricotta-Spinat-Omelett

Wenig Aufwand, viel Geschmack

🕒 20 MIN 🌿 🍷

### GESUND, WEIL:

- Ricotta besteht zwar aus Molke und enthält Laktose, ist aber in der Regel auch für Menschen mit einem empfindlicheren Magen und Darm gut geeignet.
- Zum vorbeugenden Schutz der Augen vor altersbedingten Schäden kann Spinat mit Lutein und Zeaxanthin beitragen. Zudem ist er ein Eisen- und Vitamin-K-reiches Blattgemüse.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**160 g Spinat (tiefgekühlt und aufgetaut)**  
**200 g Ricotta**  
**(40% Fett i. Tr.)**

**8 Eier**  
**Salz, Pfeffer**  
**4 TL Olivenöl**  
**¼ Bund Schnittlauch**

**1** Spinat in einem Sieb mit den Händen ausdrücken und abtropfen lassen. Dann grob auseinanderzupfen. In einer Schüssel mit dem Ricotta vermischen. Von dieser Mischung 4 EL beiseitestellen, den Rest mit den Eiern, Salz sowie Pfeffer in einer Schüssel verquirlen.

**2** In zwei kleinen Pfannen (ca. 20 cm Ø) je 1 TL Öl erhitzen und je ein Viertel der Eier-Ricotta-Masse darin verteilen. Bei mittlerer Hitze 8 Minuten stocken lassen.

Dann wenden und weitere 2 Minuten backen. Fertige Omeletts im vorgeheizten Backofen bei 80°C (Umluft 60°C; Gas: kleinste Stufe) warmhalten, während die übrigen Omeletts zubereitet werden.

**3** Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Omeletts auf Tellern anrichten und die restliche Ricotta-Spinat-Masse jeweils in die Mitte setzen. Mit Schnittlauch garnieren.

Eiweiß: 20 g ★ Fett: 20 g  
 pro Portion  
**280**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 4 g



# Herzhafte Waffeln mit Ei und Pilzen

Golden, aromatisch und sanft zerfließend

🕒 45 MIN 🌿

## GESUND, WEIL:

- Pilze bestehen hauptsächlich aus Wasser und haben sehr wenig Kalorien, dafür umso mehr Ballaststoffe.
- Für die Zahn- und Knochengesundheit sind Calcium und Phosphor, zum Beispiel aus Milch, elementar.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 50 g Butter
- 225 g Dinkelmehl Type 1050
- 1 TL Backpulver
- Salz
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 6 Eier (Größe S)
- 250 ml Milch (1,5% Fett)
- 350 g Champignons
- 1 EL Olivenöl
- Pfeffer
- ¼ Bund Schnittlauch



## AUSSERDEM:

### Waffeleisen

**1** Butter in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen und anschließend abkühlen lassen. Mehl, Backpulver, ½ TL Salz, Paprikapulver und Cayennepfeffer in einer Rührschüssel vermengen. 2 Eier in einer zweiten Schüssel aufschlagen, mit Milch und Butter verquirlen. Die flüssige Mischung nach und nach zur Mehlmischung geben und glatt rühren.

**2** Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Pilze darin bei mittlerer Hitze ca. 7–8 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** In der Zwischenzeit Waffeleisen erhitzen. Jeweils 1 Kelle Teig hineingeben und in 4–5 Minuten zu einer goldbraunen Waffel ausbacken. Herausnehmen und im vorgeheizten Backofen bei 70°C (Umluft 50°C; Gas: kleinste Stufe) warm halten. So insgesamt 8 Waffeln ausbacken.

**4** Währenddessen übrige Eier in einem Topf mit kochendem Wasser in 6–7 Minuten wachweich kochen. Abgießen, kalt abschrecken und vorsichtig pellen.

**5** Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Je 2 Waffeln auf Tellern anrichten und Pilze darauf verteilen. Die weichen Eier darauf setzen, öffnen und alles mit Schnittlauch garniert servieren.





## Blitz-Birchermüsli mit Möhren

Natürliche Aromen im Nu vereint

🕒 15 MIN 🌿

### GESUND, WEIL:

- Der Ballaststoff Beta-Glucan aus Hafer kann bei der Senkung des Cholesterinspiegels helfen.
- Provitamin A aus Möhren ist entscheidend für die Funktion der Netzhaut und somit für die Sehkraft.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 400 ml Haferdrink
- 200 g Birchermüsli-Mischung (ungesüßt)
- 1 Stück Ingwer (ca. 10 g)
- 2 Äpfel
- 2 Möhren
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Kürbiskerne (30 g)
- 400 g Joghurt (3,5% Fett)
- 1 EL flüssiger Honig



**1** Haferdrink in einem kleinen Topf bei starker Hitze einmal aufkochen, dann über die Müsli-Mischung gießen und alles abgedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen.

**2** Inzwischen Ingwer schälen und fein reiben. Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und grob raspeln. Möhren putzen, schälen und fein raspeln. Alles in einer Schüssel mit Zitronensaft vermischen.

**3** Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2-3 Minuten duftend rösten. Joghurt, Honig und etwa zwei Drittel der Apfel-Möhren-Rohkost unter die eingeweichte Müsli-Mischung rühren. In Schalen füllen und übrige Rohkost darauf verteilen. Mit Kürbiskernen bestreut servieren.



# Smoothie-Bowl mit Buchweizen

Vitaminreicher Bauchwohl-Boost

🕒 20 MIN 🌱 🍃

## GESUND, WEIL:

- Das im Buchweizen enthaltene Magnesium hilft bei der Regulierung des Herzrhythmus und kann bei Stress positive Effekte haben.
- Pflaumen regen durch Ballaststoffe, insbesondere Pektin, die Darmtätigkeit an und pushen die Nahrungsverwertung.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**200 g Buchweizengrütze**  
**400 ml Milch (3,5 % Fett)**  
**1 TL Zimt**  
**1 Prise Salz**  
**1 EL Honig**

**2 Orangen**  
**2 Birnen**  
**4 Pflaumen**  
**2 Bananen**  
**3 EL Sesam (45 g)**

**1** Buchweizengrütze in einem Sieb abspülen, abtropfen lassen und mit Milch, Zimt und Salz in einen Topf geben. Bei starker Hitze aufkochen lassen, dann bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und Honig unterrühren. Beiseitestellen und abkühlen lassen.

**2** In der Zwischenzeit Orangen schälen und in Stücke schneiden. Birnen waschen, halbieren sowie Kerngehäuse entfernen und die Hälfte grob würfeln. Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Bananen schälen, in Stücke schneiden und mit der Hälfte der

Pflaumen, grob gewürfelter Birne, Orangenstücken und 100 ml Wasser im Mixer fein pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Wasser ergänzen.

**3** Den Buchweizenbrei in Schalen verteilen, jeweils mit dem Smoothie übergießen und leicht verrühren. Übrige Birne sowie Pflaumen in ca. 1 cm große Würfel schneiden und als Streifen auf der Hälfte der Oberfläche verteilen. Den Sesam jeweils daneben streuen.

pro Portion  
**416**  
KCAL  
Eiweiß: 12 g \* Fett: 11 g \*  
Kohlenhydrate: 68 g \*



# Porridge mit Kürbis und Apfel

Wie eine Umarmung in der Schüssel

🕒 25 MIN 🌱 🍃

pro Portion  
**427**  
KCAL  
Eiweiß: 14 g \* Fett: 19 g \*  
Kohlenhydrate: 50 g \*

## GESUND, WEIL:

- Vitamin E festigt die Zellmembranen, schirmt sie vor Oxidation ab, sichert die Blutgefäße und ist in essbaren Kürbissen zu finden.
- Der feste Biss und die Säure von Äpfeln regen den Speichelfluss an und können so dazu beitragen, Zahnbelag zu reduzieren.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**250 g Kürbisfruchtfleisch (Hokkaido oder Butternut)**  
**800 ml Haferdrink**  
**½ TL Vanillepulver**  
**1 TL Zimt**  
**1 Prise Salz**

**150 g zarte Haferflocken**  
**2 Äpfel**  
**2 EL Sojajoghurt (40 g)**  
**2 EL Blütenpollen (alternativ: gehackte Mandeln; 30 g)**

**1** Kürbisfruchtfleisch würfeln und in einem Topf mit 100 ml Wasser bei mittlerer Hitze zugedeckt in ca. 15 Minuten weich kochen. Abgießen und den Kürbis fein pürieren.

**2** Währenddessen Haferdrink mit Vanille, Zimt und Salz in einem Topf bei starker Hitze aufkochen. Haferflocken einstreuen und unter regelmäßigem Rühren bei kleiner Hitze 7–10 Minuten köcheln lassen.

**3** Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden. Apfelstücke mit 100 ml Wasser in einer Pfanne aufkochen, dann bei kleiner Hitze 5–7 Minuten dünsten.

**4** Joghurt unter den Haferbrei rühren. Kürbispüree und Porridge in Schüsseln verteilen. Die Apfelwürfel auf der Hälfte der Oberfläche anrichten. Einen Streifen Blütenpollen daneben streuen und servieren.



Eiweiß: 10 g • Fett: 26 g  
 pro Portion  
**376**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 26 g

## Schoko-Nuss-Aufstrich

Nussig-süße Versuchung

🕒 20 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Die Polyphenole aus Haselnüssen sind Antioxidantien, die die Haut widerstandsfähiger gegen UV-bedingten Stress machen.
- Zartbitterschokolade kann durch hohe Flavonol-Konzentration die Durchblutung ankurbeln und Entzündungen lindern.

FÜR 6 PORTIONEN:

**200 g Haselnusskerne**  
**50 g Zartbitterschokolade**  
 (mind. 70% Kakaoanteil; vegan)  
**2 TL Kakaopulver (stark entölt)**  
**2 TL Kokosöl (10 g)**

**1** Haselnüsse auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200°C (Umluft 180°C; Gas: Stufe 3) ca. 10 Minuten rösten. Dann auf ein sauberes Küchentuch legen und braune Häutchen abreiben. Nüsse zurück aufs Backblech geben, weitere 5 Minuten rösten. Anschließend abkühlen lassen.

**2** In der Zwischenzeit Schokolade grob hacken und in einer kleinen Schüssel über einem heißen Wasserbad schmelzen lassen.

**2 EL Ahornsirup**  
**1 Prise Vanillepulver**  
**1 Prise Zimt**  
**6 Scheiben Vollkornbrot**  
 (à 45 g)

**3** Nüsse in einen Mixer füllen, Kakao, Kokosöl und Ahornsirup zugeben und so lange pürieren, bis die Masse cremig wird. Mit Vanille und Zimt abschmecken und die Schokolade unterrühren. Schoko-Nuss-Aufstrich in ein Schälchen füllen und bis zur gewünschten Konsistenz kühl stellen. Zum Servieren auf Vollkornbrot streichen.

## Apfel-Zimt-Overnight-Oats

Behaglicher Wintergruß am Morgen

🕒 15 MIN • FERTIG IN 8 STD 15 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Zimt kann den Blutzuckerspiegel senken, da seine bioaktiven Verbindungen die Insulinwirkung im Körper optimieren.
- Durch eine Kombination von Omega-3-Fettsäuren, Polyphenolen und Vitamin E können Walnüsse die Gehirnfunktion stärken.

FÜR 4 GLÄSER (À 250 ML):

**250 g zarte Haferflocken**  
**500 ml Milch (1,5% Fett)**  
**450 g Joghurt (1,5% Fett)**  
**1 EL Honig**  
**2 TL Zimt**

**½ TL Vanillepulver**  
**1 Prise Salz**  
**2 Äpfel**  
**2 EL Walnusskerne (30 g)**  
**½ TL Kurkumapulver**

**1** Haferflocken mit Milch, 200 g Joghurt, Honig, 1 TL Zimt, Vanille und Salz in einer Schüssel gut verrühren und zugedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

**2** Am nächsten Tag Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in Würfel schneiden. In einer Pfanne bei kleiner Hitze mit übrigem Zimt und 3 EL Wasser 5–8 Minuten

dünsten. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten. Herausnehmen und fein hacken.

**3** Restlichen Joghurt mit Kurkuma glattrühren. Overnight Oats auf Gläser verteilen und Joghurt darauf geben. Mit Äpfeln toppen und mit Walnüssen bestreut servieren.

Eiweiß: 18 g • Fett: 13 g  
 pro Portion  
**449**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 63 g





## Schokoladengranola mit Banane

Ein süßes Knuspern für die Seele

🕒 15 MIN • FERTIG IN 40 MIN 🍴 🌱

### GESUND, WEIL:

- Bananen können durch enthaltenes Tryptophan, eine Vorstufe des Botenstoffs Serotonin, für Wohlbefinden und gute Laune sorgen.
- Die entzündungshemmende Wirkung von Kokosöl ist auf die zahlreich vorhandenen mittelkettigen Fettsäuren zurückzuführen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

50 g Nüsse (z. B. Mandeln, Cashewkerne, Walnüsse)  
100 g Haferflocken  
2 EL Kokosöl (30 g)  
3 EL Ahornsirup (45 g)  
1 EL Kakaopulver

**1** Nüsse hacken und mit Haferflocken in eine Schüssel geben. Kokosöl, Ahornsirup, Kakaopulver, 1 Prise Salz sowie Vanille in einem Topf schmelzen und bei mittlerer Hitze klümpchenfrei verrühren. Anschließend mit der Haferflocken-Nuss-Mischung vermengen. Die Masse dünn auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180°C

Salz  
½ TL Vanillepulver  
40 g Zartbitterschokolade (mind. 70% Kakaoanteil)  
2 Bananen  
600 ml Haferdrink

(Umluft 160°C; Gas: Stufe 2–3) ca. 30 Minuten backen, ab und zu wenden. Granola herausnehmen, Schokolade hacken und untermengen.

**2** Bananen schälen, längs halbieren und in Stücke schneiden. Granola auf Schalen verteilen, mit Haferdrink übergießen, mit Banane toppen und servieren.

## Apfel-Frischkäse-Creme mit Pumpernickel

Wechselspiel aus Frucht, Frische und Crunch

🕒 20 MIN 🌱

### GESUND, WEIL:

- Körniger Frischkäse kann mit viel hochwertigem Eiweiß punkten, das für den Muskelaufbau benötigt wird und leicht verdaulich ist.
- Pumpernickel zeichnet sich durch einen hohen Nährstoffgehalt aus; besonders Magnesium, Eisen und B-Vitamine sind vertreten.

### FÜR 4 GLÄSER (À 250 ML):

2 säuerliche Äpfel  
1 TL Zimt  
4 TL Zitronensaft  
200 g körniger Frischkäse (3,5% Fett)  
150 g Joghurt (3,5% Fett)

1 EL Cashewmus (15 g)  
½ TL Vanillepulver  
3 TL flüssiger Honig  
1 Scheibe Pumpernickel (à 45 g)  
1 TL Butter (5 g)  
5 Blätter Minze

**1** Äpfel waschen, schälen, vierteln, entkernen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Mit Zimt, 2 TL Zitronensaft und 50 ml Wasser in einem Topf bei kleiner Hitze ca. 10–15 Minuten zugedeckt kochen, bis die Apfelwürfel weich sind. Kompott vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

**2** In der Zwischenzeit körnigen Frischkäse mit Joghurt, Cashewmus, Vanille, übrigem Zitronensaft und 1 TL Honig gründlich verrühren. Pumpernickel in feine Würfel schneiden oder zerbröseln

und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten anrösten. Übrigen Honig sowie Butter dazugeben und weitere 3 Minuten unter Rühren karamellisieren. Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

**3** Frischkäsecreme auf Gläser verteilen, Kompott daraufgeben und mit Pumpernickel-Crunch toppen. Minze waschen, trocken schütteln und darüber streuen. Sofort servieren oder abgedeckt kühl stellen.



# Thunfisch-Sardinen-Aufstrich

Ein herzhafter Gruß aus dem Meer

🕒 20 MIN

## GESUND, WEIL:

- Die ungesättigten Fettsäuren aus Fisch können Gefäßverengungen und einen zu hohen Cholesterinspiegel vorbeugen.
- Sprossen sind echtes Powerfood mit einer sagenhaften Nährstoffdichte, die während der Keimung ansteigt.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Stiele Basilikum**

**½ rote Zwiebel**

**150 g Thunfisch (in eigenem Saft; Abtropfgewicht; Dose)**

**120 g eingelegte Sardinen**

**(in Öl; Abtropfgewicht; Dose)**

**2 EL Joghurt (1,5 % Fett; 40 g)**

**1** Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Einige für die Deko beiseitelegen, den Rest fein hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln.

**2** Thunfisch und Sardinen abgießen, abtropfen lassen und im Mixer mit Joghurt und saurer Sahne fein-cremig pürieren. Zwiebelwürfel sowie gehacktes

**2 EL saure Sahne**

**(10 % Fett; 40 g)**

**1 EL Zitronensaft**

**Salz, Pfeffer**

**1 Handvoll Sprossen (20 g)**

**4 Scheiben Vollkornbrot**

**(à 45 g)**

Basilikum untermengen und mit Zitronensaft abschmecken. Mit Salz und Pfeffer würzen und in eine Schüssel füllen.

**3** Sprossen verlesen, in einem Sieb heiß waschen und abtropfen lassen. Zum Servieren die Creme auf Vollkornbrotscheiben verstreichen, mit Basilikum sowie Sprossen garnieren.

pro Portion  
**216**  
KCAL  
Eiweiß: 20 g • Fett: 7 g  
Kohlenhydrate: 19 g



pro Portion  
**255**  
KCAL  
Eiweiß: 9 g • Fett: 14 g  
Kohlenhydrate: 22 g

# Rote-Bete-Aufstrich mit Walnüssen

Der farbenfrohe Klassiker unter den Brotbelägen

🕒 10 MIN

## GESUND, WEIL:

- Rote Bete kann die Ausdauer erhöhen, da vorhandenes Nitrat die Effizienz der Sauerstoffnutzung in den Muskeln fördert.
- Die aus dem Milcheiweiß Casein stammenden bioaktiven Peptide haben positiven Einfluss auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit.

## FÜR 6 PORTIONEN:

**50 g Walnusskerne**

**300 g vorgegarte Rote Bete (vakuumiert)**

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

**Salz**

**Pfeffer**

**1 EL Olivenöl**

**1 EL Zitronensaft**

**6 Scheiben Vollkornbrot**

**(à 45 g)**

**1** Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun rösten. Anschließend abkühlen lassen und grob hacken.

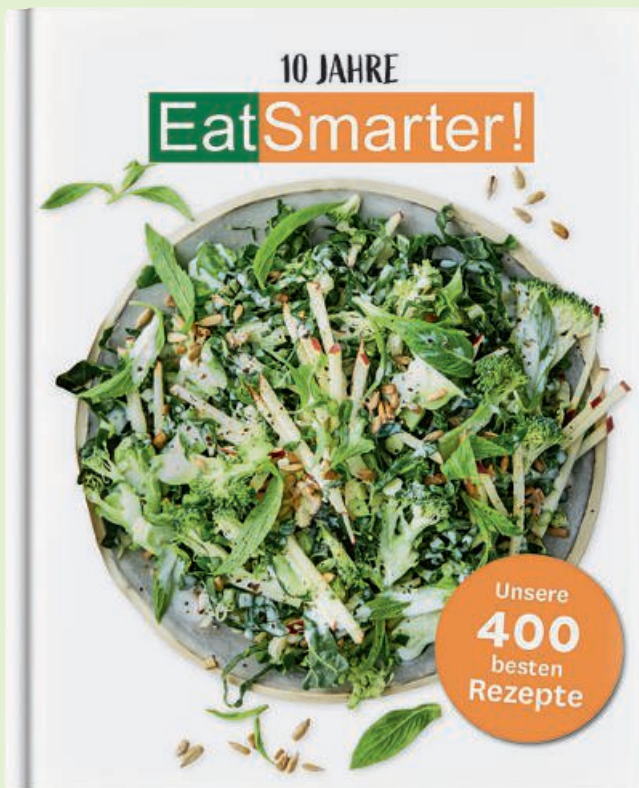
**2** Rote Bete abtropfen lassen, grob klein schneiden und in einen

Mixer geben. Feta zerkrümeln und mit drei Vierteln der Nüsse zur Roten Bete geben. Salz, Pfeffer, Öl sowie Zitronensaft ergänzen und pürieren. Aufstrich auf die Brotscheiben streichen und mit restlichen Walnüssen bestreuen.



Gesund essen kann so einfach sein!

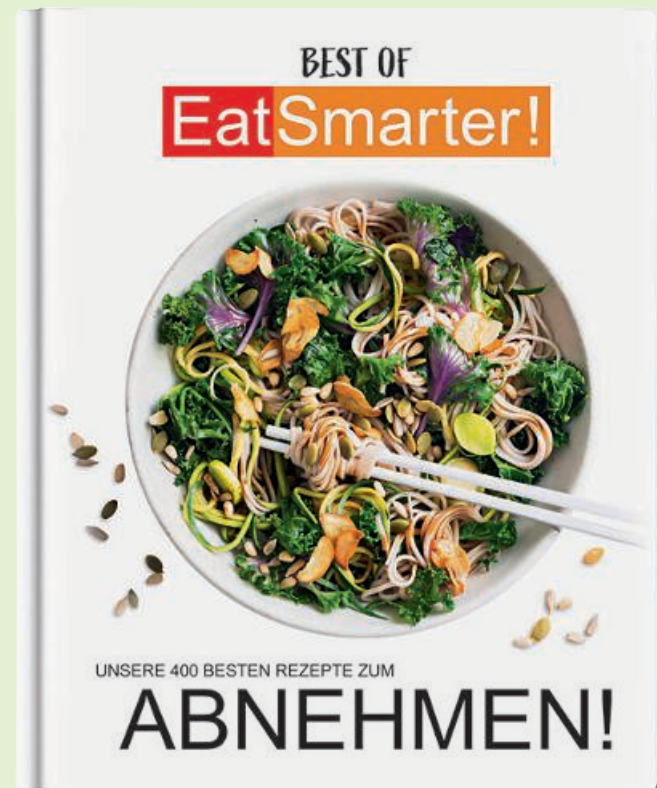
# Unsere beiden Bestseller



## 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)





## SMARTE WARENKUNDE



Entstanden aus der Kreuzung mehrerer Sorten.

# Blutorange ...

### + ...unterstützt unser Immunsystem

Das enthaltene Vitamin C ist essenziell für den Organismus. Es aktiviert die Bildung weißer Blutkörperchen, die für die Abwehr von Krankheitserregern wichtig sind. Schon 100 Gramm decken Ihren Tagesbedarf.

### + ...schont die Figur

Gönnen Sie sich das feinherbe Obst ohne Reue. Mit nur 47 Kilokalorien und einem vergleichsweise niedrigen Zuckergehalt ist es eine clevere Wahl, um das Verlangen nach Süßem zu stillen.

### + ...fördert die Zellgesundheit

Ihre dunkle Farbe verdanken die Orangen den Anthocyanen. Diese sekundären Pflanzenstoffe neutralisieren freie Radikale und entlasten so unser Gewebe. Darüber hinaus gelten sie als wahre Fitmacher, da sie die Durchblutung ankurbeln.

### + ...senkt den Cholesterinspiegel

Die saftigen Früchte punkten mit unlöslichen sowie löslichen Ballaststoffen. Letztere wirken sich positiv auf unsere Blutfette aus. Zudem verlängern beide Arten das Sättigungsgefühl.



**BRENNWERT:** 47 kcal **EIWEISS:** 1 g  
**KOHLENHYDRATE:** 8 g, davon Zucker: 8 g  
**FETT:** 0 g **BALLASTSTOFFE:** 2 g

### + ...sorgt für schöne Haut

Dank ihrer Wirksubstanz Lutein intensiviert sie den natürlichen Schutz der Haut vor UV-Strahlen. Das enthaltene Betacarotin dient über Vitamin A der Regeneration.

### - ...kann den Magen reizen

Bei empfindlichem Magen-Darm-Bereich sollten die Kraftpakete nur in kleinen Mengen gegessen werden. Ein übermäßiger Verzehr kann anderenfalls Sodbrennen oder Beschwerden im Mikrobiom verursachen.

## KLEINE KÜCHENKUNDE

### ...mag es gerne dunkel

Optimal aufgehoben ist der rote Star im Vorratsraum oder Keller. Wird er kühl und luftig gelagert, behält er sein frisches Aroma für ein bis zwei Wochen.

### ...ist roh am besten verwertbar

Hitze bekommt dem Gesundheitsbooster nicht gut, denn sie kann einen Großteil der wertvollen Nährstoffe zerstören und damit seinen förderlichen Effekt deutlich mindern.

## 5 WEITERE ZITRUSFRÜCHTE, DIE IHRE GESUNDHEIT PUSHEN



### Grapefruit

Durch den Ballaststoff Pektin wird Heißhunger gebremst.



### Zitrone

Ihre Flüssigkeit hält den pH-Haushalt in Balance.



### Pampelmuse

In ihr steckt der Bitterstoff Naringin, der die Verdauung anregt.



### Mandarine

Vitamin A stärkt die Sehkraft, besonders bei Dunkelheit.



### Kumquat

Das Mineral Calcium kräftigt Knochen und Zähne.

EatSmarter!



ELO Smart Wave Wok-/  
Pastapfanne (Ø 24 cm)



ELO Smart Wave  
Bratpfanne (Ø 28 cm)

# Verschenken Sie ein Jahr smarte Rezepte

Ob als Überraschung für Ihre Liebsten oder für Sie selbst: Wir haben das perfekte Geschenk! Mit dem EAT SMARTER Jahresabo erhalten Sie alle vier Ausgaben für nur **20,90 Euro anstatt 24 Euro** bequem nach Hause geliefert, noch bevor sie im Handel erscheinen. Als Extra wartet eine exklusive Prämie. Die Smart Wave Bratpfanne oder die Smart Wave Wok- und Pastapfanne von ELO mit Öl-Dosiersystem sorgen für noch mehr Kochspaß – genauso smart wie unsere Rezepte.



Auch als E-Paper-  
Abo erhältlich für nur

**19,96 Euro**

(ohne Prämie)

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

Tel.: +49(0)711 82651-326 • E-Mail: [eatsmarter@zenit-presse.de](mailto:eatsmarter@zenit-presse.de)







# FÜR EIN GUTES BAUCHGEFÜHL

*Unser Darm ist nicht nur ein Verdauungsorgan, sondern auch das Zuhause vieler nützlicher Mikroorganismen, die zahlreiche wichtige Körperfunktionen beeinflussen – vom Immunsystem bis hin zur Stimmung. Aus diesem Grund sollten wir die kleinen Helferlein mit allen Nährstoffen versorgen, die sie für ihre Arbeit brauchen. Genießen Sie feine Wohlfühlrezepte für eine gesunde Körpermitte.*

Spitzkohl auf Hafer mit Ziegenkäsecreme

Rezept auf Seite 116



## Spitzkohl auf Hafer mit Ziegenkäsecreme

Aromatisches Ballaststoffwunder

🕒 30 MIN 🌿

pro Portion  
**448**  
KCAL  
Eiweiß: 17 g Fett: 21 g  
Kohlenhydrate: 46 g

GESUND, WEIL:

- Durch seine feine Struktur gilt Spitzkohl als besonders bekömmliche Kohlsorte. Seine geballte Ladung sekundärer Pflanzenstoffe beugt darüber hinaus vorzeitigen Alterungsprozessen vor.
- Der leicht verdauliche und proteinreiche Ziegenfrischkäse festigt unsere Knochen sowie Zähne durch seinen wertvollen Mix aus den beiden Mineralstoffen Calcium und Phosphor.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**250 g Hafer wie Reis**  
**Salz**  
**1 Spitzkohl (ca. 1,2 kg)**  
**½ Bio-Zitrone**  
**4 EL Olivenöl**  
**200 ml Gemüsebrühe**  
**Chiliflocken**

**1** Hafer in einem Topf in der doppelten Menge Salzwasser aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze nach Packungsanleitung 10–15 Minuten garen. Anschließend Topf vom Herd ziehen und 5–10 Minuten offen ausdampfen lassen.

**2** Inzwischen Spitzkohl putzen, waschen, halbieren, vom Strunk befreien und Spitzkohlhälften in je 4 Spalten schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, Schale fein abreiben und Saft auspressen. 2 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Spitzkohlspalten darin auf beiden Schnittflächen bei mittlerer Hitze je 2 Minuten anbraten. Brühe

**150 g Ziegenfrischkäse (45% Fett i. Tr.)**  
**100 g stichfester Joghurt (3,5% Fett)**  
**Pfeffer**  
**1 Handvoll Petersilie**

angießen, mit Salz, Zitronenschale und Chiliflocken würzen und zugedeckt ca. 8 Minuten garen.

**3** Inzwischen Ziegenfrischkäse, 1½ EL Zitronensaft, Joghurt und 6 EL Wasser mit einem Schneebesen cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Petersilie waschen, trocken schüttern, Blätter abzupfen und hacken. Etwa die Hälfte davon mit restlichem Öl unter den Hafer mischen und auf Tellern anrichten. Spitzkohlspalten daraufsetzen. Mit etwas Ziegenkäsecreme beträufeln und mit restlicher Petersilie bestreuen. Übrige Creme separat dazu reichen.

## Buchweizen-Rote-Bete-Salat

Meal Prep für unterwegs

🕒 30 MIN 🌿

pro Portion  
**496**  
KCAL  
Eiweiß: 12 g Fett: 27 g  
Kohlenhydrate: 50 g

GESUND, WEIL:

- Dank Buchweizen und Haselnüssen steckt der kernige Sattmachersalat voller antioxidativer Power, denn diese Zutaten sind wahre Vitamin-E-Wunder.
- Sekundäre Pflanzenstoffe wie Resveratrol aus Trauben wirken sich positiv auf die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems aus.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**200 g Buchweizen**  
**Salz**  
**200 g Rote Bete (vorgegart; vakuumiert)**  
**1 rote Zwiebel**  
**3 Frühlingszwiebeln**  
**2 Römersalatherzen**  
**150 g kernlose Weintrauben**

**1** Buchweizen in einem Sieb abspülen, in einem Topf mit der doppelten Menge Salzwasser aufkochen und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 20 Minuten garen. Abgießen, abtropfen, auskühlen lassen.

**2** In der Zwischenzeit Rote Bete vierteln und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, das Grün in Ringe schneiden, den weißen Teil würfeln. Salatherzen in Blätter teilen, waschen, trocken schleudern und in

**2 EL Balsamessig**  
**1 EL Zitronensaft**  
**Pfeffer**  
**1 TL scharfer Senf**  
**6 EL Olivenöl**  
**2 EL Haselnusskerne (30 g)**  
**100 g Feta (45% Fett i. Tr.)**

schmale Streifen schneiden. Trauben von den Rispen zupfen, waschen, trocken tupfen und halbieren.

**3** Für das Dressing Essig mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Senf und Öl verquirlen. Haselnusskerne grob hacken.

**4** Buchweizen mit Roter Bete, Zwiebel, Frühlingszwiebeln, Salat, Trauben und Dressing mischen. Dann auf einer Platte anrichten, Feta darüber bröseln und mit Haselnüssen bestreuen.

