

Eat Smarter!



C. HENZE



D. HAY



A. HERRMANN



C. POLETTA



C. RACH



R. PIETSCH



S. HENSSLER



G. RAMSAY

Geniale Experten-Tipps

BAUCH WEG!

- Warum selbst Dünne zu viel Fett um die Organe haben können
- So werden Sie garantiert gesünder, fitter und schlanker

20 Ernährungs-FEHLER die fast jeder macht

- Unsere Profis erklären, wie Sie die häufigsten Fallen ganz einfach vermeiden



BeNeLux € 5,90 - Italien € 6,50
Österreich € 5,60 - Spanien € 6,50
Schweiz sfr 8,20
Nr. 2/2022
4,90 €

Mit Leichtigkeit genießen

Ganz Asien auf einem Teller – das geht jetzt im Handumdrehen mit unseren frischen Gyoza, den japanischen Kult-Teigtaschen, die wir nach traditionellen Rezepturen zubereiten. Ideal zu frischem Gemüse, knackigem Salat oder als Suppeneinlage – lass deiner kulinarischen Fantasie freien Lauf und genieße die Leichtigkeit japanischer Küche.

Gemüse-Wok-Pfanne mit Gyoza

Zutaten für 2 Personen

- 1 Pckg. Gyoza Edamame
- 100 g Möhre(n)
- 150 g Paprika, rot und gelb
- 200 g Brokkoli, frisch
- 100 g Frühlingszwiebel(n)
- 125 g Mini-Maiskolben, eingelegt
- 100 ml Orangensaft
- 4 EL Sojasauce
- 2 EL Sesamöl
- 20 g Ingwer, frisch (gerieben)
- 1 Stück Knoblauchzehe
- Pfeffer, Salz



FRISCH IM
KÜHLREGAL



Zubereitung

Gemüse putzen, waschen und in gleichmäßige, dünne Stücke schneiden. Ingwer raspeln und Knoblauch in feine Würfel schneiden. Möhren und Paprika ca. 3 Minuten in kochendem Wasser vorgaren. Die Gemüse in der aufgeführten Reihenfolge in Sesamöl scharf anbraten. Knoblauch und Ingwer unterheben, mit Sojasauce und Orangensaft ablöschen. Bei kleiner Temperatur die Gemüse knackig fertiggaren und nach Geschmack mit Pfeffer und Salz würzen. Die Gyoza nach Packungsangabe zubereiten und mit dem Wok-Gemüse anrichten.



ZUALLERERST

Die ersten zwei Monate des neuen Jahres liegen hinter uns – noch sind die guten Vorsätze frisch im Gedächtnis. Falls das **Optimieren Ihres Speiseplans** für Sie dazugehört, sollten Sie auf Seite 24 blättern, denn dabei gilt es, einige Fettnäpfchen zu umgehen. Zwar ist es laut BMEL Ernährungsreport 2021 stolzen **91 Prozent der Deutschen wichtig, dass ihr Essen gesund ist**, trotzdem landet oft das Falsche auf dem Teller. Denn viele tappen täglich in typische Fallen, die dieses Vorhaben erschweren oder sogar vereiteln. Damit Ihnen das nicht passiert, haben wir **die 20 größten Ernährungsfehler** zusammengestellt und bieten gemeinsam mit vier Profis **alltagstaugliche Lösungen**.

Gerade was den Bauchumfang betrifft, gibt es hierzulande reichlich Verbesserungsbedarf. Denn zu viel **viszerales Fett**, das um die inneren Organe sitzt, stellt einen Risikofaktor für zahlreiche Erkrankungen dar. Alles, was Sie dazu wissen sollten und wie Sie die **schädlichen Extrakilos loswerden**, lesen Sie ab Seite 44. Passend dazu tischen wir ab Seite 52 **geniale Fettkiller-Ideen** auf.



Insgesamt dürfen Sie sich in dieser Ausgabe auf ganze 77 Rezepte freuen. Darunter Feines mit **pflanzlichen Milchalternativen** (ab Seite 104), simple **Gerichte ohne Chichi** von unseren Starköchen (ab Seite 116), Klassiker der deutschen **Heimatküche** smart interpretiert (ab Seite 140) sowie aromastarke **Grüße aus Fernost** (ab Seite 154). Und weil wir in der Redaktion dem großen Osterfest bereits entgegenfiebern, versorgen wir Sie ab Seite 130 mit bunten Schlemmereien für einen **ausgedehnten Brunch** im Kreise Ihrer Lieben. Eindeutiger

Favorit unter den Kollegen: die **Falafel-Waffeln mit Minzjoghurt** auf Seite 132. Besonders ans Herz legen möchten wir Ihnen zudem unsere **neue 5-Zutaten-Küche** (ab Seite 164), in der es dieses Mal **basenreiche Detox-Rezepte** gibt.

Übrigens: Welche **Pflanzendrinks** aus dem Supermarktregal die beste Wahl darstellen, haben wir für Sie getestet. Unsere Sieger finden Sie ab Seite 98.

Lassen Sie sich die ersten wärmenden Sonnenstrahlen ins Gesicht scheinen und genießen Sie dabei mit EAT SMARTER einen rundum gelungenen kulinarischen Frühling.

20 Ernährungsfehler
samt Tipps von
vier Experten – das
erwartet Sie in unserer
20-seitigen Titelstory!

Fleischkonsum
geht auch
verantwortungsvoll
(Seite 20)





154 Grüße aus Fernost

Treten Sie eine kulinarische Reise an, die mit einer Vielzahl von Aromen lockt.

Supergrains punkten ganz ohne Gluten



86 Winzige Alleskönner

Neben unzähligen Einsatzmöglichkeiten bringen die Körner einiges an Vitalstoffpower mit. Wir klären die spannendsten Fragen rund um Pseudogetreide.

82 Glück im Einmachglas

Ernährungs-Doc Matthias Riedl weiß, dass Fermentieren sowohl Lebensmitteln wie auch uns ein langes Leben beschert.



Übernehmen Sie Verantwortung für sich und Ihr Wohlergehen



130 Entspannter Osterbrunch

Hier verstecken sich Inspirationen für Gerichte, die easy vorzubereiten sind und so relaxte Festtage garantieren.



178 Setzen Sie auf Selbstfürsorge

In Ihrer Routine ist kein Platz für Selfcare? Wir zeigen, wie Sie Raum dafür schaffen und warum dies so wichtig ist.



24 Wenn kleine Fehler zu großen Röllchen führen

Überall lauern sie: Ernährungsfallen. Sie sind unscheinbar und führen langsam, aber sicher zu überschüssigen Pfunden. EAT SMARTER deckt oft übersehene Fauxpas auf und erklärt, wie Sie diese umgehen.



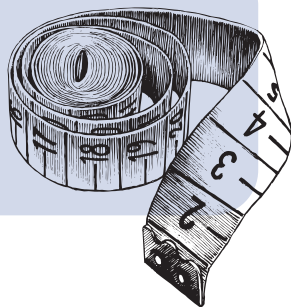
52

Jetzt wird's heiß

Um die Pölsterchen in der Körpermitte schmelzen zu lassen, haben wir Fatburner-Rezepte im Gepäck, die für richtig gute Laune sorgen.

44 Der Speck muss weg

Für viele ist Bauchfett ein optischer Störfaktor, doch hier verbirgt sich auch ein Gesundheitsrisiko. Zeit, die Kilos loszuwerden.



THEMEN DIESER AUSGABE

- 24 EAT SMARTER entlarvt die größten Ernährungsfehler und hilft, sie zu korrigieren
- 44 Bauchfett ade: Mit diesen Tipps verschwindet der ungesunde Ballast ganz mühelos
- 86 Pseudogetreide, was steckt dahinter?
- 150 Alles über die Wunderwaffe Apfelessig
- 176 Darum sollten Sie Erdmandeln kennen

REZEPTE

- 6 Rezeptfinder
- 14 Grüner Smoothie zum Entgiften
- 52 Fatburner für eine schlanke Taille
- 104 Cremige Leckereien mit Milchalternativen
- 116 Unsere Starköche präsentieren easy Alltagsgerichte ohne Chichi, aber mit Wow-Effekt
- 130 Beeindruckendes für den Osterbrunch
- 140 Regionale Genussmomente
- 154 Gaumenfreuden aus Asien
- 164 5-Zutaten-Küche zum Detoxen

LIVE SMARTER

- 74 Natürlich besser ... für mich – Neurodermitis wirkungsvoll lindern
- 82 Ernährungs-Doktor Matthias Riedl: Warum Fermentiertes uns fit hält
- 178 Stark mittels Selbstfürsorge
- 185 10 Selfcare-Tipps von der Expertin

RUBRIKEN

- 10 Saisonkalender
- 12 Aktuelles aus der Forschung
- 16 Cornelia Polettos Kochschule: Lamm
- 18 Kolumne: der Fitness-Doktor
- 20 Smart und nachhaltig: zukunftsorientierter Fleischkonsum
- 80 Starke Stücke
- 96 Produkt- und Branchennews
- 98 EAT SMARTER empfiehlt: Milchalternativen
- 188 NEU! Besser schlafen
- 190 Buchtipps
- 192 Impressum
- 194 Vorschau

* Das sind unsere Titelthemen

REZEPTAUSWAHL AUS DIESEM HEFT

FATBURNER



64 Buchweizen mit Brokkoli und Bohnen



64 Ofengebackener Chinakohl



65 Rote-Bete-Möhren-Suppe mit Tofuspieß



65 Brunnenkresse-Zucchini-Suppe



66 Dinkelpaghetti mit Spinat und Brokkoli



66 Rosenkohl-Linsen-Suppe



67 Buntes Ofengemüse mit Skyr



67 Frikadellen mit asiatischem Salat



68 Chinakohlsalat mit Hähnchenfleisch



68 Honig-Garnelen mit Reismudeln



70 Kartoffel-Gemüse-Gulasch



70 Marokkanischer Möhrensalat



71 Thunfischsteak mit Guacamole und Chips

MILCHERSATZ



106 Indischer Milchreis mit Fadennudeln



106 Chicorée-Cremesuppe mit Tomaten



108 Fischfilets aus dem Ofen mit Pilzen



109 Gemüse-Schupfnudel-Ragout



114 Scharfes Süßkartoffel-Curry



110 Gebackener Pudding mit Rhabarber



110 Crunchy Nussmix mit Vanillecreme



111 Rhabarber-Trifle mit Pumpernickel



112 Galette mit Bärlauch und Ei



115 Heringssalat mit Roter Bete, Kartoffeln

STARKÖCHE



118 Brokkoli-Cashew-Curry mit Kokosmilch



118 Bärlauch-Semmelknödel auf Gemüse



121 Mexikanische Quesadillas mit Fleisch



122 Forellenfilet à la Bordelaise mit Spinat



123 Gebratene Lachswürfel Orient-Style



124 Pikante Süßkartoffel-Möhren-Suppe



124 Zucchini-Ravioli mit dreierlei Käse



126 Schafskäse-Quiche



127 Penne mit Gorgonzola-Nuss-Sauce



128 Curry-Zimt-Huhn

OSTERBRUNCH



132 Brunnenkressesuppe mit Kartoffeln und Ei



132 Falafel-Waffeln mit Minzjoghurt



134 Gebratene Lammkeule mit Salsa Verde



135 Gefüllte Eier mit Kapern



136 Vegane Gemüse-cracker mit Erbsencreme



136 Kurkuma-Aufstrich mit Kresse



137 Oeufs cocotte mit Erbsen und Salbei



138 Hot Cross Buns mit Rosinen

**REZEPT
FINDER**



139 Rotes Früchte-Soufflé



139 Müslifrühstücksmuffins mit Kokos



HEIMATLIEBE



145 Sauerbraten vom Kalbsbäckchen mit Petersilienwurzelpüree



142 Kartoffelpuffer mit Essiggurken und Hering



142 Gefüllte Forelle mit Apfel-Linsen-Gemüse



144 Frikadellen mit Ofengemüse



146 Nordsee-Pasta mit Krabben und Lachs



146 Kalbsleber auf Senfspitzkohl



147 Vegetarisches Labskaus mit Topping



148 Maultaschensalat mit Senf-Dressing



ASIEN



149 Spinat-Käse-Spätzle mit Zwiebeln



156 Vegetarische Ramen-Suppe



156 Nasi Goreng



158 Wan-Tan-Suppe mit Gemüseeinlage



159 Asam Laksa mit Reisnudeln



160 Chicken Adobo



160 Vegane Kimbap mit Kimchi



161 Bun Bo Nam Bo



162 Hokkien Hae Mee



163 Chukaman mit Tofufüllung



5-ZUTATEN-KÜCHE



166 Orangen-Fenchel-Salat mit Vinaigrette



170 Sauerkrautsuppe mit Gemüse



166 Marinierte Möhren mit Cashewsauce



168 Buttermilch-Gurken-Kaltschale mit Chili



170 Gemüsenudeln mit Erdnussauce



171 Bowl mit Blumenkohlreis und Dressing



169 Spitzkohl-Slaw mit Lupinenfilet



172 Basisches Frühstück mit Erdmandeln



173 Kartoffel-Möhren-Pfanne mit Tofu

NEU

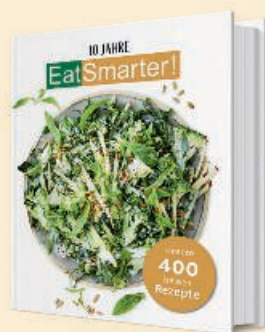
DER EAT SMARTER ICON-GUIDE

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

- VEGETARISCH** sind Speisen ohne Fleisch und Fisch, aber mit Eiern und Milchprodukten. Übrigens: Parmesan ist nicht vegetarisch, da er mit tierischem Lab hergestellt wird.
- 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.