### EatSmarter! Info

#### Der Darm liebt Bitterstoffe ...

... denn diese regen einerseits seine Tätigkeit an und haben darüber hinaus positive Effekte auf die Zusammensetzung des Mikrobioms und damit auf den gesamten Körper. Deshalb dürfen Chicorée, Kohl, Rucola und andere Top-Lieferanten gerne öfter auf Ihrem Teller landen.







## Weißkohl-Steaks mit Selleriestampf

Diese Gemüsekreation kommt auch bei Gästen gut an

🕒 30 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Die in Sellerie vorkommenden Senföle und Bitterstoffe sind vielseitige Multitalente, die potenziell krankmachende Viren und Bakterien unschädlich machen können.
- Durch den hohen Anteil sogenannter Radikalfänger glänzt der aromatische Weißkohl. Diese schützen die Körperzellen vor schädlichen Einflüssen und können so unter anderem Alterungsprozesse verlangsamen.

**1** Kohl putzen, waschen und in 4 gleich dicke Scheiben schneiden, Strunk dabei entfernen. Kohlscheiben auf beiden Seiten mit getrockneten Kräutern, Salz und Pfeffer würzen und mit 2 EL Öl bepinseln. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) etwa 15 Minuten garen. Parmesan reiben, nach der Backzeit darüberstreuen und zusammen weitere ca. 10 Minuten garen.

**2** Inzwischen Sellerie schälen und in grobe Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser in etwa 15 Minuten gar kochen. Dann gut abtropfen lassen, zurück in den Topf geben und zerstampfen. Dabei saure Sahne zugeben. Püree mit 1 EL Zitronensaft, Salz und frisch abgeriebenem Muskat abschmecken.

**3** Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Weißkohl-Steaks mit Selleriestampf auf Tellern anrichten, mit restlichem Öl und Zitronensaft beträufeln und mit Kräutern bestreuen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 1** kleiner Weißkohl (800 g)
- 2** TL getrocknete italienische Kräuter
- Salz**
- Pfeffer**
- 4** EL Olivenöl
- 1** Stück Parmesan (30 g; 30% Fett i. Tr.)
- 1** Stück Knollensellerie (600 g)
- 100** g saure Sahne (10% Fett)
- 3** EL Zitronensaft
- Muskatnuss**
- 3** Stiele Salbei
- 4** Stiele Petersilie

# Hähnchen-Hafer-Pfanne mit Spinat

Schneller Sattmacher, der neuen Wind in die Alltagsküche bringt

🕒 25 MIN

pro Portion  
**452**  
KCAL

Eiweiß: 39 g Fett: 15 g  
Kohlenhydrate: 38 g

## GESUND, WEIL:

- Lösliche Ballaststoffe aus Hafer, die sogenannten Beta-Glucane, bringen die Verdauung in Schwung.
- Das grüne Blattgemüse Spinat ist bekannt für seinen hohen Eisengehalt. Die pflanzliche Version des Spurenelements kann mithilfe von Vitamin C, zum Beispiel aus der Zitrone, vom Körper aufgenommen werden und ist wichtig für Blutbildung und Sauerstofftransport.

**1** Hafer in einem Topf in der doppelten Menge Salzwasser aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze nach Packungsanleitung ca. 10–15 Minuten garen. Anschließend vom Herd ziehen und 5–10 Minuten offen ausdampfen lassen.

**2** Inzwischen Hähnchenbrustfilet mit Küchenpapier trocken tupfen und mundgerecht würfeln. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchen darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zwiebeln dazugeben und weitere 3 Minuten dünsten.

Brühe angießen und Spinat ergänzen. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten garen.

**3** Zitrone heiß waschen, trocken reiben und Schale fein abreiben. Anschließend halbieren und Saft einer Hälfte auspressen, andere Hälfte in Spalten schneiden.

**4** Hafer bei Bedarf abgießen und mit saurer Sahne unter die Spinat-Hähnchen-Mischung heben. Mit Zitronensaft und -schale, Salz und Pfeffer würzen. Hähnchen-Hafer-Pfanne auf Teller verteilen und mit Zitronenspalten garnieren.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**250 g Hafer wie Reis**

**Salz**

**500 g Hähnchenbrustfilet**

**1 Zwiebel**

**2 EL Olivenöl**

**Pfeffer**

**200 ml Gemüsebrühe**

**300 g Blattspinat (tiefgekühlt und aufgetaut)**

**1 Bio-Zitrone**

**100 g saure Sahne (10% Fett)**







## Hähnchen mit Rotkohl-Gurken-Salat

Proteinreicher Low-Carb-Leckerbissen

🕒 25 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Wenig Fett und Kilokalorien bei gleichzeitig vielen Proteinen machen Hähnchen zu einer guten Wahl für alle Abnehmwilligen.
- Der Mineralstoff Zink schützt vor Erkältungen und kann die allgemeine Krankheitsanfälligkeit reduzieren. Feta und Geflügel sind dafür Top-Quellen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Stück Rotkohl (300 g)
- Salz
- 4 Hähnchenbrustfilets (à 125 g)
- Pfeffer
- 2 EL getrocknete italienische Kräuter
- 4 EL Olivenöl
- 2 Mini-Gurken
- 3 Handvoll Salat (120 g; z. B. Rucola, Feldsalat)
- 1 Kästchen Kresse (z. B. Daikon-Kresse)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 100 g Feta (45% Fett i. Tr.)
- 2 EL Kürbiskerne (30 g)
- 1 TL schwarzer Sesam



**1** Rotkohl putzen, waschen, in feine Streifen hobeln, mit Salz in einer Schüssel ca. 5 Minuten kneten, dann bis zur Verwendung ziehen lassen.

**2** Hähnchenbrustfilets mit Küchenpapier trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchen darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2 Minuten goldbraun anbraten. Dann bei kleiner Hitze unter Wenden in 6–8 Minuten fertig garen.

**3** Inzwischen Gurken putzen, waschen und längs in feine Streifen hobeln. Salat waschen und trocken schleudern. Kresse vom Beet schneiden, in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. In einer großen Schüssel Zitronensaft, Essig, Senf, Salz und Pfeffer mit dem übrigen Öl verquirlen. Gurken, Salat und Kresse zufügen und alles gut mischen. Feta darüber bröseln und mit Rotkohl untermengen.

**4** Salat auf Tellern verteilen. Hähnchenbrustfilets in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden, darauf anrichten und mit Kürbiskernen und Sesam bestreuen.

# Hähnchen mit Rotkohl-Gurken-Salat

Proteinreicher Low-Carb-Leckerbissen

🕒 25 MIN 🍷

**GESUND, WEIL:**

- Wenig Fett und Kilokalorien bei gleichzeitig vielen Proteinen machen Hähnchen zu einer guten Wahl für alle Abnehmwilligen.
- Der Mineralstoff Zink schützt vor Erkältungen und kann die allgemeine Krankheitsanfälligkeit reduzieren. Feta und Geflügel sind dafür Top-Quellen.

**FÜR 4 PORTIONEN:**

- 1 Stück Rotkohl (300 g)
- Salz
- 4 Hähnchenbrustfilets (à 125 g)
- Pfeffer
- 2 EL getrocknete italienische Kräuter
- 4 EL Olivenöl
- 2 Mini-Gurken
- 3 Handvoll Salat (120 g; z. B. Rucola, Feldsalat)
- 1 Kästchen Kresse (z. B. Daikon-Kresse)
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 100 g Feta (45% Fett i. Tr.)
- 2 EL Kürbiskerne (30 g)
- 1 TL schwarzer Sesam



**1** Rotkohl putzen, waschen, in feine Streifen hobeln, mit Salz in einer Schüssel ca. 5 Minuten kneten, dann bis zur Verwendung ziehen lassen.

**2** Hähnchenbrustfilets mit Küchenpapier trocken tupfen, mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Hähnchen darin bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2 Minuten goldbraun anbraten. Dann bei kleiner Hitze unter Wenden in 6–8 Minuten fertig garen.

**3** Inzwischen Gurken putzen, waschen und längs in feine Streifen hobeln. Salat waschen und trocken schleudern. Kresse vom Beet schneiden, in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. In einer großen Schüssel Zitronensaft, Essig, Senf, Salz und Pfeffer mit dem übrigen Öl verquirlen. Gurken, Salat und Kresse zufügen und alles gut mischen. Feta darüber bröseln und mit Rotkohl untermengen.

**4** Salat auf Tellern verteilen. Hähnchenbrustfilets in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden, darauf anrichten und mit Kürbiskernen und Sesam bestreuen.



## Lachs mit Lauch, Kartoffeln und Apfel-Chicorée-Salat

*Bitterstoffe im Gourmetgewand*

🕒 25 MIN 🍷

### GESUND, WEIL:

- Der zarte Lachs wartet mit den wertvollen Omega-3-Fettsäuren auf. Diese dienen dem Gehirn als „Schmierstoff“ und können so die Denk- und Konzentrationsfähigkeit verbessern. Darüber hinaus schützen sie vor Gefäßverengungen und einem zu hohen Cholesterinspiegel.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**600 g kleine Kartoffeln (z. B. Drillinge)**

**Salz**

**2 Stangen Lauch**

**4 EL Olivenöl**

**4 Lachsfilets (à 125 g)**

**Pfeffer**

**150 ml Gemüsebrühe**

**1 Handvoll Petersilie**

**200 g stichfester Joghurt (3,5% Fett)**

**1 Apfel**

**2 Chicorée**

**½ Bio-Zitrone**

**1 TL Honig**



**1** Kartoffeln gründlich waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser in ca. 15 Minuten gar kochen. Anschließend abgießen, zurück in den Topf geben und ausdampfen lassen.

**2** Inzwischen Lauch putzen, waschen und in 8–10 cm lange dünne Streifen schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Lauch darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Minuten weich dünsten. Lachs trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Brühe zum Lauch gießen, Lachs auflegen und bei kleiner Hitze zugedeckt in 6–8 Minuten gar dünsten.

**3** In der Zwischenzeit Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Die Hälfte der Petersilie mit Joghurt und 1 EL Öl verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in Stifte schneiden. Chicorée in Blätter teilen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Zitrone heiß waschen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen. Apfel, Chicorée, Zitronensaft und -schale mit übrigem Öl und Honig mischen, mit Salz abschmecken.

**5** Lachs mit Lauch und Kartoffeln auf Tellern anrichten. Alles mit Joghurt beträufeln. Salat in Schälchen dazu reichen und alles mit restlicher Petersilie bestreuen.



## Lauch-Kartoffel-Eintopf mit Kabeljau

Winterliches Comfortfood für Fisch-Fans

🕒 25 MIN 🍴 🍴

### GESUND, WEIL:

- Kabeljau enthält den wichtigen Mineralstoff Jod in großer Menge. Dieser ist für eine normale Arbeit der Schilddrüse unentbehrlich.
- Reichlich ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe und B-Vitamine machen Mandelmus zur perfekten Zutat für starke Nerven und einen funktionierenden Stoffwechsel.

**1** Zwiebel schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter hacken.

**2** Rapsöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Lauch und Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten andünsten. Brühe zugeben, mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln lassen.

**3** Inzwischen Fisch trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

**4** Mandelmus und Senf unter den Eintopf mischen und abschmecken. Fisch zugeben und bei kleiner Hitze zugedeckt in ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Eintopf auf Teller verteilen und mit Petersilie bestreuen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 1** Zwiebel
- 500 g** festkochende Kartoffeln
- 2** Stangen Lauch
- 3** Stiele Petersilie
- 2 EL** Rapsöl
- 1,2 l** Gemüsebrühe
- Salz**
- Pfeffer**
- gemahlener Kümmel**
- 500 g** Kabeljaufilet
- 3 EL** Mandelmus (45 g)
- 2 EL** Senf (30 g)



## Gebackene Möhren mit Pesto

Röstgemüse mit Schärfe-Kick

🕒 30 MIN 🌿 🍴

Eiweiß: 10 g • Fett: 19 g  
 pro Portion  
**292**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 19 g

GESUND, WEIL:

- Für starke Knochen und Muskeln sorgt der cremige Frischkäse, denn er hat jede Menge Eiweiß und Calcium im Gepäck.
- Ungesättigte Fettsäuren aus Olivenöl wirken sich positiv auf den Blutdruck und den Cholesterinspiegel aus.

FÜR 4 PORTIONEN:

**500 g Möhren (mit Grün)**  
**1 schwarzer Rettich (ca. 400 g)**  
**1 Zwiebel**  
**3 Knoblauchzehen**  
**5 ½ EL Olivenöl**  
**Salz**  
**Pfeffer**

**1** Möhrengrün abschneiden und beiseitelegen. Möhren und Rettich putzen und schälen. Möhren längs halbieren, Rettich längs vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. 2 Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Alles in den Korb einer mit Backpapier ausgelegten Heißluftfritteuse geben, mit 2 EL Öl mischen und mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup würzen. Dann bei 180 °C etwa 20 Minuten garen.

**1 EL Ahornsirup**  
**2 Stiele Petersilie**  
**1 Bund Thymian (20 g)**  
**1 EL Sonnenblumenkerne (15 g)**  
**1 EL Leinsamen (15 g)**  
**200 g Frischkäse (20% Fett i. Tr.)**

**2** Inzwischen Möhrengrün, Petersilie und Thymian waschen und trocken schütteln. Thymianblättchen abzupfen. Übrigen Knoblauch schälen und fein würfeln. Alles mit Sonnenblumenkernen, Leinsamen und restlichem Öl in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren. Bei Bedarf etwas Wasser zugeben. Frischkäse mit 4 EL Wasser glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Gemüse auf Tellern verteilen. Frischkäse darüberträufeln und alles mit Pesto garnieren.

## Sauerkraut-Puffer mit Apfel-Meerrettich-Quark

Fruchtig und würzig als perfektes Team

🕒 30 MIN 🌿

Eiweiß: 12 g • Fett: 12 g  
 pro Portion  
**273**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 21 g

GESUND, WEIL:

- Reichlich Vitamin C hat Sauerkraut zu bieten. Dadurch unterstützt der fermentierte Kohl starke Abwehrkräfte.
- Kümmel ist der perfekte Begleiter für einen beschwerdefreien Kohlverzehr, denn er beugt Gasbildung im Verdauungstrakt vor.

FÜR 4 PORTIONEN:

**1 Zwiebel**  
**4 EL Olivenöl**  
**400 g Sauerkraut**  
**400 g vorwiegend festkochende Kartoffeln**  
**2 EL Dinkel-Vollkornmehl (30 g)**  
**Salz, Pfeffer**  
**1 TL edelsüßes Paprikapulver**

**1** Zwiebel schälen, fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten glasig dünsten. Sauerkraut ausdrücken. Kartoffeln schälen, waschen, grob raspeln, gut ausdrücken. Mit Mehl, Zwiebel und Sauerkraut mischen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und Kümmel würzen.

**2** Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Pro Puffer 2 EL Teig einsetzen, flach drücken und bei mittlerer Hitze in ca. 3 Minuten pro Seite goldbraun braten. So insgesamt 16 Puffer ausbacken.

**½ TL gemahlener Kümmel**  
**200 g Magerquark**  
**100 g stichfester Joghurt (3,5% Fett)**  
**1 EL Meerrettich (Glas; 15 g)**  
**1 Apfel**  
**1 EL Zitronensaft**  
**1 Kästchen Kresse**

Fertige Puffer im vorgeheizten Backofen bei 70 °C (Umluft 50 °C; Gas: kleinste Stufe) warm halten.

**3** Quark und Joghurt mit Meerrettich, Salz und Pfeffer verrühren. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Fruchtfleisch klein würfeln, mit Zitronensaft beträufeln. Zwei Drittel der Apfelwürfel mit Quark mischen. Kresse vom Beet schneiden, waschen und abtropfen lassen.

**4** Puffer mit Quark auf Tellern verteilen, mit übrigen Apfelwürfeln und Kresse bestreuen.





## Kürbis-Rosenkohl-Pfanne mit Kräuterjoghurt

Der würzige Gemüseschmaus wird durch den frischen Dip optimal ergänzt

🕒 30 MIN 🌿 🍴

### GESUND, WEIL:

- Joghurt fördert durch probiotische Bakterien die Vielfalt der Mikroorganismen im Verdauungstrakt.
- Das strahlende Orange haben Möhren und Kürbis dem Pflanzenfarbstoff Betacarotin zu verdanken. Dieser wird im Körper bei Bedarf in das „Augenvitamin“ A umgewandelt. Zusammen mit dem Olivenöl kann der fettlösliche Mikronährstoff optimal verwertet werden.

**1** Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden. Rosenkohl putzen, waschen und am Strunk kreuzweise einschneiden. Möhren putzen, schälen und schräg in Stücke schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden.

**2** Öl in einer Pfanne erhitzen und Kürbis, Rosenkohl, Möhren, Zwiebel und Maronen darin bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten andünsten. 50 ml Wasser angießen und zugedeckt weitere ca. 7 Minuten garen. Dann Deckel abnehmen, Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen und in weiteren 3 Minuten fertig garen.

**3** Derweil Zitrone heiß waschen, trocken reiben und Schale fein abreiben. Anschließend halbieren und Saft auspressen. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und getrennt hacken. 1 EL Petersilie zum Garnieren beiseitelegen. Joghurt mit Kräutern, Zitronensaft und -schale, Salz und Pfeffer glatt rühren.

**4** Gemüse auf Tellern anrichten und Joghurt darüberträufeln. Mit restlicher Petersilie garnieren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 600 g Hokkaido-Kürbisfruchtfleisch**
- 400 g Rosenkohl**
- 4 Möhren**
- 1 rote Zwiebel**
- 2 EL Olivenöl**
- 200 g gegarte Maronen (vakuumiert)**
- Salz**
- Pfeffer**
- 1 Bio-Zitrone**
- ½ Bund Petersilie (10 g)**
- 1 Handvoll Kerbel**
- 300 g stichfester Joghurt (3,5% Fett)**



## Hirse-Brokkoli-Auflauf

Lässt sich gut vorbereiten

🕒 20 MIN · FERTIG IN 40 MIN 🌿 🍴

### GESUND, WEIL:

- Für ein gut funktionierendes Nervensystem und fitte Muskeln braucht der Körper den Mineralstoff Magnesium – Hirse bietet reichlich davon.
- Die schwefelhaltigen ätherischen Öle aus Zwiebeln wirken wie ein natürliches Antibiotikum und können so Bakterien im Mund und Verdauungstrakt unschädlich machen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 220 g Hirse
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 250 ml Gemüsebrühe
- 500 g Brokkoli
- Salz
- 1 Handvoll Kerbel
- 200 ml Sojacreme
- 1 Ei
- Pfeffer
- 100 g Feta (45 % Fett i. Tr.)



**1** Hirse in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten andünsten. Hirse zugeben, 2 Minuten mitdünsten und Brühe angießen. Alles aufkochen und anschließend bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten garen. Danach in eine Schüssel füllen und abkühlen lassen.

**2** Inzwischen Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Strunk schälen und klein schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen, abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Kerbel waschen, trocken schütteln und drei Viertel davon hacken. Gehackten Kerbel mit Sojacreme, Ei, etwas Salz und Pfeffer verrühren.

**3** Brokkoli und Hirse in einer Auflaufform mischen und Eiermischung darübergeben. Feta zerkrümeln, darauf verteilen und Hirse-Brokkoli-Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 20 Minuten garen. Herausnehmen und mit restlichem Kerbel garnieren.

# Pastinaken-Lauch-Suppe

Eine Wohltat für den Bauch

🕒 30 MIN 🌿 🍷

Eiweiß: 13 g ★ Fett: 17 g ★  
pro Portion  
**321**  
KCAL  
★ Kohlenhydrate: 29 g ★

GESUND, WEIL:

- Pastinaken sind besonders gut bekömmlich und beruhigen den Magen durch ihre ätherischen Öle. Zudem fördern sie durch Pektin sanft die Verdauung.
- Magen-Darm-Beschwerden wie Übelkeit oder Bauchschmerzen können dank krampflösender Eigenschaften von Salbei gelindert werden.

FÜR 4 PORTIONEN:

**600 g Pastinaken**  
**200 g mehligkochende Kartoffeln**  
**1 große Stange Lauch (300 g)**  
**3 EL Olivenöl**  
**1 l Gemüsebrühe**

**1 EL Zitronensaft**  
**Salz, Pfeffer**  
**4 Stiele Salbei**  
**100 g Frischkäse (20% Fett i. Tr.)**  
**Muskatnuss**  
**4 EL Kürbiskerne (60 g)**

**1** Pastinaken und Kartoffeln schälen und würfeln. Lauch putzen, waschen und in Stücke schneiden. Etwas hellgrünen Lauch beiseitestellen.

**2** 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Pastinaken, Kartoffeln und Lauch darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten andünsten. Brühe angießen, aufkochen und Gemüse bei kleiner Hitze in etwa 20 Minuten gar köcheln.

**3** Derweil restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und übrigen Lauch darin bei mittlerer Hitze in 3–4 Minuten weich dünsten. Mit Zitronen-

saft beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Salbei waschen und Blätter abzupfen. Frischkäse zur Suppe geben und mit einem Stabmixer cremig pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas einkochen lassen oder Brühe ergänzen. Mit Salz, Pfeffer und frisch abgeriebenem Muskat abschmecken.

**5** Suppe auf Schälchen verteilen, mit Lauch und Salbei garnieren und mit Kürbiskernen bestreuen.



# Schwarzwurzel-Tagliatelle mit Pilzen

Winterspargel in feinem Zusammenspiel mit Pasta

🕒 25 MIN

Eiweiß: 14 g ★ Fett: 16 g ★  
pro Portion  
**394**  
KCAL  
★ Kohlenhydrate: 48 g ★

GESUND, WEIL:

- Schwarzwurzeln punkten mit viel Inulin, einem löslichen Ballaststoff, der wahrer Balsam für den Fettstoffwechsel sowie die Darmflora ist.
- Reich an Eiweiß und Calcium ist Parmesan. Somit kommt der würzige Hartkäse Knochen, Zähnen und Muskulatur zugute.

FÜR 4 PORTIONEN:

**5 EL Zitronensaft**  
**500 g Schwarzwurzeln**  
**200 g Pilze (z. B. Kräuterseitlinge, Champignons)**  
**½ Bund Petersilie (10 g)**  
**300 g Vollkorn-Tagliatelle**

**Salz**  
**2 EL Olivenöl**  
**½ TL edelsüßes Paprikapulver**  
**Pfeffer**  
**200 ml Hafercuisine**  
**Muskatnuss**

**1** Zitronensaft in eine große Schüssel geben und mit kaltem Wasser auffüllen. Schwarzwurzeln gründlich waschen, schälen und längs in dünne Streifen hobeln (Handschuhe tragen). Schwarzwurzeln in das Zitronenwasser legen.

**2** Pilze putzen und würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, ca. 1 EL zum Garnieren abnehmen und den Rest hacken. Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung in 8–9 Minuten bissfest garen.

**3** Inzwischen 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin bei mittlerer Hitze in 5 Minuten goldbraun braten. Petersilie

untermischen, mit Paprika, Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen.

**4** Schwarzwurzeln in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Übriges Öl in der Pilzpfanne erhitzen und Schwarzwurzeln darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Hafercuisine angießen und 3 Minuten köcheln lassen. Nudeln zu den Schwarzwurzeln geben und alles mit Salz, Pfeffer und frisch abgeriebenem Muskat abschmecken.

**5** Schwarzwurzel-Tagliatelle auf Tellern verteilen und Pilze darübergeben. Mit restlicher Petersilie garnieren.

## Omelett mit schwarzem Rettich

Spicy Variante des beliebten Eiergerichts

🕒 20 MIN 🌿 🍴

pro Portion  
**327**  
KCAL  
Eiweiß: 18 g Fett: 19 g  
Kohlenhydrate: 22 g

### GESUND, WEIL:

- Hühnereier punkten mit viel Vitamin A, das die Zellen vor schädlichen freien Radikalen schützt, die Augen elastischer macht und die Sehkraft verbessert.
- Ihren Geschmack erhalten Frühlingszwiebeln durch schwefelhaltige ätherische Öle. Diese stärken das Darmmikrobiom, das wiederum eine entscheidende Rolle für gute Abwehrkräfte spielt.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**450 g schwarzer Rettich**  
**Salz**  
**2 Frühlingszwiebeln**  
**8 Eier**

**Pfeffer**  
**3 EL Olivenöl**  
**8 Scheiben Vollkorn-Baguette**  
(à ca. 20 g)

**1** Rettich putzen, schälen, in dünne Stifte schneiden, salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

**2** Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Eier in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer verquirlen. Rettich ausdrücken und trocken tupfen.

**3** Öl in einer Pfanne erhitzen und Rettich darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten andünsten. Eiermasse zugießen und bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten stocken lassen, bis die Unterseite leicht fest und gebräunt ist. Omelett wenden und weitere 1–2 Minuten braten. Omelett mit Pfeffer würzen und mit Frühlingszwiebeln bestreuen. Baguette dazu reichen.



## Chicoréesalat mit Birnen und Orangen

Knackiger Genuss

pro Portion  
**186**  
KCAL  
Eiweiß: 4 g Fett: 9 g  
Kohlenhydrate: 21 g

🕒 15 MIN 🌿 🍴

### GESUND, WEIL:

- Der Ballaststoff Inulin aus Chicorée bremst Hungergefühle aus, da er den Blutzuckerspiegel stabil hält. Unterstützt wird dieser Effekt durch die vorhandenen Bitterstoffe.
- Unser Immunsystem freut sich über den Abwehrstärker Vitamin C, der unter anderem in Orangen reichlich zu finden ist.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Orangen**  
**2 EL Apfelessig**  
**1 TL Honig**  
**2 EL Olivenöl**

**Salz, Pfeffer**  
**2 Chicorée**  
**2 Birnen**  
**2 EL Pistazienkerne (30 g)**

**1** Orangen großzügig schälen und filetieren, Saft dabei auffangen und aus dem übrigen Fruchtfleisch auspressen. Orangensaft mit Essig, Honig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren.

**2** Chicorée putzen, waschen, halbieren und längs in feine Streifen schneiden. Birnen waschen, vier-

teln, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden. Pistazien hacken.

**3** Chicorée, Birnen und Orangenfilets in einer Schüssel mit dem Dressing vermengen und auf tiefe Teller verteilen. Mit Pistazien bestreut servieren.



Linus Straßer,  
WM-Bronzemedailengewinner und  
fünfmaliger Weltcup-Sieger im Slalom:

# „SPITZENLEISTUNG BEGINNT ABSEITS DER PISTE“

„Für eine  
Top-Performance  
brauche ich ein starkes  
Immunsystem.  
Daher gehört zu meiner  
Morgenroutine immer  
auch ein Fläschchen  
Yakult Plus mit  
Vitamin C.“



\* Vitamin C trägt zur normalen Funktion des Immunsystems bei. Genieße Yakult Plus als Teil einer abwechslungsreichen, ausgewogenen Ernährung und einer gesunden Lebensweise.



Mit Pfirsichgeschmack



Yakult erhöht die guten Bakterien im Darm.

**Yakult**

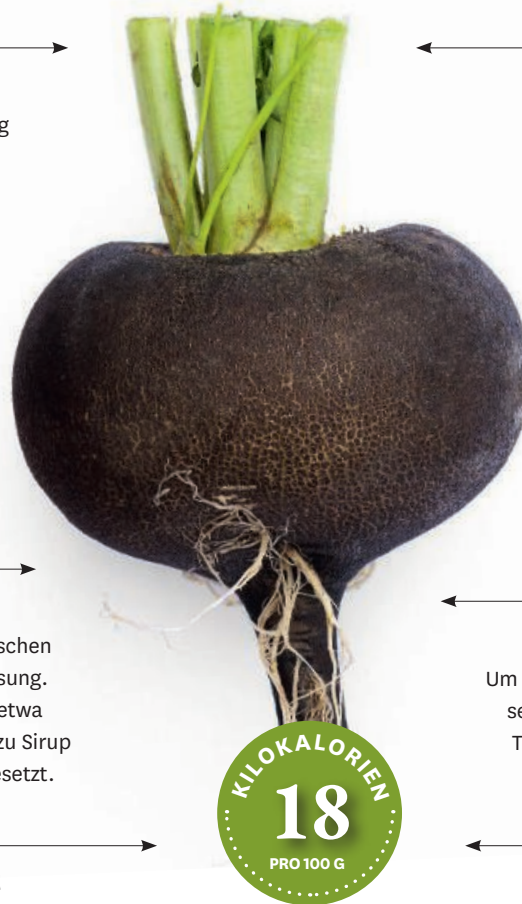


SMARTER WARENKUNDE



Zu seinen Verwandten gehören Meerrettich, Radieschen und Kohlgemüse.

# Schwarzer Rettich...



**+ ...hält uns fit**

Das in ihm vorkommende Vitamin C ist wichtig für den Organismus. Es trägt zur Stärkung des Immunsystems bei, indem die Bildung von weißen Blutkörperchen angeregt wird.

**+ ...fördert die Verdauung**

Der Verzehr kurbelt die Gallenproduktion an, was den Darm in Trapp bringt und die Ausscheidung von Giftstoffen erleichtert. So können Blähungen und Magenbeschwerden reduziert werden.

**+ ...lindert Husten**

Bei grippalen Infekten begünstigen die ätherischen Öle des Kreuzblütengewächses die Schleimlösung. Deshalb wird er in der traditionellen Medizin etwa entsaftet, als Tee aufgebriht oder mit Honig zu Sirup verarbeitet und als Atemwegsberuhiger eingesetzt.

**+ ...unterstützt die Gesundheit**

In der Rübe tummeln sich kostbare B-Vitamine, die diverse Stoffwechselprozesse antreiben, die Nervenfunktionen kräftigen und die Nährstoffverwertung positiv beeinflussen.

**+ ...wirkt antioxidativ**

Sekundäre Pflanzenstoffe in der dunklen Knolle wie etwa Flavonoide bewahren unsere Zellen vor oxidativem Stress. Dies dient dem Schutz vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

**- ...bekommt nicht jedem**

Durch die vorhandenen Senföle vertragen nicht alle die intensive Schärfe des Wurzelgemüses. Es kann zu Völlegefühl, Bauchschmerzen und Sodbrennen kommen.

**KLEINE KÜCHENKUNDE**

**+ ...bleibt lange knackig**

Um die Haltbarkeit des robusten Helden zu verbessern, kann er über mehrere Wochen bei geringen Temperaturen in Sand gelagert werden. Im Kühlschrank bleibt er bis zu zehn Tage genussfähig.

**...eignet sich besser als Rohkost**

Naturbelassen steckt der Immunbooster voller vitaler Inhaltsstoffe. Beim Erhitzen gehen diese aber teilweise verloren, was seinen bedeutsamen Effekt auf die Abwehrkräfte senkt.