Die Fortsetzung unserer BEST-OF-Buchreihe

Unsere besten 400 Rezepte zum Abnehmen mit Genuss



Über 10 000 Leser haben bisher unser großes Jubiläumsbuch „10 Jahre EAT SMARTER“ gekauft. Und sind begeistert von den tollen Rezepten, den großartigen Fotos und der mit über 400 Seiten Umfang üppigen Hardcover-Ausstattung.

Jetzt ist die Fortsetzung erschienen: „**Unsere besten 400 Rezepte zum Abnehmen!**“. Wieder mit fantastischen Foodfotos auf über 400 Seiten und hochwertigem Hardcover.



Sichern Sie sich noch heute Ihr Exemplar, bevor die erste Auflage vergriffen ist. Wir versprechen Ihnen, Sie werden überrascht sein, wie abwechslungsreich und köstlich unsere **Schlankmacher-Küche** aussieht. So macht Abnehmen wirklich Spaß!

Bestellen Sie jetzt unser Kochbuch unter
www.eatsmarter.de/abnehmbuch



BEST OF
EatSmarter!



UNSERE 400 BESTEN REZEPTE ZUM

ABNEHMEN!

Limitierte

Auflage

29,80 €

TOP 10 IM MÄRZ UND APRIL

Endlich steigt die Zahl der Sonnenstunden und sorgt damit für gute Laune. Gepusht wird unsere Stimmung zusätzlich von diesen Happyfoods, mit denen Sie energiegeladen in die ersten Frühlingswochen starten.

1 Bärlauch

Geschmacklich erinnert das Wildkraut an Knoblauch. Sein Adenosingehalt ist jedoch fast 20-mal so hoch, wodurch die grünen Blätter gefäßerweiternd wirken und bei Kopfschmerzen Abhilfe schaffen.



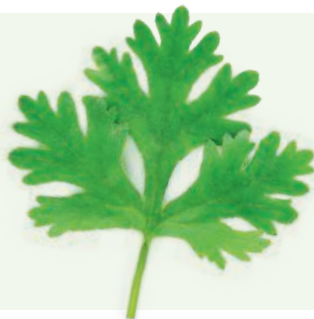
2 Baumkohl

Verbuddeln Sie den Setzling zu Beginn der warmen Tage richtig tief in der Erde, kann die ausdauernde Kulturpflanze mindestens für die nächsten vier bis fünf Jahre geerntet werden.



3 Koriander

Fans der asiatischen Küche kommen an den Blättern kaum vorbei. Wenn Ihnen ihr Aroma zu kräftig ist, Sie aber nicht auf die typische Nuance verzichten wollen, eignet sich die mildere getrocknete Variante ideal.



4 Minigurke

Als knackiger Snack ist sie nicht nur praktisch, sondern bringt auch einiges an Ballaststoffen mit. Diese sitzen ebenso wie der Fitmacher Vitamin C direkt unter der Schale.



5 Red Giant

Aufgrund seiner Senföle unterstützt der würzige Salat unseren Stoffwechsel und hilft zusätzlich bei Verdauungsbeschwerden.

5



Rhabarberblüte

Die schönen Knospen können einfach von den Stängeln abgedreht, wie Brokkoli gedünstet und beispielsweise als Beilage serviert werden.



6

7 Schalotte

In der kleinen Zwiebel steckt das ätherische Öl Allicin, welches den Anteil des LDL-Cholesterins senken kann.



8 süßkartoffel

Schon 25 Gramm der Wurzel decken den Bedarf an Betacarotin, das ein ebenmäßiges Hautbild fördert. Da das Provitamin fettlöslich ist, kombinieren Sie das orange Gemüse am besten mit einem cremigen Dip.



9 Vogelmiere

Durch seine zarte maisähnliche Note ist das Nelkengewächs sowohl auf Ihrem Butterbrot wie auch in Pesto und Salat gut aufgehoben.



10 Wassermelonen-Rettich

Sein leuchtend pinkes Inneres ist ein echter Hingucker. Im Vergleich zu ihren scharfen Verwandten ist die Knolle eher süßlich und schmückt ungegart wie auch gedünstet jedes Dinner.



PLANT-BASED
GENUSSMüller's Mühle
QUALITÄT SEIT 1897

EXKLUSIVE

EatSmarter!

BLOGGER-AKTION

**LEVANTINISCHE ROTE LINSENSUPPE**

Rezeptidee von Frances Köhler-Hashim
@carry-on-cooking.com

**VEGANER FESEJAN**

Rezeptidee von Caroline Pritschet
@veganevibes.de

**VEGETARISCHE LINSEN-LASAGNE
MIT WINTERGEMÜSE**

Rezeptidee von Ina Speck @inaisst.de

Für mehr Vielfalt auf dem Teller

Rote Linsen, Berglinsen oder Pardina Linsen: Mit den Produkten von Müller's Mühle zaubern Sie Wohlfühlgerichte wie Suppen, Pfannengerichte, Salate, Bowls und vieles mehr – voll im Trend der fleischlosen Küche. Dank ihrer simplen und schnellen Zubereitung ist das Essen im Nu servierbereit. Passend dazu haben drei Food-Bloggerinnen exklusiv für Sie ein Rezept mit den kleinen Kraftpaketen kreiert. Hier wird klar, wie abwechslungsreich sich Hülsenfrüchte einsetzen lassen – ob als cremige Suppe, Abwandlung des persischen Klassikers Fesenjan oder geschichtet zwischen Lasagneblättern. Uns läuft das Wasser im Mund zusammen. **Welches Rezept ist Ihr Favorit?**

Bis
20.03.22
teilnehmen

MITMACHEN UND GEWINNEN!

Voten Sie jetzt für Ihr Lieblingsrezept und gewinnen Sie mit Glück eine KitchenAid Küchenmaschine inklusive Gemüseschneider, eine WMF Gewürzmühle oder eine Essig- und Öl-Karaffe von Eva Solo.



KitchenAid

NATÜRLICHER GENUSS

Die Linsen von Müller's Mühle eignen sich ideal für die pflanzlich basierte Ernährung. Sie punkten mit pflanzlichen Proteinen, Ballaststoffen und Eisen. So werden sie zum trendigen Must-have in jeder Küche. Mehr Infos unter:
www.muellers-muehle.de



Das Voting und die Rezepte finden Sie unter: www.eatsmarter.de/muellers-muehle

AKTUELLES AUS DER FORSCHUNG

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

DEZEMBER 2021, CAMBRIDGE UNIVERSITY

Ein guter Vitamin-B₁₂-Status schützt vor psychischen Problemen

In Deutschland sind etwa 18 Prozent der Menschen zeitweise von einer Depression oder chronisch depressiven Verstimmung betroffen. Auf der Suche nach einer Gegenmaßnahme wurde der Zusammenhang zwischen Vitamin B₁₂, Folsäure und der Erkrankungsgefahr bei



über 50-Jährigen fokussiert. Für Folsäure zeigte sich zwar kein Effekt. Doch bei Probanden, die unter Vitamin-B₁₂-Mangel litten, trat die Beeinträchtigung doppelt so oft auf wie bei ausreichend Versorgten. Das hilfreiche Vitamin steckt vor allem in Fleisch, Fisch und Milchprodukten.

JULI 2021, HARVARD UNIVERSITY

Fitter Kopf dank frischer Früchtchen

Lebensmittel mit vielen Vitalstoffen halten gesund und munter. Aber was genau heißt das für unser Denkzentrum und dessen Leistung? Das hat eine neue Studie nun identifiziert. Bei denjenigen, die mit 600 Gramm täglich das meiste Obst und Gemüse vertilgten, war die Auf-

rechterhaltung der kognitiven Funktionen um 20 Prozent höher. Auffällig sind dabei die Unterschiede zwischen den einzelnen Flavonoidarten, deren starke antioxidative Wirkung Zellen vor schädlichen freien Radikalen abschirmt. Die besten Schutzeffekte vor Gedächtnisstörungen bieten

Flavone, Flavanone und Anthocyane. **Flavone** kommen etwa in Sellerie, Rosmarin sowie Thymian vor. **Flavanone** stecken in zahlreichen Südfrüchten wie Orangen sowie Grapefruit und besonders reich an **Anthocyanen** sind Beeren.



ZAHL DES MONATS

80%

weniger Treibhausgasemissionen verursacht ein Liter Hafergetränk im Vergleich zu Kuhmilch. Die Lieblinge der Redaktion finden Sie auf Seite 100.

DEZEMBER 2021, SORBONNE UNIVERSITÉ

Powernapping für smarte Lösungsansätze

Ein leichtes Schläfchen kann die Kreativität pushen und dient somit als Werkzeug, um einen Ausweg aus kniffligen Situationen zu finden. Personen, die sich während einer Denksportaufgabe für rund 20 Minuten hinlegten, bewältigten diese im Anschluss mit einer Wahrscheinlichkeit von 80 Prozent. Bei den wach Gebliebenen war es gerade mal ein Drittel. Dieser Durchbruch kam nur mittels der N1-Leichtschlafphase, also der Einschlafphase zustande. Denn fielen die Schlummerer in den Tiefschlaf, blieb der ideenreiche Schub aus. Um ein Abschweifen ins Land der Träume zu verhindern, hilft es, einen Gegenstand in der Hand zu halten. Beim Einnicken rutscht dieser aus den Fingern und fällt mit einem lauten Geräusch zu Boden.





HANFLEBEN®

NEUE
STUDIEN

SEPTEMBER 2021, PENNSYLVANIA STATE UNIVERSITY SO ESSEN KINDER MEHR GEMÜSE

Manchmal ist mehr wirklich mehr – zumindest, wenn es um Kids und Grünzeug geht. Wie es gelingt, dass die Minis hier beherzter zugreifen, haben Forscher herausgefunden. Dazu bekamen die Zwerge einmal pro Woche ein Gericht mit verschiedenen Mengen einer Gemüsezubereitung. Entweder 60 Gramm Mais und Brokkoli oder jeweils die doppelte Ladung (120 Gramm). Die weiteren Bestandteile der Mahlzeit blieben gleich. Die Erhöhung der Veggie-Komponente steigerte deren Verzehr um knapp 70 Prozent, unabhängig davon, ob diese gewürzt war. Tipps, wie auch Sie Ihren Speiseplan mit den Nährstoffbomben füllen, finden Sie auf Seite 27.



Schlemmen Sie sich von innen jung: Flavonoide sorgen zusätzlich für einen strahlenden Teint.

NOVEMBER 2021, UNIVERSITY OF TSUKUBA

Schon ein kurzer Lauf macht glücklich

Sie haben einen schlechten Tag? Dann könnte eine flotte, effektive Bewegungseinheit etwa in der Mittagspause Ihren Gemütszustand verbessern. Denn bereits eine kleine Joggingrunde von circa zehn Minuten fördert nicht nur gute Laune, sondern auch die kognitiven Fähigkeiten. Neue Erkenntnisse zeigen, dass nach einem Work-out mit mittlerer Intensität die Reaktionszeit reduziert sowie der Teil des Gehirns, welcher für die Regulierung des Denkens und der Stimmung zuständig ist, stimuliert wird. Da die Koordination dieser Aktivität unser Oberstübchen fordert, macht der Run also allein schon aus neuronalen Gründen happy. Greifen Sie künftig also lieber zu Trainingsschuhen als zu Schokolade.



GEWINNSPIEL

Wir l(i)eben Hanf

Entdecken Sie die Welt des Lebensmittelhanfs und die Vorzüge dieses Superfoods. Von der Aussaat über die Ernte bis zum fertigen Produkt – bei dem Familienunternehmen hinter der Marke HanfLeben gehen Qualität und Nachhaltigkeit Hand in Hand. Überzeugen Sie sich selbst von der vielfältigen Welt des Nutzhanfs. Mehr Infos finden Sie unter: www.hanfleben.eu

Gewinnen Sie mit HanfLeben **eines von drei hochwertigen HanfLeben Tee-Paketen** im Gesamtwert von circa **300 Euro**.

HIER GEHT ES ZUM GEWINNSPIEL:
www.eatsmarter.de/hanfleben

FOTOS: PR. SHUTTERSTOCK (2)

Jetzt bis
03.04.22
teilnehmen!



PRÄSENTIERT VON





ERFRISCHENDER DETOX-SMOOTHIE ZUM ENTGIFTEN

Sie fühlen sich müde, antriebslos und ausgepowert? Dann haben wir etwas für Sie: Unser grüner Drink kann Sie schon morgens mit reichlich Chlorophyll, Mineralstoffen sowie wertvollen Vitaminen versorgen. Lassen Sie sich vitalisieren und entlasten Sie Körper sowie Geist – Sie werden von innen heraus strahlen.

Einfach loslassen:

- **Putzkolonie:** Aus Spinat und Gurke bekommen wir viel Chlorophyll. Der grüne Pflanzenfarbstoff reinigt das Blut und aktiviert die Zellerneuerung.
- **Superfood:** Spirulina glänzt mit einem hohen Protein- und Vitamingehalt. Außerdem unterstützt die Alge das Ausleiten von Giftstoffen und Schwermetallen.
- **Mineralspender:** Magnesium, Calcium und Kalium aus der Kokosnuss neutralisieren Säuren. Zudem bringen sie den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht und den Stoffwechsel auf Trab.
- **Vitaminbooster:** Dank Vitamin C aus Apfel sowie Limette werden die Zellen geschützt und die Arbeit unserer Entgiftungsorgane wird wirkungsvoll gefördert.