**BRENNWERT:** 18 kcal **EIWEISS:** 1 g  
**KOHLLENHYDRATE:** 2 g, davon Zucker: 2 g  
**FETT:** 0 g **BALLASTSTOFFE:** 1 g

## 4 IDEEN, WINTERRETTICH ZU VERWENDEN



**Dip**

Gerieben schmeckt die Wurzel in Quark etwa zu Kartoffeln oder auf Brot.



**Pickles**

Als süß-saures Topping gewinnen asiatische Gerichte eine besondere Note.



**Suppe**

Cremig gerührt, mit Weißweinessig verfeinert, ist er ein Star in dieser Jahreszeit.



**Bratling**

Aus geraspeltetem Gemüse mit Ei, Mehl und Gewürzen entstehen goldige Puffer.

**Vegan werden** war noch nie  
so einfach! Hole dir jetzt die  
kostenlose **VeganStart-APP.**



**VEGANSTART.de**

GET IT ON  
Google Play

Download on the  
App Store



Mit der Veganstart-App erhältst  
du Rezepte, Tipps und Infos für den  
einfachen Umstieg.



**PETA**





# PFLANZEN POWER

*Der Jahresbeginn steht ganz im Zeichen der veganen Ernährung. Entdecken Sie, wie vielseitig eine pflanzliche Kost sein kann und genießen Sie ausgewogene Gerichte vom Klassiker der Hausmannskost über alltagstaugliche Leckerbissen bis hin zur aromatischen Urlaubsküche. Eines haben alle Rezepte wie immer gemeinsam: Sie sind geschmacklich echte Highlights. Viel Spaß beim Ausprobieren!*

Tacos mit Süßkartoffel-Kichererbsen-  
Füllung und Koriander-Dip  
Rezept auf Seite 134



## Tacos mit Süßkartoffel-Kichererbsen-Füllung und Koriander-Dip

Smarter Genuss für Liebhaber der Tex-Mex-Küche

30 MIN V U

Eiweiß: 14 g  
Fett: 14 g  
pro Portion  
**457**  
KCAL  
Kohlenhydrate: 64 g

GESUND, WEIL:

- Wertvolle Senföle und sekundäre Pflanzenstoffe stecken in Radieschen – je kleiner das Exemplar, desto mehr!

FÜR 6 PORTIONEN:

- 2 EL Rohrohrzucker (30 g)
- Salz
- 250 ml Reissessig
- 1 große rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1¼ TL Chilipulver
- 1¼ TL geräuchertes Paprikapulver
- 2 Süßkartoffeln (800 g)

- 400 g Kichererbsen (Abtropfgewicht; Dose)
- 1 Handvoll Koriander
- 400 g Sojajoghurt
- 4 EL Limettensaft
- Pfeffer
- 1 kleine Avocado
- 6 Radieschen (90 g)
- 6 kleine Vollkorn-Tortillas (à 40 g)

**1** Zucker, 1 EL Salz, 250 ml heißes Wasser und Reissessig verrühren. Zwiebel schälen, in dünne Ringe schneiden und in den Sud geben. Bis zur Verwendung ziehen lassen.

**2** Öl, Chili- und Paprikapulver sowie etwas Salz mischen. Süßkartoffeln schälen, in Spalten schneiden. Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Beides mit Marinade mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten rösten, zwischendurch wenden.

**3** Inzwischen für den Dip Koriander waschen, trocken schütteln, bis auf etwas für die Garnitur hacken und mit

Joghurt, Limettensaft und Salz mischen. Dip mit Pfeffer würzen.

**4** Avocado halbieren, entsteinen, Fruchtfleisch aus der Schale heben und in dünne Scheiben schneiden. Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden.

**5** Tortillas in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 1–2 Minuten pro Seite erwärmen. Mit etwas Dip bestreichen und mit Süßkartoffeln, Kichererbsen, Zwiebeln, Avocado- und Radieschenscheiben füllen. Mit weiterem Dip beträufeln und mit restlichem Koriander bestreuen. Übrigen Dip und restliche Zwiebeln dazu reichen.

## Spaghetti mit Linsenbolognese

Beliebtes Comfortfood in neuem Gewand

30 MIN V U

GESUND, WEIL:

- Bei diesem Seelenwärmer spielen Hülsenfrüchte die Hauptrolle – nicht nur in Form der Linsen, sondern auch als Pasta. Somit landen unter anderem reichlich Proteine, Ballaststoffe und Eisen auf dem Teller.
- Ätherische Öle aus Petersilienwurzel können Verdauungsbeschwerden wie Blähungen lindern.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 Möhren
- 2 Petersilienwurzeln
- 1 Zwiebel
- 4 Tomaten
- 2 Stiele Petersilie
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark (15 g)
- 150 g rote Linsen
- 400 ml Gemüsebrühe
- 400 g Kichererbsen-Spaghetti (alternativ: Linsen-Spaghetti)
- Salz
- Pfeffer

Eiweiß: 31 g  
Fett: 12 g  
pro Portion  
**516**  
KCAL  
Kohlenhydrate: 89 g

**1** Möhren, Petersilienwurzeln und Zwiebel schälen und klein würfeln. Tomaten putzen, waschen, Stielansätze heraus-schneiden und in Stücke schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken.

**2** Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln, Möhren und Petersilienwurzeln darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andünsten. Tomatenmark dazugeben, 1 Minute anbraten. Linsen untermengen, Tomaten und Brühe dazugeben und bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis die Linsen gar sind.

**3** Inzwischen Nudeln in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung in ca. 7–9 Minuten bissfest garen, dann abgießen und abtropfen lassen.

**4** Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln untermischen, auf Teller verteilen und mit Petersilie bestreut servieren.







## Gebackener Curry-Blumenkohl mit Bohnen-Dip

Hier spielen aromatisches Gemüse und feine Gewürze die Hauptrolle

🕒 30 MIN 🌱 🍴 🥄

### GESUND, WEIL:

- Vitamin C, zum Beispiel aus Blumenkohl, ist für starke Abwehrkräfte wichtig – wie gut, dass das Gemüse im Gegensatz zu seinen Verwandten auch noch gut bekömmlich und leicht verdaulich ist.

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in Spalten schneiden und Knoblauch längs halbieren. Blumenkohl putzen, waschen und in 8 Spalten schneiden. Blumenkohl auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und Zwiebeln und Knoblauch ringsum verteilen.

**2** 2 EL Zitronensaft mit Salz, Pfeffer, Currypulver und 3 EL Olivenöl verrühren. Blumenkohl damit bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 10–15 Minuten backen.

**3** Inzwischen Bohnen abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Rucola waschen und trocken schleudern.

**4** Blumenkohl wenden. Knoblauch und Zwiebeln aus dem Ofen nehmen. Blumenkohl weitere 10 Minuten backen. Zwiebeln und Knoblauch mit Bohnen, Tahini, 1 EL Olivenöl, übrigem Zitronensaft sowie 3 EL Wasser fein pürieren. Nach Belieben noch 1–2 EL Wasser untermixen und Dip in eine Schüssel geben. Mit restlichem Olivenöl beträufeln und mit Pfeffer bestreuen.

**5** Blumenkohl aus dem Ofen nehmen und mit Rucola bestreuen. Bohnen-Dip dazu servieren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 1** kleine Zwiebel
- 2** Knoblauchzehen
- 1** Blumenkohl (1 kg)
- 4** EL Zitronensaft
- Salz**
- Pfeffer**
- 1** TL Currypulver
- 7** EL Olivenöl
- 240 g** weiße Bohnen (Abtropfgewicht; Dose)
- 2** Handvoll Rucola (80 g)
- 3** EL Tahini (Sesampaste; 45 g)

# Knusprige Ofenkartoffeln mit cremigem Bohnensalat

Hausmannskost 2.0: Da kommen Fans von Deftigem auf ihre Kosten

30 MIN  

## GESUND, WEIL:

- Das cremige Mandelmus enthält wertvolle ungesättigte Fettsäuren und glänzt mit reichlich Proteinen.
- Zink, Kupfer und Vitamin C aus dem scharfen Meerrettich pushen das Immunsystem.

**1** Kartoffeln waschen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit 1 EL Öl und etwas Salz mischen und auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit Lorbeerblättern auf dem Blech verteilen, mit 1 EL Öl beträufeln und alles im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in 25 Minuten goldbraun backen.

**2** Inzwischen für die Sauce Mandelmus, beide Sorten Essig und 70 ml Wasser verrühren. Meerrettich, Senf, Ahornsirup, Mandelmilch und Leinsamen hinzufügen. Sauce glatt rühren und ca. 10 Minuten quellen lassen.

**3** Bohnen in kochendem Salzwasser in 5–8 Minuten gar kochen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

**4** Dill waschen, trocken schütteln und hacken. Etwas für die Garnitur beiseitestellen. Tofu trocken tupfen und ca. 1 cm groß würfeln. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten ringsum anbraten. Dann in einer Schüssel mit Bohnen, Sauce und Dill vermengen, salzen und pfeffern.

**5** Kartoffeln mit Zitronen auf Teller verteilen und Salat daneben anrichten. Mit übrigem Dill bestreuen.

## FÜR 4 PORTIONEN:

800 g kleine Kartoffeln  
(z. B. Drillinge)  
3 EL Olivenöl  
Salz  
1 Bio-Zitrone  
4 Lorbeerblätter  
125 g Mandelmus  
1 EL Apfelessig  
1 EL weißer Balsamessig  
2 TL Meerrettich (Glas; 10 g)  
1 TL Senf  
1 TL Ahornsirup  
50 ml Mandelmilch  
2 EL geschrotete Leinsamen (30 g)  
600 g grüne Bohnen  
(tiefgekühlt und aufgetaut)  
1 Handvoll Dill  
200 g Räuchertofu  
Pfeffer





## Kürbis-Quinoa-Auflauf

Schneller Nährstoffbooster für jeden Tag

🕒 20 MIN • FERTIG IN 35 MIN 🌱 🌿 🌍

### GESUND, WEIL:

- Quinoa wird auch das „Gold der Inka“ genannt und das aus gutem Grund: Das Pseudogetreide versorgt uns nicht nur mit Eiweiß und Ballaststoffen, sondern weist auch viel Eisen auf. Dieses Spurenelement wird unter anderem für die Blutbildung und den Sauerstofftransport im Körper benötigt.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 150 g Quinoa
- 350 ml Gemüsebrühe
- 350 g Hokkaidokürbis-Fruchtfleisch
- 2 Frühlingzwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Handvoll Babyspinat (40 g)
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Currypulver
- 5 EL Cashewkerne (75 g)

### AUSSERDEM:

**Auflaufform (20 x 25 cm)**

- 1 Quinoa in einem Sieb heiß abspülen und abtropfen lassen. Dann in der Gemüsebrühe bei kleiner Hitze in ca. 15 Minuten gar kochen.
- 2 Währenddessen Kürbis in kleine Würfel schneiden. Frühlingzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein würfeln. Spinat waschen und trocken schleudern.
- 3 Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Kürbis darin bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen. Frühlingzwiebeln, Knoblauch und Spinat untermengen.
- 4 Pfanneninhalt mit Quinoa mischen und in der Auflaufform verteilen. Mit Cashewkernen bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten backen.



# Einfaches Pilzrisotto

Auch ohne Käse wunderbar würzig

🕒 35 MIN 🌿 🍄 🍷

## GESUND, WEIL:

- Cashewkerne sorgen für gute Laune! Die knackigen Minis sind reich an der Aminosäure Tryptophan, die der Körper als Vorstufe zur Bildung des „Glückshormons“ Serotonin benötigt.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**400 g Champignons**  
**2 Schalotten**  
**2 Knoblauchzehen**  
**3 EL Olivenöl**  
**Salz, Pfeffer**  
**2 TL getrocknetes Basilikum**  
**1 EL getrockneter Thymian**

**1** Champignons putzen und halbieren. Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln.

**2** 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Drei Viertel der Pilze darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andünsten. Schalotten und Knoblauch dazugeben und ebenfalls 2 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Basilikum, Thymian und Risottoreis zugeben, 2 Minuten mitgaren und mit einer Kelle Brühe ablöschen. Brühe verkochen lassen und kellenweise restliche Brühe dazugeben, bis diese verbraucht und der Reis bissfest ist.

**3** Inzwischen Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer

**300 g Risottoreis**  
**1,1 l heiße Gemüsebrühe**  
**2 EL Cashewkerne (30 g)**  
**½ Kästchen Kresse**  
**3 EL Hefeflocken (30 g)**  
**3 EL Zitronensaft**  
**2 EL Cashewmus (30 g)**

Hitze in 2–3 Minuten goldbraun rösten, herausnehmen, lauwarm abkühlen lassen und im Blitzhacker fein zerkleinern. Kresse vom Beet schneiden, in einem Sieb waschen und abtropfen lassen.

**4** Risotto kurz vor Ende der Garzeit mit Hefeflocken, Zitronensaft, Cashewmus, Salz und Pfeffer abschmecken. Restliches Öl in der Cashewpfanne erhitzen und übrige Pilze darin bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**5** Risotto in Schüsseln füllen, mit Pilzen toppen und mit Kresse garnieren. Gemahlene Cashewkerne darüberstreuen und servieren.



pro Portion  
**481**  
 KCAL  
 Eiweiß: 17 g Fett: 16 g  
 Kohlenhydrate: 67 g



# Steckrüben-Kartoffelpuffer mit Apfelmus

Gelungenes Duo aus herzhaft und süß

🕒 30 MIN 🌿 🍷

pro Portion  
**411**  
 KCAL  
 Eiweiß: 8 g Fett: 19 g  
 Kohlenhydrate: 50 g

## GESUND, WEIL:

- Steckrüben sind echte Schlankmacher, denn sie liefern nur 28 Kalorien pro 100 Gramm und sind darüber hinaus kohlenhydratarm.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**1 Stück Steckrübe (400 g)**  
**500 g Kartoffeln**  
**2 Schalotten**  
**1 Handvoll Petersilie**  
**1 EL Dinkel-Vollkornmehl (15 g)**  
**Salz**  
**Pfeffer**

**1** Steckrübe und Kartoffeln schälen und grob raspeln, ggf. austretende Flüssigkeit abtropfen lassen. Schalotten schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Gemüse-raspel mit Schalotten, Mehl und Petersilie mischen, mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** Je 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Minuten 4 kleine Puffer ausbacken. Auf diese Weise insgesamt 16 Puffer backen. Fertige Puffer im vorgeheizten Backofen bei 80 °C (Umluft 60 °C; Gas: kleinste Stufe) warm halten.

**4 EL Olivenöl**  
**4 Äpfel (600 g)**  
**100 ml Apfelsaft**  
**1 TL Zitronensaft**  
**50 g Nussmischung**  
**150 g Kokosjoghurt**  
**4 TL Balsamessig**

**3** Derweil Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und Fruchtfleisch klein würfeln. Mit Apfel- und Zitronensaft in einem Topf zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten köcheln lassen, bis die Apfelstücke zu zerfallen beginnen. Nusskerne grob hacken. Joghurt glatt rühren.

**4** Puffer auf Tellern anrichten, mit Kokosjoghurt und Balsamessig beträufeln, mit Nüssen und Pfeffer bestreuen. Apfelmus dazu reichen.



pro Portion  
**427**  
KCAL  
Eiweiß: 15 g Fett: 15 g  
Kohlenhydrate: 57 g

## Tomaten-Quinoa mit Lauch

Blitzgericht für hektische Tage

🕒 20 MIN 🌱 🍴 🌿

### GESUND, WEIL:

- Senföle aus Lauch wirken wie ein sanftes Antibiotikum. So können Bakterien im Mundraum unschädlich gemacht werden.
- Dill hat harntreibende Eigenschaften; dadurch wird unerwünschten Flüssigkeitsansammlungen im Körper entgegengewirkt.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**300 g Quinoa**  
**Salz**  
**3 Stangen Lauch**  
**4 EL Olivenöl**  
**250 g Tomatenmark**  
**(einfach konzentriert)**

**1** Quinoa in einem Sieb unter heißem Wasser abspülen, abtropfen lassen und in der doppelten Menge Salzwasser in ca. 10–15 Minuten gar kochen.

**2** Inzwischen Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und Lauch darin bei mittlerer Hitze ca. 4–5 Minuten dünsten.

**Pfeffer**  
**2 Stiele Minze**  
**3 Stiele Dill**  
**¼ Bund Schnittlauch**

**3** Quinoa mit Tomatenmark, restlichem Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Zugedeckt ziehen lassen.

**4** Kräuter waschen und trocken schütteln. Minzeblätter und Dillspitzen grob hacken, Schnittlauch in ca. 1 cm breite Röllchen schneiden.

**5** Quinoa auf tiefe Teller verteilen, mit Lauch belegen. Mit Kräutern bestreuen und servieren.

## One-Pot-Tex-Mex-Pasta

Seelenwärmer mit Urlaubs-Vibes

🕒 25 MIN 🌱 🍴 🌿

### GESUND, WEIL:

- Tomaten aus der Dose sind ein häufig unterschätztes Lebensmittel, denn sie weisen große Mengen des wertvollen Lycopins auf. Der sekundäre Pflanzenstoff ist antioxidativ wirksam und bewahrt so die Zellen vor Schädigung.
- Wer eine gute Eiweißquelle sucht, ist mit Kidneybohnen gut beraten. Die Hülsenfrüchte haben darüber hinaus viel Magnesium zu bieten – ebenfalls ein wichtiger Nährstoff für starke Muskeln.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 Zwiebel**  
**2 Knoblauchzehen**  
**400 g Tofu**  
**1 EL Olivenöl**  
**2 EL Tomatenmark (30 g)**  
**600 g stückige Tomaten (Dose)**  
**Salz, Pfeffer**  
**1½ TL edelsüßes Paprikapulver**

**½ TL rosenscharfes Paprikapulver**  
**250 g Vollkorn-Hörnchennudeln**  
**400 g Kidneybohnen**  
**(Abtropfgewicht; Dose)**  
**280 g Mais**  
**(Abtropfgewicht; Dose)**  
**1 Handvoll Koriander**  
**(alternativ: glatte Petersilie)**

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tofu zerbröseln.

**2** Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten glasig andünsten. Tofu, Tomatenmark und Tomaten untermischen. Mit Salz, Pfeffer und beiden Sorten Paprikapulver würzen. Nudeln und 400 ml Wasser hinzufügen. Bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser nachgießen.

**3** Derweil Kidneybohnen und Mais abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken.

**4** Bohnen und Mais unter die Pastamengen. Noch 2–4 Minuten mitgaren, bis die Nudeln bissfest sind.

**5** Tex-Mex-Pasta mit Salz und Pfeffer würzen, auf tiefe Teller verteilen und mit Koriander bestreuen.

pro Portion  
**555**  
KCAL  
Eiweiß: 38 g Fett: 12 g  
Kohlenhydrate: 73 g



# Süßkartoffelspalten mit Green-Goddess-Dressing

Knusprige Wedges mit göttlicher Sauce

🕒 30 MIN 🌱 🥗 🍴

## GESUND, WEIL:

- Leuchtend orange sind Süßkartoffeln aufgrund des vorhandenen Pflanzenfarbstoffs Betacarotin. Dieses schützt nicht nur als Antioxidans die Körperzellen vor freien Radikalen, sondern wird bei Bedarf in das „Augenvitamin“ A umgewandelt.
- Das B-Vitamin Folsäure, welches unter anderem der würzige Rucola reichlich enthält, ist für die Blutbildung unentbehrlich.

## FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg kleine Süßkartoffeln

6 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

40 g Cashewkerne

1 Knoblauchzehe

je 1 Handvoll Minze, Estragon und glatte Petersilie

8 Kapern (5 g; Glas)

1 EL Zitronensaft

125 g Sojajoghurt

50 g Rucola



**1** Süßkartoffeln gründlich waschen und längs in Spalten schneiden. 2 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren und Süßkartoffelspalten untermengen. Süßkartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 200 °C; Gas: Stufe 3–4) 15–20 Minuten backen. Süßkartoffeln wenden, mit Cashewkernen bestreuen und weitere 10 Minuten rösten.

**2** Inzwischen für das Dressing Knoblauch schälen und grob hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter grob hacken. Mit Knoblauch, Kapern, Zitronensaft, übrigem Öl und Joghurt im Mixer glatt pürieren. Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Rucola waschen, trocken schleudern und zwei Drittel davon auf einer Platte auslegen. Süßkartoffeln mit Cashewkernen darauf verteilen, mit restlichem Rucola garnieren. Mit Dressing beträufeln.





## Couscous mit Ofengemüse, Minze und Granatapfel

Simpler Sattmacher, der mit reichlich Vitalstoffen überzeugt

🕒 30 MIN 🌿 🍴

### GESUND, WEIL:

- Die Bitterstoffe aus dem Granatapfel unterstützen unsere Verdauung auf natürliche Weise und können so bei Problemen sanft Abhilfe schaffen.
- Wer Erkältungssymptomen wie Husten und Schnupfen den Kampf ansagen möchte, sollte zu Minze greifen, denn das darin enthaltene ätherische Öl Menthol kann lindernd wirken.

**1** Kürbis putzen, waschen, halbieren, entkernen und in mundgerechte Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und in schmale Spalten schneiden. Beides mit Öl vermengen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit Salz, Pfeffer, Korianderpulver und Sumach würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 20 Minuten goldbraun backen.

**2** Inzwischen Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Granatapfelkerne aus der Schale

lösen. Limette heiß abwaschen, trocken tupfen und in acht Spalten schneiden.

**3** Kurz vor Ende der Garzeit Couscous nach Packungsanleitung mit der doppelten Menge kochendem Salzwasser übergießen und zugedeckt ca. 5 Minuten gar ziehen lassen. Dann mit einer Gabel auflockern, mit dem Ofengemüse mischen und auf tiefe Teller verteilen. Mit Minze und Granatapfelkernen bestreuen und mit je zwei Limettenspalten garnieren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Hokkaido-Kürbis (1 kg)**
- 4 rote Zwiebeln**
- 4 EL Olivenöl**
- Salz**
- Pfeffer**
- ½ TL gemahlener Koriander**
- ½ TL Sumach (arabisches Gewürz)**
- 1 Handvoll Minze**
- ½ Granatapfel**
- 1 Bio-Limette**
- 120 g Vollkorn-Couscous**

# Wintersalat mit Kaki und Blutorange

Der knackige Leckerbissen ist auch perfekt zum Mitnehmen

🕒 25 MIN 🌱 🍴 🌍

## GESUND, WEIL:

- Aus dem in Kakis befindlichen Betacarotin kann in der Haut die sogenannte Retinsäure gebildet werden, die in dieser Form deren Elastizität fördert. Darüber hinaus ist das exotische Obst arm an Fruchtsäure und wird so meist auch von Menschen mit empfindlicherem Magen und Darm gut vertragen.

**1** Kichererbsen abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Salat verlesen, waschen und trocken schleudern.

**2** Blutorangen heiß waschen, trocken tupfen, halbieren und quer in Scheiben schneiden, dabei Saft auffangen. Kakis putzen, waschen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden. Avocados halbieren, entsteinen und Fruchtfleisch am Stück mit einem Löffel aus der Schale heben. Avocadohälften quer in dünne Scheiben schneiden.

**3** Essig mit Blutorangensaft, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Kresse vom Beet schneiden, in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Walnüsse grob hacken.

**4** Zwei Drittel des Salats und Rotkohl auf Teller verteilen. Mit der Hälfte des Dressings beträufeln. Je eine Avocadohälfte mittig darauflegen, leicht auffächern. Blutorangen- und Kakischeiben sowie übrigen Salat ringsum legen. Mit Kichererbsen, Granatapfelkernen und Walnüssen toppen. Mit restlichem Dressing beträufeln und mit Sesam und Kresse bestreuen.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 120 g Kichererbsen (Abtropfgewicht; Dose)
- 1 Stück Rotkohl (100 g)
- 120 g gemischter Salat (z. B. Feldsalat, Portulak)
- 2 Bio-Blutorangen
- 2 Kakis
- 2 Avocados
- 2 EL weißer Balsamessig
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- ½ Kästchen Kresse
- 40 g Walnusskerne
- 4 EL Granatapfelkerne (60 g)
- 2 TL heller Sesam (10 g)
- 2 TL schwarzer Sesam (10 g)





## Ofengemüse mit Gremolata

Winterlicher Genuss



35 MIN   

### GESUND, WEIL:

- Wahre Eisenwunder sind Pistazien. Das wertvolle Spurenelement kann Müdigkeit und Erschöpfungszustände lindern.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- |   |  |
|---|--|
| <b>2 Knoblauchzehen</b>                             | <b>2 große Rote-Bete-Knollen (500 g)</b>             |
| <b>1 Stück Ingwer (40 g)</b>                        | <b>1 Stück Steckrübe (400 g)</b>                     |
| <b>1 Stück Kurkumawurzel (40 g)</b>                 | <b>½ Spitzkohl (400 g)</b>                           |
| <b>2 Chilischoten</b>                               | <b>je 1 Handvoll Petersilie, Koriander und Minze</b> |
| <b>2 TL körniger Senf</b>                           | <b>60 g vegane Tapenade (Olivenpaste)</b>            |
| <b>3½ TL Garam Masala (indische Gewürzmischung)</b> | <b>2 EL Tahini</b>                                   |
| <b>Pfeffer</b>                                      | <b>(Sesampaste; 30 g)</b>                            |
| <b>½ Bio-Orange</b>                                 | <b>100 g Pistazienkerne</b>                          |
| <b>4 EL Olivenöl</b>                                | <b>60 g schwarze Oliven (entsteint)</b>              |
| <b>Salz</b>   |  |
| <b>500 g Hokkaidokürbis-Fruchtfleisch</b>           |  |

**1** Knoblauch, Ingwer und Kurkuma schälen (ggf. Handschuhe tragen). Chili putzen, waschen, halbieren, nach Belieben Kerne und weiße Innenhäute entfernen. Alles fein hacken. Mit Senf, Garam Masala und 1 TL Pfeffer im Mörser zu einer Paste zerstoßen. Orange heiß waschen, trocken tupfen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Würzpaste mit 4 EL Orangensaft, Orangenschale, Öl und Salz verrühren.

**2** Kürbis waschen und in dünne Spalten schneiden. Rote Bete und Steckrübe schälen, in kleine Stücke schneiden (alternativ Kugeln ausstechen). Spitzkohl putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Gemüse auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Mit der Würzpaste bepinseln und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 25 Minuten backen.

**3** Inzwischen alle Kräuter getrennt waschen und trocken schütteln. Petersilie hacken, mit Olivenpaste und Tahini verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Pistazien und ein Drittel der Oliven hacken. Koriander und Minze ebenfalls klein schneiden. Mit Pistazien und gehackten Oliven mischen. Restliche Oliven zum Gemüse geben.

**5** Tapenademischung auf einer Platte verteilen und etwas verstreichen. Gemüse darauf anrichten und mit Gremolata garnieren.

# Gemüse-Kartoffel-Suppe

Der Klassiker wärmt von innen

🕒 30 MIN 🌱 🥬 🍷

pro Portion  
**405**  
KCAL  
Eiweiß: 14 g \* Fett: 20 g \*  
Kohlenhydrate: 41 g \*

GESUND, WEIL:

- Kartoffeln halten lange satt, denn die komplexen Kohlenhydrate der Knollen können vom Körper nur langsam aufgespalten werden.

FÜR 4 PORTIONEN:

**1 Zwiebel**  
**700 g mehligkochende Kartoffeln**  
**400 g Brokkoliröschen**  
**3 Möhren (300 g)**  
**3 Pastinaken (300 g)**  
**2 EL Rapsöl**  
**1 l Gemüsebrühe**

**1** Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Brokkoliröschen waschen. Möhren und Pastinaken schälen, waschen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

**2** Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin bei mittlerer Hitze in ca. 2–3 Minuten glasig dünsten. Kartoffeln, Brokkoli, Möhren und Pastinaken dazugeben und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten mitdünsten. Gemüsebrühe zugießen, alles aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

**3** Mandeldrink zugießen, weitere etwa 5 Minuten garen. Ein Drittel der Kartoffeln und des Gemüses abnehmen, mit etwas Brühe in

**250 ml Mandeldrink**  
**100 g Mandelsahne**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**Muskatnuss**  
**4 EL Haselnusskerne (60 g)**  
**½ TL getrockneter Majoran**  
**3 Stiele Petersilie**

einen hohen Rührbecher geben und mit dem Stabmixer fein pürieren.

**4** Püree zurück zur Suppe geben und Mandelsahne unterrühren. Suppe zugedeckt bei kleiner Hitze noch ca. 5 Minuten köcheln lassen, dann mit Salz, Pfeffer und frisch abgeriebenem Muskat würzen.

**5** Inzwischen für das Topping Nüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun rösten. Herausnehmen und mit Majoran und Pfeffer würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter fein hacken und unter die Nüsse mischen.

**6** Gemüse-Kartoffel-Suppe auf Schalen verteilen und mit Nuss-Topping bestreuen.



pro Portion  
**397**  
KCAL  
Eiweiß: 13 g \* Fett: 15 g \*  
Kohlenhydrate: 51 g \*

# Quinoa mit Röstgemüse

Buntes Saisongericht mit Pfiff

🕒 35 MIN 🌱 🥬 🍷

GESUND, WEIL:

- Der aromatische Rosenkohl stärkt unsere Abwehrkräfte – dank reichlich Vitamin C.

FÜR 4 PORTIONEN:

**6 Möhren**  
**250 g Rosenkohl**  
**4 EL Olivenöl**  
**Salz, Pfeffer**  
**½ TL gemahlener Kreuzkümmel**  
**2 TL Sonnenblumenkerne (10 g)**  
**200 g Quinoa**

**1** Möhren schälen, längs halbieren oder vierteln. Rosenkohl putzen, waschen und am Strunk kreuzweise einschneiden. Beides mit 1 EL Öl, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten rösten. Sonnenblumenkerne untermischen und weitere 10 Minuten backen.

**2** Inzwischen Quinoa in einem Sieb unter heißem Wasser abspülen und in kochendem Salzwasser in ca. 15 Minuten gar kochen. Zugedeckt beiseitestellen.

**3** Derweil Schalotte schälen und fein würfeln. Spinat waschen und trocken schleudern. Apfel putzen, waschen, vierteln, entkernen und

**1 Schalotte**  
**150 g Babyspinat**  
**1 Apfel**  
**1 Handvoll Koriander**  
**100 g Sojajoghurt**  
**1 EL Zitronensaft**  
**1 TL Agavendicksaft**

in kleine Würfel schneiden. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotte darin bei mittlerer Hitze in ca. 2–3 Minuten glasig dünsten. Apfel dazugeben und ebenfalls 2–3 Minuten andünsten. Spinat untermischen und in 1–2 Minuten zusammenfallen lassen.

**4** Koriander waschen, trocken schütteln und etwas kleiner zupfen. Für das Dressing Joghurt mit Zitronensaft, Agavendicksaft und 1 EL Olivenöl verrühren.

**5** Quinoa und Spinatmischung vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen und auf Tellern anrichten. Röstgemüse mit Sonnenblumenkernen darauf verteilen. Dressing und restliches Olivenöl darüberträufeln und mit Koriander bestreuen.



# Eine kleine Challenge gefällig?

Zum Jahreswechsel gibt es viele motivierende Vorhaben. Diese sollen Menschen helfen, gesünder, ausgewogener, aktiver oder achtsamer in den neuen Abschnitt zu starten. Neben den wohl bekanntesten Veganuary- oder Dry-January-Projekten kommen hier elf weitere Inspirationen.

## Meatless Month

Das Prinzip ist flexibler und leichter umsetzbar als der vegane Kompagnon. Probieren Sie vegetarische Köstlichkeiten aus.

Ob für eine gesetzte Spanne, nur unter der Woche oder zu bestimmten Mahlzeiten, liegt in Ihrer Hand.



### EAT THE RAINBOW

Um spielerisch mehr vitaminreiche Vielfalt in die Kost zu integrieren, bringen Sie 30 unterschiedliche pflanzliche Lebensmittel auf Ihren wöchentlichen Speiseplan. Das muss nicht nur Obst und Grünzeug sein. Auch von Kräutern, Gewürzen, Nüssen und Saaten können Sie nährwerttechnisch profitieren.



## Good-Morning-Challenge

Die sanftere **Alternative zum Eisbaden** ist eine kalte Dusche am Morgen. Diese kann positive Auswirkungen auf das Immunsystem haben und zu einem Frischekick und Gute-Laune-Schub beitragen. Doch Achtung: Gewöhnen Sie sich peu à peu an das Ritual und besprechen Sie dieses bei Erkrankungen oder Unwohlsein mit Ihrem Hausarzt.

## Daily Greens

Genießen Sie jeden Tag **grünes Gemüse**. Dies lässt sich wunderbar durch einfache Rezepte wie Eintöpfe, Rohsnacks oder Smoothies realisieren.



### ME-TIME IM FOKUS

Gönnen Sie sich eine **Mini-Auszeit**. Täglich 10 bis 20 Minuten lesen, meditieren, stretchen oder Entspannungsklängen lauschen ist echter Balsam für die **mentale Ausgeglichenheit**.

### 7.000 STEPS A DAY

Sammeln Sie Punkte auf Ihrem Schrittkonto. Diese lassen sich easy mit dem Smartphone tracken. Wenn sieben Tausender zu ambitioniert erscheinen, behalten Sie Ihr individuelles **Ziel im Blick** und steigern Sie sich langsam. Ein volles Trittdiary zahlt sich in Gesundheit und Wohlbefinden aus.

### Digital Detox

Seien Sie sorgsam mit sich. Eine Stunde vor dem Schlafengehen beginnt nun Ihr Offline-Modus. Das unterstützt ruhigen Schlummer und eine bessere Regeneration für den Organismus.

### Sugarfree for fun

Versuchen Sie für einige Tage, mehrere Wochen oder vielleicht sogar dauerhaft, **ohne zugesetzten Zucker** auszukommen. Diese Taktik ist ideal für alle, die Heißhunger reduzieren und ihren Energiehaushalt sowie Blutzuckerspiegel stabilisieren möchten.

### Ausmist-Aktion

Regelmäßig eine Ecke aufräumen steht auf dem Programm. Das Sortieren von Vorratskammer, Kühlschrank, Bad, Garderobe oder Ordner der digitalen Welt tut Ihrem Haushalt sowie der Seele gut. Die Maßnahmen schaffen Klarheit, können befriedigend wirken und senken das Stresspensum.



### NO-FAST-FOOD-JOURNEY

Können Sie einen Monat lang ohne Fertiggerichte, Take-away oder Mittagstisch leben? Testen Sie es aus. Der Verzicht auf schnellgastromische Angebote fördert **bewusstes Kochen** und eine vitale Ernährung.



### Stay hydrated

Viele trinken zu wenig. Wenn Sie sich angesprochen fühlen, ist diese Aufgabe hilfreich. Erörtern Sie die empfohlene **tägliche Flüssigkeitszufuhr**, indem Sie **pro Kilogramm Körpergewicht 30 Milliliter** berechnen. Bei sportlicher Betätigung darf es etwas mehr sein. Dank Wasser und ungesüßtem Tee spüren Sie prompt die Vorteile.





# UNBESCHWERT GENIESSSEN

*Wer sensibel auf bestimmte Lebensmittel reagiert, kennt das: Plötzlich wird jede Mahlzeit zur Herausforderung und am Ende landet doch oft dasselbe auf dem Teller. Darum haben wir alle Rezepte in dieser Strecke klar markiert. So sehen Sie auf einen Blick, ob ein Gericht für eine laktose- oder glutenfreie sowie fruktose-, sorbit- oder histaminarme Ernährung geeignet ist und finden leichter passende Gerichte für Ihren Speiseplan.*

Gebratener Kürbis  
mit Linsen und Mozzarella  
Rezept auf Seite 150

FREI VON



pro Portion  
**544**  
KCAL  
Eiweiß: 28 g • Fett: 35 g  
Kohlenhydrate: 30 g

fruktosearm

## Gebratener Kürbis mit Linsen und Mozzarella

Farbenfrohes Comfortfood gegen graue Wintertage

🕒 20 MIN • FERTIG IN 40 MIN 🌱 🥬 🥚

GESUND, WEIL:

- Dank ihres Gehalts an pflanzlichem Eiweiß, Ballaststoffen und Eisen tragen Linsen zu einem stabilen Blutzuckerspiegel bei und versorgen den Körper über den Tag mit Energie.

FÜR 4 PORTIONEN:

**1 kleiner Hokkaidokürbis (400 g)**  
**4 EL Olivenöl**  
**Salz, Pfeffer**  
**200 g Puy-Linsen**  
**1 ½ l Gemüsebrühe**  
**1 Rote Bete (vorgegart; vakuumiert; 100 g)**

**1** Kürbis putzen, waschen, halbieren und entkernen. Die Hälften in dünne Spalten schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit 1 EL Öl beträufeln. Salzen, pfeffern und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 25 Minuten backen.

**2** Inzwischen Linsen in einem Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen und mit Gemüsebrühe in einen Topf geben. Zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze 20–25 Minuten köcheln lassen, bis sie gar sind. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

**¼ rote Zwiebel**  
**1 EL milder Kräuteressig**  
**2 Kugeln laktosefreier Mozzarella (45% Fett i. Tr.; à 125 g)**  
**½ Handvoll Petersilie**  
**3 EL Pinienkerne (45 g)**

**3** Rote Bete in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

**4** Eine Kürbisspalte würfeln. Mit Essig, Salz, Pfeffer und übrigem Öl mit einem Stabmixer fein pürieren. Bei Bedarf noch 1–2 EL Wasser ergänzen.

**5** Kürbis auf Tellern anrichten, mit Dressing beträufeln. Linsen, Rote-Bete-Würfel und Zwiebel darauf verteilen. Mozzarella halbieren und Kürbis mit je einer Hälfte toppen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Alles mit Pinienkernen und Petersilie bestreuen.

## Blumenkohl-Brokkoli-Gratin mit Haselnussstreuseln

Unkompliziert und im Handumdrehen zubereitet

fruktosearm

🕒 15 MIN • FERTIG IN 30 MIN 🥬 🥚

GESUND, WEIL:

- Viel Vitamin K und Vitamin C bringt Brokkoli mit. Beide sind am Aufbau von Knochen- und stabilem Bindegewebe beteiligt.
- Vitamin E und ungesättigte Fettsäuren aus Haselnüssen bewahren die Zellmembranen vor oxidativem Stress und tragen so zum Erhalt einer normalen Funktion von Herz- und Nervenzellen bei.

FÜR 4 PORTIONEN:

**350 g Blumenkohl**  
**1 Brokkoli (500 g)**  
**Salz**  
**1 Handvoll Petersilie**  
**50 g Haselnusskerne**  
**1 Stück Parmesan (50 g; 30% Fett i. Tr.)**

**1** Blumenkohl und Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Den Stiel des Brokkolis schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Alles in einen Dämpfeinsatz geben und über kochendem Salzwasser bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten bissfest dämpfen.

**2** Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. 1 EL zum Garnieren beiseitestellen. Haselnüsse im Blitzhacker fein zerkleinern. Parmesan reiben und mit Haselnüssen, Petersilie und Zitronenschale mischen.

**1 TL Bio-Zitronenschale**  
**1 TL Olivenöl**  
**Pfeffer**

AUSSERDEM:

**Auflaufform (ca. 20 × 30 cm)**

**3** Auflaufform mit Olivenöl ausstreichen. Gedämpftes Gemüse hineinfüllen. Haselnuss-Parmesan-Mischung gleichmäßig darüberstreuen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Im vorgeheizten Backofen bei 220 °C (Umluft 200 °C; Gas: Stufe 3–4) ca. 5–10 Minuten goldbraun backen.

**5** Herausnehmen und mit übriger Petersilie bestreuen.

pro Portion  
**195**  
KCAL  
Eiweiß: 13 g • Fett: 13 g  
Kohlenhydrate: 6 g

**EatSmarter!** Info

### Was steckt hinter laktosefreien Produkten?

Als „laktosefrei“ gelten Produkte, wenn sie höchstens 0,1 Gramm Laktose pro 100 Gramm enthalten. Im Vergleich zu rund 5 Gramm pro 100 Gramm in Kuhmilch. Diese werden mit dem Enzym Laktase behandelt, das den Milchzucker spaltet. Dadurch sind sie bei einer Unverträglichkeit meist besser bekömmlich, während Eiweiß- und Calciumgehalt erhalten bleiben. Butter oder lange gereifte Hartkäse sind dagegen von Natur aus laktosearm.





**laktosefrei**



## Chili sin Carne mit Avocado-Dip

*Pflanzliche Leichtigkeit und Nährstoffbalance auf einem Teller*

🕒 45 MIN 🌱 🍴

### GESUND, WEIL:

- Eine Quelle für gut verfügbare Omega-3-Fettsäuren und Eiweiß stellen Hanfsamen dar, die entzündliche Prozesse im Körper abmildern und als Bausteine für Gehirn- und Nervenzellen dienen.

**1** Grünkernschrot in einem Topf ohne Fett unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten rösten. Tomatenmark zugeben und 1 Minute mitrösten, mit 200 ml Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen. Topf vom Herd nehmen und Grünkern zugedeckt ca. 25 Minuten quellen lassen.

**2** Inzwischen Schalotten schälen und fein würfeln. Paprika putzen, waschen, vierteln, entkernen und in Würfel schneiden. Tofu trocken tupfen und zerbröseln.

**3** Olivenöl in einem großen Topf erhitzen, Schalotten hineingeben und bei mittlerer Hitze in ca. 2 Minuten glasig dünsten. Tofu zugeben und unter Rühren 6–8 Minuten goldbraun anbraten. Grünkern und Paprika zufügen und 2–3 Minuten andünsten. Passierte Tomaten und restliche Gemüsebrühe zugeben, mit Kreuzkümmel und Paprikapulver würzen. Alles

aufkochen und bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, dabei mehrmals umrühren.

**4** Kidneybohnen in ein Sieb abgießen, abspülen und abtropfen lassen. In den Topf geben und alles weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

**5** Limette heiß waschen, trocken tupfen, Schale abreiben und Saft auspressen. Avocado halbieren, entsteinen, das Fruchtfleisch aus der Schale heben, mit etwas Limettensaft beträufeln und mit einer Gabel fein zerdrücken. Sojajoghurt und Limettenschale zugeben, alles verrühren und mit Salz abschmecken.

**6** Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Chili sin Carne in Schalen anrichten, je einen Klecks Avocado-Dip daraufgeben und mit Petersilie und Hanfsamen garniert servieren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 100 g Grünkernschrot
- 3 EL Tomatenmark (45 g)
- 350 ml Gemüsebrühe
- 2 Schalotten
- 2 rote Paprikaschoten (400 g)
- 400 g Tofu
- 2 EL Olivenöl
- 800 g passierte Tomaten (Dose)
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 200 g Kidneybohnen (Dose; Abtropfgewicht)
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Chiliflocken
- 1 Bio-Limette
- 1 Avocado (200 g)
- 100 g Sojajoghurt
- 1 Handvoll Petersilie
- 3 EL Hanfsamen (45 g)

# Mediterrane Hähnchen-Bowl mit Quinoa und Tzatziki

Wie ein kleiner Baukasten in der Schale – alles drin, was guttut

🕒 30 MIN 🍴

## GESUND, WEIL:

- Als glutenfreies Pseudogetreide eignet sich Quinoa besonders als Ersatz für herkömmliche Produkte aus Weizen und Co. Es enthält alle essenziellen Aminosäuren, Magnesium und Ballaststoffe und hält so lange satt.

**1** Paprika putzen, waschen, halbieren, entkernen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit 1 EL Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180°C; Gas: Stufe 3) 20 Minuten backen. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und Schale abziehen.

**2** Inzwischen Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. 2 EL Zitronensaft, Balsamessig, Honig, die Hälfte des Thymians, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Hähnchenbrustfilets trocken tupfen und in eine flache Form legen. Mit der Marinade übergießen und mindestens 10 Minuten zugedeckt kalt stellen.

**3** Quinoa in einem Sieb abspülen. Dann in der doppelten Menge kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung 12–15 Minuten garen. Abgießen und abtropfen lassen.

**4** Derweil Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen

abzupfen und grob hacken. Avocado halbieren, entsteinen, das Fruchtfleisch aus der Schale heben, in 1–2 cm große Würfel schneiden und in einer Schüssel mit restlichem Zitronensaft, einem Drittel des Dills und Salz mischen. Feta zerbröseln und untermengen.

**5** Für das Tzatziki Gurke putzen, waschen und raspeln. Joghurt in einer Schüssel glatt rühren. Knoblauch schälen und hacken. Gurke, Knoblauch, Leinöl, Apfelessig, ein Drittel des Dills und Salz zufügen und alles vermengen.

**6** Restliches Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und Hähnchenbrustfilets darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils 5 Minuten braten.

**7** Quinoa in Bowls verteilen. Hähnchen quer in Scheiben schneiden und mittig darauf anrichten. Avocadosalat, Paprikastreifen, Tzatziki und Zwiebel ringsum verteilen. Alles mit restlichem Dill und übrigem Thymian bestreuen.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 rote Paprikaschote (200 g)**
- 2 EL Olivenöl**
- 4 Zweige Thymian**
- 3 EL Zitronensaft**
- 1 EL Balsamessig**
- 2 TL Honig**
- Salz, Pfeffer**
- 4 Hähnchenbrustfilets (à 125 g)**
- 200 g Quinoa**
- 1 rote Zwiebel**
- 1 Handvoll Dill**
- 1 Avocado (200 g)**
- 50 g Feta (9% Fett)**
- ½ Salatgurke**
- 150 g Joghurt (1,5% Fett)**
- 2 Knoblauchzehen**
- 1 EL Leinöl**
- 1 TL Apfelessig**



glutenfrei





histaminarm

## Gebratener Zwiebelsalat mit Pesto

Rotes Gemüse im Rampenlicht

🕒 30 MIN 🌱 🥬 🍴

GESUND, WEIL:

- In roten Zwiebeln stecken Schwefelverbindungen, die wie ein Schutzschild für Blutgefäße wirken, da sie freie Radikale abfangen.

FÜR 4 PORTIONEN:

**8 kleine rote Zwiebeln (240 g)**  
**2 EL Apfelsaft**  
**6 EL Olivenöl**  
**Salz**  
**Pfeffer**

**1** Zwiebeln schälen und quer halbieren. Für die Marinade Apfelsaft und 2 EL Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

**2** 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebelhälften mit der Schnittfläche nach unten hineingeben und bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten goldbraun braten. Wenden, mit Marinade beträufeln und weitere 6–8 Minuten weitergaren, bis sie weich sind.

**3** Währenddessen Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.

**1 großes Bund Basilikum (35 g)**  
**3 EL Pinienkerne (45 g)**  
**1 kleine Handvoll Blattsalat (20 g; z. B. Rucola oder Radicchio)**

**4** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun rösten. Basilikum, Pinienkerne, restliches Olivenöl und ca. 4 EL Wasser im Mixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Blattsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Zwiebeln mit Pesto auf Tellern anrichten, Salatblätter ringsum verteilen und mit übriger Marinade beträufeln.

Eiweiß: 4 g \* Fett: 29 g \*  
 pro Portion  
**290**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 5 g \*

## Socca-Fladen mit Zucchini

Pflanzlicher Proteinkick in handlicher Form

🕒 40 MIN 🌱 🥬 🍴

GESUND, WEIL:

- Eiweiß und Ballaststoffe aus Kichererbsenmehl geben dem Teig Struktur und regen die Verdauung sanft an.

FÜR 4 PORTIONEN:

**150 g Kichererbsenmehl**  
**150 g Mandelmehl (teilentölt)**  
**Salz**  
**3 EL Olivenöl**  
**1 kleine Zucchini (150 g)**  
**150 g laktosefreier Mozzarella (45% Fett i. Tr.)**

**4 getrocknete Tomaten (in Öl; ca. 40 g Abtropfgewicht)**  
**1 Avocado**  
**1 EL Zitronensaft**  
**4 Stiele Basilikum**  
**Pfeffer**

**1** Für den Boden Kichererbsenmehl mit Mandelmehl, 1 TL Salz, 1 EL Olivenöl und ca. 320 ml Wasser in einer Schüssel zu einem zähflüssigen Teig verarbeiten.

**2** Zucchini putzen, waschen und mit einem Spiralschneider in feine Streifen schneiden. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, dabei 2 EL Öl auffangen. Tomaten längs in Streifen schneiden.

**3** 1 TL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Ein Viertel des Teigs hineingeben, flachdrücken und bei mittlerer Hitze je 4–5 Minuten pro Seite goldgelb braten. Mit übrigem Olivenöl drei weitere Fladen backen und auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen.

**4** Fladen mit je 1 TL Tomatenöl beträufeln, mit Mozzarella und der Hälfte der Zucchininudeln belegen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) nacheinander 10 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist.

**5** Inzwischen Avocado halbieren, entsteinen, Fruchtfleisch aus der Schale heben, grob würfeln und mit Zitronensaft beträufeln. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

**6** Fladen mit getrockneten Tomaten, restlichen Zucchini- und Avocadowürfeln belegen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Basilikum verfeinern.

glutenfrei



Eiweiß: 32 g \* Fett: 32 g \*  
 pro Portion  
**581**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 23 g \*

# Herzhafter Kuchen mit Spinat und Sonnenblumenkernen

Softige Stulle mit extra Gemüsepower

🕒 15 MIN • FERTIG IN 60 MIN 🌱 🍴

## GESUND, WEIL:

- Sonnenblumenkerne sind reich an Vitamin E und Magnesium, die Muskelzellen und Nervengewebe vor freien Radikalen schützen.

## FÜR 15 SCHEIBEN:

- 1 große Möhre (150 g)
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 115 ml Rapsöl
- 250 g Babyspinat
- 250 g Dinkel-Vollkornmehl
- 1 EL Backpulver (15 g)
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- 3 Eier
- 200 ml laktosefreie Milch (1,5% Fett)
- 4 EL Sonnenblumenkerne (60 g)
- 100 g laktosefreier Käse (z. B. Emmentaler)



## AUSSERDEM:

- 1 Kastenform (ca. 25 cm)

**1** Möhren putzen, schälen und fein raspeln. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und alles darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten. Spinat waschen und trocken schleudern. Spinat zufügen, 2 Minuten zusammenfallen und garen lassen.

**2** Mehl und Backpulver in eine Rührschüssel sieben. Salz, Pfeffer und getrocknete Kräuter untermischen. Eier, restliches Öl und laktosefreie Milch in einer zweiten Schüssel verquirlen. Eiermischung zu den trockenen Zutaten geben und alles nur kurz verrühren. Dann Spinat, Möhrenraspel und 3 EL Sonnenblumenkerne hinzufügen. Käse reiben und unterheben.

**3** Masse in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben, glattstreichen, mit restlichen Sonnenblumenkernen bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 45–55 Minuten backen (Stäbchenprobe). Herausnehmen, Kuchen in der Form abkühlen lassen. Auf ein Gitter stürzen und in Scheiben schneiden.



FREI VON



fruktosearm

Eiweiß: 15 g ★ Fett: 11 g  
pro Portion  
**215**  
KCAL  
Kohlenhydrate: 13 g

## Grüne Gemüsesuppe mit Räuchertofu

Beruhigendes und bekömmliches Wohlfühlessen, das voller Aroma steckt

🕒 30 MIN 🌿 🍴

### GESUND, WEIL:

- Gut verdauliches pflanzliches Eiweiß und Calcium liefert Tofu, der im Vergleich zu Fleisch nur wenig gesättigte Fettsäuren enthält. Geräucherte Varianten bringen zusätzlich eine herzhafte Note ins Gericht.
- Mit ihrem hohen Wasseranteil und reichlich Kalium unterstützt Zucchini den Flüssigkeitshaushalt und die Entwässerung sanft. Gleichzeitig ist sie kalorienarm und kann beim Abnehmen helfen.

**1** Kohlrabi putzen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Wirsing putzen, waschen und in ca. ½ cm breite Streifen schneiden. Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und in etwa ½ cm breite Scheiben schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Tofu trocken tupfen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

**2** Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hineingeben und bei mittlerer Hitze in ca. 2 Minuten glasig dünsten. Kohlrabi zugeben und 2–3 Minuten unter Wenden andünsten. Mit Gemüsebrühe

ablöschen, aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten köcheln lassen.

**3** Wirsing, Zucchini und Erbsen dazugeben und mit Thymian, Kümmel, Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat abschmecken. Suppe bei kleiner Hitze 5–7 Minuten garen. Tofuwürfel hineingeben und bei mittlerer Hitze in etwa 2 Minuten erwärmen.

**4** Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, in tiefen Tellern anrichten und mit Schnittlauch bestreuen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 1** Kohlrabi
- 300 g** Wirsing
- 1** Zucchini
- 1** Zwiebel
- 1** Knoblauchzehe
- 200 g** Räuchertofu
- 2 EL** Olivenöl
- 1,2 l** Gemüsebrühe
- 100 g** tiefgekühlte Erbsen
- 1 TL** getrockneter Thymian
- ½ TL** gemahlener Kümmel
- Salz**
- Pfeffer**
- Muskatnuss**
- ½ Bund** Schnittlauch (10 g)

# Gemüse-Hafer-Pfanne mit Mini-Mozzarella

Smarte Kombination mit Ballaststoffplus

🕒 35 MIN 🌿 🍴

## GESUND, WEIL:

- Als glutenfreies Getreide enthält Hafer von Natur aus kein Klebereiweiß. Da er jedoch oft in denselben Mühlen wie Weizen und Roggen verarbeitet wird, kann es zu Verunreinigungen kommen. Bei Zöliakie ist daher das Glutenfrei-Siegel wichtig.

## FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Rosenkohl  
200 g glutenfreier Hafer wie Reis  
Salz  
2 Stangen Lauch  
2 Zucchini  
400 g Babyspinat  
2 EL Olivenöl

1 TL Currypulver  
½ TL edelsüßes Paprikapulver Pfeffer  
125 g Mini-Mozzarellakugeln (45% Fett i. Tr.)  
4 EL Kernmischung (60 g; z. B. Sonnenblumen-, Kürbis-, Pinienkerne)

**1** Rosenkohl putzen, waschen und halbieren. Hafer in ca. 800 ml kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 5 Minuten garen. Rosenkohl zugeben und alles weitere 5–7 Minuten garen.

**2** Inzwischen Lauch putzen, waschen und schräg in feine Streifen schneiden. Zucchini putzen, waschen und längs in Scheiben hobeln. Spinat putzen, waschen und trocken schleudern.

**3** Öl in einer Pfanne erhitzen. Lauch und Zucchini darin unter Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. Hafer zugeben und 1–2 Minuten anbraten. Spinat zufügen und 2 Minuten zusammenfallen lassen.

**4** Gemüse-Hafer-Pfanne mit Curry, Paprika, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Mozzarella und Kernmischung garnieren und servieren.



sorbitarm

Eiweiß: 20 g  
Fett: 28 g  
pro Portion  
**585**  
KCAL  
Kohlenhydrate: 64 g

# Spaghetti mit Basilikum-Pesto und körnigem Frischkäse

Vertrauter Klassiker, überraschend aufgepeppt

🕒 30 MIN 🌿 🍴

## GESUND, WEIL:

- Laktosefreier Hüttenkäse ist sehr eiweißreich und liefert alle essenziellen Aminosäuren, die der Körper für Muskelaufbau und Zellreparatur benötigt. Gleichzeitig steuert er Calcium und B-Vitamine bei, die eine normale Nerven- und Knochenfunktion unterstützen.

## FÜR 4 PORTIONEN:

50 g Basilikum  
50 g Pistazienkerne  
70 ml Olivenöl  
1 EL Zitronensaft  
Salz

Pfeffer  
400 g Dinkelvollkorn-Spaghetti  
100 g laktosefreier körniger Frischkäse  
Chiliflocken

**1** Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und 1 Handvoll für die Garnitur beiseitelegen.

**2** Pistazienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten goldbraun rösten.

**3** Für das Pesto 40 g Basilikum mit 40 g Pistazien, Öl und Zitronensaft im Mixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung in 6–8 Minuten bissfest garen. Anschließend abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen.

**5** Spaghetti mit drei Vierteln des Pestos vermengen. Dabei nach Bedarf noch etwas Nudelkochwasser untermischen. Restliche Pistazien und Hüttenkäse untermengen und Spaghetti auf tiefe Teller verteilen. Alles mit restlichem Pesto beträufeln, mit Chiliflocken und übrigem Basilikum garnieren.

glutenfrei

Eiweiß: 33 g  
Fett: 30 g  
pro Portion  
**570**  
KCAL  
Kohlenhydrate: 41 g



FREI VON

*laktosefrei*

## Linsen-Gurken-Curry mit Putenfilet

Leuchtend und voller Vitalstoffe

🕒 35 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Durch ihren milden Gehalt an Fruchtsäuren ist Gurke gut verträglich und das enthaltene Kalium hilft, den Flüssigkeitshaushalt im Körper zu regulieren. Ihr hoher Wasseranteil kann dazu beitragen, die Haut von innen aufzupolstern und frischer wirken zu lassen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 125 g Vollkornreis
- Salz
- 2 rote Paprikaschoten (400 g)
- 800 g Schmogurken (alternativ: Salatgurken)
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (20 g)
- 400 g Putenbrustfilet
- 2 EL Rapsöl
- 1 EL rote Currypaste (15 g)
- 1 TL Kurkumapulver
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 120 g rote Linsen
- 600 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Kokosmilch (9 % Fett)
- Pfeffer
- 3 EL Cashewkerne (45 g)



**1** Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung ca. 30–35 Minuten bissfest garen. Währenddessen Paprika putzen, waschen, vierteln, entkernen, in Spalten schneiden und halbieren. Gurken putzen, waschen, schälen, längs halbieren, entkernen und in ca. 1 cm breite Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Putenbrustfilet trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden.

**2** Öl in einem Topf erhitzen, Putenwürfel darin bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten goldbraun braten und herausnehmen. Zwiebel, Ingwer und Paprika hinzufügen und 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Currypaste, Kurkuma und Kreuzkümmel einrühren, 1 Minute anschwitzen. Fleisch und Linsen zugeben, mit Brühe und Kokosmilch ablöschen. Curry mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten garen. Gurken zugeben und zugedeckt noch 5 Minuten garen.

**3** Cashewkerne grob hacken. Curry auf Tellern anrichten, mit Cashewkernen garnieren und Reis separat dazu reichen. Dazu passt Koriander.

# Pastinaken-Möhren-Rohkost mit Radieschen und Orange

Frisch und knackig aus der schnellen Küche

🕒 20 MIN · FERTIG IN 35 MIN 🌿 🍷 🍴

## GESUND, WEIL:

- Pastinaken enthalten Folsäure und Ballaststoffe, die die Zellneubildung fördern.
- Senföle und Vitamin C in Radieschen regen die Produktion von Speichel und Verdauungssäften an und lassen reichhaltige Speisen dadurch bekömmlicher werden.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**3 Möhren**  
**3 Pastinaken**  
**1 Bund Radieschen (200 g)**  
**6 EL Orangensaft**  
**4 EL Zitronensaft**

**Salz**  
**4 EL Olivenöl**  
**4 Stiele Minze**  
**3 EL Pistazienkerne (45 g)**  
**½ TL Chiliflocken**

**1** Möhren und Pastinaken putzen, schälen und in dünne Streifen hobeln. Radieschen putzen, waschen und ebenfalls in dünne Streifen schneiden.

**2** Für das Dressing Orangen- mit Zitronensaft und Salz mischen. Olivenöl nach und nach unterrühren.

**3** Gemüse in einer großen Schüssel vermengen. Dressing

darüberträufeln und alles gut mischen. Salat zugedeckt ca. 15 Minuten kalt stellen.

**4** Inzwischen Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Pistazien grob hacken.

**5** Minze und Pistazien unter den Salat mengen, alles auf Tellern anrichten und mit Chiliflocken bestreuen.

sorbitarm



pro Portion  
**291**  
**KCAL**  
 Eiweiß: 5 g • Fett: 21 g  
 Kohlenhydrate: 19 g



laktosefrei

pro Küchlein  
**178**  
**KCAL**  
 Eiweiß: 12 g • Fett: 11 g  
 Kohlenhydrate: 8 g

# Küchlein mit Räucherlachs

Besondere Häppchen, die überzeugen

🕒 45 MIN 🌿 🍷 🍴

## GESUND, WEIL:

- Mit Nährstoffen wie Cholin und Vitamin D helfen Eier, Fette in der Leber zu verarbeiten und Calcium aus der Nahrung in die Knochen einzubauen.

## FÜR 15 KÜCHLEIN:

**1 Stange Lauch**  
**1 gelbe Paprikaschote**  
**2 Möhren**  
**250 g Champignons**  
**4 Frühlingszwiebeln**  
**4 EL Olivenöl**  
**8 Eier**  
**8 EL laktosefreier Joghurt**  
**(1,5% Fett; 160 g)**

**8 EL Kichererbsenmehl (120 g)**  
**1 EL getrocknete italienische Kräuter**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**200 g laktosefreier körniger Frischkäse**  
**200 g Räucherlachs**  
**1 Bund Petersilie (20 g)**

**1** Lauch putzen und waschen. Paprika putzen, waschen, vierteln und entkernen. Möhren putzen und schälen. Champignons putzen. Alles in sehr kleine Stücke schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.

**2** 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln, Lauch, Paprika, Möhren und Pilze bei mittlerer Hitze 5–6 Minuten andünsten.

**3** Inzwischen Eier trennen. Eigelbe mit Joghurt, Kichererbsenmehl und italienischen Kräutern verrühren, salzen und pfeffern. Gedünstetes Gemüse untermengen. Eiweiß mit 1 Prise Salz steif schlagen und unterheben.