Spinat-Smoothie mit Spirulina

🕒 10 MIN 🌱 🌿 🥥

FÜR 4 GLÄSER (à 250 ml):

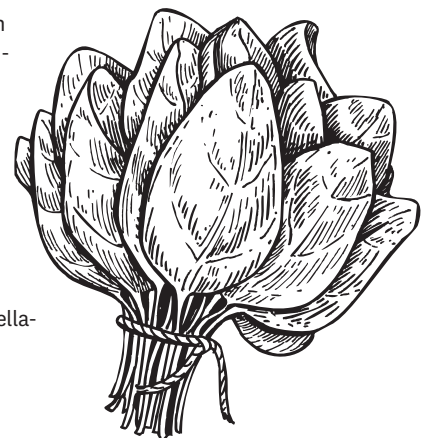
½ Salatgurke
2 grüne Äpfel
200 g tiefgekühlter Spinat
(aufgetaut)

Saft von 2 Limetten
2 TL Spirulina-Pulver
400 ml Kokoswasser
4 TL Kokoschips (20 g)

1 Gurkenhälfte putzen, waschen und klein schneiden. Äpfel putzen, waschen, halbieren, entkernen und klein schneiden.

2 Gurken- und Apfelstücke, Spinat, Limettensaft, Spirulina sowie Kokoswasser in einen Standmixer geben und alles fein pürieren; ggf. noch etwas Wasser zugeben. Smoothie in 4 Gläser füllen und mit je 1 TL Kokoschips dekorieren.

TIPP Statt Spirulina können Sie auch Chlorella- oder Weizenraspulpverwenden.





DELIKATER KLASSIKER

Zart und aromatisch – so sollte Lammfleisch sein. Damit Ihnen jedes Teilstück perfekt gelingt, habe ich die wichtigsten Tipps bezüglich des Einkaufs und der Zubereitung für Sie parat.

WIE GESUND IST LAMM?

Hochwertiges Eiweiß, blutbildendes Eisen, immunstärkendes Zink und wertvolle B-Vitamine stecken in der geschätzten Köstlichkeit. Die Weidewirtschaft garantiert Tierwohl, aber auch ein günstiges Fettsäuremuster inklusive konjugierter Linolsäure.



Diese Fettsäure schützt unter anderem vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

WAS MACHT LAMMFLEISCH AUS?

Es stammt von jungen Schafen, die höchstens ein Jahr alt sind – als beste Qualität gilt vier bis acht Monate. Eine appetitlich hellrote Farbe, feine Marmorierung sowie Muskelfasern und eine dünne Fettschicht sind typische Merkmale. Entdecken Sie eine raffinierte Delikatesse, die bei gekonnter Zubereitung geradezu auf der Zunge zergeht.

MEINE LIEBLINGSGERICHTE

Ob zum (Oster-)Fest oder im Alltag, Lamm ist immer eine gute Wahl. Zum Beispiel in einem Bohneneintopf mit mediterranen Kräutern, Tomaten und Oliven, der Sie nach Feierabend geradewegs ans Mittelmeer entführt. Aber auch Chili Con Lamm oder Spaghetti mit Lamm-Bolognese sind tolle Verwendungsmöglichkeiten.



Rosmarin ist ein idealer Lammbegleiter.



TIPPS FÜR DEN EINKAUF

Ich rate Ihnen, Fleisch grundsätzlich beim Metzger Ihres Vertrauens zu besorgen. So können Sie Informationen über Herkunft, Haltung und Fütterung erfragen. Diese sollten nicht nur des Tierwohls wegen artgerecht sein, sondern bedingen darüber hinaus eine optimale Qualität. Die Farbe des Fleisches verrät Ihnen übrigens etwas über den Schlachtzeitpunkt: Je dunkler es aussieht, desto älter war das Schaf.

WAS GIBT ES BEI DER ZUBEREITUNG ZU BEACHTEN?

Filet, Rücken, Keule und Koteletts eignen sich prima für die Pfanne. Ausgelöste Schulter kann gekocht, gebraten oder als Ragout verarbeitet werden. Lammfleisch benötigt im Vergleich zu Schwein oder Rind deutlich kürzere Garzeiten. Es harmonisiert perfekt mit Thymian, Oregano, Basilikum sowie Knoblauch, kann etwa mit Öl darin mariniert und anschließend gegrillt werden.



The POWER of
PISTACHIOS®

GAME CHANGER: PISTAZIEN SIND VOLLSTÄNDIGE PROTEINE

© 2021 American Pistachio Growers

Geröstete Pistazien aus amerikanischem Anbau sind eine Proteinquelle, die alle neun essentiellen Aminosäuren in angemessenen Mengen für Personen ab fünf Jahren enthält, wie der PDCAAS (Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score) zeigt, und sind daher *vollständige* Proteine für diese Altersgruppe.
AmericanPistachios.de/complete

AMERICAN QUALITY
PISTACHIOS®
California Grown
AmericanPistachios.de

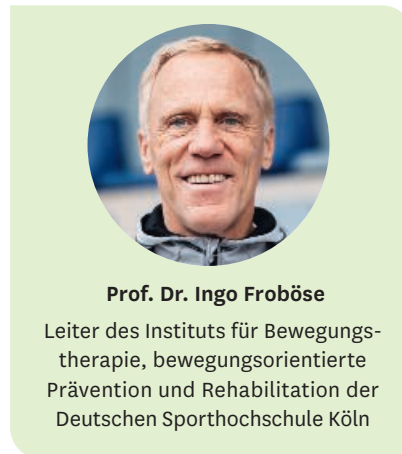
HELD IM HINTERGRUND

Als Transportmittel für Nährstoffe und weitere Substanzen ist unser Blut jedem bekannt. Aber es gibt noch ein weiteres feines Gefäßnetz in unserem Körper: das Lymphsystem. Wussten Sie, dass dieses für die Gesundheit einen enormen Beitrag leistet? Ich verrate Ihnen entscheidende Fakten und was Sie zur Unterstützung tun können.

Von Lymphknoten und -flüssigkeit haben die meisten schon einmal gehört, aber deren Funktionen kennen die wenigsten. Dabei zählt das Zirkulationsorgan zu unseren wichtigsten metabolischen Strukturen: Die Lymphe ist sowohl für die Entsorgung von Abfallprodukten, den Transport von Nährstoffen, den Flüssigkeitshaushalt als auch für das Immunsystem unverzichtbar.

Jeden Tag produziert unser Organismus mehr als fünf Liter Lymphe, eine wässrige, milchfarbene Flüssigkeit.

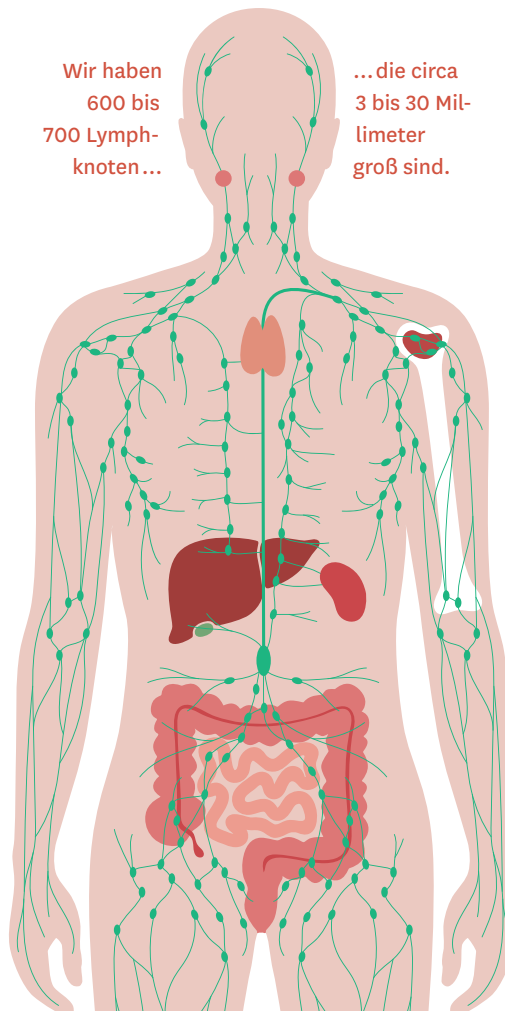
Die Lymphbahnen beginnen blind im Gewebe und verlaufen parallel zu Arterien und Venen. Aus den feinsten Blutgefäßen dringt ständig Plasma in den Raum zwischen den Zellen, damit Nährstoffe hinein- und Abfall herausgelangen kann. Ein Teil des Mülls wird mithilfe des Blutes abtransportiert, doch hierbei handelt es sich um nur sehr kleine Teilchen. Den Rest, etwa Fette, Eiweiße und Zellbruchstücke, nehmen die Lymphgefäße auf, die eine dünne, durchlässige Wand aufweisen. Jetzt kommen die Lymphknoten ins Spiel, deren bekannteste Vertreter an Hals, Achselhöhlen, Kniekehlen und Leisten sitzen. Der Durchfluss durch einen Knoten dauert bis zu 20 Minuten. Genug Zeit, um der Lymphe alle abkömmlischen und schädlichen Substanzen zu entziehen. Der Großteil der Flüssigkeit wird gereinigt wieder ins Blut abgegeben, der Rest wird über die Lymphbahnen zu den Entgiftungsorganen Leber und Nieren transportiert. Über den Tag verteilt gelangen durch diese Prozesse mehrere Liter Flüssigkeit ins Gewebe. Damit es nicht anschwillt, ist ein



schneller Abtransport erforderlich. Dem Lymphsystem kommt also eine für den Körper sehr wichtige Drainagefunktion zu. Zusätzlich werden auch nützliche Substanzen befördert. Zum einen größere Nährstoffmoleküle wie Fette, Vitamine und Elektrolyte, zum anderen eine ganze Reihe von Immunzellen. Bei Infektionen spült die Lymphe die Erreger in die Lymphknoten, wo Abwehrzellen aktiviert und Antikörper produziert werden.

Manchmal schwellen die Knoten dabei an, aber keine Sorge. Das zeigt, dass Ihr Lymphsystem optimal funktioniert.

Wir haben
600 bis
700 Lymphknoten...
... die circa
3 bis 30 Mil-
limeter
groß sind.



Stark willkürlich beeinflussen können wir die Wirkweisen des Lymphsystems zwar nicht. Aber durch bestimmte Reize können Sie es vermehrt aktivieren, was neben all den anderen Funktionen auch das persönliche Wohlbefinden steigert. Ich bringe deshalb jeden Morgen schon vor dem Aufstehen die Lymphe zum Fließen. Dazu strecke ich den ganzen Körper und spanne meine Muskeln an. Das erzeugt Druck auf die Lymphknoten und sorgt für ein angenehmes Gefühl. Probieren Sie es selbst: Ausgiebiges Recken und Strecken tut richtig gut – nicht nur dem Lymphsystem!



In „Der Stoffwechsel-Kompass“ erklärt Prof. Dr. Ingo Froböse, wie wir Körpervorgänge so beeinflussen können, dass wir lange schlank und fit bleiben. *Ullstein*, 304 Seiten, 16,99 Euro

Unser Beitrag zur Verzehrschwende.

FOLGE DEM
HERZEN



Wir übernehmen Verantwortung und arbeiten täglich daran, unser Sortiment klimafreundlicher zu machen. Folge dem Herzen und wähle, was dir gut schmeckt und dazu noch gut für die Umwelt ist – wie unsere große vegane Vielfalt. So können wir gemeinsam unseren Alltag nachhaltiger gestalten.

Wir ♥ Lebensmittel.



FLEISCH FOR FUTURE?

Bei der Frage, ob und wie häufig es vertretbar ist, Tiere zu essen, scheiden sich die Geister. Fest steht: Der massenhafte Verzehr ist nicht die beste Wahl. Wir präsentieren zukunftsorientierte Lösungen für einen nachhaltigeren Konsum.

Warum sollten wir unsere Gewohnheiten ändern?

Weltweit wächst der Fleischverbrauch sowie der damit verbundene **CO₂-Ausstoß**. Dieser ist speziell im Vergleich zu pflanzlichen Produkten allein durch die Futtermittel, Verarbeitung sowie Kühlung massiv. Aber nicht nur für unsere Umwelt ist es sinnvoll, dem alten Trott zu entfliehen. Auch **Sie selbst profitieren** von einer bewussteren Auswahl. Im Durchschnitt wird hierzulande wöchentlich mehr als ein Kilogramm Fleisch pro Kopf gegessen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt dagegen, nicht mehr als 600 Gramm zu verspeisen. Wird dieser Vorschlag eingehalten, ist es möglich, die **Schweine- sowie Mastgeflügelbestände um über 40 Prozent zu verringern**.



Auf die richtige Haltung kommt es an

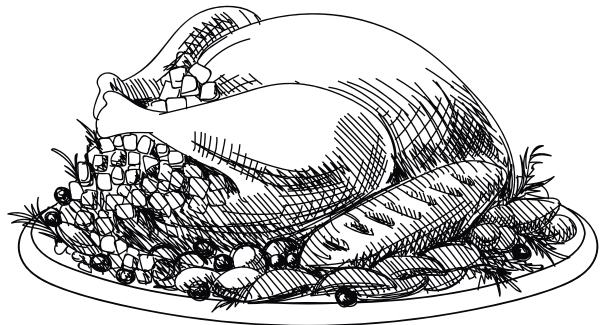
Verglichen mit dem Dasein im Stall beeinflusst das Leben auf der Wiese den ökologischen Fußabdruck der Tiere positiv, da dieses zum Erhalt der Weiden beiträgt.

- ➔ Mikroorganismen wandeln **abgestorbene Pflanzenteile** wie Wurzeln zu Humus um. Dabei wird **Kohlenstoff im Boden gespeichert** und somit der Atmosphäre entzogen.
- ➔ Vorwiegende **Stallhaltung verbraucht hohe Mengen an Ressourcen**. Beispielsweise um die Behausungen zu kühlen oder zu heizen sowie für die Instandhaltung der Anlagen.
- ➔ Höfe mit einer **Kreislaufwirtschaft** sind günstiger für das Klima. Denn etwa durch die Eigenherstellung von Futtermitteln werden Produktions- und Transporteffekte minimiert.

Wurstwaren sind nährstoffarm und zuckerreich.

Die Rückkehr zum **Sonntagsbraten**

Fleisch aus nachhaltigen Quellen kostet mehr als Discounterware und ist dementsprechend für viele nicht alltagstauglich. Nutzen Sie daher feste Tage oder wichtige Events und genießen Sie gute Qualität. Ein bewusster Kauf lohnt sich in jeder Hinsicht:



- Wir schrauben mit dem **Verzicht auf Billigprodukte** die ungewollte Aufnahme von **Tierantibiotika** runter, welche für die Ausbreitung resistenter Keime mitverantwortlich sind.

- Hochwertige Bio-Varianten enthalten nicht nur weniger bis **keine Schadstoffe**, sondern bringen zudem mehr **Omega-3-Fettsäuren** auf den Teller, die den Stoffwechsel unterstützen.

- Auch die Umwelt freut sich über faire Bedingungen: Die Erzeugung von Bio-Hühnerfleisch verursacht nur etwa **halb so viele klimaschädliche Emissionen** wie die von konventionellem Fleisch.

LIEBER STEAK ODER KEULE?

Die Herkunft, aber auch die Gattung spielen beim verantwortungsvollen Fleischgenuss eine große Rolle. Schon anhand des Wasserverbrauchs wird dies klar. Greifen Sie also eher zur Bio-Pute als zum Bio-Rind, wenn Sie die Lust überkommt. Vertilgen Sie jedoch das, was Sie wirklich befriedigt, denn sonst ist der nächste Burger meist nicht weit entfernt.

Ein Kilogramm Kartoffeln benötigt 290 Liter Wasser.



Wasserverbrauch für ein Kilogramm ...



QUELLE: FLEISCHATLAS 2021



DIESER TREND NIMMT ALLES MIT: NOSE TO TAIL

Gewohnheitsgemäß wird in Deutschland beim Schlachten einiges aussortiert. Dabei gelten Innereien wie Nieren oder Pansen andersorts als **wahre Delikatessen**. Hierzulande werden sie dagegen oft gerade mal zu Tier-, typischerweise zu Hundefutter verarbeitet. Um Verschwendung zu vermeiden, ist es sinnvoller, **das gesamte Lebewesen zu verwerten** und sich an **neue Gerichte** zu wagen.

Alte Pfade verlassen

Die Auswahl an wegweisenden Angeboten wächst branchenübergreifend und immer mehr Menschen nutzen Innovationen, die sich in den letzten Jahren bezüglich Aroma und Textur weiterentwickelt haben:

NEUE KLASSIKER

Alternativen wie beispielsweise **Seitan, Tofu und Tempeh** sind in anderen Kulturen altbewährt. Seit einiger Zeit werden die sättigenden Eiweißlieferanten auch bei uns immer beliebter. Passende Soja-Schlemmereien finden Sie unter: www.eatsmarter.de/tofu-rezepte

INSEKTEN

Die kleinen **Proteinbomben** sind eine bessere Wahl für unser Klima als klassisches Fleisch, denn sie verursachen in **geringerem Maße Emissionen**. Allerdings müssen die Zuchtanlagen im Land für mehrere Monate zusätzlich beheizt werden.

FAKE MEAT

Besonders **umweltfreundlich** sind rein pflanzliche Leckerbissen, etwa aus Hülsenfrüchten. Speziell im Vergleich zu Rindfleisch entstehen bei der Herstellung über **90 Prozent weniger**

Treibhausgase. Auch der Wasser- sowie Flächenverbrauch ist geringer.

HYBRIDFLEISCH

Eine smarte **Kombination aus Fleisch und Gemüse** macht die Umstellung für alle, die ihren Konsum langsam und **ohne geschmackliche Einbußen** reduzieren möchten, spielend leicht.



In vitro – die Zukunft des Fleischkonsums?

Zwar ist das Steak aus der Petrischale noch nicht massentauglich, doch Forscher arbeiten eifrig daran: **Stammzellen, die etwa aus dem Muskelgewebe von Kühen** extrahiert werden, vermehren sich auf einer Nährlösung und **entwickeln sich selbstständig zu Muskelfasern**. Das Ergebnis soll vom Original nicht zu unterscheiden sein.



Den wahren Wert der Lebensmittel erkennen

Nicht nur die Entscheidung an der Metzgereitheke ist für einen **bewussten Umgang** mit Fleisch ausschlaggebend. Auch wenn es an die Verarbeitung geht, sollten Sie alles ausnutzen. Übriggebliebenes, das nicht verspeist wurde, kann ganz easy für kommende

Mahlzeiten verwendet werden. Da das Wegwerfen intakter Leckereien ebenso pflanzliche Produkte betrifft, erfahren Sie in unserem Umwelt-Blog mit LichtBlick, wie **Foodwaste insgesamt vermieden** werden kann und welche tollen Gerichte sich aus Resten zaubern lassen.



Noch mehr nachhaltig beeindruckende Informationen gibt es unter: www.eatsmarter.de/grueneslicht





DR. ALEXA IWAN



PROF. DR. INGO
FROBÖSE



PROF. DR. MICHAELA
AXT-GADERMANN



DR. KATHRIN VERGIN

DIE GRÖSSTEN ERNÄHRUNGS

FEHLER

DIE FAST JEDER MACHT

Grundsätzlich wissen die meisten, welche Lebensmittel gesund sind und welche nicht. Trotzdem scheitern viele daran, eine smarte Essweise im Alltag umzusetzen. Wir verraten Ihnen die fatalsten Schnitzer und wie Sie diese problemlos umgehen – oft reichen schon kleine Änderungen für satte Erfolge.

TEXT: HELENA JACOBY

FEHLER 1

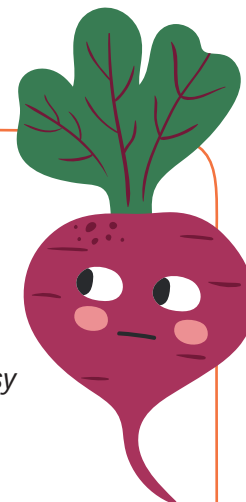
Wir essen nicht genug Gemüse

Fünf Portionen Obst und Gemüse am Tag lautet die aktuelle Empfehlung. Viele greifen insbesondere bei Früchten gern zu, um diese Menge zu erreichen. Allerdings liegt hierin ein verbreiteter Irrtum: **Von den fünf Portionen sollten mindestens drei Gemüse sein.** Zwar ist der Verzehr in Deutschland in den letzten Jahren angestiegen, aber nach wie vor kommen die wenigsten von uns auf die angeratene Ration von 400 Gramm am Tag. Hierbei spielt uns manchmal auch die Wahrnehmung einen Streich. Mit einer Scheibe Tomate auf dem Bäckerbrötchen, einem kleinen Salat zum Lunch und einem Abendessen mit Gemüsebeilage denken wir, unser Soll erfüllt zu haben. Aber das trügt, derzeit liegen wir durchschnittlich nur bei 289 Gramm täglich.

An dieser Stellschraube lässt sich jedoch ganz einfach drehen, wie die Tipps auf der rechten Seite zeigen. Der Dank dafür sind nicht nur Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe satt, sondern auch eine Myriade sogenannter sekundärer Pflanzenstoffe. Sie schützen unsere Zellen und helfen, Entzündungen sowie Krankheiten vorzubeugen. Die in Gemüse enthaltenen Ballaststoffe sind zudem tolle Booster für eine intakte Darmflora – und die wiederum spielt eine große Rolle für Stoffwechsel und Abwehrkräfte. Zwar stecken diese Substanzen ebenfalls in Obst, allerdings ist auch viel Fructose mit an Bord. Deshalb sollten es bei den Süßen nicht mehr als 250 Gramm pro Tag sein.



10 Tipps, wie Sie mehr Frisches in Ihre tägliche Ernährung integrieren



Öfter Gemüse – aber wie? Unsere Expertin Dr. Alexa Iwan hat Antworten parat. Dank ihrer easy Kniffe landet ab sofort jede Menge Knackig-Gesundes auf den Tellern von Groß und Klein.



DR. ALEXA IWAN

Die Ernährungswissenschaftlerin, Köchin, Autorin und Mutter weiß, wie sich gesund essen alltagsfreundlich gestalten lässt.

1 Neuer Standard

Zu jedem Hauptgericht sollte eine Portion Salat oder Gemüse aufgetischt werden. Je mehr, desto besser: Geben Sie zusätzlich eine Handvoll Rucola auf die Pasta, servieren Sie Rohkoststicks zum Frühstücksbrot oder toppen Sie Suppen mit Kräutern und Lauchzwiebeln.

2 Drin und dran

Etwa Möhren, Pastinaken oder Paprika lassen sich prima in Saucen mitkochen und anschließend pürieren. Nudelsaucen verleihen Sie mit Zuckerschoten, Zucchini oder Erbsen eine Extraportion Farbe, Pep und wertvolle Nährstoffe.

3 Wie geschmiert

Belegen Sie Butterbrote und Stullen nicht nur mit Käse oder Putenbrust, sondern sorgen Sie zudem mit Salat, Gurken- oder Tomatenscheiben für frischen Crunch plus Vitamine. Selbst gemachte Gemüseaufstriche oder Hummus sind ebenfalls tolle Möglichkeiten.

4 Verlockendes Angebot

Gewöhnen Sie Ihre Kinder so früh wie möglich an Snackteller aus frischer Rohkost. Wenn Möhren, Gurken, Paprika und Kohlrabi in mundgerechten Happen bereitstehen, dann wird auch zugegriffen.

5 Energiespender

Statt Keksen oder Schokolade eignet sich ein grüner Smoothie am Nachmittag als smarte Zwischenmahlzeit. Dieser sollte höchstens zur Hälfte aus süßem Obst und ansonsten aus (Blatt-)Gemüse bestehen.

6 Smartes Plus

Füllen Sie Lunchboxen grundsätzlich mit Kirschtomaten, Radieschen, Oliven oder weiterer handlicher Rohware auf.

7 Raspel und Würfel

Fein geriebene Möhren veredeln Frikadellen, Lasagne sowie Bolognese. Kartoffelpuffer und -aufläufe werden mit Fenchel, Kohlrabi und Möhren abwechslungsreicher.

8 Teilweiser Tausch

Geschnetzeltes, Gulasch und Frikassee können Sie mit weniger Fleisch, dafür aber mit mehr Pilzen, Möhren und Erbsen zubereiten.

9 Zoodle-Alarm

Mit einem Spiralschneider sind Nudeln aus Zucchini, Möhren oder Rote Bete im Nu zubereitet – einfach unter die Spaghetti mischen.

10 Satt statt Blatt

Stellen Sie frische Salate doch mal aus blanchiertem Brokkoli, Blumenkohl oder grünen Bohnen zusammen. Schmeckt auch lauwarm!





Warum Gemüse so wichtig ist

➔ Könnten wir die nötigen Substanzen aus der Frischware nicht auch ganz bequem in Kapseln zu uns nehmen? Nein, denn tatsächlich liegen Vitamine, Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe in Gemüse und Obst in einem speziellen Wirkstoffgemisch vor, dessen genaue Funktionsweise noch unbekannt ist. Klar ist, dass uns diese natürliche Zusammenstellung ungemein guttut.



FEHLER 2

Wir essen häufig zu viel

„Wenn du deinen Teller nicht leer isst, gibt es morgen schlechtes Wetter.“ Dieses Sprichwort kennt wahrscheinlich jeder. Tatsächlich ist blankes Geschirr für uns ein gelerntes Sättigungssignal, **sodass wir oft essen, bis nichts mehr vor uns liegt.** Das Problem daran ist, dass wir dadurch verlernen, auf

unsere **biologischen Sättigungssignale** zu hören, wie etwa die Magendehnung. Im leeren Zustand ist das Organ gerade einmal so groß wie eine geballte Faust, bei einem ausgiebigen Mahl weitet es sich und meldet das ans Gehirn. Aber wenn wir uns regelmäßig überessen, gewöhnen wir uns

daran und nehmen gar nicht mehr wahr, wenn wir voll sind. Aber das lässt sich wieder erlernen: **Tun Sie sich zunächst eine kleine Portion auf,** genießen diese in Ruhe und horchen Sie in sich hinein, bevor Sie sich einen Nachschlag holen. Im Restaurant können Reste einfach mitgenommen werden.