**4** Restliches Öl in einer Pfanne portionsweise erhitzen. Pro Küchlein 2 EL Teig in die Pfanne geben, flach drücken und bei mittlerer Hitze in 3–4 Minuten je Seite goldbraun braten. Auf diese Weise aus dem restlichen Teig 14 weitere Küchlein ausbacken.

**5** Inzwischen körnigen Frischkäse mit Salz und Pfeffer würzen. Räucherlachs in Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken.

**6** Küchlein auf Tellern verteilen, mit Frischkäse bestreichen, Räucherlachs auflegen und mit Petersilie garnieren.

FREI VON

## Möhren-Hafer-Bällchen mit Feldsalat

Fingerfood-Feeling auf grünem Bett

35 MIN

GESUND, WEIL:

- Möhren liefern Betacarotin, das der Körper für die Erneuerung der Schleimhäute in Verdauungstrakt und Atemwegen nutzt.
- Frischkäse reift nur sehr kurz, sodass histaminbildende Bakterien wenig Zeit haben. Deshalb ist sein Gehalt an diesem Stoff im Vergleich zu lange gelagerten Käsesorten meist niedrig.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel  
3 Möhren  
4 Eier  
100 g Haferkleie  
80 g Hafermehl  
Salz

400 g Feldsalat  
4 EL Rapsöl  
4 EL Granatapfelkerne (60 g)  
150 g Frischkäse (10% Fett i. Tr.)  
½ TL Kurkumapulver

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhren putzen, schälen und fein raspeln. Beides in einer Schüssel mischen. Eier, Haferkleie, Hafermehl und Salz dazugeben, vermengen und zugedeckt 15 Minuten kalt stellen.

2 Inzwischen Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Mit 2 EL Öl mischen, salzen und Granatapfelkerne unterheben.

3 Aus der Masse mit angefeuchteten Händen etwa 20 gleich große Kugeln formen.

4 Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen und Bällchen bei mittlerer Hitze rundherum ca. 8–10 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

5 Zum Servieren Frischkäse mit 2 EL Wasser verrühren. Mit Salz und Kurkumapulver abschmecken. Möhren-Hafer-Bällchen mit Salat auf Tellern anrichten und Dip darauf verteilen.

pro Portion  
456  
KCAL  
Eiweiß: 20 g  
Fett: 29 g  
Kohlenhydrate: 38 g

histaminarm



histaminarm

pro Portion  
448  
KCAL  
Eiweiß: 18 g  
Fett: 20 g  
Kohlenhydrate: 28 g

## Bunte Hirse-Bowl mit Gemüse und Ei

Dezent abgeschmeckt und besonders gut verträglich

30 MIN

GESUND, WEIL:

- Zu den folat- und nitratreichen Gemüsesorten zählt Rote Bete, deren Inhaltsstoffe die Bildung roter Blutkörperchen verbessern.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Rote-Bete-Knollen (200 g)  
Salz  
4 Eier  
100 g Hirse  
2 große Mairübchen (300 g)  
2 Frühlingszwiebeln

200 g Feldsalat  
4 EL Olivenöl  
150 g Mini-Mozzarellakugeln (45% Fett i. Tr.)  
Pfeffer

1 Rote Bete putzen, schälen und in einem Topf mit Salzwasser aufkochen, dann bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten bissfest garen. Abgießen und in Würfel schneiden.

2 Währenddessen Eier in kochendem Wasser bei mittlerer Hitze in 6–7 Minuten wachweich kochen. Herausnehmen, kalt abschrecken und abkühlen lassen.

3 Hirse in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Mit der doppelten Menge Salzwasser aufkochen und nach Packungsanleitung zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

4 Derweil Mairübchen putzen, schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Öl mit 2 EL Wasser verrühren und mit Salz würzen.

5 Hirse in Schalen anrichten. Mairübchen, Rote Bete, Feldsalat und Mozzarella darauf verteilen. Mit dem Dressing beträufeln. Eier halbieren, auf die Bowls setzen und mit Frühlingszwiebeln sowie Pfeffer bestreuen.



...keiner schmeckt mir so wie dieser.

REZEPT  
IDEE



## Smashed Tacos

mit Exquisa Laktosefrei  
Paprika-Chili

🕒 20 MIN 🍴

**6 Weizen Tortilla Wraps**  
**1 kleiner Salat**  
**2 Frühlingszwiebeln**  
**100 g Cocktailtomaten**  
**rote gepickelte Zwiebeln**  
**frische Korianderblätter**  
**250 g gemischtes Hackfleisch**  
**bei Bedarf gelbe Peperoni**  
**1 Becher Exquisa Laktosefrei**  
**Paprika-Chili**  
**Salz, Olivenöl**

- 1 Nach Bedarf die Wraps kleiner schneiden. Hierfür einen kleinen Teller auf die Wraps legen und mit einem scharfen Messer umrunden.
- 2 Den Salat, die Frühlingszwiebeln und die Cocktailtomaten waschen. Den Salat trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln schräg in kleine Stücke schneiden. Die Cocktailtomaten vierteln. Den Koriander waschen und trocken schütteln. Ggf. grob hacken.
- 3 Das Hackfleisch mit einem Buttermesser auf die 6 Tortilla Wraps verteilen und danach die Wraps mit der Hackfleischseite in einer Pfanne circa 1 Minute scharf anbraten.
- 4 Danach die Smashed Tacos mit jeweils 1 EL Exquisa Laktosefrei Paprika-Chili bestreichen. Dann mit etwas Salat, Frühlingszwiebeln, Cocktailtomaten und rot gepickelten Zwiebeln belegen. Anschließend mit Salz würzen sowie mit etwas Koriander und Olivenöl toppen.

### Laktosefreie\* Vielfalt mit Exquisa: cremiger Genuss ganz unbeschwert

Von Sorten wie „Der Sahnige“, „Paprika-Chili“ oder körnigem Frischkäse bis hin zu Skyr: Exquisa überzeugt mit einem breiten Sortiment an beliebten Klassikern, jetzt auch laktosefrei. Ideal für alle, die auf Milchzucker verzichten möchten, ganz ohne Kompromisse beim Geschmack.

\*Laktosegehalt unter 0,1g/100g



Weitere Informationen und Rezepte finden Sie unter: [exquisa.de](https://www.exquisa.de)





# AUF NACH ASIEN!

*Mit unseren köstlichen Rezepten weht ein Hauch Fernost durch Ihre Küche! Frische Aromen, knackiges Gemüse und feine Gewürze entführen Sie ab dem ersten Bissen auf eine kulinarische Reise. Probieren Sie cremiges Curry, saftiges Sushi, wärmende Suppen und beliebte Klassiker wie Pad Thai und Chana Masala. Auch Fans von Scharfem kommen hier garantiert auf ihre Kosten. Wir wünschen einen guten Appetit!*

Grünes Thai-Curry mit Hähnchen

Rezept auf Seite 164

# Grünes Thai-Curry mit Hähnchen

Spicy Leckerbissen

🕒 30 MIN 🌱

## GESUND, WEIL:

- Mit rund 200 Milligramm Phosphor pro 100 Gramm sorgt das Geflügel für starke Zähne und Knochen.
- Grüne Bohnen trumpfen mit einer enormen Vielfalt an B-Vitaminen auf. Besonders hervorzuheben ist der hohe Gehalt an Riboflavin. Dieses ist essenziell für den Glucose- und Fettstoffwechsel.

## FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Hähnchenbrustfilet  
3 EL Rapsöl  
2 Zwiebeln  
1 Stück Ingwer (15 g)  
1 Stück Galgant (15 g)  
1 Stängel Zitronengras  
1 EL grüne Currypaste (15 g)  
2 dünne Stangen Lauch  
1 rote Chilischote

**1** Hähnchen trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen und Hähnchen darin bei starker Hitze 3–4 Minuten rundherum anbraten. Dann Hähnchen herausnehmen.

**2** Derweil Zwiebeln, Ingwer und Galgant schälen und fein hacken. Zitronengras waschen und mit einem Messerrücken aufbrechen. Restliches Öl im Hähnchentopf erhitzen und Zwiebeln, Ingwer, Galgant, Zitronengras und Currypaste darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten anrösten.

400 ml Gemüsebrühe  
4 EL Sojasauce  
3 EL Fischsauce  
300 g grüne Bohnen (tiefgekühlt; aufgetaut)  
4 Stiele Thai-Basilikum  
400 ml Kokosmilch  
Salz  
1 Spritzer Limettensaft

**3** Inzwischen Lauch putzen, waschen und quer in 8–10 cm lange Stücke schneiden. Chili putzen, waschen und in Ringe schneiden. Ein Viertel der Brühe, Sojasauce und Fischsauce in den Topf geben und zum Köcheln bringen. Lauch, Bohnen, Hähnchen, Hälfte der Chiliringe und übrige Brühe dazugeben und Curry bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen.

**4** Inzwischen Basilikum waschen und trocken schütteln. Von einem Stiel Blätter abzupfen und beiseitestellen. Restliches Basilikum mit Kokosmilch im Mixer sehr fein pürieren. Mischung durch ein feines Sieb in den Topf gießen und Curry bei kleiner Hitze weitere ca. 10 Minuten köcheln lassen. Zitronengras entfernen, Curry mit Salz und Limettensaft abschmecken und mit übrigem Basilikum und restlichen Chiliringen garnieren.



# Sushi mit Tofu und Avocado

Veggie-Variante der japanischen Rolle



🕒 35 MIN • FERTIG IN 50 MIN 🌱 🌱

## GESUND, WEIL:

- Besonders beliebt ist Tofu dank seines hohen Proteingehalts. Ganze 15 Prozent stecken in dem vielseitigen Sojaprodukt.

## FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Sushireis  
1 Stück Kombu (Seetang; ca. 8 x 8 cm)  
2 gestr. EL heller Sesam (20 g)  
1 gestr. EL schwarzer Sesam (10 g)  
1 Möhre  
1 EL Sesamöl  
¼ TL Ingwerpulver  
½ TL gemahlener Koriander  
½ TL dunkle Misopaste  
2 EL Reissessig  
Salz

**1** Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen, bis es klar bleibt. Dann Reis mit 300 ml Wasser und Kombu in einem Topf bei starker Hitze aufkochen. Reis bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 10 Minuten quellen lassen, Deckel in dieser Zeit nicht abnehmen.

**2** Derweil Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun rösten und herausnehmen. Möhre schälen und grob raspeln. Öl in der Sesampfanne erhitzen und Möhrenraspel mit Ingwer- und Korianderpulver darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten. 50 ml Wasser und Misopaste einrühren und 2–3 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

**3** Reistopf vom Herd ziehen und Reis 3–5 Minuten ausquellen lassen. Essig erhitzen und mit ½ TL Salz und Zucker verrühren. Seetang entfernen und Reis in eine Schüssel füllen. Reis mit einem Kochstäbchen auflockern, Essigsud dabei langsam zugießen. Gleichzeitig mit einem Fächer Reis rasch auf Raumtemperatur abkühlen.

**4** Tofu mit einer Gabel zerdrücken. Mit Möhre, 1 EL Sojasauce und Mayonnaise mischen. Gurke putzen, waschen, längs in dünne Streifen schneiden. Avocado schälen, halbieren, entsteinen, quer in

1 TL Rohrohrzucker  
100 g Tofu  
5 EL Sojasauce  
2 EL Mayonnaise (30 g; ggf. vegan)  
½ Salatgurke  
1 Avocado  
2 EL Zitronensaft  
2 Noriblätter  
1 TL Wasabipaste

## AUSSERDEM:

Kochstäbchen, Fächer, Sushimatte

dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. In einer Linie leicht überlappend auf ein Brett legen.

**5** Ein Noriblatt mit der rauen Seite nach oben auf eine Sushimatte legen. Mit angefeuchteten Händen die Hälfte des Reises zu einer großen Kugel formen. Auf das Noriblatt legen, Reis gleichmäßig darauf verteilen und gut andrücken. Noriblatt umdrehen, sodass die Reisseite auf der Sushimatte liegt.

**6** Die Hälfte der Wasabipaste als Streifen entlang der unteren Kante des Noriblatts verteilen, mit der Hälfte der Tofumischung belegen und die Hälfte der Gurkenstreifen darauf anrichten. Mithilfe der Sushimatte eng aufrollen und gut andrücken.

**7** Die Hälfte der Avocadoscheiben auf die Sushirolle legen, leicht andrücken. Mit Sesam bestreuen. Restliche Zutaten ebenso zu einer zweiten Rolle verarbeiten und Rollen ca. 15 Minuten ruhen lassen. Dann mit einem sehr scharfen Messer in je 8–10 Stücke schneiden. Sushi auf einem Brett anrichten und mit restlicher Sojasauce servieren. Dazu passt frischer Koriander.





## Gedämpfte Gyoza mit Garnelen

Besser als im Restaurant!

🕒 30 MIN • FERTIG IN 45 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Die beliebten Meerestiere liefern beachtliche Mengen des wertvollen Spurenelements Jod, welches für eine reibungslos funktionierende Schilddrüse unverzichtbar ist.
- Dank des hohen Ballaststoffgehalts können die kleinen Sesamsamen für unsere Verdauung Großes bewirken.

**1** Chilischote und Frühlingszwiebeln putzen, waschen. Ingwer und Knoblauch schälen. Petersilie waschen und trocken schütteln. Garnelen mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Chili, Ingwer, Knoblauch, 2 Frühlingszwiebeln und Petersilie im Blitzhacker fein zerkleinern. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, Schale fein abreiben und Saft auspressen. Garnelenmischung mit 2 EL Sojasauce, Honig, 1 TL Zitronenschale und 3–4 EL Zitronensaft mischen. Füllung bis zur Weiterverarbeitung kühl stellen.

**2** Für den Teig Mehl in eine Schüssel sieben und mit ½ TL Salz mischen. Unter ständigem Rühren langsam 125 ml kochendes Wasser zugießen. Alles gut verrühren, bis der Teig zusammenhält. Dann Teig in einer Küchenmaschine ca. 10 Minuten glatt und glänzend kneten.

**3** Inzwischen restliche Frühlingszwiebel in schmale Ringe schneiden. Sesam in einer Pfanne ohne Fett in 2–3 Minuten

goldbraun rösten und herausnehmen. Kräuter waschen, trocken schütteln und grob zerpfeifen.

**4** Teig halbieren und zu Rollen formen. Mit der Handfläche etwas flacher drücken und leicht bemehlen. Teig mit der Nudelmaschine zu dünnen Bahnen (zweitkleinste Stufe) ausrollen und mit einem Ausstechring (ca. 10 cm Ø) 15–20 Kreise ausstechen. Teigkreise mit Mehl bestäuben. Je 1 TL Füllung mittig daraufsetzen und Teigkreise zu Halbkreisen zusammenklappen. Ränder in Falten legen und gut zusammendrücken. Teigtaschen in einen Dämpfeinsatz legen und über leicht gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten dämpfen.

**5** Gyoza auf Tellern anrichten. Mit Sesam, Frühlingszwiebelringen und Kräutern bestreuen und mit übriger Sojasauce beträufeln.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 rote Chilischote**
- 3 Frühlingszwiebeln**
- 1 Stück Ingwer (25 g)**
- 1 Knoblauchzehe**
- 1 Handvoll Petersilie**
- 6 Garnelen (küchenfertig; geschält und entdarmt)**
- 1 Bio-Zitrone**
- 3 EL Sojasauce**
- 1 EL Honig**
- 240 g Dinkelmehl Type 630 + 1 EL zum Bearbeiten**
- Salz**
- 1 EL Sesam (15 g)**
- 1 Handvoll asiatische Kräuter oder Sprossen (z. B. Koriander)**

### AUSSERDEM:

- Nudelmaschine,**
- Dämpfeinsatz**

# Mapo-Tofu

Chinesischer Leckerbissen mal in der veganen Version

🕒 30 MIN 🌱 🍴



## GESUND, WEIL:

- Frühlingszwiebeln wirken auf natürliche Weise antibiotisch. Verantwortlich hierfür sind ätherische Senföle, die Bakterien im Verdauungstrakt bekämpfen.

**1** Reis nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser in ca. 15 Minuten garen, dann abgießen, zurück in den Topf geben und zugedeckt warm halten.

**2** Inzwischen Chilischoten putzen, waschen und in Ringe schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Alles zusammen im Blitzhacker zu einer Paste verarbeiten. Chiliöl mit Sojasauce, Pfeffer und Zucker verrühren. Tofu trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden.

**3** Sesamöl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen und Chilipaste darin bei mittlerer bis starker Hitze unter Rühren 1–2 Minuten anbraten. Bohnenpaste und veganes Hackfleisch hinzufügen und in ca.

5 Minuten krümelig braten. 150 ml Wasser unterrühren und zum Kochen bringen, dann Chiliöl-Mix einrühren. Tofuwürfel dazugeben und vorsichtig in der Sauce wenden. Mehl mit 1 EL Wasser glatt rühren, zugießen und alles bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis die Sauce leicht andickt.

**4** Derweil Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

**5** Reis auf Teller verteilen. Mapo-Tofu darauf anrichten, mit Szechuanpfeffer würzen und mit Frühlingszwiebeln und Koriander garnieren.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 200 g Basmatireis
- Salz
- 2 rote Chilischoten
- 1 Stück Ingwer (30 g)
- 6 Knoblauchzehen
- 1 EL knuspriges Chiliöl (Asialaden)
- 1 EL Sojasauce
- Pfeffer
- 1 EL Vollrohrzucker (15 g)
- 450 g Tofu
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL scharfe Bohnenpaste (15 g; Asialaden)
- 170 g veganes Hackfleisch (Kühlregal)
- 1 TL Dinkelmehl Type 630
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Handvoll Koriander
- ½ TL fein zerstoßener Szechuanpfeffer





Eiweiß: 22 g  
 Fett: 15 g  
 pro Portion  
**363**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 35 g

## Spinat-Dal mit roten Linsen

Proteinwunder für jeden Tag

🕒 25 MIN 🌱 🌿 🍷 🍷

GESUND, WEIL:

- Durch Magnesium hat das grüne Blattgemüse einen günstigen Effekt auf unser Nervensystem.
- Die im Ingwer reichlich befindlichen Scharfstoffe und ätherischen Öle sorgen dafür, dass der Kreislauf in Schwung kommt und die gesamte Durchblutung verbessert wird.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Zwiebeln  
 2 Knoblauchzehen  
 1 Stück Ingwer (20 g)  
 300 g rote Linsen  
 2 EL Kokosöl (30 g)  
 500 ml Gemüsebrühe  
 100 ml Kokosmilch

**1** Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein hacken. Linsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen.

**2** Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andünsten. Gemüsebrühe und Kokosmilch zugießen, Linsen

400 g Babyspinat  
 Salz  
 Pfeffer  
 je ½ TL Koriander-, Kreuzkümmel und Kurkumapulver  
 1 Msp. Kardamompulver  
 1 Prise Cayennepfeffer

einrühren und bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen.

**3** Inzwischen Spinat waschen und trocken schleudern. Unter die Linsen mischen und in 1–2 Minuten zusammenfallen lassen. Dal mit Salz, Pfeffer, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Kardamom und Cayennepfeffer würzen und servieren.

## Chana Masala

Perfekt als Meal-Prep-Gericht

🕒 30 MIN 🌱 🌿 🍷 🍷

GESUND, WEIL:

- Ballaststoffe helfen dabei, den Blutzuckerspiegel niedrig zu halten und lange satt zu bleiben. Hülsenfrüchte, wie zum Beispiel die kleinen Kichererbsen, enthalten davon eine große Menge.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Zwiebeln  
 3 Knoblauchzehen  
 1 Stück Ingwer (30 g)  
 2 EL Rapsöl  
 2 TL schwarze Senfkörner  
 1 TL Kreuzkümmelpulver  
 1 TL Korianderpulver  
 ½ TL Kurkumapulver  
 Salz

800 g Kichererbsen  
 (Abtropfgewicht; Dose)  
 400 g stückige Tomaten (Dose)  
 ½ TL Garam Masala  
 (indische Gewürzmischung)  
 3 EL Zitronensaft  
 1 Handvoll Koriander  
 Pfeffer  
 4 Roti  
 (indisches Fladenbrot; à 50 g)

**1** Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen, grob hacken und im Mixer oder Blitzhacker zu einem glatten Püree verarbeiten.

**2** Öl in einem Topf erhitzen und Senfkörner darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten rösten, bis sie zu springen beginnen. Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma hinzugeben und bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 1 Minute mitrösten. Zwiebelpüree und etwas Salz dazugeben und bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren etwa 10 Minuten garen, bis die Masse dunkler und dicker geworden ist.

**3** Inzwischen Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Mit den stückigen Tomaten in den Topf geben, alles gut unterrühren und bei mittlerer Hitze weitere 10 Minuten köcheln lassen. Garam Masala und Zitronensaft einrühren.

**4** Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter grob hacken. Die Hälfte unter das Chana Masala heben, mit Salz und Pfeffer würzen und auf Teller verteilen. Alles mit übrigem Koriander bestreuen und Roti dazu servieren.

Eiweiß: 20 g  
 Fett: 11 g  
 pro Portion  
**440**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 62 g



# Pad Thai mit Garnelen

Pasta auf asiatische Art



🕒 25 MIN 🍴

## GESUND, WEIL:

- Staudensellerie hat eine antibakterielle Wirkung. Grund dafür sind das sogenannte Apiin und andere ätherische Öle, denn diese können Bakterien, Viren und Pilze erfolgreich ausbremsen.

## FÜR 4 PORTIONEN:

300 g Reisnudeln	1 ½ EL Kokosblütenzucker (20 g)
2 Schalotten	¾ EL Tamarindenpaste (10 g)
2 Knoblauchzehen	2 EL Rapsöl
2 rote Chilischoten	Salz
2 Frühlingszwiebeln	Pfeffer
1 Stange Staudensellerie	1 EL Erdnusskerne (15 g)
150 g Sojasprossen	1 kleine Handvoll Kräuter (z. B. Koriander, Thai-Basilikum, Minze)
400 g Garnelen (küchenfertig; geschält und entdarmt)	1 Bio-Limette
2 Eier	1 EL Sesam (15 g)
3 EL Fischsauce	
2 EL Limettensaft	

**1** Nudeln in kochendem Wasser nach Packungsanleitung in 8–9 Minuten bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen.

**2** Inzwischen Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chilischoten, Frühlingszwiebeln und Sellerie putzen und waschen. Chilischoten in feine Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln schräg in dünne Ringe schneiden und etwas Grün beiseitelegen. Sellerie in Scheiben schneiden. Sojasprossen waschen und abtropfen lassen. Garnelen mit Küchenpapier trocken tupfen.

**3** Eier mit 2 EL Fischsauce und Limettensaft verquirlen. Für die Würzsauce restliche Fischsauce mit Zucker und Tamarindenpaste mischen.

**4** Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen. Schalotten, Frühlingszwiebeln, Sellerie, Knoblauch und Chili darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten. Garnelen und Sojasprossen dazugeben und unter Wenden ca. 3 Minuten mitbraten. Reisnudeln und Eiermischung dazugeben und 1–2 Minuten unter Rühren garen, bis das Ei gestockt ist. Mit Würzsauce, Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Währenddessen Erdnüsse hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Limette heiß waschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden.

**6** Pad Thai auf Schalen verteilen und mit Erdnüssen und Sesam bestreuen. Mit Kräutern, übrigen Frühlingszwiebeln und Limettenspalten garnieren.





## Sommerrollen mit Chili-Ingwer-Dip

Schnelle Vorspeise

🕒 30 MIN 🌿 🍴

### GESUND, WEIL:

- Das bunte Gemüse bringt nicht nur Biss, sondern auch reichlich Ballast- und Mineralstoffe sowie Vitamine auf den Teller.
- Capsaicin, das für die Schärfe der Chilischote verantwortlich ist, kurbelt auf natürliche Weise den Stoffwechsel und die Fettverbrennung an.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Salatgurke
- 2 Möhren
- 1 Zucchini
- 1 Handvoll Kopfsalatblätter (40 g)
- 1 Handvoll Minze
- 16 Reispapierblätter (16 cm Ø)
- 1 Stück Ingwer (10 g)
- 1 rote Chilischote
- 2 Bio-Limetten
- 3 EL Sojasauce
- 1 EL Reisessig
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL Sesamöl



**1** Gurke, Möhren und Zucchini putzen und waschen. Möhren schälen. Gurke in lange, dünne Stifte schneiden, Möhren und Zucchini mit einem Spiralschneider oder Sparschäler in feine Streifen schneiden. Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

**2** Eine Schale mit warmem Wasser füllen. Ein Reispapierblatt darin 10 Sekunden einweichen. Herausnehmen und in die Mitte jeweils etwas Salat, Gemüse und Minze geben. Eine Seite einklappen und Reispapier von unten her straff aufrollen. Auf diese Weise restliches Reispapier und vorbereitete Zutaten verarbeiten.

**3** Für den Dip Ingwer schälen und reiben. Chilischote putzen, waschen und fein hacken. Limetten heiß waschen, trocken tupfen, von einer Hälfte Saft auspressen und übrige Limetten in Spalten schneiden. Ingwer, Chili, Sojasauce, Limettensaft, Essig, Ahornsirup und Sesamöl verrühren.

**4** Sommerrollen auf einer Platte anrichten und Chili-Ingwer-Dip in einer kleinen Schüssel dazu reichen. Limettenspalten daneben anrichten.



## Ramen mit Hähnchen und Ei

Dampfendes Comfortfood, das Urlaubsgefühle und Fernweh weckt

🕒 30 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Eier sind wahre Nährstoffhelden. Sie enthalten neben Proteinen eine ordentliche Menge an B-Vitaminen, Eisen, Zink und anderen Mineralstoffen.
- Durch das vorhandene Kalium wirkt Kürbis anregend auf die Blasen- und Nierentätigkeit. Gleichzeitig sorgt er für eine natürliche Entwässerung des Körpers.

**1** Kürbisfruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Mit Öl, Salz, Pfeffer und Currypulver vermengen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 20–25 Minuten rösten.

**2** Inzwischen Hähnchen mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Brühe, 200 ml Wasser, Sojasauce, Currypaste, Ingwer, Kurkuma und etwas Pfeffer in einem Topf zum Kochen bringen. Bei kleiner Hitze in 10–15 Minuten gar köcheln lassen.

**3** Derweil Spinat waschen und trocken schleudern. Chilischote und Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden. Möhre schälen, längs in feine Streifen schneiden und mithilfe eines

Metallsiebes 1 Minute in der Brühe mitgaren, dann wieder herausnehmen. Eier in kochendem Wasser in 6 Minuten wachweich kochen, dann herausnehmen und abschrecken.

**4** Hähnchen aus der Brühe nehmen und in mundgerechte Stücke schneiden. Suppe erneut aufkochen, Kokosmilch und Spinat unterrühren und ca. 1 Minute köcheln. Dann Ramennudeln zufügen und nach Packungsanleitung in ca. 5 Minuten gar kochen.

**5** Eier pellen und längs halbieren. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Hähnchen in Schalen verteilen. Mit Kürbiswürfeln, Chili- und Frühlingszwiebelringen, Möhrenstreifen sowie Eiern toppen. Alles mit Pfeffer bestreuen und genießen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 400 g Hokkaido-Kürbisfruchtfleisch
- 1 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Currypulver
- 4 Hähnchenbrustfilets (400 g)
- 800 ml Hühnerbrühe
- 2 EL Sojasauce
- 3 TL rote Currypaste
- 1 TL Ingwerpulver
- 1 TL Kurkumapulver
- 100 g Babyspinat
- 1 rote Chilischote
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Möhre
- 4 Eier
- 200 ml Kokosmilch
- 200 g Ramennudeln

# Massaman-Curry mit Reis

Zartes Hähnchen trifft auf cremige Sauce

🕒 35 MIN 🍴



## GESUND, WEIL:

- Zwiebeln gelten zu Recht als beliebtes Diät-Food. Sie enthalten wenig Kilokalorien, kaum Fett, aber dafür wertvolle Ballaststoffe, die für eine lang anhaltende Sättigung sorgen.
- Die goldene Gewürzmischung Curry hat eine entspannende Wirkung auf die Nerven. Erzielt wird dieser Effekt mithilfe der ätherischen Öle aus Koriander, Piment, Zimt und anderen Bestandteilen.

**1** Hähnchen trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Spalten schneiden. Kartoffeln schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

**2** Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten. Currypaste dazugeben, ca. 2 Minuten unter Rühren anrösten, dann mit 150 ml Brühe ablöschen. Alles zum Kochen bringen und ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit auf die Hälfte reduziert ist. Kokosmilch, übrige Brühe, Fischsauce, Zucker, Sternanis und Zimt zufügen. Hähnchenfleisch und Kartoffelstücke unter-

mischen. Alles erneut aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze 15–20 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind und das Hähnchen gar ist.

**3** Inzwischen Reis nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Dann abgießen und abtropfen lassen. Erdnüsse grob hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

**4** Sternanis und Zimtstange aus dem Curry entfernen, Erdnüsse und Limettensaft unterrühren. Curry mit Salz abschmecken, mit Koriander garnieren und Reis dazu servieren.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 4 Hähnchenbrustfilets (400 g)**
- 1 große rote Zwiebel**
- 400 g rotschalige Kartoffeln**
- 1 EL Kokosöl (15 g)**
- 100 g Massaman-Currypaste**
- 250 ml Hühnerbrühe**
- 200 ml Kokosmilch**
- 1½ EL Fischsauce**
- 1 EL Vollrohrzucker (15 g)**
- 1 Sternanis**
- 1 Zimtstange**
- 150 g Basmatireis**
- Salz**
- 2 EL Erdnusskerne (30 g)**
- 1 Handvoll Koriander**
- 2 EL Limettensaft**





## Pad Thai mit Gemüse

Schnell und ausgewogen

🕒 25 MIN 🌱 🍴

### GESUND, WEIL:

- Ein Booster für unser Immunsystem ist Brokkoli. Vollgepackt mit Vitamin C, stärkt er unsere Abwehrkräfte und beugt Erkältungen und anderen Infekten vor.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 300 g Reisbandnudeln
- 3 EL Sojasauce
- 3 EL Limettensaft
- 3 TL Kokosblütenzucker (15 g)
- 1 TL scharfe Chilisauce
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (20 g)
- 1 rote Chilischote
- 400 g Brokkoli
- 3 Frühlingszwiebeln
- 120 g Zuckerschoten (frisch oder tiefgekühlt)
- 150 g Mini-Maiskölbchen (Glas; Abtropfgewicht)
- 100 g Sojasprossen
- 2 EL Sesamöl
- 2 EL Erdnusskerne (30 g)
- 1 Handvoll Koriander
- 1 Bio-Limette
- Salz



- 1** Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Wasser in 8–9 Minuten bissfest garen. Abgießen und abtropfen lassen.
- 2** Derweil Sojasauce mit Limettensaft, Zucker und Chilisauce glatt verrühren. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chilischote putzen, waschen und in Ringe schneiden.
- 3** Brokkoli, Frühlingszwiebeln und Zuckerschoten putzen und waschen. Brokkoli in Röschen teilen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und Zuckerschoten quer halbieren. Maiskölbchen längs halbieren. Sojasprossen waschen und abtropfen lassen.
- 4** Öl in einem Wok oder einer Pfanne erhitzen und Knoblauch, Ingwer und zwei Drittel der Chiliringe darin bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten unter Rühren andünsten. Brokkoli, Mais, Zuckerschoten und Sojasprossen zugeben und unter Rühren 3–4 Minuten mitbraten. Inzwischen Erdnüsse grob hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Limette heiß waschen, trocken tupfen und vierteln.
- 5** Nudeln, Sauce und zwei Drittel der Frühlingszwiebelringe unter die Gemüsemischung mengen. Pad Thai mit Salz abschmecken und auf Schalen verteilen. Mit Erdnüssen, übrigen Chili- und Frühlingszwiebelringen sowie Koriander bestreuen und mit Limettenspalten garnieren.