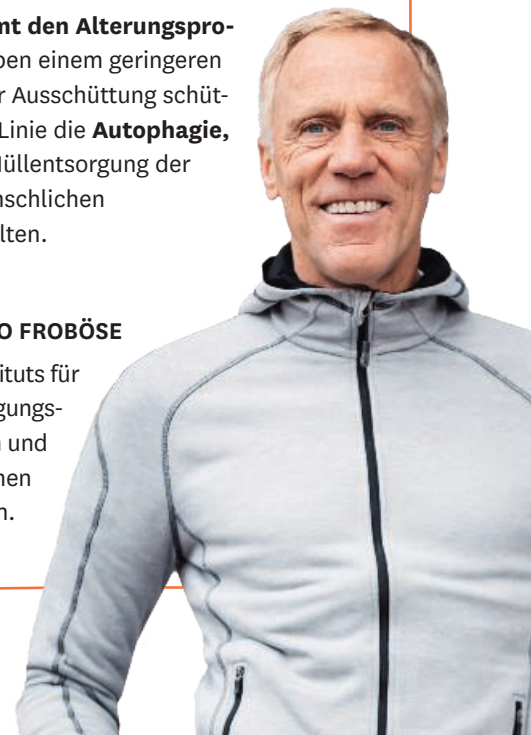


Japan macht es vor

➔ Das Prinzip **Hara Hachi Bu** bedeutet, sich nur zu 70 bis 80 Prozent satt zu essen. So praktizieren das zum Beispiel die Bewohner von Okinawa, die **weltweit die höchste Lebenserwartung** haben. Dazu trägt wohl auch die kalorische Restriktion bei, denn sie **verlangsamt den Alterungsprozess.** Grund dafür ist neben einem geringeren oxidativen Stress und der Ausschüttung schützender Enzyme in erster Linie die **Autophagie**, also die Reinigung und Müllentsorgung der Zelle. So werden die menschlichen Zellen länger intakt gehalten.

PROF. DR. INGO FROBÖSE

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



FEHLER 3

Vor allem essen wir zu viel Zucker

Obwohl allgemein bekannt ist, dass uns die süßen Kristalle nicht guttun, verputzen wir hierzulande zwischen 90 und 100 Gramm Zucker am Tag. **Das sind mehr als 30 Kilogramm im Jahr.** Damit einhergehende Gefahren sind unter anderem die Entstehung von Karies, Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, Fettleber, Nierenschäden, Krebs, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen. Deshalb rät die Weltgesundheitsorganisation (WHO), nicht mehr als fünf bis zehn Prozent der

täglichen Energiezufuhr in Form von freiem Zucker aufzunehmen. Bei rund 2000 Kilokalorien pro Tag entspricht das einer **Menge von 25 bis 50 Gramm, also sechs bis zwölf Teelöffeln.** Für Kinder ist die Höchstmenge je nach Alter schon mit ein bis sechs Teelöffeln erreicht. Dabei spielen nicht nur Süßigkeiten eine Rolle. Auch in vielen vermeintlich herzhaften Lebensmitteln versteckt sich der Übeltäter. Bei Verpacktem lohnt sich daher stets **ein Blick auf die Zutaten sowie Nährwertangaben.**



Zucker reduzieren: So klappt es

Er läuft uns täglich hunderte Male über den Weg und lockt mit süßem Glück. Aber mit ein paar simplen Maßnahmen können Sie einiges an den weißen Kristallen einsparen – ausprobieren lohnt sich.

UMGEWÖHNEN

Zucker ist für uns alltäglich geworden. Wer seinen Konsum reduziert, nimmt bald wieder mehr Geschmacksnuancen wahr.

SELFMADE

Beim Selbermachen wissen Sie genau, was drinsteckt, und können beim Süßen zu natürlichen Alternativen greifen.

WÜRZWUNDER

Zimt und Vanille bremsen Heißhunger und verleihen zusätzlich eine liebeliche Note, die Sie nichts missen lässt.

PROVIANT

Falls es nichts Zuckerfreies zu kaufen gibt, sollte entsprechende Verpflegung „auf Tasche“ sein. Zum Beispiel Nüsse.

TRICKSEN

Wenn Sie ein Jieper zu übermannen droht, hilft Pfefferminze in Form von Kaugummi, Tee oder Zahnputzen.

FEHLER 4

Wir snacken zu viel...



Häufig sind es die vielen Kleinigkeiten nebenbei, die für eine Gewichtszunahme sorgen. Denn wer andauernd etwas schnabuliert, lässt seinen **Blutzucker Achterbahn fahren**. So muss die Bauchspeicheldrüse ständig Insulin ausschütten, das den Zucker aus dem Blut in die Zellen befördern soll. Die hingegen werden zusehends unempfindlicher und es sind immer größere Mengen des Hormons nötig, damit die Zuckerschleusen geöffnet werden. **Solange Insulin im Blut zirkuliert, wird übrigens kein Fett verbrannt**. Die Folge all dessen: Wir werden nicht richtig satt und zufrieden, aber Verdauungstrakt und Bauchspeicheldrüse kommen nie zur Ruhe. Die Fettdepots wachsen, der Stoffwechsel gerät aus dem Takt. Feste Hauptmahlzeiten, die gut schmecken und sättigen, machen das Snacken zwischendurch überflüssig. Empfehlenswert ist eine **konsequente Esspause von mindestens vier bis fünf Stunden** bis zur nächsten Mahlzeit sowie zwölf Stunden über Nacht.

Die beste Notfallnahrung

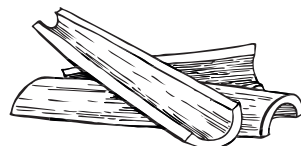
Es gibt Momente, in denen wir einfach dringend etwas zu fressen brauchen. Wählen Sie Lebensmittel, die Ihnen Proteine und Mikronährstoffe liefern anstelle von schnellen Kohlenhydraten und schlechten Fetten.

GUTE SNACKS



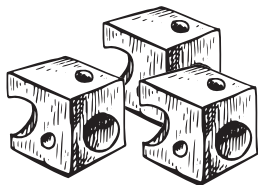
NÜSSE

Die Sattmacher schlechthin



GEMÜSESTICKS

Smarte Knabberlösung



KÄSEWÜRFEL

Dazu: Cherrytomaten



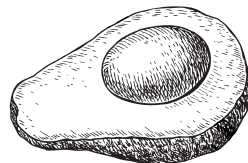
NATURJOGHURT

Perfekt mit Beeren



HUMMUS

Gemüse reindippen!



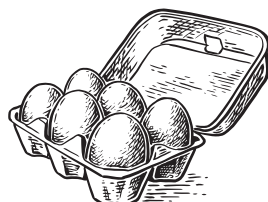
AVOCADO

Auch als Guacamole



OLIVEN

Bei herzhaften Gelüsten



EIER

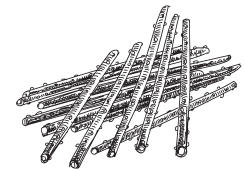
Tolle Nährstoffbomben

SCHLECHTE SNACKS



CHIPS

Plus Frittiertes generell



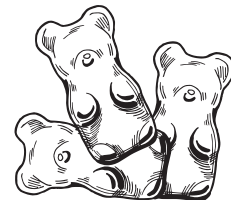
SALZSTANGEN

Mehrwert gleich null



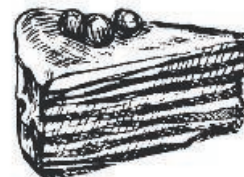
EIS ODER PUDDING

Lieber als Dessert genießen



GUMMIBÄRCHEN

Bonbons, Lutscher und Co.



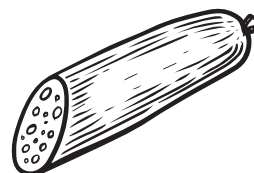
KUCHEN

Zu festlichen Anlässen ok



MÜSLIRIEGEL

Sirup hält ihn zusammen



KABANOSSI

Verarbeitete Fleischwaren



HELLE TRAUBEN

Fruchtzucker-Rekordhalter

FEHLER 5

... und essen zu viel Fast Food



Currywurst, Pommes, Buletten, Wiener, Chips, Backwaren, Süßkram – viele stark verarbeitete Lebensmittel landen regelmäßig, wenn nicht täglich auf den Tellern der Nation und liefern vor allem eines: Kalorien. Mikronährstoffe, die den Stoffwechsel bei seiner Arbeit unterstützen, sind dagegen Mangelware. Stattdessen nehmen wir mit den Kohlenhydrat- und Fettbomben eine ganze Menge Inhaltsstoffe auf, die uns besonders in der Masse sogar direkt schaden können (siehe Kasten). **Viele beliebte Fast Foods bestehen aus Kohlenhydraten und Fett in einem bestimmten Verhältnis.** Eine Kombi, die das Belohnungszentrum im Gehirn so stark aktiviert, dass wir mehr davon wollen, je öfter wir zugreifen. Um schlank und gesund zu bleiben, ohne dass es dem Körper an Energie und Nährstoffen mangelt, setzen Sie auf die richtige Lebensmittelauswahl. **Das Zauberwort lautet Nährstoffdichte:** Wie viele nützliche Stoffe liefert das Nahrungsmittel pro Energieeinheit? Mandeln etwa haben mehr Kalorien als Pommes frites und stellen trotzdem eine bei Weitem gesündere Wahl dar. Weil sie Ballaststoffe, gesunde Fette, Mineralien und Vitamine liefern, während die goldenen Stäbchen nur als reines Genussmittel taugen.

Was Verarbeitetes so ungesund macht



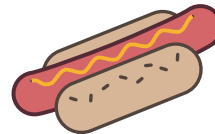
ZUCKER

In gekauften Produkten ist er nahezu allgegenwärtig. Sogar in solchen, die nicht einmal süß schmecken. Hersteller nutzen ihn auch aus technologischen Gründen.



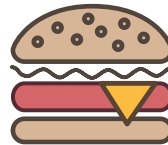
BILLIGE FÜLLMITTEL

Zum Beispiel dient Zucker als günstiger Volumengeber, denn er bindet Wasser und erhöht das Gewicht. Es gibt weitere Zusatzstoffe, die ähnliche Funktionen abdecken.



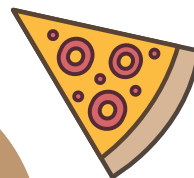
KONSERVIERUNGSMITTEL

Sie erhöhen die Haltbarkeit und werden nur zugelassen, wenn keine gesundheitlichen Bedenken bestehen. Dennoch lösen sie bei manchen Allergien oder Durchfällen aus.



GESCHMACKSVERSTÄRKER

Wenn Ihnen nach dem Schlemmen von Fertigware übel wird und der Kopf dröhnt, kann eine Unverträglichkeit gegenüber Mononatriumglutamat die Ursache sein.



TRANSFETTE

Für die herzscheidigenden Fieslinge gibt es keine Kennzeichnungspflicht. Steht in der Zutatenliste „gehärtete Fette“, müssen Sie mit deren Vorkommen rechnen.



KÜNSTLICHE FARBEN

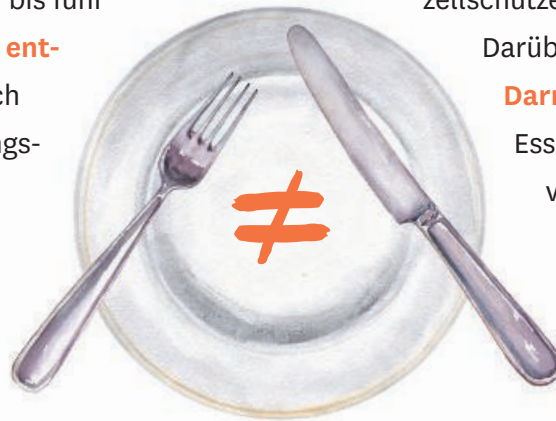
Manche Azofarbstoffe, wie sie in bunten Süßigkeiten, Limo und Eis vorkommen, können pseudoallergische Reaktionen auslösen und bei Kindern Hyperaktivität fördern.



FEHLER 6

Wir ernähren uns zu einseitig

Wer sich auf die immer selben drei bis fünf Gerichte einschießt, **kann Defizite entwickeln** – selbst, wenn er eigentlich gesund kocht. Denn je abwechslungsreicher Sie essen, desto besser ist die Abdeckung mit verschiedenen Nährstoffen. Das beugt zum einen Vitamin- und Mineralstoffmängeln vor und garantiert zum anderen **eine ausreichende Zufuhr** von



zellschützenden sekundären Pflanzenstoffen. Darüber hinaus profitiert die **Diversität der Darmflora** von abwechslungsreichem Essen, was wiederum Krankheitsrisiken verringert und das Immunsystem stärkt. Im Alltag neigen wir dazu, in eingefahrene Ernährungsmuster zu verfallen. Diese gilt es deshalb immer wieder bewusst aufzurütteln und **neue Frischware** zu integrieren.

Tipps für mehr Vielfalt auf dem Teller

Ihnen fehlt es an Ideen, wie Sie Ihren Speiseplan abwechslungsreicher gestalten können? Wir haben ein paar einfache Tipps für Sie, mit denen Sie im Handumdrehen Ihr Repertoire erweitern.