# Tom Kha Gai

Simple, aber immer wieder lecker!

🕒 20 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Champignons liefern neben wertvollem Eiweiß auch wichtige Mineralstoffe wie Eisen.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Sternanis  
900 ml Hühnerbrühe  
4 Stängel Zitronengras  
1 Stück Galgant  
(oder Ingwer; 40 g)  
je 1 rote und grüne Chilischote  
6 Kaffirlimettenblätter

300 g Hähnchenbrustfilet  
75 g Champignons  
300 ml Kokosmilch  
1 Handvoll Koriander  
2 TL Limettensaft  
2 EL Fischesauce

1 Sternanis in einem Topf ohne Fett bei mittlerer Hitze in etwa 2–3 Minuten duftend anrösten. Dann Hühnerbrühe dazugeben und alles aufkochen.

2 Zitronengras von den äußeren Blättern befreien, waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Galgant schälen und in dünne Scheiben schneiden. Chilischoten putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

3 Limettenblätter, Zitronengras, Galgant und Chili zur Brühe geben. Bei kleiner Hitze ca. 10 Minuten köcheln lassen. Dann Sternanis,

Limettenblätter und Zitronengras herausnehmen.

4 Währenddessen Hähnchen trocken tupfen und mundgerecht würfeln. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Hähnchen, Champignons und Kokosmilch zur Brühe geben und bei kleiner Hitze in ca. 5 Minuten gar ziehen lassen.

5 Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Suppe mit Limettensaft und Fischesauce abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Tom Kha Gai mit Koriander bestreuen.

pro Portion  
**258**  
KCAL  
Eiweiß: 21 g • Fett: 17 g  
Kohlenhydrate: 4 g



pro Portion  
**392**  
KCAL  
Eiweiß: 21 g • Fett: 10 g  
Kohlenhydrate: 54 g

# Tofu-Miso-Suppe

Veganer Sattmacher mit viel Eiweiß

🕒 25 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Die würzige Misopaste gilt als wahres Nährstoffwunder. Es sind unter anderem zahlreiche Mikronährstoffe wie Kupfer, Mangan, Vitamin K und Zink darin zu finden.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Sobanudeln  
Salz  
1 TL Sesamöl  
1 Handvoll Koriander  
1 Handvoll Babyspinat (40 g)  
1 Salatgurke  
3 Frühlingszwiebeln  
250 g Tofu

1 Stück Ingwer (10 g)  
1,2 l Gemüsebrühe  
1 EL Wakame-Algen (instant)  
3 EL Misopaste (45 g)  
4 TL Sesam (20 g)  
2–3 EL helle Sojasauce  
1–2 EL Limettensaft

1 Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser in ca. 8 Minuten bissfest garen, dann abgießen, abtropfen lassen und mit Öl mischen.

2 Derweil Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Spinat waschen und trocken schleudern. Beides mit Nudeln in Schalen füllen.

3 Gurke putzen, waschen, längs halbieren, entkernen und in kurze Stifte schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und leicht schräg in Ringe schneiden. Tofu mundgerecht würfeln. Ingwer schälen und fein reiben.

4 Ingwer mit Brühe, Algen und Miso in einem Topf aufkochen lassen, dann bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten ziehen lassen. Tofu, Frühlingszwiebeln und Gurke zugeben und in weiteren 5 Minuten gar ziehen lassen.

5 Inzwischen Sesam in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten goldbraun rösten. Die Suppe mit Sojasauce und Limettensaft würzen und über die Zutaten in den Schalen gießen. Mit Sesam bestreut servieren.

## Indische Linsensuppe mit Schwarzkümmel

Aromatischer Seelenwärmer

🕒 20 MIN 🍴 🌱 🍷 🍴

### GESUND, WEIL:

- Linsen sind eine Top-Eiweißquelle und daher bei einer vegetarischen oder veganen Ernährung zu empfehlen.
- Das in Knoblauch vorhandene Allicin wirkt sich auf verschiedene Weisen positiv auf unsere Gesundheit aus. Dieses schwefelhaltige ätherische Öl kann unter anderem den Blutdruck senken und die Verdauung unterstützen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 Zwiebel**  
**2 Knoblauchzehen**  
**1 Stück Ingwer (20 g)**  
**2 EL Rapsöl**  
**200 g rote Linsen**  
**2 EL Garam Masala**  
**(indische Gewürzmischung)**

**600 ml Gemüsebrühe**  
**400 g passierte Tomaten**  
**1 Handvoll Koriander**  
**250 ml Kokosmilch**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**1 TL Schwarzkümmel**

**1** Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebel in feine Würfel schneiden, Knoblauch und Ingwer fein reiben.

**2** Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch und Ingwer darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten. Linsen und Garam Masala dazugeben und etwa 1 Minute mitdünsten. Brühe und pas-

sierte Tomaten zugießen und alles bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 15 Minuten garen.

**3** Inzwischen Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Kokosmilch in die Suppe rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe auf Schalen verteilen und mit Koriander und Schwarzkümmel bestreuen.

pro Portion  
**359**  
 KCAL  
 Eiweiß: 15 g • Fett: 20 g  
 Kohlenhydrate: 58 g



pro Portion  
**332**  
 KCAL  
 Eiweiß: 19 g • Fett: 10 g  
 Kohlenhydrate: 39 g

## Sushi-Bowl mit Lachs

Fitmacher für die Mittagspause

🕒 30 MIN 🍴 🌱 🍷 🍴

### GESUND, WEIL:

- Bei einem empfindlichen Magen darf gerne öfter zu Möhren gegriffen werden, denn das orangefarbene Wurzelgemüse ist besonders leicht verdaulich.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**150 g Naturreis**  
**Salz**  
**1 Salatgurke**  
**8 Radieschen**  
**2 Frühlingszwiebeln**  
**2 Möhren**  
**1 kleines Römersalatherz (80 g)**  
**1 Noriblatt**  
**1 Stück Ingwer (5 g)**  
**1 EL Reissessig**

**1** Reis in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung in ca. 25 Minuten bissfest garen. Abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.

**2** In der Zwischenzeit Gurke, Radieschen und Frühlingszwiebeln putzen und waschen. Gurke längs halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Radieschen in feine Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln in 5 cm lange, dünne Streifen schneiden. Möhren schälen und längs in feine Scheiben hobeln. Salat in Blätter teilen, waschen und trocken schleudern. Große Blätter etwas kleiner zupfen.

**2 EL Balsamessig**  
**2 EL Sojasauce**  
**5 EL Gemüsebrühe (50 ml)**  
**1 TL Kokosblütenzucker**  
**2 EL Limettensaft**  
**Pfeffer**  
**250 g Räucherlachs (in dünnen Scheiben)**  
**je 1 TL heller und schwarzer Sesam**

**3** Noriblatt in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze pro Seite 30 Sekunden rösten, dann herausnehmen und in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

**4** Für die Sauce Ingwer schälen, reiben und mit beiden Sorten Essig, Sojasauce, Brühe, Kokosblütenzucker, Limettensaft und Pfeffer verrühren.

**5** Reis auf Bowls verteilen und Salat, Gurken, Radieschen und Räucherlachs ringsum anrichten. Dann mit Möhren, Frühlingszwiebeln und Noristreifen toppen und mit Sesam bestreuen. Die Sauce separat dazu reichen.



CORNELIA POLETTO

# DAS GEHT RUNTER WIE ÖL!

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



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

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



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



FOTOS: ISTOCK.COM/RYTIS BERNOTAS, SHUTTERSTOCK (6)



2026

# Trends auf der Zunge

Die Art und Weise, wie wir uns ernähren, ist in einem stetigen Wandel. Neue Bewegungen entstehen. Impulse greifen ineinander und bestimmen, oft auch unbemerkt, unsere Esskultur. Wir schauen zurück auf das vollbrachte Kapitel 2025 und wagen einen Blick in die Zukunft – auf das, was uns in den kommenden Monaten gesellschaftlich, kulinarisch und gesundheitlich beschäftigen wird.

FRIEDERIKE BRANDT

# Ein Rückblick: Was hat uns geprägt?

Es wird Zeit, Vergangenes Revue passieren zu lassen. Knapp 200 Experten der Nutrition-Hub-Community, eine Plattform für Ernährung der Zukunft, haben Anfang 2025 Prognosen abgegeben. Das waren die Top-Ten-Trends.



## 1 VEGAN BIS FLEXITARISCH

Klarer Testsieger! Immer mehr Menschen wählen einen überwiegend **veganen Mittelweg, aber ohne strikte Verbote**. Darauf antwortet die Industrie und Gemeinschaftsverpflegung mit nährstoffreichen und weniger verarbeiteten Alternativen zu Tierischem.

## 4 Funktioneller Lifestyle

Hoch im Kurs ist der Longevity-Gedanke, die Lebensspanne durch bewusste Ernährung zu verlängern. Doch ebenso verschiebt sich bei Jugendlichen die Body-Positivity-Bewegung hin zur Selbstoptimierung durch etwa **Nahrungsergänzungsmittel**.



## 2 Personalisierter Konsum

Hier liegt der Fokus nicht nur bei der Frage „Ist das ausgewogen?“, sondern vielmehr bei der individuellen Abstimmung der Lebensmittel **auf persönliche Bedürfnisse, Routinen und Werte**. Digitale Tools wie Apps und Wearables ermöglichen dank biometrischer Daten passgenaue Empfehlungen. Tolles Plus: Besonders die Frauengesundheit rückt dabei stärker in den Mittelpunkt.



## 3

### NACHHALTIG UND KLIMAFREUNDLICH

Vor allem junge Erwachsene und Familien setzen auf **regionale, saisonale und selbst geerntete Waren**. Gleichzeitig reagiert die Landwirtschaft mit neuen Kulturen wie Quinoa oder Süßkartoffeln und zunehmend regenerativen Anbaumethoden.

## 5 Nahrung für den Darm

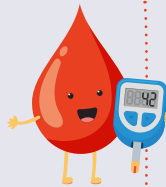
Durch TV-Berichte, Literatur und Social Media wird das Organ als **Schlüssel für allumfassendes Wohlbefinden** verstanden. Die enge Verbindung von Mikrobiom mit Körper und Geist steht dabei im Vordergrund. Fermentiertes sowie Pro- und Präbiotika erleben einen verdienten Hype und sind weiter auf Vormarsch.



6

### BLUTZUCKER- FREUNDLICHE ERNÄHRUNG

Ob sich diese stoff-  
wechselerorientierte Nähr-  
weise langfristig etabliert,  
bleibt offen. Doch das **Inter-  
esse an selbstbestimmter  
Health-Optimierung** wächst  
stetig. Währenddessen  
boomt der Proteinmarkt im  
gesamten Foodsektor.



### Alkoholfreies

Genuss ohne Kater wird  
zum neuen Lebensstil.  
Die innovativen Ge-  
tränke revolutionie-  
ren die Bar- und  
Feierszene durch  
Geschmack, Fee-  
ling sowie Design.



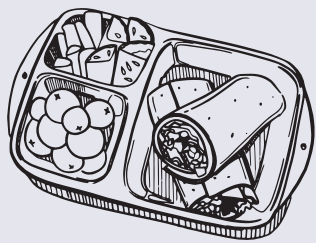
7



8

### „Terrapy“

Vom Sauerteigansatz bis zum  
hausgemachten Pflanzendrink:  
Was früher als nostalgische  
Erinnerung an Omas Küche  
galt, wird heute zum hippen  
Hobby. Diese Strömung  
vereint die **Wichtigkeit eines  
heilen Planeten** mit der  
**Verantwortung des eigenen  
Daseins** und die damit ein-  
hergehende Fürsorge.



### 9 Snacking

Die Nachfrage nach frischen To-go-  
Produkten mit klaren Zutatenlisten  
wächst im stressigen Trubel. Es entstehen zunehmend  
heimische, ideenreiche Zwischenmahlzeiten, die Sensorik,  
Alltagstauglichkeit und somit hohe Ansprüche vereinen.

### 10 Achtsamkeit trifft Bildung

Auch im Foodbereich spiegelt sich der  
**Wunsch nach Entschleunigung, inner-  
er Balance und Langlebigkeit** wider.  
Angetrieben durch Wissensvermitt-  
lung werden Verständnis für die Aus-  
wirkungen von Lebensmitteln sowie  
eine Wertschätzung gegenüber diesen  
geschaffen und zusammengeführt.



### MEHR INFO- SNACKS HIER

Sie sind neugierig ge-  
worden? Scannen Sie  
den QR-Code mit Ihrem  
Smartphone, um zum  
ausführlichen „Trendre-  
port Ernährung 2025“  
von Nutrition  
Hub zu  
gelangen.



# Ausblick 2026: Ein Zukunftsreport

Die Market Intelligence Agentur Mintel hat Prognosen aufgestellt, was sich bis 2030 in der Food- und Healthbubble tun könnte. Nach dem Motto „Signale von heute ergeben die Trends von morgen“ ist das die Top Drei.

## Vielfalt statt „Maxxing“

Die virale Dynamik, besonders hohe Mengen an etwa Eiweiß zu konsumieren, wird rückläufig. Verbraucher setzen lieber auf Ganzheitlichkeit.

→ Die Vorteile von Proteinen und Ballaststoffen sind bald verinnerlicht. Die Prioritäten verschieben sich zu einer **größeren Bandbreite**. Konsumenten werden gezielt unterschiedliche Zutaten für wichtig empfinden und in ihren Speiseplan einbauen.



→ Eltern achten zunehmend darauf, ihre Kinder mit allen wichtigen Nährstoffen für gutes Wachstum und Entwicklung zu versorgen. Da-

bei rückt auch ein **starkes Mikrobiom** als Grundbasis in den Fokus, das die Widerstandskraft für die Zukunft der Kleinen fördern soll.

→ Pflanzliche Faserstoffe gelten künftig neben der Unterstützung für unser Verdauungssystem, auch als ernährungsphysiologisches **Schutzschild** gegen die wachsenden Risiken, die eine Welt voller **Mikroplastik** für uns birgt.

→ Durch das sogenannte **Seed Cycling** können wir unsere Teller upgraden. Die individualisierten Saatenmixe werden über Mahlzeiten gestreut, um Textur und Nährstoffe zu ergänzen.



## 2

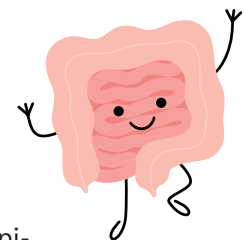
### Retro is back

Praktiken zur Weiterverarbeitung von Obst und Gemüse werden sich von Nischeninteressen zu **Mainstream-Themen** entwickeln.

→ Traditionelle Methoden der Lebensmittelverwertung gewinnen wieder an Bedeutung, da **Klimaveränderungen, schwankende Preise** und das wachsende Bewusstsein für **Nachhaltigkeit** zu einer breiteren Akzeptanz führen.

→ Marken greifen verstärkt auf alte Techniken wie Einlegen, Trocknen, Gären und Säuern zurück. Nicht nur aus Umweltgründen, sondern als kulturell verankerte Lösungen für **weniger Abfall, längere Haltbarkeit und eine robustere Körpermitte**.

→ Altbewährtes wird entstaubt und anders interpretiert. Schmankerl wie gepickeltes Grünzeug, saisonales Getreide und Snacks mit Milchsäurebakterien werden als **moderne, umweltfreundliche Grundnahrungsmittel** positioniert und gewertschätzt.



Beim Fermentieren werden Erzeugnisse durch Bakterien oder Hefen haltbarer und nährstoffreicher.

## Absichtlich sensorisch

*Ernährung für mehrere Sinne verbindet Genuss, Inklusion und Emotionalität auf neue Weise und prägt, wie wir die Lebensmittel erleben.*



➔ Nahrung und Getränke sprechen künftig mehrere Empfindungen gleichzeitig an, etwa durch **Farbe, Textur, Aroma oder Klang**. Zugängliche und unvergessliche Erlebnisse an Gaumen und Co werden so geschaffen.



➔ Firmen entwickeln wahrnehmungsbezogene Produkte für **unterschiedliche Bedürfnisse**, beispielsweise für ältere Menschen, neurodivergente Personen sowie solche, die Medikamente zur Gewichtsreduktion oder Diabetesbehandlung einnehmen und daher kleinere, besonders sättigende Portionen nachfragen und bevorzugen.



➔ Aus Comfortfood wird Esstherapie. Geschmack, Duft und Mundgefühl sollen seelische Ausgeglichenheit fördern und Teil von **alltäglichen Wellness-Routinen** werden.

➔ Immunboostende Delikatessen entwickelt sich von fade und trocken zu **unkonventionell, verspielt und kreativ**.

# 3



# Haben amerikanische Trends auch auf der anderen Seite des Atlantiks Potenzial?

Unser Co-Office in Kalifornien ist den gesundheitlichen Newcomern stetig auf der Spur. Wir haben die dort angesagtesten Hits ins Visier genommen. Zukünftig mehr Bedeutung könnten vermutlich diese Kategorien bekommen.

## Gutes für den Darm

Angebote, die das Mikrobiom unterstützen, zählen aktuell zu den wichtigsten Entwicklungen. Immer mehr Amerikaner erkennen, wie stark das wichtige Organ Einfluss auf Immunsystem, Energie, Stimmung und Haut nimmt. Entsprechend steigt das Interesse an angereicherten Rezepturen. Das US-Sortiment besteht aus ballaststoffreichen Getränken, Protein-Sodas, kultivierten Joghurts und fermentierten Snacks mit Chicoréewurzel oder Inulin. Eine angenehme Flora und Verdauung sind längst keine Nischenthemen mehr, sondern ein Must-have.



### → Sinnvoll oder nicht?

Einige Artikel können den Organismus hilfreich unterstützen. Allerdings braucht es dafür nicht zwingend Neuheiten.

Von Natur aus Pro- und Präbiotisches sowie Gärtes und Ballaststoffreiches genügt aus, sofern keine Erkrankungen oder erhöhte Bedarfe vorliegen.



**JULIE DURAN**

Seit dem Start von EAT SMARTER in den USA im Jahr 2015 betreut die Online-Redakteurin sowie Lifestyle- und Editorial-Fotografin die Website und entwickelt sowie shootet Rezepte.



## Munter dank Mushrooms

Die Waldbewohner entpuppen sich als Next-Gen-Favoriten. In Form von pflanzlichen, nährstoffreichen Fleischalternativen und in funktionellen Highlights wie Pilzkaffee oder Reishi-Drinks finden sie Begeisterung. Die Gewächse gelten als wohltuend für Konzentration, Vitalität und Stressbalance und bieten dank Konsistenz sowie Geschmack eine naturbelassene Veggie-Option.

### → Sinnvoll oder nicht?

Solange sie wenig verarbeitet sind, können diese Spezialitäten eine ausgesprochene Bereicherung für den Speiseplan sowie auf der Zunge sein. Ihre Umami-Note ermöglicht zudem den Verzicht auf übermäßiges Salz oder industrielle Zusätze.

## Alkoholfreie Drinks

Mocktails und Antialkoholisches erleben auch auf anderen Kontinenten einen Boom. Vor allem junge Erwachsene möchten bewussten Genuss ohne Umdrehungen. Marken bringen hochwertige, bartenderreife Alternativen wie Spirituosen, Weine und Aperitifs auf den Markt. Diese sind verfeinert mit Botanicals, Adaptogenen sowie natürlichen Aromen und kommen den Originalen erstaunlich nah. Dieser Sober-Trend spiegelt einen kulturellen Wandel der Generationen wider.

### → Sinnvoll oder nicht?

Promillefreie Spaßmacher sind eine gute Wahl, jedoch nicht automatisch Balsam für den Körper. Haben Sie also Obacht auf Synthetisches und auf Zuckerfallen. Umso schöner, dass die Bandbreite immer größer und hochwertiger wird.



## Back to basics

Knochenbrühe feiert ein Comeback als Superpower für Verdauung, Immunität und Wohlbefinden. Reich an Kollagen, Aminosäuren und Mineralstoffen steht sie für moderne Wellnessküche. In den Vereinigten Staaten gibt es über die traditionelle, zu Hause geköchelte Version hinaus bereits trinkfertige Becher, proteinreiche Pulver und intensiven Kochbasen. Sogar in Snacks ist sie versteckt.



### → Sinnvoll oder nicht?

Fond mit magerem Fleisch und Gemüse darf gerne in die Suppenschüsseln. Bei Fertigspeisen oder Konzentraten sollte jedoch wie immer ein Blick auf das Etikett geworfen werden. Auch hier kann Unerwünschtes lauern.

## Supermarkt-Check

*Augen auf beim Einkauf! Die ersten Ansätze sehen wir schon auf dem heimischen Markt.*

### Aus alt, mach neu

Die traditionelle Konservierung erlebt ein Revival. Fermente wie Kimchi und Tempeh verbinden modernen Geschmack mit einem glücklichen Darm.

### No-Meat 2.0

Pflanzliche Doubles werden dem Original immer ähnlicher. Sogar Strukturen wie Muskelfasern werden in Rippchen und Steaks gekonnt nachgeahmt.

### Smarter naschen

Riegel und Aufstriche kommen ohne Saccharose aus. Stattdessen werden sie durch Obst und Hülsenfrüchte lieblich und nährstoffreich gestaltet.

### Von Drink zu Drink

Alternativen zur Kuhmilch gibt es schon lange. Inzwischen gesellen sich auch Innovationen aus Macadamia-, Erdnüssen und sogar auf Kartoffelbasis dazu.

## Cleane Snacks

Reine Fruchtschnitten, Nussmischungen, gefriertrocknetes Obst oder ungewürzte Gemüsechips sind voll en vogue. Essen aus wenigen, klar erkennbaren Zutaten, welches für einen befriedigten Gaumen sorgt, gewinnt an Bedeutung. Mit gutem Grund. Es schafft Vertrauen und kann ohne Reue verschlemmt werden.

### → Sinnvoll oder nicht?

Kleinigkeiten mit kurzer Zutatenliste entsprechen dem Zahn der Zeit. Dennoch können sie durch Fruchtzucker oder Nüsse hochkalorisch sein. In moderaten Mengen sind sie daher ideale Begleiter, jedoch nicht zu verwechseln mit ausgewogenen Hauptmahlzeiten.

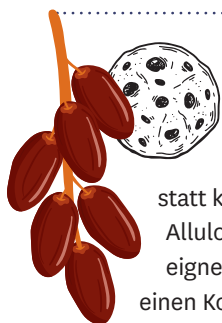


## Zuckerfreie Köstlichkeiten

Süßes ohne das böse Kristall und den damit verbundenen Blutzuckeranstieg surft schon lange auf der angesagten Welle. Doch statt künstlicher Süßstoffe setzen Hersteller nunmehr auf Mönchsfrucht, Allulose, Stevia, Datteln oder Kokosblütenzucker und schaffen so geeignete Knabbereien. Ziel ist es, durch einfache, transparente Zutaten einen Konsum mit Leichtigkeit und guter Laune möglich zu machen.

### → Sinnvoll oder nicht?

Ein reduzierter Zuckerkonsum ist eindeutig vorteilhaft. Dennoch enthalten auch natürliche Ersatzstoffe häufig Fructose, die bei übermäßigem Verzehr ungünstig wirken kann. Entscheidend ist also: in Maßen, statt in Massen.



## Fazit

Die unterschiedlichen Trendprognosen von 2025 bis 2030 als auch die Insights aus Kalifornien überschneiden sich in vielerlei Hinsicht. Und sogar zum jetzigen Zeitpunkt können wir schon die ein oder andere interessante Entdeckung in den Regalen spotten. Es bleibt also spannend, welche Überraschungen diese Dekade für uns bereithält.

# Live Smarter!



## Das Immunsystem in Balance

Schlaf, Ernährung, Stresslevel und Selfcare beeinflussen, wie Sie sich fühlen und durchs Leben gehen. Sie können aktiv werden und Ihre Abwehrkräfte mit ein paar neuen Impulsen unterstützen.

**E**s ist das selbst hergestellte Schutzschild, das uns täglich vor Viren, Bakterien und anderen Eindringlingen bewahrt. Unzählige Zellen, Organe und Botenstoffe funktionieren dabei wie ein fein abgestimmtes Team, um Krankheitserreger fernzuhalten. Dazu gehören unter anderem die Haut- und Schleimhautbarrieren, Milz und Lymphknoten, der Darm sowie spezialisierte Immunzellen im Blut und Gewebe. Dieses ausgeklügelte Zusammenspiel entscheidet letztendlich darüber, wie gut wir Infekten standhalten, Entzündungen richtig regulieren und wie schnell wir uns nach einer Erkrankung wieder erholen. „Die Grund-



### DR. MED. FRANZISKA RUBIN

Die Ärztin, Medizinjaurnalistin und Moderatorin veröffentlicht Bücher zu den Themen Gesundheit, Hausmittel und ausgewogenes Kochen. Ihr Herz schlägt für die Naturheilkunde.

lage eines schlagkräftigen Systems ist eine bewusste Lebensweise. Erst wenn Stoffwechsel, Mikrobiom, also die Gesamtheit aller Mikroorganismen, und Nervensystem im Gleichgewicht sind, kann der Körper optimal arbeiten“, erklärt die Ärztin Dr. med. Franziska Rubin.

### Wenn alles zu viel wird

Anhaltender Druck gehört für viele Menschen zum Alltag, doch langfristig kann er uns schaden. Wird die Ausschüttung von Stresshormonen wie Cortisol zur Dauerreaktion, arbeiten die Abwehrzellen weniger effizient und Keime haben leichteres Spiel. „Sogenannte stille Ent-

# Welche Auswirkungen hat Stress auf uns?

Bei ständigen Belastungen geraten biologische Abläufe aus dem Lot und das hat Folgen für unser Wohlbefinden.

## → Geringe Konzentration und Erschöpfung

Bei innerer Nervosität werden Erholung und Gehirnfunktionen gedrosselt. Die Leistungsfähigkeit wird vermindert und das Denken fällt schwerer. Wir fühlen uns müde und ausgebrannt.



## → Herz-Kreislauf-Probleme

Ein hoher Blutdruck und Puls kann nach und nach die Wahrscheinlichkeit für einen Infarkt oder Schlaganfall steigern. Der Zustand der ständigen Alarmbereitschaft belastet Gefäße sowie die Herzmuskulatur.

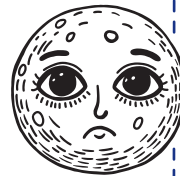


## → Inflammatorische Reaktionen

Die dauerhafte Ausschüttung von Cortisol und Adrenalin fördert stille Entzündungen. Diese chronischen Vorgänge können das Gewebe schädigen und verschiedene Erkrankungen begünstigen.

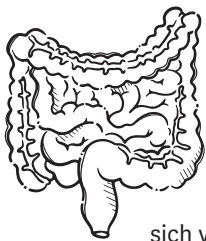
## → Gestörtes Schlafverhalten

Der Tag-Nacht-Rhythmus kommt durcheinander und wir verbringen weniger Zeit in den Tiefschlafphasen. Dadurch fehlt uns die nötige Heilung, was wiederum die Ansteckungsgefahr vergrößert.



## → Hormonelles Ungleichgewicht

Ein Übermaß an Cortisol verändert Schilddrüsen- und Sexualhormone sowie Insulin. Das kann Zyklusstörungen, Gewichtszunahme oder Stimmungsschwankungen nach sich ziehen.

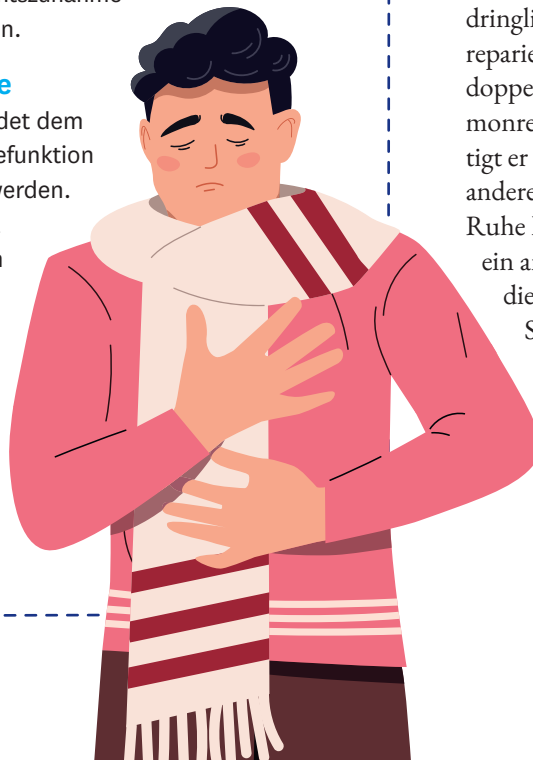


## → Verdauungsprobleme

Fehlende Entspannung schadet dem Bauch, schwächt die Barrierefunktion und verursacht Darmbeschwerden. Auch Blähungen, Völlegefühl oder Appetitlosigkeit machen sich vermehrt bemerkbar.

## → Häufiger krank

Durch geschwächte Zellen reagiert unser System deutlich träger und kann unwillkommene Gäste schlechter bekämpfen. Wir klagen öfter über Symptome und der Verlauf kann intensiver sein.



zündungen verursachen zunächst kaum Beeinträchtigungen, erhöhen aber auf lange Sicht das Risiko für Allergien, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar Autoimmunprozesse“, berichtet die Fachfrau. Stress trifft uns auf mehreren Ebenen gleichzeitig. Typisch sind Verdauungsstörungen, Schwierigkeiten beim Schlafen, Heißhunger oder Appetitlosigkeit, vermehrte Erkältungen und der Rückzug aus sozialen Kontakten. Bei Problemen mit dem Magen-Darm-Trakt leidet das Mikrobiom, welches unser immunologisches Kraftzentrum ist. Des Weiteren verändert sich der Vitamin- und Mineralstoffbedarf massiv. Wir verbrauchen viel mehr Nährstoffe, wenn wir angespannt sind. Somit genau die Bausteine, auf die wir zum Fitbleiben angewiesen sind. Hinzu kommen oftmals unruhige Nächte, die wichtige Regenerationsarbeiten verhindern.