➔ Bestellen Sie beim nächsten **Restaurantbesuch** doch mal nicht das altbewährte Lieblingsgericht, sondern etwas völlig anderes. **Herausragend zubereitet** schmecken Ihnen vielleicht sogar Lebensmittel, die Sie im Normalfall eher ablehnen würden.



➔ Testen Sie **Aromenkombinationen**: Flavour Pairing kann Ihnen spannende **Genusserlebnisse** bieten. Haben Sie zum Beispiel schon mal Erdbeeren mit Balsamico, Aubergine plus Minze oder Radicchio gepaart mit Birne probiert?

➔ Kosten Sie, was Ihnen **bei Freunden und Bekannten** angeboten wird. Seien Sie neugierig. Sie werden sicher immer wieder etwas finden, was Ihnen schmeckt – und das **Rezept** bekommen Sie bestimmt auf Nachfrage dazu.



➔ Falls Sie bisher täglich Fleisch essen, legen Sie einen festen **Veggie-Tag** pro Woche ein. Sie werden **neue Zutaten** und daraus gekochte Speisen kennen und lieben lernen.

➔ Greifen Sie einmal wöchentlich beim **Gang durch den Supermarkt** zu mindestens einem für Sie **unbekannten Lebensmittel**. Am besten natürliche, unverarbeitete Waren, versteht sich.



FEHLER 7

Wir essen zu hastig

Zu schnell futtern, schlecht kauen, womöglich auch noch im Gehen: Wir sind ständig in Eile und die Nahrungsaufnahme verkommt im stressigen Alltag nur allzu oft zur Nebensache. Aber sich eben schnell auf dem Weg von einem Termin zum anderen etwas zwischen die Zähne zu schieben, ist keine gute Idee. Neben der Tatsache, dass der **bewusste Genuss** sowie das Sättigungsempfinden darunter leiden, wird durch rasches Schlingen und schlechtes Kauen auch die **Gesundheit des Darms** in Mitleidenschaft gezogen. Wenn Sie sich dagegen für Ihre zwei bis drei täglichen Mahlzeiten Zeit einräumen – sowohl bei der Zubereitung als auch für den Verzehr – nehmen Sie das Essen mit allen Sinnen wahr, genießen intensiver und sind dadurch schneller zufriedengestellt. Davon profitieren Stimmung und Figur. Ein gründlicher Einsatz der Beißer begünstigt zudem, dass der Darm mit der Nahrung leichtes Spiel hat und **Nährstoffe ideal aufgenommen** sowie verwertet werden.



Drei Fragen an die Expertin: So wichtig ist der Darm für das Wohlbefinden

Das mysteriöse Organ tut weit mehr, als nur unsere Nahrung zu zerkleinern und Nährstoffe daraus zu ziehen. Wer den Helfer in seinem Bauch in Schuss hält, der betreibt aktive Krankheitsvorsorge.

Warum spielt der Darm für unsere Gesundheit eine so große Rolle?

Das liegt nicht nur daran, dass über seine Schleimhäute alle wichtigen Nährstoffe resorbiert werden. Ähnlich bedeutsam für unsere Gesundheit sind die 100 Billionen Mikroorganismen, die als Mikrobiom bezeichnet werden. Deren zahlreiche Stoffwechselprodukte haben einen enormen Einfluss auf unseren ganzen Körper. Denn diese Metaboliten bleiben nicht vor Ort, sondern gelangen über die Blutbahn zu jedem unserer Organe. Der Darm beeinflusst deshalb zum einen ernährungsbedingte Erkrankungen wie Übergewicht, Diabetes und Fettstoffwechselstörungen. Zum anderen senkt ein gesundes Mikrobiom auch das Risiko für Allergien, Autoimmunerkrankungen, Arterienverkalkung und Depressionen. Sogar Alterungsprozesse lassen sich mithilfe der Darmbakterien verzögern.

Hat der Darm auch Einfluss auf unsere Stimmung?

Ja, auf jeden Fall. Der Darm steht durch eine direkte Nervenverbindung, den Nervus vagus, mit unserem Gehirn in Verbindung – und zwar mit dem Gefühlszentrum. Zusätzlich bilden die Darmbakterien Stoffwechselprodukte und Nervenbotenstoffe, die unsere Stimmung beeinflussen. Inzwischen gilt es als sicher, dass unser Mikrobiom bei Depressionen oder mangelnder Stressresistenz eine Rolle

PROF. DR. MICHAELA AXT-GADERMANN

In ihrem Buch „Gesund mit Darm“ (Südwest) verrät die Professorin für Gesundheitsförderung und Expertin für Darmgesundheit den Schlüssel für ein langes, fittes Leben. Mehr Infos zu Buch und Person unter: www.gesund-mit-darm.de



spielt. Studien zeigen, dass sich mit bestimmten probiotischen Bakterien hier gegensteuern lässt. Auch für Schlafstörungen können bestimmte Bakterien wie Oscillibacter oder Alistipes verantwortlich sein, denn sie beeinträchtigen die Bildung von Schlafhormonen. Mit einer Mikrobiomanalyse können die kleinen Störenfriede entlarvt werden.

Wie sieht eine Ernährung aus, die den Darm fit hält?

Sie sollte reichlich präbiotische Ballaststoffe liefern, die unseren nützlichen Bakterien als Futter dienen. Präbiotika finden sich unter anderem in Zwiebel- und Lauchgemüse, Haferflocken, Hülsenfrüchten und verschiedenen Wurzelgemüsen wie Pastinaken und Topinambur. Außerdem sind sekundäre Pflanzenstoffe, vor allem Polyphenole, die in intensiv gefärbtem Obst und Gemüse vorliegen, klasse für unser Mikrobiom. Auch Kaffee, grüner und schwarzer Tee, Rotwein und dunkle Schokolade liefern Polyphenole, die unserem Darm nachweislich guttun. Und schließlich lässt sich das Mikrobiom auch mithilfe von probiotischen Bakterien aufbessern. Diese sind in fermentierten Lebensmitteln wie Joghurt, Kefir, Quark sowie Sauerkraut vorhanden und können alternativ auch durch spezielle Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden.

ERNÄHRUNGS
FEHLER



FEHLER 8

Wir frühstücken verkehrt

Wenn Sie morgens mit einem Teilchen vom Bäcker starten, obwohl Sie wissen, dass diese Wahl nicht ideal ist, stellt sich rasch ein Gefühl von „Jetzt ist der Tag eh gelaufen“ ein. Oft fallen die Entscheidungen bei Lunch und Abendessen dann ebenfalls weniger smart aus. Die schnellen Kohlenhydrate sorgen

außerdem für eine Blutzuckerachterbahn, die Heißhungerattacken und Leistungstiefs im Laufe des Tages nach sich zieht. Dabei gelingt es gerade bei der Morgenmahlzeit relativ unkompliziert, diese gesünder zu gestalten. Falls Sie morgens keine Lust oder Zeit haben, etwa Joghurt, Quark, Milch oder Pflanzendrink mit Beeren,

Nüssen und Haferflocken zu verrühren, dann können Sie das auch bereits am Vorabend tun und nach dem Aufstehen nur noch in den Kühlschrank greifen. Und wer vormittags noch keinen Appetit hat, lässt das Frühstück einfach aus – eine lange Fastenphase über Nacht hat viele positive Auswirkungen auf den Stoffwechsel.

Achtung, Frühstücksfalle!

Manche vermeintlich praktischen Morgenhelfer entpuppen sich bei genauem Hinschauen als gesundheitliche No-Gos. Diese Kandidaten sollten nicht regelmäßig auf dem Teller, in der Schüssel oder im Glas landen:

TÜTEN- UND KNÄCKEBROT

Während die in Plastik verpackten Scheiben stark konserviert und oft gefärbt sind, bringen die knusprigen viel Energie bei wenig Volumen mit.



LIGHTPRODUKTE

Fettreduzierte Versionen sollen Leichtigkeit vermitteln. Aber um Cremigkeit und Geschmack zu erhalten, wandern dafür andere künstliche Zusätze in die Ware.

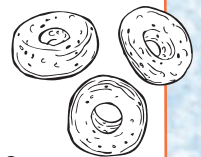
GESÜSSTE DRINKS

Ob Schokomilch, Trinkjoghurt, Instant-Cappuccino oder Fruchtsaft – sie alle strotzen vor zugesetzter Süße und sind daher keine smarten Nahrungsmittel.



GEZUCKERTE ZEREALIEN

Es gibt zwar auch Ausnahmen, aber die allermeisten Frühstücksgetreide aus dem Supermarkt sind viel zu süß. Vergleichen Sie Nährwerte oder mischen Sie selbst.



FERTIGE FRUCHTJOGHURTS

Ein großer Becher kann die empfohlene Höchstmenge für Ihre tägliche Zuckeraufnahme ohne Weiteres sprengen. Setzen Sie auf die Naturvariante und verfeinern diese selbst.

GEKAUFTE SMOOTHIES

Dasselbe gilt auch für die beliebten Obstdrinks aus dem Kühlregal. Ein zu hoher Saftanteil, zu wenig Gemüse und nach längerer Lagerung sind auch die meisten Vitamine futsch.

FEHLER 9

Wir essen die falschen Fette

Da tierische Fette lange verteufelt wurden, haben viele vor allem Pflanzenöle im Regal stehen. Das ist per se nicht schlecht, allerdings sollten es die richtigen sein. Sonnenblumenöl, das sehr **reich an Omega-6-Fettsäuren** ist, wird von der Lebensmittelindustrie viel genutzt, sodass wir es über verarbeitete Produkte aufnehmen. Wer dieses Öl zusätzlich als Basisfett in der Küche verwendet,



kommt schnell in einen Omega-6-Überschuss. Das Problem daran: Omega-6-Fettsäuren **fördern Entzündungen und konkurrieren mit Omega-3-Fettsäuren**, die in der modernen Ernährung viel weniger vorkommen. Die Folge ist, dass der Botenstoffkreislauf, der von diesen Fettsäuren abhängt, aus dem Gleichgewicht gerät, was die Entstehung vieler Krankheiten mitbegünstigt.

Kleiner Fettratgeber für die Küche

Für jeden Verwendungszweck gibt es eine clevere Auswahl guter, natürlicher Fette und Öle. Mit diesen Kandidaten lassen sich Gerichte verschiedener kulinarischer Richtungen perfekt zubereiten:



OLIVENÖL

In der Güteklasse „extra vergine“ reichert es kalte Gerichte und mild Gebratenes mit Antioxidantien an.



LEINÖL

Der Gesundheitsbooster spendet Omega-3, etwa via Quark oder Dressing. Erhitzen Sie ihn niemals!



KOKOSÖL

Heiß braten lässt sich in diesem hitzestabilen Exoten – alternativ auch in Butterschmalz oder Sesamöl.



BUTTER

Vor allem die Bio-Version ist besser als ihr Ruf. Nachgewiesene negative Wirkungen gibt es nicht.

TIPP:

Salate sowie fertige Gerichte können Sie wechselnd und nach Gusto mit kalt gepresstem Kürbiskern-, Avocado- oder Walnussöl verfeinern, um von verschiedenen nützlichen Inhaltsstoffen zu profitieren.

FEHLER 10

Wir achten zu wenig auf die eigenen Bedürfnisse

Die besten Ernährungstipps nützen nichts, wenn sie nicht zu den eigenen Vorlieben und zur individuellen Gestaltung des Alltags passen. Wer morgens einfach noch keinen Hunger hat, sollte sich auch nicht zwingend eine Schüssel Müsli oder Joghurt hineinquälen. Vielleicht kommt der Appetit erst später am Vormittag oder morgens reicht Ihnen tatsächlich schon ein grüner Smoothie oder ein großer Milchkaffee, wenn Sie früh zu Mittag essen. Ähnlich ist es mit dem Ratschlag, möglichst viel Rohkost zu essen. Manchen Menschen bekommt das nicht, der Magen rebelliert oder es entstehen unangenehme Blähungen. Hier sind gekochtes, gebackenes oder gedünstetes Gemüse die bessere Wahl. Essen sollte neben der Versorgung mit Energie sowie Nährstoffen auch Genuss und Spaß bringen, denn nur so lassen sich gesunde Gewohnheiten wirklich dauerhaft umsetzen.

Erfolg ist individuell

Um den passenden Weg zu einer gesunden Ernährung für sich zu finden, sollten Sie Ihre Beweggründe unter die Lupe nehmen.

➔ Das Angebot an praktischen Ideen, cleveren Tricks und ausgefeilten Ernährungsplänen ist riesig. Aber was Ihnen davon wirklich nützt, hängt von Ihren persönlichen Bedürfnissen ab. Generell gilt es, Verbote abzuschaffen und wieder intuitiv zu essen. Neben die-

sen beiden Dingen gibt es verschiedene Grundlagen, die auf emotionaler, aber auch auf ernährungstechnischer Ebene bedeutsam sind.

➔ Die optimale Ernährung ist höchst individuell. Dabei kommt es einerseits auf Ihre Zielsetzung und Motivation an. Geht es Ihnen um mehr Gesundheit, Langlebigkeit und die Vermeidung von Krankheiten? Steht für Sie eher abnehmen und schlank bleiben oder die Optimierung der sportlichen Performance im Vordergrund?



DR. KATHRIN VERGIN

Als Ernährungscoachin und Expertin für emotionales Essen weiß sie typische Stolpersteine zu umgehen.

➔ Andererseits spielt eine Rolle, was für ein psychologischer Typ Sie sind. Jemand, der eine ausgeprägte Genussorientierung besitzt, räumt Ernährung einen höheren Stellenwert ein als jemand, der darin reine Notwendigkeit sieht.