## Natürliche Rüstung

Während des Schlafs finden komplexe Mechanismen statt, um schädliche Eindringlinge zu stoppen und die Zellen zu reparieren. „Ein Mangel schwächt in doppelter Hinsicht: Er stört die Hormonregulation, gleichzeitig beeinträchtigt er Metabolismus und Gewicht. Mit anderen Worten: Wer nachts nicht zur Ruhe kommt, hat am nächsten Tag ein angeknackstes Immunsystem“, so die Bestsellerautorin. Erholsames Schlummern ist demnach unerlässlich, um munter zu bleiben. Eine genauso bedeutende Rolle wird dem zugeschrieben, was wir essen und trinken. Deshalb lohnt es sich, hier genauer hinzuschauen. →

## Kraftquelle auf dem Teller

Eine ausgewogene, vitaminreiche Kost und überwiegend pflanzenbasierte Nahrungsmittel sind reich an Vitaminen, Mineralien, sekundären Pflanzenstoffen, Probiotika und Ballaststoffen. Sie liefern uns alle essenziellen Nährstoffe, um böse Besucher erfolgreich zurückzuhalten. „Besonders hervorzuheben sind Vitamin C und E sowie die Spurenelemente Zink und Selen. Sie sind gewissermaßen das Werkzeug des Immunsystems“, klärt Dr. Rubin auf. Auch auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr sollte geachtet werden. Am besten eignen sich Wasser und ungesüßte Kräutertees sowie in Maßen der beliebte Wachmacher Kaffee. Ungünstig wirkt Hochverarbeitetes, das voller Zusatzstoffe und Zucker steckt. Softdrinks, Chips, Tiefkühlpizza, Süßigkeiten und Co am besten vermeiden, denn sie lösen entzündliche Reaktionen aus und führen auf Dauer zu chronischen Erkrankungen.

## Me-Time einplanen

Regelmäßige Selbstfürsorge sollte nicht unterschätzt werden. Entspannung senkt Stresshormone, stabilisiert das vegetative Nervensystem und bringt uns in einen Zustand, in dem Regeneration möglich ist. Gönnen Sie sich immer mal wieder Momente zum Abschalten, sei es bei einem Spaziergang an der frischen Luft oder bei einer pflegenden Hautroutine mit zum Beispiel Masken und Peelings. Zudem „verbessern Wechselgüsse, Fußbäder

**Gut zu wissen**  
Starke Abwehrkräfte entstehen nicht durch einzelne Superfoods, sondern durch tägliche Vielfalt und frische, unverarbeitete Zutaten.

## 5 Ernährungsgewohnheiten für das Immunsystem

Mit der Auswahl an richtigen Lebensmitteln können Sie Ihren Organismus optimal versorgen und so leistungsfähig bleiben.

### 1 Gemüse und Obst

Sie liefern eine Vielzahl an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien. Allen voran Vitamin C, Beta-Carotin und sekundäre Pflanzenstoffe, die freie Radikale abfangen. In Brokkoli, Paprika, Beeren, Zitrusfrüchten und Möhren zu finden.



### 2 Vollkorn und Hülsenfrüchte

Diese Nahrungsmittel enthalten reichlich Ballaststoffe, Zink und B-Vitamine, die unsere Darmflora und damit 70 Prozent der körpereigenen Abwehr fördern. Sie stabilisieren den Blutzuckerspiegel und sorgen für eine lang anhaltende Energieversorgung. Dazu zählen Hafer, Vollkornbrot, Kichererbsen und Linsen.



### 3 Fermentierte Produkte

Eine Sache haben sie alle gemeinsam: Sie versorgen uns mit probiotischen Bakterien, die zur Vielfalt des Mikrobioms beitragen und somit von innen heraus Gutes tun. Kefir, Naturjoghurt, Sauerkraut und Kimchi dürfen gerne öfter auf dem Speiseplan stehen. Beim nächsten Müsli einfach mal Kefir statt Milch verwenden.



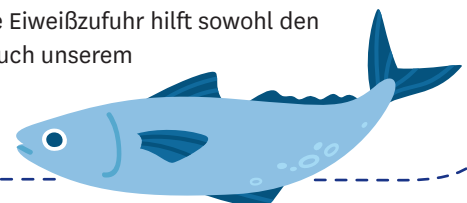
### 4 Gesunde Fette

Ungesättigte Fettsäuren lindern Entzündungen und schützen die Zellmembranen. Insbesondere Omega-3-Fette spielen eine zentrale Rolle beim Fitbleiben. Versuchen Sie Olivenöl, Nüsse, Samen, Avocado und fettreichen Fisch zu integrieren, um das Herz-Kreislauf-System und die Immunabwehr zu unterstützen.



### 5 Eiweißreiche Lebensmittel

Proteinreiche Kost versorgt uns mit essenziellen Aminosäuren, die für den Aufbau von Antikörpern benötigt werden. Mageres Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte oder vegane Alternativen wie Tofu tragen zur Heilung und Zellbildung bei. Eine ausgewogene Eiweißzufuhr hilft sowohl den Muskeln als auch unserem Wohlbefinden.



Mit kleinen Auszeiten  
können Sie wieder mehr  
innere Ruhe schaffen.

oder Saunagänge die Durchblutung, aktivieren das Lymphsystem und regen die Ausschüttung regulierender Botenstoffe an. Auch ein bewusst gestalteter Rhythmus kann viel bewirken. Er gibt uns ein Sicherheitsgefühl“, rät die Expertin. Bereits wenige Minuten am Tag können nützlich sein, um den Kopf freizubekommen und die eigenen Bedürfnisse wieder besser wahrzunehmen. Gesundheit entsteht letztendlich im Zusammenspiel von Körper und Geist. Eine bunte Ernährung, genügend Schlaf, ein achtsamer Umgang mit sich selbst und Zeit mit engsten Vertrauten bieten ideale Voraussetzungen für ein widerstandsfähiges Immunsystem. Schon von kleinen Veränderungen können Sie profitieren und mit mehr Vitalität durchs Leben gehen.

LARA SCHÜMMANN



#### Ratgeber

Dr. med. Franziska Rubin verrät in ihrem Buch „11 Naturheilmittel ersetzen eine Apotheke“, wie Sie zu Hause mit Apfelessig und Co für alle

Symptome gewappnet sind. Zudem können Sie sich über 200 Rezepte freuen. *Knaur MensSana TB, 15 Euro, 320 Seiten*

#### Gibt's da nicht auch was Natürliches?

Im Podcast erklärt Dr. med. Franziska Rubin gemeinsam mit Gesprächspartnerin Sina Peschke praxisnah, warum die Natur in vielen Fällen die bessere Heilerin ist und wie wir sie nutzen können.



DR. MED. FRANZISKA RUBIN

## 6 effektive Immunbooster

Ein widerstandsfähiger Organismus ist die beste Grundlage, um dauerhaft fit und energiegeladener zu bleiben. Mit bestimmten Gewohnheiten können Sie gezielt etwas für Ihr Wohlbefinden tun. Unsere Expertin verrät wertvolle Tricks, wie Sie es schaffen, vital und ausgeglichen durch jede Jahreszeit zu kommen.

### 1 Natürliche Antibiotika



Sie enthalten keimtötende sowie viren- und entzündungshemmende Eigenschaften. Ein Teelöffel Kurkuma mit Ingwerstücken verrührt in einer Tasse mit heißem Wasser kann wahre Wunder vollbringen. Knoblauch ebenso: davon zwei Zehen in Suppen und Co verarbeiten.

### 4 Täglich zwei Esslöffel Honig



Der süße Blütennektar enthält Enzyme, die das Wachstum von Bakterien hemmen. Außerdem lindert er Reizungen der Schleimhaut und sorgt mit seinen Polyphenolen für den Erhalt gesunder Zellen. Am besten nicht stark erhitzen, so bleiben alle Inhaltsstoffe auch erhalten.

### 2 Vitamin C, Zink und Selen



Mikronährstoffe sind an der Zellerneuerung beteiligt, unterstützen antioxidative Vorgänge und tragen zur Regulation der Abwehrfunktionen bei. Eine vollwertige Ernährung mit Gemüse, frischem Obst, Vollkornprodukten und Nüssen liefert diese Stoffe in natürlicher Form.

### 5 Erholsamer Schlaf



Er ist für das nächtliche Reparaturprogramm unabdingbar. Wenn Sie ausreichend schlummern, profitieren Sie von positiven Effekten wie einer besseren Bekämpfung von bösen Eindringlingen, mehr psychischer Stabilität und einem bewussteren Umgang mit Belastungen.

### 3 Soziale Kontakte



Ob ein Telefonat mit einer nahestehenden Person, ein Spieleabend mit den Liebsten oder ein gemeinsames Essen: Mitmenschen und Beziehungen geben rundum ein gutes Gefühl. Gemeinschaft und Zugehörigkeit können eine nicht zu unterschätzende Stütze darstellen. Ein regelmäßiger Austausch und verlässliche Freundschaften sind viel wert.

### 6 Anwendungen mit Wasser



Wechselreize trainieren die Gefäße, aktivieren den Stoffwechsel und kurbeln das Immunsystem über Reflexbögen an. Sie können zum Beispiel jeden Morgen einen kalten Gesichtsguss machen. So geht's: Den gebundenen, kalten Wasserstrahl circa 30 Sekunden über Stirn, Wangen und Hals laufen lassen. Auch Fußbäder und Wechselduschen eignen sich prima.

# Stark von innen. Strahlend von außen.

Rundum wohlfühlen mit Schaebens  
Ein Sortiment. Viele Benefits.



Unsere Nahrungsergänzungsmittel: Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Innere Ruhe SOFORT-Spray: Nahrungsergänzungsmittel mit Passionsblumenextrakt, Lavendelextrakt, Hanfsamenöl und Vitaminen. Vitamin B1, B6, B7 und B12 tragen zu einer normalen psychischen Funktion und zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Zink-Immun-Komplex: Nahrungsergänzungsmittel mit Spurenelementen, Vitamin C, Vitamin B12 und Vitamin D3. Zink, Vitamin C, Vitamin B12, Eisen, Kupfer und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Eisen, Jod und Vitamin B12 unterstützen einen normalen Energiestoffwechsel. Zink, Vitamin C und Selen tragen dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Melatonin SOFORT-Spray: Hopfen unterstützt den natürlichen Schlaf, wirkt beruhigend und unterstützt gleichzeitig die Entspannung. Melatonin trägt zur Verkürzung der Einschlafzeit bei. Unsere kosmetischen Produkte: Hyaluron HYDROGEL AUGEN-PADS: \*Klinische Anwendungsstudie zeigt nach 4-wöchiger Anwendung eine Reduktion der Augenschatten um bis zu 87% (ø 45%) und eine Minderung von Schwellungen um bis zu 81% (ø 33%). Testzeitraum 03/2020. Informationen zum Test auf [www.schaebens.de/art:2139](http://www.schaebens.de/art:2139). Die Recyclingfähigkeit der Verpackung wurde vom Institut cyclos-HTP zertifiziert und beträgt 89%. Reiswasser TUCHMASKE: \*Klinische Anwendungsstudie zeigt 30 Minuten nach einmaliger Anwendung eine Verbesserung der Hautfeuchtigkeit um bis zu 152% (ø 95%) sowie nach 4-wöchiger Anwendung eine Verbesserung des Parameters Rötungen um bis zu 36% (ø 16%) und des Parameters Irritationen um bis zu 35% (ø 17%). Testzeitraum 09/2024. Informationen zum Test auf [www.schaebens.de/art:2314](http://www.schaebens.de/art:2314). Die Recyclingfähigkeit der Verpackung wurde vom Institut cyclos-HTP zertifiziert und beträgt 92%. Unsere Produkte sind Climate-Partner-zertifiziert. Dafür haben wir Emissionen berechnet und reduziert sowie Klimaschutzprojekte finanziert.





# Projekt 100 Plus

## Das Geheimnis vom optimalen Gewicht

### Einer der Longevity-Schlüssel

Wer seine Körperbalance im gesunden Bereich hält, stärkt zum einen das Wohlbefinden als auch die Healthspan. Sport- und Ernährungsmedizinerin Dr. Meike Diessner verrät, wie das gelingt.

**F**ast jeder kennt das: Mit den Jahren ändert sich die Zahl auf der Waage mal nach oben, mal nach unten. Doch wer es schafft, diese Schwankungen zu vermeiden, tut seiner Gesundheit einen großen Gefallen. Denn die richtige Leibesfülle kann entscheidend dazu beitragen, jung und fit zu bleiben. Dr. Meike Diessner bestätigt: „Die Forschung zeigt, dass das Gewicht ein zentraler Faktor für ein langes Leben ist. Eine 2023 veröffentlichte Erhebung mit über 54.000 älteren Frauen fasste zusammen, dass ein stabiles Gewicht nach dem 60. Geburtstag mit einer außergewöhnlichen Langlebigkeit verbunden ist.“<sup>41</sup>

### Tschüss Beschwerden

Wer weniger Pfunde mit sich herumträgt, entlastet die Gelenke, beugt Bluthochdruck und Diabetes Typ 2 vor. „Übergewicht und Adipositas erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen, welche zu den häufigsten Todesursachen im Alter gehören.“ Aber auch ein Zuwenig ist problematisch und kann hingegen zu Nährstoffmängeln, Osteoporose oder einem geschwächten Immunsystem führen. Die Expertin weiß: „Studien der Global BMI Mortality Collaboration brachten hervor, dass sowohl Unter- als auch Übergewicht das Sterberisiko erhöhen, wobei der niedrigste Todesrisikobereich bei einem →

FOTOS: ISTOCK; QUELLEN: 2023, ASSOCIATION OF LATER-LIFE WEIGHT CHANGES WITH SURVIVAL TO AGES 90, 95, AND 100; THE WOMEN'S HEALTH INITIATIVE, USA



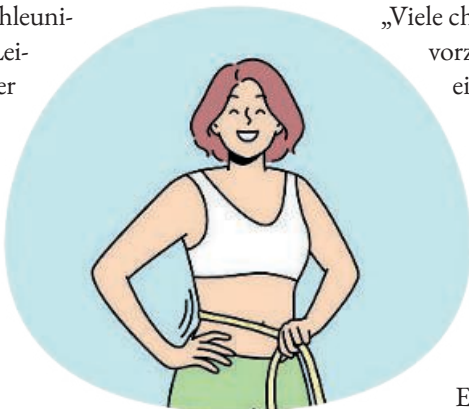
# Optimale BMI- und Bauchumfang-Werte nach Alter

Hier finden Sie die Empfehlungen für den Body-Mass-Index und den Bauchumfang in verschiedenen Altersgruppen. Denn mit zunehmenden Lebensjahren verändern sich die Kennzahlen.

ALTER	NORMALER BMI-BEREICH	GESUNDER BAUCHUMFANG*	HINWEISE
25 bis 34 Jahre	20–25	Frauen < 80 cm Männer < 94 cm	Hoher Muskelanteil möglich, setzen Sie den Fokus auf Fitness und Ernährung
34 bis 44 Jahre	21–26	Frauen < 80 cm Männer < 94 cm	Der Stoffwechsel wird langsamer, mit Ausdauer- und Krafttraining aktivieren
45 bis 54 Jahre	22–27	Frauen < 80 cm Männer < 94 cm	Bauchfettisiko steigt, Krafttraining und mehr Eiweiß sind relevant
55 bis 65 Jahre	23–28	Frauen < 88 cm Männer < 102 cm	Leichter BMI-Anstieg tolerierbar, wichtig ist, dem Muskelabbau entgegenzuwirken
65+ Jahre	24–29	Frauen < 88 cm Männer < 102 cm	Zusätzliche Fettreserven können im Krankheitsfall schützen

\*Orientierung nach WHO: Ein Bauchumfang über 80 cm (Frauen) bzw. 94 cm (Männer) gilt als erhöhtes Risiko, über 88 cm (Frauen) bzw. 102 cm (Männer) als stark erhöht. Hinweis: Die BMI-Klassifizierung nach Alter (Beispiel nach NRC-Prinzip) berücksichtigt keine individuellen Besonderheiten wie Muskelmasse oder Fettverteilung.

Body-Mass-Index zwischen 20 und 25 kg/m<sup>2</sup> liegt.“<sup>2</sup> Doch besonders gefährlich sind die Polster am Bauch, das sogenannte viszerale Fett, das sich rund um die inneren Organe sammelt. Dies produziert entzündungsfördernde Botenstoffe, die langfristig Zellen schädigen und so die Reifeprozesse beschleunigen können. Der Leibesumfang ist daher ein ebenso wichtiger Indikator wie der BMI. Wer ihn regelmäßig misst, erkennt frühzeitig, ob sich gesundheitliche Risiken anbahnen.



## Auf den Mix kommt es an

Um in den Empfehlungsbereichen zu liegen, sind nicht nur einzelne Maßnahmen wichtig, sondern das Zusammenspiel aus gesunder Ernährung und regelmäßiger Bewegung. Eine Änderung mit kleinen, nachhaltigen Schritten statt radikaler Diäten ist empfehlenswert.

„Viele chronische Krankheiten und vorzeitige Todesfälle können durch einen vitalen Lifestyle verhindert werden. Auch im höheren Alter kann eine Umstellung der Lebensweise noch mehrere zusätzliche Jahre bringen. Meinen Patienten empfehle ich vor allem eine cleane, antientzündliche und frische pflanzenbasierte Ernährung“, sagt Diessner.

## Die Blue Zones machen es vor

Menschen die in Regionen mit einer besonders hohen Lebenserwartung wohnen zeigen, wie es funktioniert. Sie setzen verstärkt auf vegetarische Lebensmittel, hören bei etwa 80 Prozent Sättigung auf zu essen und sind den ganzen Tag aktiv. Dr. Diessner gibt den Rat: „Um Übergewicht zu reduzieren, ist neben einer proteinreichen Kost der Erhalt und Aufbau von Muskulatur wichtig. So wird der Grundumsatz erhöht und der Bewegungsapparat stabilisiert.“ Diese Gewohnheiten schützen nicht nur vor zu viel Pfunden, sondern tragen zur Zellregeneration und einer verlängerten Lebensspanne bei.

IRIS LANGE-FRICKE

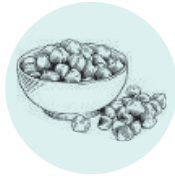
# Das sind 6 effektive Schlank-Foods

Um dauerhaft gesund und energievoll zu bleiben, sollte zu diesen Longevity-Boostern gegriffen werden. Jede Zutat punktet mit wertvollen Stoffen, welche die Regeneration anregen und zu einer wohlgeformten Silhouette beitragen.



## Haferflocken

Reich an Beta-Glucanen, kann das Getreide den Blutzucker- und Cholesterinspiegel senken und den Magen füllen.



## Hülsenfrüchte

Sie liefern Eiweiß, Ballaststoffe sowie komplexe Kohlenhydrate und unterstützen damit das Abnehmen und Gewicht halten.



## Beeren

Vollgepackt mit Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen schützen sie die Zellen vor oxidativem Stress.



## Grünes Blattgemüse

Dank vieler Mikronährstoffe bei kaum Kalorien, sorgen die Greenies für einen regulierten Blutdruck.



## Fisch

Diese hochwertige Proteinquelle mit Omega-3-Fettsäuren, hemmt Entzündungen und stärkt Herz, Nerven sowie Gehirn.



## Nüsse

Eine Handvoll der Knacker fördert die Herzgesundheit, macht Gefäße elastisch und gewährleistet mehr Konzentration.

FOTOS: SHUTTERSTOCK; QUELLEN: <sup>2</sup> 2016, BODY-MASS INDEX AND ALL-CAUSE MORTALITY: INDIVIDUAL-PARTICIPANT-DATA META-ANALYSIS OF 239 PROSPECTIVE STUDIES IN FOUR CONTINENTS, GROSSBRITANNIEN; <sup>3</sup> 2024, FASTING-MIMICKING DIET CAUSES HEPATIC AND BLOOD MARKERS CHANGES INDICATING REDUCED BIOLOGICAL AGE AND DISEASE RISK, USA



## Weniger essen und dabei länger leben

Durch eine moderate Reduktion der täglichen Kalorienmenge lassen sich Risikofaktoren für altersbedingte Erkrankungen senken. Das zeigen Beobachtungen.

→ **Es deutet darauf hin**, dass eine Einschränkung der Kalorienzufuhr nicht nur in Tierversuchen, sondern auch beim Menschen lebensverlängernde Effekte haben könnte.<sup>3</sup> Dahinter stehen vermutlich körpereigene Prozesse wie die Aktivierung der Sirtuine, einer Gruppe von Reparaturenzymen. Diese sind an der Autophagie beteiligt, dem Recyclingprogramm unserer Zellen.

→ **Eine Kalorienrestriktion** lässt sich auf unterschiedliche Weise erreichen. So führt sanftes Fasten besonders zuverlässig in den Zustand der Ketose, in dem der Körper vermehrt Fettsäuren als Energiequelle nutzt. Dadurch tritt der Organismus in den Zustand der Autophagie ein und das Zellwachstum wird gehemmt.

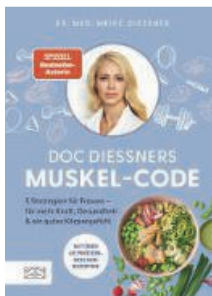


→ **Beim Scheinfasten** wird der Organismus durch eine Kombination aus Kalorienreduktion und dem Verzicht von tierischem Eiweiß, schnell resorbierbaren Kohlenhydraten sowie gesättigten Fettsäuren in den Fastenmodus versetzt. Ähnliche Effekte auf die Lebensverlängerung zeigt auch das Intervallfasten, bei dem beispielsweise das Frühstück oder das Abendessen ausgelassen wird.



## Dr. med. Meike Diessner

Als Sport- und Ernährungsmedizinerin sowie Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin, gibt sie in Büchern und Medien weiter, wie es gelingen kann, seinen Lebensstil zu ändern und Krankheiten vorzubeugen.



### Doc Diessners Muskel-Code

In ihrem neuen Werk zeigt sie, wie Frauen durch gezielten Muskelaufbau, Ernährung und Regeneration ihre Kraft nachhaltig stärken können.

ZS, 176 Seiten, 22,99 Euro, erscheint am 07. Januar

# Meine 12 besten Tipps für

## 1 Essen ist Teamwork



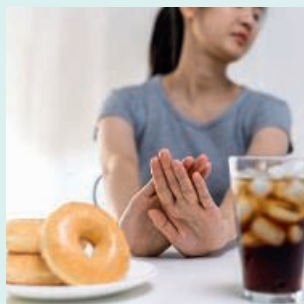
Unsere Ernährung sollte als Kombination aus Zusammensetzung, Timing und Menge verstanden werden. Wichtig ist, individuelle Bedürfnisse zu berücksichtigen und extreme Fastenformen zu vermeiden, da sie Risiken wie Muskelabbau und hormonelle Störungen mit sich bringen.

## 2 Die 3 x 30-Regel



Eine ausreichende Eiweißzufuhr ist entscheidend. Ideal sind drei Mahlzeiten mit je rund 30 Gramm Protein. Besonders Frauen ab der Menopause profitieren von dem wichtigen Baumaterial um Muskelschwund vorzubeugen. Eine starke Muskulatur verbessert Stoffwechsel, Mobilität und schützt vor Stürzen und Frakturen im Alter.

## 3 Zucker – die unterschätzte Gefahr



Das raffinierte Kristall und Fruktose aus süßen Getränken, Backwaren, Desserts und Co fördern Übergewicht und Stoffwechselstörungen. Besser: viel stärkearmes Gemüse wie Sellerie, Kohl oder Spinat, das kalorienarm, ballaststoff- und nährstoffreich ist, verzehren. Vollkornprodukte halten den Blutzucker stabil und beugen Heißhunger sowie große Nahrungsportionen vor.

## 4 Zellschutz-Power



Beeren, Äpfel und andere ballaststoffreiche Früchte liefern wertvolle Antioxidantien, die oxidativen Stress mindern und chronischen Mikroentzündungen vorbeugen. Das unterstützt die Zellregeneration, -reparatur sowie -teilung, stärkt das Immunsystem und trägt zu langfristiger Gesundheit bei.

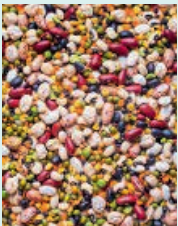
# ein langes und erfülltes Leben

## 5 Ballaststoffe sind unersetzlich



Eine Ernährung mit viel Gemüse, Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchten und Nüssen senkt das Risiko für chronische Krankheiten deutlich. Die Faserstoffe fördern die Verdauung, sättigen lang anhaltend und unterstützen zusammen mit einem positiven Lebensstil die Gewichtskontrolle und das Wohlbefinden.

## 6 Kleine Hülsen, große Wirkung



Bohnen, Linsen, Kichererbsen und Sojabohnen enthalten reichlich Proteine und Ballaststoffe. Sie machen satt, stabilisieren den Blutzucker und steuern dem Muskelabbau entgegen. Diese Powerpakete lassen sich vielseitig integrieren, etwa in Suppen, Salaten oder als Basis für herzhaftere Gerichte wie Bratlinge und Eintöpfe.

## 7 Fett, aber gesund!



Nüsse, Samen und deren Öle bringen essenzielle Omega-3-Fettsäuren auf den Teller. Mit der entzündungshemmenden Wirkung, schützen sie die Zellen und unterstützen Herz, Gehirn und Hormonhaushalt. Schon eine kleine tägliche Portion kann chronische Entzündungen reduzieren und die Gefäße elastisch halten.

## 8 Muckis halten fit und gesund



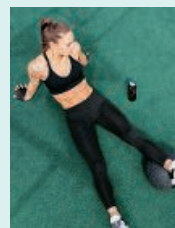
Zwei- bis dreimal wöchentliches Krafttraining à 30 Minuten stärkt die Muskulatur und bewahrt sie vor Abbau. Passen Sie die Einheit individuell an: fordern, aber nicht überlasten. So wird der Stoffwechsel angeregt und das Risiko für altersbedingte Beschwerden verringert.

## 9 Bewegung im Alltag zählt doppelt



Regelmäßige Aktivitäten, wie Treppen steigen, Rad fahren oder Spaziergehen, ergänzen gezielten Sport optimal. Die Mischung aus Koordination, Ausdauer und Kraft verbessern die Fitness ganzheitlich. Das halten Körper und Geist in Harmonie.

## 10 Geben Sie alles, ab und zu!



Der Wechsel zwischen Belastungs- und Erholungsphasen, bei hochintensiven Übungen wie Intervalltraining, stärkt Herz und Kreislauf, während isometrische (statische) und isotoni-sche (dynamische) Übungen ein effektives Work-out für den ganzen Körper ermöglichen. Beides ergänzt sich hervorragend.

## 11 Der richtige Mix fürs Training



Verbundübungen wie Kniebeugen, Planks oder Kreuzheben trainieren mehrere Muskelgruppen gleichzeitig. Sie erhöhen den Kalorienverbrauch, fördern die Stabilität und verbessern die Körperhaltung. Wer regelmäßig komplexe Bewegungen einbaut, profitiert von sichtbaren Fortschritten und mehr Energie im Alltag.

## 12 Smarte Ergänzungen



Damit Sie gut versorgt sind, lässt sich die Ernährung gezielt unterstützen: Magnesium (circa 300 Milligramm täglich), Vitamin D<sub>3</sub> (2000 bis 3000 IE) und Kreatin (2 bis 5 Gramm) sind geeignet. Nehmen Sie Supplements unbedingt nur in Absprache mit dem Arzt.

# SleepSmarter!



WAS SCHADET, WAS TUT GUT?

## Life-Hacks unter der Lupe

Viele kennen das Gefühl, morgens einfach nicht in die Gänge zu kommen. Wir verraten Ihnen, welche Auswirkungen die Schlummertaste eigentlich hat und wie sinnvoll ein Powernap ist.

**N**och neun Minuten dösen, bitte. Kein Problem! Dafür drücken wir auf die Snooze-Taste und das Klingeln des Weckers verschiebt sich nach hinten. Schon fühlt sich der Tagesbeginn etwas erträglicher an. Doch was harmlos klingt, bringt unseren Körper ganz schön durcheinander. Denn wer seinem natürlichen Zyklus regelmäßig ein Bein stellt, zahlt mit Müdigkeit, Konzentrationsproblemen und langfristig sogar mit gesundheitlichen Folgen. Ein kurzes Nickerchen am Mittag hingegen kann Wunder wirken, wenn wir es richtig machen. Die Länge und der Zeitpunkt sind dabei entscheidend.



**DR. MICHAEL FELD**

Als Facharzt für Allgemein- und Schlafmedizin therapiert er in seiner Praxis Menschen mit Schlafproblemen und veröffentlicht Bücher passend zum Thema.

### Lieber direkt aus dem Bett

Beim wiederholten Alarm wird der reguläre Aufwachprozess öfter unterbrochen. „Dadurch kommt es zum fragmentierten Schlaf, verzögerten Cortisolanstieg und unvollständigen Melatoninabbau, was die Wachheit mindert und die Trägheit verstärkt“, erklärt der Mediziner Dr. Michael Feld. Mehrfaches Schlummern ist dabei schädlicher als das einmalige. „Das Hinauszögern vermittelt zwar subjektiv ein langsames Wachwerden, physiologisch stört es aber unabhängig von Gewöhnung den normalen Ablauf“, ergänzt der Experte. Wenn wir ohne Umwege aufstehen, startet der Organismus ein →

DR. MICHAEL FELD

# Tipps für einen besseren Schlafrhythmus

Der Experte verrät Ihnen jeweils drei wertvolle Kniffe für einen guten Start in den Tag und wie Sie mit dem idealen Timing eines kurzen Nickerchens neue Energie für Körper und Geist tanken.

## WACH WERDEN OHNE SNOOZE

### 1 Nur einmal klingeln lassen



Um das Gefühl von Benommenheit zu vermeiden, **stehen Sie nach dem ersten Weckerton auf, ohne die Snooze-Taste zu betätigen.** Leichte Bewegung oder auch ein Glas Wasser helfen zusätzlich, den Kreislauf in Schwung zu bekommen.

### 2 Helligkeit nutzen



Tageslicht, aber auch ein Lichtwecker unterstützen den Cortisolanstieg und das natürliche Erwachen. **Öffnen Sie morgens die Vorhänge oder gehen Sie einen Moment nach draußen.** So wechselt Ihr Organismus sanft in den Aktivmodus.

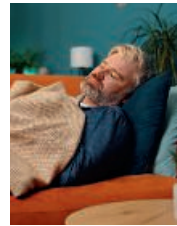
### 3 Hart, aber wirksam



Regelmäßigkeiten geben Stabilität und begünstigen eine erholsame Nacht. Versuchen Sie, das Alarmgerät **möglichst zur selben Stunde zu stellen und platzieren Sie es außer Reichweite.** So müssen Sie sich erst aufraffen, um es auszuschalten und verhindern damit, dass Sie wieder in den Halbschlaf fallen.

## DER OPTIMALE POWERNAP

### 1 Dauer begrenzen



**10 bis 30 Minuten im Leichtschlaf reichen völlig aus.** Wer länger ruht, riskiert, in eine tiefe Erholungsphase zu geraten und sich danach noch erschöpfter zu fühlen. Ein kurzer Nap dagegen steigert Stimmung, Produktivität und Wohlbefinden.