Wer kontaktfreudig ist und sich nach äußerer Bestätigung sehnt, wird wiederum Essen in Gesellschaft als soziales Event wertschätzen. Das ändert die Anforderungen an die jeweilige Ernährung fundamental und sollte berücksichtigt werden. Sich allgemeingültige, vermeintlich richtige Essregeln überzustülpen, hat meist ungewollte Rückwirkungen auf die Psyche, die das Erreichen der eigenen Ziele deutlich erschweren können. Fragen Sie sich deshalb immer: Was ist wichtig und richtig für mich?

FEHLER 11

Wir essen zu viel Brot

Zwei Semmeln zum Frühstück, drei Scheiben Vollkornbrot nach Feierabend und bei Hunger zwischendurch ist stets eine Stulle parat. Das Problem daran ist nicht, dass Brot an sich ein schlechtes Lebensmittel wäre, sondern dass es als Go-to-Lösung in allen Lebenslagen andere Nahrungsmittel vom Speiseplan verdrängt. Gewöhnen Sie sich stattdessen an, sich vor allem an Gemüse satt zu essen, und lassen Sie sich die gern reich belegte Scheibe Brot quasi als Beilage dazu schmecken.

FEHLER 12

Wir überschätzen die Bedeutung von Kalorien

Lieber Gummibärchen statt Schokolade? Nein, denn die Kalorien allein sind keine geeignete Bewertungsgrundlage für den Gesundheitswert eines Lebensmittels. Wichtiger ist, wie viele nützliche Inhaltsstoffe das Food mitbringt und wie es sich auf Blutzuckerspiegel sowie Stoffwechsel auswirkt. Dunkle Schokolade zum Beispiel punktet mit zellschützenden Antioxidantien, während die Geleetierchen vor allem Zucker und Farbstoffe auftischen, aber uns keinerlei Vorteile bieten können.



FEHLER 13

Wir nehmen zu wenig Eiweiß zu uns

Fällt es Ihnen oft schwer, die Pausen zwischen den Mahlzeiten ohne einen Snack zu überstehen, weil Sie nagender Hunger plagt? Dann kommen bei Ihnen vielleicht zu wenig Proteine auf den Teller. Fehlt es dem Körper an diesem essenziellen Nähr- und Baustoff, fordert er unentwegt neue Nahrung ein. Achten Sie deshalb darauf, dass jede Mahlzeit eine natürliche Eiweißquelle beinhaltet. Insbesondere pflanzliche Lieferanten überzeugen mit vielen vorteilhaften Begleitstoffen und sollten daher bevorzugt gewählt werden. Dazu gehören Nüsse, Kerne und Samen, Pseudogetreide, Pilze, Kohl und Hülsenfrüchte. Gute tierische Versorger sind Bio-Fleisch, -Fisch, -Milchprodukte sowie -Eier. Ideal ist ein Mix aus mehreren Proteinquellen, da so eine optimale Aufnahme und Verwertung der verschiedenen Eiweißbausteine gewährleistet wird.

FEHLER 14

Wir ernähren uns säureüberschüssig

Gerade wer sich zum ersten Mal an einer Low-Carb-Ernährung versucht, fokussiert sich oft auf Fleisch, Fisch und Käse. Kommt gleichzeitig aber zu wenig

Gemüse auf den Teller, kann das zu einem Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt führen, was den Stoffwechsel beeinträchtigt, die Gewichtsabnahme behindert und zudem müde sowie schlapp macht. Kombinieren Sie Proteinreiches daher immer mit etwas Frischem, zum Beispiel Käsewürfel mit Cherrytomaten oder Naturjoghurt mit Beeren.

FEHLER 15

Wir zuckern Kaffee und Tee

Insbesondere wenn Sie mehrere Tassen am Tag genießen, läppert sich zusätzliche Süße aus den Heißgetränken enorm. Zudem sind gezuckerte Getränke energiegeladig und stellen deshalb im Prinzip eine flüssige Zwischenmahlzeit dar, die den Blutzuckerspiegel steigen lässt und damit die Fettverbrennung unterbricht – etwas, was gerade Abnehmwillige vermeiden sollten. Ungesüßter Tee bietet sich dagegen als smarte, geschmackvolle Alternative zu Wasser an und unterstützt Sie so dabei, kinderleicht genügend zu trinken.



FEHLER 16

Wir braten zu viel

Es ist schnell und praktisch, mal eben etwas in die Pfanne zu werfen. Aber bei sehr hohen Temperaturen entstehen nicht nur mehr schädliche Substanzen, es gehen auch viele Vitalstoffe kaputt. Entdecken Sie schonendere Garmethoden für sich. Dampfgaren zum Beispiel ist ebenso schnell und einfach, lässt aber die meisten Pluspunkte von Gemüse intakt und Schadstoffe bilden sich auch keine.



FEHLER 17**Wir bekommen zu wenig Ballaststoffe**

Dabei handelt es sich um pflanzliche Quellstoffe, die das Volumen des Speisebreis erhöhen, dadurch die Verdauung anregen und zusätzlich als Futter für unsere nützlichen Darmbewohner dienen. Ballaststoffe sind also, obwohl sie an sich keinen Nährwert besitzen, unverzichtbar für unsere Gesundheit. Außerdem helfen sie, den Magen zu füllen, und bremsen den Anstieg des Blutzuckerspiegels aus, wodurch sie effizient und lang anhaltend sättigen. Mindestens 30 Gramm Ballaststoffe sollten deshalb täglich in den Mund wandern, etwa in Form von Gemüse, Vollkorngetreide, Nüssen und Samen oder auch Obst. Wichtig dabei: Genügend trinken, denn die Pflanzenfasern saugen jede Menge Flüssigkeit auf. Mindestens anderthalb bis zwei Liter täglich.

FEHLER 18**Wir essen zu weich und labbrig**

Überlegen Sie mal, welche Schwerarbeit die Kiefer unserer Vorfahren bewältigen mussten, als es nur natürliche und

überwiegend rohe Nahrung gab. Da war nichts mit soften Milchbrötchen, matschig gekochten Erbsen und zartem Filet. Zwar hat sich die Anatomie unseres Kopfes in den letzten Jahrtausenden schon verändert, dennoch sind unsere Kiefer nach wie vor darauf ausgelegt, vor allem Knackiges und Faseriges zu zerkleinern. Viel Rohkost zu knabbern, stärkt deshalb die Knochenstrukturen des Schädels, die Kaumuskeln sowie die Zähne.

FEHLER 19**Wir belohnen uns mit Süßigkeiten**

Sie haben es endlich geschafft, joggen zu gehen, die Wohnung auf Vordermann zu bringen oder die letzten Umzugskartons auszupacken. Das war anstrengend! Jetzt käme eine kleine Nascherei genau richtig, oder? Das ist leider keine gute Angewohnheit, weil bestimmte, meist ungesunde Lebensmittel dadurch mit einer Belohnungsfunktion im Gehirn verknüpft werden – und wir immer mehr davon wollen. Besser: Gönnen Sie sich etwas anderes, was Ihnen Freude macht, zum Beispiel ein schönes Schaumbad, eine ungestörte Stunde mit dem neuen Buch oder eine Episode Ihrer Lieblingsserie.

FEHLER 20**Wir nehmen eigenständig Nahrungsergänzungsmittel**

Abgesehen davon, dass die Inhaltsstoffe wahrscheinlich nicht genauso funktionieren wie im Wirkstoffgefüge eines natürlichen Lebensmittels (siehe Seite 28), birgt der selbstständige Gebrauch von Vitaminpillen und Ähnlichem ein Risiko der Überdosierung. Sofern bei Ihnen kein Mangel an bestimmten Vitalstoffen festgestellt wurde, sollten Sie daher besser nicht auf eigene Faust zu Tabletten greifen. Eine Ausnahme bildet Vitamin B₁₂ in der veganen Ernährung. Da dieser Stoff heutzutage ausschließlich in tierischen Lebensmitteln zu finden ist, muss er bei einem rein pflanzlichen Speiseplan supplementiert werden. Auch hier empfiehlt sich aber aufgrund der richtigen Dosierung der Besuch bei einem Mediziner.



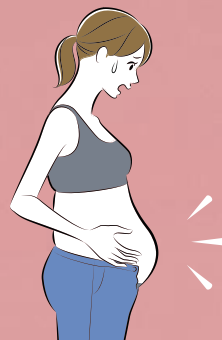


Was jeder wissen möchte

Wie Sie Ihr BAUCHFETT verlieren

Das viszerale Fett sitzt gemütlich zwischen den Organen und wird dort schnell zu einer unsichtbaren Gefahr für unsere Gesundheit. Denn es produziert fiese Botenstoffe, die Krankheiten wie Diabetes Typ 2, Bluthochdruck sowie eine Fettleber fördern. Wie Sie feststellen, ob Ihr Bauch zu dick ist, auf welche Lebensmittel Sie setzen sollten und warum auch schlanke Personen betroffen sein können, haben wir mit der Expertin Dr. Silja Schäfer geklärt.

TEXT: LISA MEISTER



Wenn die Jeans an den Oberschenkeln oder am Po zwickt, kann das durchaus unangenehm sein. Jedoch schaden ein paar Pölsterchen mehr an diesen Körperstellen nicht unbedingt der Gesundheit. Ganz anders hingegen, wenn der Bauch immer voluminöser wird. Das ist nicht nur unvorteilhaft, weil sich der Knopf an der Lieblingshose nicht mehr schließen lässt, sondern kann auch richtig gefährlich werden. „Das viszerale Fett liegt im Bauchraum. Es umschließt und schützt im Normalfall unsere inneren Organe wie die Leber, Bauchspeicheldrüse, Nieren,



DR. SILJA SCHÄFER

Sie ist Ärztin für Allgemein- und Innere Medizin mit eigener Praxis in Kiel. Als Ernährungsmedizinerin weiß sie, wie wir mit einer passenden Kost Bauchfett den Kampf ansagen.



Die Ernährungs-Docs zeigen, worauf es bei einer gesunden und fitten Körpermitte ankommt. ZS Verlag, 176 Seiten, 22,99 Euro

Milz, Harnblase, Geschlechtsorgane sowie den Magen-Darm-Trakt. Aber setzt es sich im Laufe des Lebens hartnäckig fest und besteht ein deutlicher Überschuss, kann es krank machen“, weiß unsere Expertin Dr. Silja Schäfer. Neben einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes Typ 2 droht eine Fettleber. „Das Stoffwechselorgan Nummer eins wird als Erstes in Mitleidenschaft gezogen, wenn sich zu viel des Fettgewebes im Bauchraum ansammelt. Es kann dann etwa Fruchtzucker nicht mehr ordentlich verarbeiten oder den Körper entgiften“, warnt die Fachfrau. Aber woher weiß ich, ab wann mir mein Bauch Probleme macht? „Dafür gibt es verschiedene Messmethoden. Am häufigsten wird der Umfang der Körpermitte bestimmt. →

Schätzungsweise jeder zweite bis dritte Erwachsene über 40 leidet an einer verfetteten Leber aufgrund von falscher Ernährung.

Bauchfett – die Unterschiede

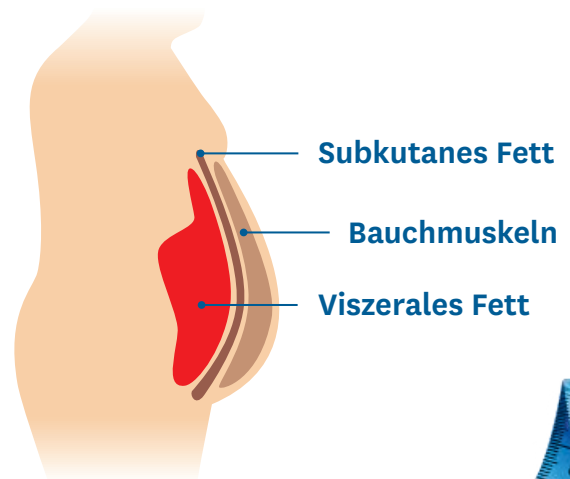
Während uns das eine stört, weil es nicht so ästhetisch, dafür eher harmlos für unsere Gesundheit ist, richtet das andere versteckt große Schäden an und erhöht so die Gefahr für zahlreiche Krankheiten.

SUBKUTANES FETT

Es wird auch Unterhautfettgewebe genannt, weil es direkt unter der Haut sitzt. Daher ist es von außen sichtbar und Sie können hineinkneifen. Die Speckschicht schützt uns vor Wärme und Kälte. Bis zu einem gewissen Maß stellt sie kein Problem dar.

VISZERALES FETT

Damit Organe wie die Leber oder der Darm vor Stößen geschützt sind, ist es für den Körper wichtig. Ein Zuviel allerdings produziert krank machende Botenstoffe. Diese setzen Entzündungsprozesse in Gang, die Bluthochdruck, eine Fettleber oder Insulinresistenz begünstigen können. Je mehr Bauchfett, desto größer ist das Risiko für solche Zivilisationskrankheiten.



FOTOS: CLAUDIA TIMMANN, SHUTTERSTOCK (3)



So finden Sie heraus, ob Ihr Bauchumfang zu groß ist

Der Body-Mass-Index (BMI) gibt einen ersten Hinweis, ob Sie zu viel Gewicht auf die Waage bringen. Leider sagt er nichts über die Verteilung Ihres Körperfetts aus – im Gegensatz zu diesen Methoden:

BAUCHUMFANG MESSEN

➔ Wann?