### 2 Geeigneten Zeitpunkt wählen



**Am frühen Nachmittag zwischen 13 und 15 Uhr** fällt unsere Leistungsfähigkeit ganz automatisch ab. In dieser Spanne reagieren wir besonders positiv auf ein kurzes Pauschen, ohne damit die nächtliche Regeneration zu beeinträchtigen.

### 3 Passenden Ort finden



Suchen Sie sich im besten Fall eine **stille und komfortable Umgebung.** Eine angenehme Temperatur, ein abgedunkelter Raum und frische Luft fördern ein schnelleres Runterfahren und somit besseres Einschlafen. So wird die Me-Time besonders effektiv, wohltuend und schenkt neue Kraft für alle anstehenden Aufgaben.

## Was beim Aufwachen im Körper passiert



komplexes Aktivierungsprogramm und schaltet vom nächtlichen Erholungsmodus in einen leistungsbereiten Zustand. Ausgeruht aufzustehen ist die halbe Miete, doch wie sieht es aus, wenn wir im Laufe des Tages das Bedürfnis haben, unsere Augen zu schließen?

### Das kleine Energiegeheimnis

„Während eines kurzen Power naps von 20 bis 30 Minuten bleibt das Gehirn überwiegend in leichtem Non-REM-Schlaf (Stadium 1 bis 2). In dieser Phase regenerieren sich Nervenzellen, Aufmerksamkeit und Gedächtnisfunktionen werden gefördert. Überschreiten wir diese Zeit, beginnt der Tiefschlaf (Stadium 3). Wir fühlen uns danach meist benommen und antriebslos“, erläutert Dr. Feld. Ein Mini-Reset beeinflusst den zirkadianen Rhythmus in der Regel nicht. Längere oder sehr späte Auszeiten am Nachmittag können die innere Uhr stören und das abendliche Abschalten erschweren. Die Folge: Wir wälzen uns im Bett, obwohl wir eigentlich ausgelaugt sind. Richtig getimt, wird der Mittagsschlaf jedoch zum echten Muntermacher.

LARA SCHÜMANN



Der Ratgeber von Dr. Michael Feld „Endlich besser schlafen“ hilft Ihnen herauszufinden, warum Sie schlecht schlafen und bietet je nach Ursache passende Ansätze sowie Methoden, um die Nachtruhe gezielt zu verbessern. **ZS Verlag, 18,99 Euro, 144 Seiten**



# Chronische Schlafstörung: Zeit, sie ernst zu nehmen

Jeder weiß, wie erschöpfend eine einzige schlaflose Nacht sein kann – doch was passiert, wenn Schlafprobleme zur Regel werden? Wenn Betroffene über mindestens drei Monate hinweg an mehreren Tagen pro Woche Schwierigkeiten mit dem Ein- und/oder Durchschlafen haben und tagsüber die Aktivität beeinträchtigt ist, spricht die Medizin von einer Chronischen Schlafstörung.<sup>1</sup> Wie weit ist die Erkrankung verbreitet? Welche ernst zu nehmenden Folgen können drohen? Ein Blick auf die Fakten zeigt, weshalb die Chronische Schlafstörung keinesfalls unterschätzt werden sollte.



## Behandlungsmöglichkeiten: Welche Ansätze gibt es?

Immer mehr Menschen schlafen schlecht. Auch wenn nicht jede Therapie für alle gleichermaßen geeignet ist, stehen heute verschiedene Wege zur Verfügung, um zu erholsameren Nächten zurückzufinden.<sup>1</sup>

Die Kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie (KVT-I) ist oft schwer zugänglich und erfordert viel Eigeninitiative.<sup>2,3</sup>

Verschreibungspflichtige Medikamente sind meist nur für den kurzfristigen Einsatz geeignet. Mittlerweile gibt es allerdings auch zielgerichtete Therapieansätze mit einem modernen Wirkmechanismus, die speziell für die Langzeitbehandlung zugelassen sind und somit langfristige Lösungsansätze bieten.

## Aktiv werden – Hilfe suchen!

Wer dauerhaft unter Schlafproblemen leidet, sollte die Beschwerden ernst nehmen und frühzeitig handeln. Ein Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt ist der erste Schritt, um gemeinsam eine individuell passende Behandlung zu finden.

Hilfreiche Informationen rund um die Erkrankung sowie eine praktische Arzt-Suche gibt es auf: [schlafstoerungen-neu-denken.de](https://schlafstoerungen-neu-denken.de)



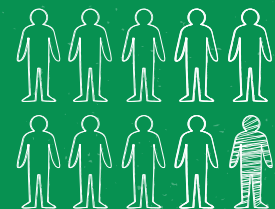
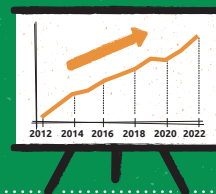
## Insomnie-Mythos entlarvt: „Alle Schlafmedikamente machen süchtig.“

Es gibt mittlerweile Therapieoptionen mit einem modernen Wirkansatz ohne Anzeichen für eine Suchtgefahr, die speziell für die Langzeitbehandlung der Chronischen Schlafstörung entwickelt und zugelassen sind.<sup>4,5</sup>

## Zahlen und Fakten rund um die Chronische Schlafstörung

### Anstieg um 36 Prozent

Von 2012 bis 2022 gab es einen Anstieg der diagnostizierten Schlafstörungen um 36 Prozent.<sup>6</sup> Der Trend zeigt: Immer mehr Menschen kämpfen mit anhaltenden Schlafproblemen.



### Jede:r Zehnte ist Betroffen

1 von 10 Erwachsenen leidet an einer Chronischen Schlafstörung.<sup>7</sup> Somit ist die Erkrankung ein weit verbreitetes Problem in Industrieländern wie Deutschland.

### Hoher Krankenstand

18 Tage im Jahr fehlen Menschen mit Chronischer Schlafstörung im Schnitt bei der Arbeit – doppelt so viel wie der Durchschnitt.<sup>8</sup> Die Erkrankung wirkt sich also auch stark auf das Berufsleben der Betroffenen aus.

### Starke seelische Belastung

40 Prozent der Menschen mit Schlafstörungen leiden unter seelischen Erkrankungen wie einer Depression oder Angststörung.<sup>9</sup>



# FRISCHES LESEFUTTER

Das Auge isst bekanntlich mit: EAT SMARTER serviert Ihnen aktuelle, schöne und clevere Kulinarikschmöker von erfahrenen Ernährungsexperten, herausragenden Küchenmeistern und kompetenten Feinschmeckern.



## Pâtisserie zum Stöbern

Der Wegweiser für eine gelingsichere Welt der Gebäcke.

Nach ihrer eigenen Zöliakie-Diagnose stellte sich Konditorin Isabella Krätz der Herausforderung, einzigartige Rezepturen zu entwickeln. Ihr persönlicher Anspruch heißt dabei voller Geschmack, ohne Klebereiweiß und ohne Kompromisse. „Glutenfrei backen mit Isabella“ bietet Möglichkeiten für diejenigen, die Brot, Kekse und Kuchen lieben und auf nichts verzichten möchten. Die hübschen Teilchen sind übrigens ebenso ein Schmaus für die Augen wie für den Gaumen.

**Becker Joest Volk, 168 Seiten, 32 Euro**



*Bananentarte mit Frischkäsetopping für die Kaffeetafel oder schokoladige Pekanuss-Tartelettes als Dessert? Wir können bei beidem nicht widerstehen!*

## Ramen mit Pak Choi und Edamame

Im Buch auf Seite 68



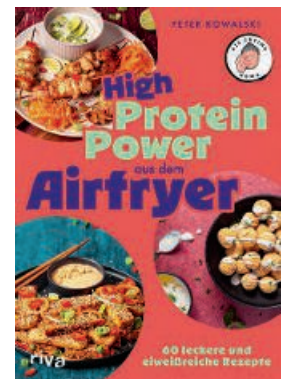
## More than Salad!

So simpel ist es, den TikTok-Trend zu variieren und die natürlichen Power-Nährstoffe in die eigene Küche zu holen. In Karla Erichsons „Green Goddess“ verstecken sich 50 Köstlichkeiten frei von Tierischem. Mit den Hauptgängen, Sweets und Smoothies wird es grün, grün und nochmal grün. Damit ist der Veganuary doch gerettet, oder? **Christian, 144 Seiten, 24,99 Euro**



## Schnell und vital

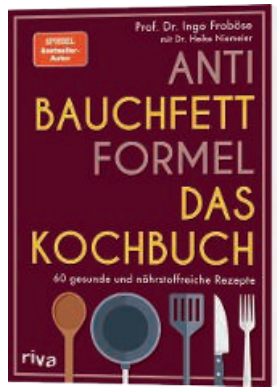
Dank detaillierter Nährwertangaben liefert Peter Kowalski, besser bekannt auf Instagram als [@air\\_frying\\_kowa](https://www.instagram.com/air_frying_kowa), eine perfekte Unterstützung für sportliche Ziele, zum Abnehmen oder für eine ausgewogene Ernährung. In „High-Protein-Power aus dem Airfryer“ finden Sie außerdem Meal-Prep-Ideen. Diese eignen sich als verlässliche Energiequellen für lange Schul- und Bürotage sowie für einen Speiseplan ohne Stress. Auf ein bestimmtes Modell der Heißluftfritteuse kommt es bei diesen eiweißhaltigen Hits nicht an. **riva, 144 Seiten, 18 Euro**





## Healthy Cooking

Was gibt es heute zu essen? Diese Frage beantwortet Ella Mills mit „Quick Wins“, einem Exemplar für Vielbeschäftigte. Acht Wochenpläne mit jeweiliger Einkaufsliste entlasten die Orga. **Berlin, 224 Seiten, 25 Euro, ab 30. Januar im Handel**

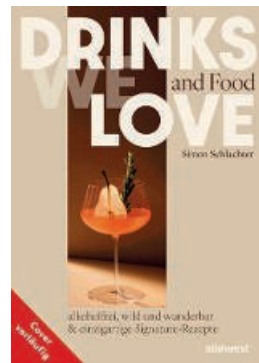


## Polster schmelzen macht Freude

Wissenschaftlich fundierten Genuss präsentieren Fitnessexperte Prof. Dr. Ingo Froböse und Ernährungsexpertin Heike Niemeier in „Anti-Bauchfett-Formel – Das Kochbuch“. Der Fokus liegt dabei auf Mahlzeiten mit hochwertigen Fettsäuren, Eiweiß und Gemüse. **riva, 160 Seiten, 22 Euro**

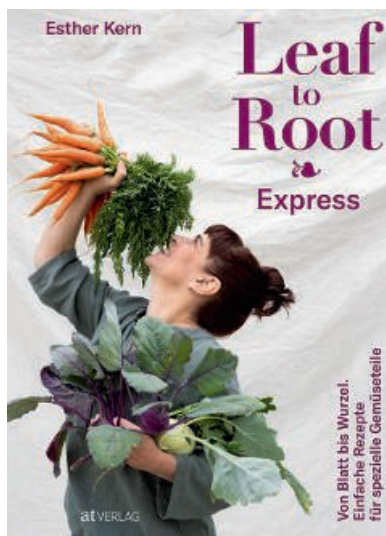
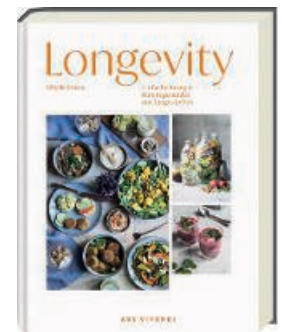
## Dream-Team

Sternekoch Simon Schlachter mixt in „Drinks and Food we love“ 40 Getränke und kombiniert sie mit 20 harmonischen Speisen. Eine Lovestory auf dem Teller mit Green-Flag-Potenzial. Denn der Spaß bleibt alkoholfrei. **Südwest, 224 Seiten, 25 Euro**



## Leben leicht gemacht

Sibylle Sturm vereint in ihrem neuen „Longevity“-Buch aktuelle Erkenntnisse aus der Langlebigkeitsforschung mit über 80 einfachen, veganen Rezepten, die Sie jung und agil bleiben lassen. Denn eins steht fest: Gesundheit fängt auf der Gabel an! **ars vivendi, 240 Seiten, 32 Euro**



## Alles veggie von Blatt bis Wurzel

Mittlerweile wissen Lebensmittelbegeisterte, dass das Filet nicht zwingend das beste Stück ist und dass Radieschenblätter und Karottengrün in den Topf gehören statt in den Biomüll. Mit „Leaf to Root“ hat Esther Kern vor einem Jahrzehnt einen Trend gesetzt. Jetzt ist der „Express“-Nachfolger erschienen, in dem die Autorin außergewöhnliche Kompositionen vorstellt, einsteiger-

freundlich und praxisnah. Die Grünzeugliebhaberin verbindet Know-how, Aufklärung und Kochinspiration auf innovative Art und Weise sowie mit Haltung. **AT Verlag, 296 Seiten, 39 Euro**

## Tradition mit Benefits

Nachhaltig, saisonal, regional und garantiert Umami lautet bei den beiden Foodies stets die Devise. Fermentationsenthusiast, Pflanzenbiotechnologe und Koch Lennart Wiese sowie Ingenieur und Wildpflanzen-



fan Christoph Marx stellen in „fermentiert“ 80 Gerichte vor. Klassische milchsäure Reifungen wie Kimchi, Sauerkraut, Laktotomaten oder Essig stehen neben komplexeren Varianten wie Koji, Miso, Shoyu und Garum. **Christian, 224 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



**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 Crossmedia  
Redakteurin**  
Lara Schümann



**Editor Brand  
Communication**  
Janina Diamanti



**Social  
Media Managerin**  
Pearl Váth



**Junior Social  
Media Managerin**  
Nele Eichentopf



**Office Managerin**  
Britta Kathmann



**Volontärin**  
Victoria L.  
Antonio Payer



**Crossmedia  
Grafikerin**  
Melissa Herfort



**Editor Brand  
Communication**  
Milena Schwindt



**Head of „Feelgood-  
Management“**  
Felix



**„Feelgood-  
Manager“ Junior**  
Lulu



**„Feelgood-  
Manager“ Azubi**  
Teddy

**Weitere Mitarbeiter:**

Melanie Siebrecht, Celina Fink, Josephine Bahr, Luisa Rüter, Marlene Thiel, Manisha Kunth, Ricarda Wrede, Jan-Hendrik Arndt, Anna Campe

**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)

© 2026 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 6,00 € inkl. gesetzlich gültiger MwSt.

DIGITAL E-Paper 4,99 € inkl. gesetzlich gültiger MwSt.

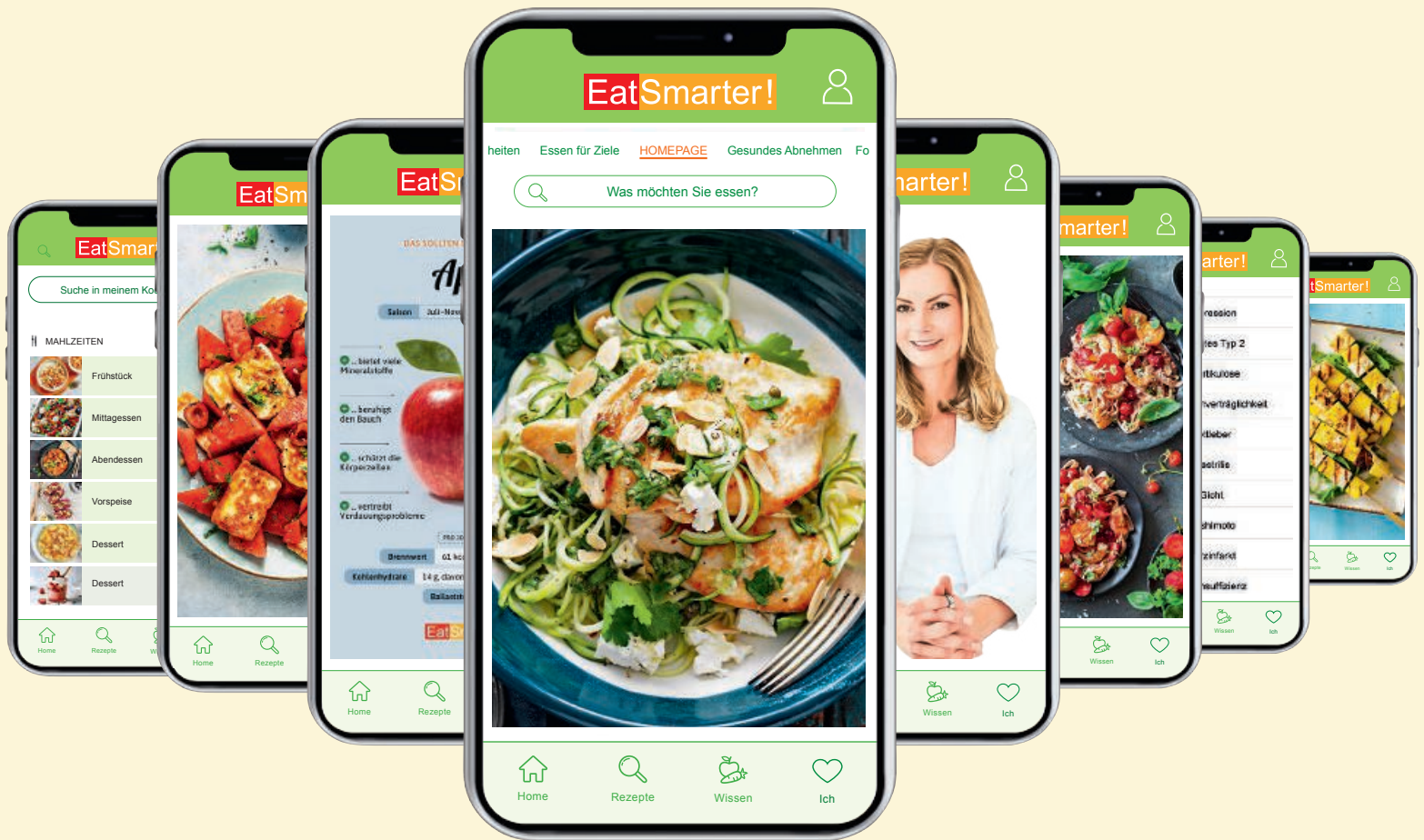
ABONNEMENTPREIS: PRINT 20,90 € inkl. gesetzlich gültiger MwSt. + Versandkosten

DIGITAL E-Paper-Abo: 19,96 € inkl. gesetzlich gültiger MwSt.



# EatSmarter!

## Ein Muss für jeden EAT SMARTER-Leser



# Unsere neue App ist da!

Wir bringen eine echte Innovation raus, die es in dieser Form weltweit noch nicht geben dürfte: Auf 4 neuen „Themenwelten“ präsentieren wir jede Menge konkrete Tipps und maßgeschneiderte Rezepte.

## Ernähren Sie sich zielgenau nach



→ Zur Prävention vor bzw. bei 28 Krankheiten

→ Zum Erreichen von 28 persönlichen Wünschen

→ Zum Abnehmen mit 20 verschiedenen Diäten

→ Für eine bessere Gesundheit Ihrer Kinder

**WELTPREMIERE:** Die neue EAT SMARTER-App gibt Ihnen ein Tool an die Hand, womit Sie zielgenau Ihre Ernährung auf Ihre persönlichen Bedürfnisse einstellen können.

Von der Startseite der App kommen Sie mit einem schnellen Swipen nach links oder rechts auf 4 neue Seiten, die wir „Themenwelten“ nennen.

# Ihren persönlichen Bedürfnissen...

In den 4 Themenwelten haben wir 87 Punkte aufgelistet. Zu jedem dieser Punkte gibt es einen großen Wissens- und einen umfangreichen Rezeptteil.

The image displays four smartphone screens from the EatSmarter app, each representing a different theme. The screens are connected by double-headed arrows, indicating they are part of a single application interface.

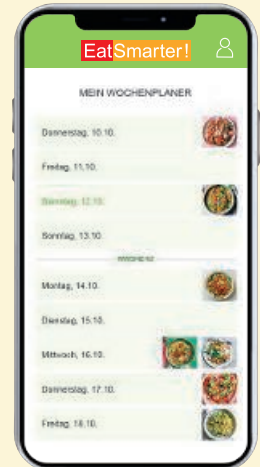
- Screen 1 (Blue):** "Bekämpfen Sie mit gezielter Ernährung Krankheiten". It features a heart icon and a list of 30 medical conditions: Adipositas, Arthrose, Bluthochdruck, Cholesterin, Depression, Diabetes Typ 2, Divertikulose, Fettleber, Fruktoseunverträglichkeit, Gastritis, Gicht, Hashimoto, Herzinfarkt, Herzinsuffizienz, Histaminintoleranz, Krebs, Laktoseintoleranz, Migräne, Morbus Crohn, Neurodermitis, Osteoporose, Reflux, Reizdarm, Rheuma, and Schilddrüsenunterfunktion.
- Screen 2 (Yellow):** "Unterstützen Sie ihre Ziele mit kluger Ernährung". It features a target icon and a list of 30 goals: Abnehmen, Akne mindern, Augen schützen, Bauchfett reduzieren, Blutzuckerspiegel stabilisieren, Darm stärken, Eisenmangel senken, Energie stärken, Entzündungen reduzieren, Erkältungen bekämpfen, Fruchtbarkeit fördern, Haare festigen, Haut verschönern, Immunsystem pushen, Konzentration verbessern, Länger gesund leben, Muskeln aufbauen, PCO-Symptome lindern, Schlaf verbessern, Schwangerschaft, Sport: essen davor, Sport: essen danach, Stillzeit, Stimmung fördern, and Stress abbauen.
- Screen 3 (Pink):** "Wie Sie auf gesunde Art abnehmen können". It features a woman with a scale and a list of 10 diets: Abnehmen ohne Diät, Intervallfasten, Mediterrane Diät, Atkins-Diät, Basenfasten, DASH-Diät, Dukan-Diät, Glyx-Diät, Keto-Diät, Paleo-Diät, Low Fat-Diät, Low-Carb-Diät, Louwen-Diät, Nordische Diät, Scheinfesten, Sirtuin-Diät, Stoffwechsel-Diät, Trennkost, Volumetrics-Diät, and Zuckertfrei.
- Screen 4 (Green):** "Wie Sie es schaffen, dass Ihre Kinder gesünder essen". It features a family eating and a list of 5 age groups: 0-1 Jahr: Säuglinge, 1-3 Jahre: Kleinkinder, 4-6 Jahre: Vorschulkinder, 7-10 Jahre: Grundschulalter, and 11-13 Jahre: Schulkinder. A magnifying glass is focused on the "Grundschulalter" category, showing a text snippet: "Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, gesunde... reich an eiweißhaltige Lebensmittel und zucke... Getränke geben den Kindern Power." Below this text are two buttons: "Wissen" and "Rezepte".

# EatSmarter!

## Holen Sie sich **die ganze Welt von**

### Jede Menge **gesunde Rezepte**

In der kostenlosen Variante der App finden Sie über 10.000 gesunde Rezepte, alle mit unserem exklusiven Health-Score. Abonnenten von EAT SMARTER+ haben sogar die Auswahl aus 30.000 Rezepten – und täglich kommen neue hinzu.

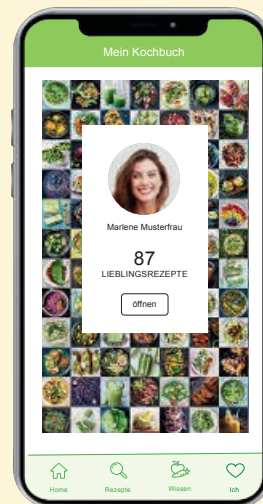


### Mein **Wochenplaner**

In unserem Wochenplaner können unsere Abonnenten Rezepte bis zu vier Wochen im Voraus eintragen.

### Mein **Kochbuch**

In der freien Version können User bis zu 20 Rezepte sammeln. Abonnenten von EAT SMARTER+ haben unbegrenzte Speichermöglichkeiten.



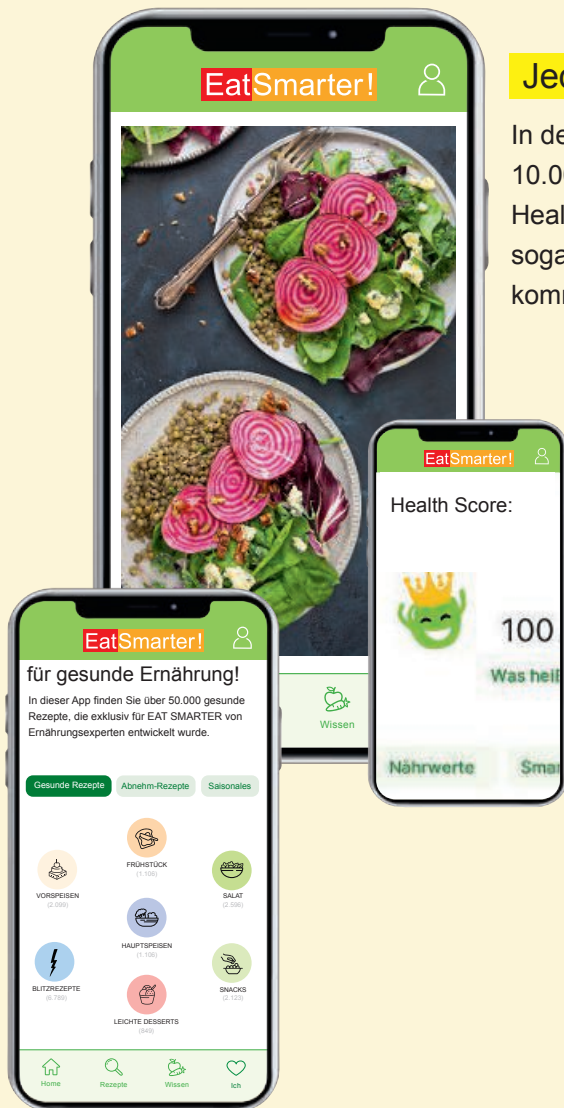
### Geniale **Smartbooks**

Die Ratgeber-Reihe von EAT SMARTER+ zu den wichtigsten Themen der Ernährung. Alle zwei Monate neu!



### Praktischer **Schnellfinder**

Hier können Sie unsere Rezept-Datenbank denkbar einfach nach verschiedensten Kriterien durchsuchen.



# EAT SMARTER auf Ihr Handy



## Über 300 Infografiken

Auf einem Blick sehen Abonnenten von EAT SMARTER+ die wichtigsten gesundheitlichen Vor- und Nachteile von über 300 Lebensmitteln. Ein einmaliger Service.



## Exklusive Tipps von 8 Experten

Von Prof. Ingo Froböse über Dr. Silja Schäfer bis hin zu Prof. Michaela Axt-Gademann: Profitieren Sie von den klugen Ratschlägen der EAT SMARTER-Experten.

## *In Vorbereitung*

## Großes Zeitschriften-Archiv

Demnächst können alle Abonnenten von EAT SMARTER+ die letzten 50 Ausgaben unserer Zeitschrift auf dem Handy lesen.



## Das gibt es in der kostenlosen Version der App

- Über 10.000 freie Rezepte
- Praktischer Schnellfinder
- Health-Score zu allen Rezepten
- 200 freie Rezeptsammlungen
- Speichermöglichkeit bis zu 20 Rezepten in „Mein Kochbuch“

## Das bietet ein **Abonnement** von EAT SMARTER+

- Unbegrenzten Zugang zu allen Inhalten (Inkl. der 4 neuen Themenwelten)
- Täglich neue Rezepte
- Zugang zu 30.000 Rezepten
- Über 1.000 Rezeptsammlungen
- Praktischer Einkaufszettel
- Unbegrenzte Speichermöglichkeit aller Rezepte in „Mein Kochbuch“
- Der neue Wochenplaner
- 300 Infografiken zu Lebensmitteln
- Die genialen Smartbooks
- Alle unsere Experten-Tipps
- Demnächst: Unser großes Zeitschriften-Archiv

Monatlich  
**nur 2,95 €**  
(mtl. kündbar)

PROF. DR. INGO FROBÖSE

# DIE NEUE ANTI-BAUCHFETT- FORMEL

Schluss mit hartnäckigen Polstern! Entdecken Sie die neue Erfolgsstrategie für eine schlankere Mitte: Bestsellerautor Prof. Dr. Ingo Froböse und Ernährungsexpertin Heike Niemeier zeigen, wie Sie mit smarter Ernährung und der richtigen Portion Bewegung Ihren Stoffwechsel aktivieren – wissenschaftlich fundiert, alltagsnah und lecker.

Außerdem

**NEUE FORSCHUNG:** So werden Sie wirklich satt

**TOLLE FRÜHLINGSKÜCHE:** Mit Spargel, Erdbeeren & Kräutern

**LONGEVITY-HACKS:** Mit Fasten das Alter ausbremsen

Plus

**25 Gamechanger-Tipps**  
für ein leichteres, gesünderes Leben

Unser neues Heft kommt am **10. April**



Kartoffelsalat mit grünem Spargel, Mozzarella und Bärlauchpesto

**F** Fitness First

# TRAINIERE 8 WOCHEN GRATIS\*

**BE YOUR**

**FIRST**

**PRIORITY**



\*Bei Abschluss einer 24-Monats-Mitgliedschaft (ALL-IN RED / BLACK) erhältst du die ersten 8 Wochen deiner Mitgliedschaft kostenlos zzgl. einem halbjährlichen Trainingspaket von je 29 € (RED Clubs) bzw. 39 € (BLACK Clubs), erstmalig fällig zum Vertragsbeginn. Einmalige Startgebühr in Höhe von 29 € (RED Clubs ALL-IN) bzw. 39 € (BLACK Clubs) entfällt bei Abschluss einer 24-Monats-Mitgliedschaft. FLEX-Option: Bei Abschluss einer 24-Monats-Mitgliedschaft besteht die Möglichkeit, die Mitgliedschaft im 1.-3. Mitgliedschaftsmonat jederzeit gegen eine einmalige Gebühr von 99 € zu beenden (Kündigungsfrist: 4 Wochen). Bitte beachte, dass die 4-wöchige Kündigungsfrist erst nach Ablauf etwaiger Werbeaktionen (z.B. beitragsfreie Monate / Wochen) greift. Andere Mitgliedschaften, Add-Ons, Gebühren und Pauschalen sind vom Angebot ausgeschlossen. Pausen-Option: Pausiere deinen Vertrag jederzeit kostenlos für bis zu 8 Wochen bei Abschluss einer 24-Monats-Mitgliedschaft. Nur BLACK-Mitgliedschaften sind mit weiteren Rabatten / Aktionen kombinierbar. Preise, Pausenregelungen, Zusatzkosten (Startgebühr & Trainingspaket) und Öffnungszeiten können in einzelnen Studios abweichen. Nur bei teilnehmenden Fitness First-Clubs. Fitness First Germany GmbH, Hanauer Landstraße 148a, 60314 Frankfurt am Main.