Der beste Zeitpunkt ist direkt morgens nach dem Aufstehen, wenn Sie nüchtern sind. Wer mal am Abend nach dem Dinner und mal am Morgen misst, erhält ungenaue Ergebnisse.

➔ Wie?

Stellen Sie sich mit freiem Oberkörper vor den Spiegel. Entspannen Sie sich, atmen Sie tief aus, legen Sie das Maßband auf Höhe des Nabels um Ihren Bauch, möglichst eng und gerade, und führen Sie es vorne zusammen.

➔ Was sagt mir die Zahl?

Anhand der folgenden Tabelle können Sie ablesen, wie hoch Ihr Risiko ist, zum Beispiel an Diabetes Typ 2, einer Fettleber oder Insulinresistenz zu erkranken:

Männer	Risiko für Krankheiten	Frauen
bis 94 cm	normal	bis 80 cm
bis 102 cm	mittel	bis 88 cm
über 102 cm	hoch	über 88 cm

WAIST-TO-HEIGHT-RATIO (WHtR)

➔ Was sagt es aus?

Mit dieser Variante haben Sie die Möglichkeit, das Verhältnis zwischen Körpergröße und Taillenumfang herauszufinden. Ob das Ergebnis im kritischen Bereich liegt, hängt dabei vom Alter ab.

Formel zur Berechnung:
 $\frac{\text{Taillenumfang}}{\text{Größe in Zentimetern}}$

	Beispiel 1	Beispiel 2
Geschlecht, Alter, Größe	Frau, 39 Jahre, 1,70 m	Frau, 39 Jahre, 1,60 m
Taillenumfang	75 cm	90 cm
Berechnung	$75/170 = 0,44$	$90/160 = 0,56$
Ergebnis	nicht im kritischen Bereich	im kritischen Bereich

Alter	Kritischer Bereich
< 40	> 0,5
40–50	0,5–0,6
> 50	> 0,6






Top-12-Lebensmittel für eine schlanke Taille

Eine antientzündliche Ernährung ist das A und O bei ungesundem Bauchfett. Unsere Favoriten pushen Ihre Verdauung, halten lange satt, punkten mit tollen Nährstoffen und sollten möglichst oft auf Ihrem Teller liegen.

1 ERDBEEREN



Die roten Früchtchen liefern eine ordentliche Ladung Vitamin C, das Ihr Immunsystem fit hält sowie die Produktion von Hormonen ankurbelt, die wiederum den Fettabbau fördern. Aufgrund des niedrigen glykämischen Index steigt der Blutzuckerspiegel langsamer an und Sie bleiben von Heißhunger verschont.

2 CHAMPIGNONS

Viel Wasser und Eiweiß: Das macht den kleinen Kappenträger zu einem super Begleiter, wenn die Kilos in der Körpermitte schmelzen sollen. Die enthaltenen Ballaststoffe und Proteine sorgen dafür, dass Sie lange satt sind. Perfekt also, um die Pausen zwischen den Mahlzeiten auszudehnen, etwa beim Intervallfasten.



3 ÄPFEL

An Apple a Day keeps the Doctor away: Diesen Spruch kennt wohl jeder. Das Lieblingsobst der Deutschen überzeugt mit Pektin, einem wasserlöslichen Ballaststoff. Er

stoppt die Fettspeicherung und minimiert Ihren Hunger. Um von allen Vitaminen zu profitieren, essen Sie die Schale mit.



4 SPINAT

Er ist eine Eins-a-Quelle für Vitamine, Mineral- und Bitterstoffe. Letztere regen die Darmtätigkeit an und bremsen Ihren Appetit – insbesondere auf Süßes wie Gebäck, Pudding oder Fruchtgummis. Für die fixe Küche können Sie getrost zur ungewürzten Tiefkühlware greifen.

5 EIER

Wussten Sie, dass Muskeln Ihren Grundumsatz erhöhen? Der Frühstücksliebhaber liefert essenzielle Aminosäuren, mit denen Sie den Aufbau von Muckies und die Verbrennung des Bauchfetts unterstützen. Kochen Sie sich also am nächsten Sonntag direkt ein Ei.

6 ZITRONEN

Sie gelten als Diät-Booster überhaupt. Wer morgens sofort nach dem Aufstehen ein Glas warmes Wasser mit dem frisch gepressten Saft trinkt, hält nachweislich seinen Stoffwechsel auf Trab. Zudem aktiviert die gelbe Frucht die Produktion von Hormonen, die den Fettabbau beschleunigen. Obendrein hemmt ihr bitterer Geschmack Jieper auf Snacks.





7 BUTTERMILCH

Der Drink ist besonders bei Sportlern beliebt. Im Kampf gegen viszerales Fettgewebe sollten Milchprodukte wie Joghurt, Quark, Käse oder Kefir ruhig täglich verzehrt werden. So lässt sich der Bedarf an Proteinen clever decken. Achten Sie beim Kauf auf die Naturvariante, so sparen Sie eine Menge Zucker und unnötige Aromen.

8 LINSEN

Wie auch Bohnen oder Erbsen werden die kleinen Kraftpakete aufgrund ihres pflanzlichen Eiweißes sehr geschätzt. Dieses hilft, den Cholesterinspiegel, der in Folge zu vieler Pfunde auf den Hüften entstehen kann, zu senken. Wie wäre es also mit unserer köstlichen Rosenkohl-Linsen-Suppe von Seite 66?



9 HAFERFLOCKEN

Egal ob als Overnight Oats oder Porridge: Die smarten Flokken beeindrucken mit hochwertigen Mineralstoffen wie Eisen, Magnesium, Phosphor sowie Zink und schützen vor Heißhunger.

10 RAPSÖL

Forscher der Pennsylvania State University fanden heraus, dass der hohe Gehalt an einfach ungesättigten Fettsäuren in der Dressingzutat ein Zuviel des Bauchfetts reduziert. Verfeinern Sie doch Ihren Salat mit einem kalt gepressten Bio-Rapsöl.



11 WALNÜSSE

Zwar enthalten sie eine Menge Energie, jedoch bieten die leicht süßlichen Nüsse wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken. Da die Knabberei sehr gut sättigt, ist sie klasse als Topping auf dem Quark oder Joghurt.

12 HERING

Ein bis zwei Portionen Fisch pro Woche empfiehlt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE). Präferieren Sie Sorten wie Hering, Lachs oder Makrele, denn sie begünstigen die Bildung des appetitzügelnden Hormons Leptin. ➔ **Vegane Alternativen:** Wer sich pflanzlich ernährt, integriert Algen oder Algenöl im Speiseplan.

Außerdem kann der Arzt mit der sogenannten Bioimpedanzanalyse (BIA) das viszerale Fett in Litern bestimmen. Frauen sollten 1,2 Liter und Männer 2,1 Liter nicht überschreiten“, verrät Dr. Schäfer. Wer jetzt denkt, dass sich nur Menschen mit einem dicken Bauch Sorgen um ihre Gesundheit machen müssen, der irrt. Sogar schlanke Personen können betroffen sein, auch wenn sie auf den ersten Blick eine perfekte Figur haben. Hier wird von TOFIs – thin outside, fat inside (außen dünn und innen dick) – gesprochen. Typisch sind schmale Gelenke, eingefallene Schultern, eine Tendenz zur Apfelform und wenig Muskeln. Bei Verdacht gibt eine Blutuntersuchung Aufschluss.

Der Speck muss weg

Die gute Nachricht aber ist, dass Sie mit einer angepassten Ernährung Ihr Bauchfett wieder in den Griff bekommen können. „Antientzündlich lautet das Zauberwort. Außerdem sollten Sie Ihren Alkoholkonsum auf ein Minimum beschränken. Greifen Sie zu reichlich Gemüse, zuckerarmem Obst wie Wassermelone oder Beeren, hochwertigen Fetten, setzen Sie auf pflanzliches Eiweiß sowie komplexe Kohlenhydrate aus Vollkorn. Und vergessen Sie nicht, genügend zu trinken. Das wird leider häufig vergessen“, mahnt die Ärztin. ➔



Anti-Bauchfett-Tipps

Vorsicht bei Blitzdiäten! Sie führen meistens nur zum unerwünschten Jo-Jo-Effekt. Stellen Sie daher Ihre Ernährung besser langfristig um.

➔ Mehr Gemüse und Ballaststoffe

Machen Sie Veggies zum Hauptnahrungsmittel. Sie füllen den Magen und liefern obendrein Ballast-, sekundäre Pflanzen- und Mineralstoffe sowie Vitamine.

➔ Zuckerarmes Obst wählen

Beeren oder Zitrusfrüchte eignen sich toll zum Abnehmen. In Trauben oder Bananen steckt hingegen zu viel Fruchtzucker, der im Verdacht steht, Bauchfett zu fördern.

➔ An der Eiweißzufuhr schrauben

Proteine kurbeln die Fettverbrennung an, pushen den Stoffwechsel und stoppen Heißhunger. Sie gehören zu jeder Mahlzeit.

➔ Die richtigen Kohlenhydrate

Weniger Fast Food, mehr Vollkornprodukte: So profitiert Ihr Körper von reichlich sättigenden Ballaststoffen und Eiweiß.

➔ Zeit für einen Ölwechsel

Oliven-, Lein- und Walnussöl sowie Nüsse und Kerne lindern Entzündungen. Zudem unterstützen sie, Esspausen einzuhalten.

➔ Jetzt wird es scharf

Gewürze wie Chili, Ingwer, Pfeffer oder Senf regen unsere Verdauung an, helfen beim Entgiften und bremsen die Lust auf Snacks.

➔ Verzicht auf kalorienreiche Getränke

Achtung, hier versteckt sich Zucker. Löschen Sie Ihren Durst besser mit Wasser oder ungesüßten Kräuter- und Früchtetees.

➔ Finger weg von Zwischenmahlzeiten

Um die Pfunde loszuwerden, gönnen Sie Ihrem Körper vier bis fünf Stunden Pause. Wenn es etwas Süßes sein muss, dann naschen Sie eine Kleinigkeit nach dem Lunch.



Regelmäßiges Bahnenziehen kräftigt sanft den gesamten Körper und baut Anspannung ab

FOTOS: SHUTTERSTOCK (6), ISTOCK.COM/LAMMEYER



Während der
Coronapandemie haben
40 Prozent der Deutschen im
Schnitt 5,6 Kilogramm
zugenommen. Ein Grund:
Bewegungsmangel

Mit Sport gegen Bauchfett

Gezielt an der Körpermitte abzunehmen gelingt selten. Setzen Sie auf einen Mix aus Ausdauer- und Krafttraining, wöchentlich 150 Minuten moderat oder 75 Minuten intensiv.

AUSDAUER

Beginnen Sie zunächst sanft und steigern Sie sich mit der Zeit. **Spazieren, Walken** oder **Joggen**, aber auch **Fahrradfahren, Schwimmen** oder **Wassergymnastik** sind prima Möglichkeiten, um den Puls in die Höhe zu treiben. Denken Sie dran: Jedes Plus an Bewegung hat einen Nutzen.

BAUCHMUSKELÜBUNGEN

Wer meint, nur im Fitnessstudio schmilzt das Fett, liegt falsch. Unsere Ideen können Sie easy im Wohnzimmer absolvieren. Sie benötigen nur eine Matte und bequeme Kleidung. Wiederholen Sie jede Übung drei Mal.



Planks

Sie liegen bäuchlings und stützen erst die Unterarme ab und stellen dann die Zehenspitzen auf. Lösen Sie die Beine vom Boden und spannen Sie den Körper an. Von Kopf bis Fuß entsteht eine Gerade. Bleiben Sie in dieser Position für mindestens 20 Sekunden.



Schulterbrücke

Starten Sie in Rückenlage und stellen Sie die Beine im 90-Grad-Winkel auf. Die Arme legen Sie an die Seite. Heben Sie das Becken. Von den Schultern bis zu den Knien bildet sich eine Linie – so lange halten, wie es geht. Oberkörper langsam abrollen.



Klappmesser

Legen Sie sich mit gestreckten Armen und Beinen auf den Rücken. Führen Sie die Beine kontrolliert nach oben und kommen Sie gleichzeitig mit Ihrem Rumpf so hoch es geht. Bringen Sie Ihren Körper nun wieder in die Ausgangslage. Zwölfmal wiederholen.

Darüber hinaus hat sie noch einen Geheimtipp parat: „Legen Sie jede Woche einen Hafertag ein, an dem Sie morgens, mittags und abends in Wasser oder fettfreier Brühe gekochte Flocken zu sich nehmen. Nach Geschmack kann der Brei mit Kräutern, Gewürzen oder Beeren aufgepeppt werden. Ziel des Hafertags ist die Regulierung des Blutzucker- und Fettstoffwechsels, vor allem des Cholesterinspiegels.“

Druck ablassen

Neben einer antientzündlichen Ernährung sollten Sie sich ausreichend bewegen. Fahren Sie zum Beispiel den Weg ins Büro mit dem Rad, steigen Sie eine Bahnstation früher aus oder treffen Sie sich anstatt im Café zu einem ausgedehnten Spaziergang. Ein weiterer Aspekt, der oftmals außer Acht gelassen wird, ist Stress. Das erlebt auch Dr. Silja Schäfer täglich in ihrer Praxis: „Hetzen wir von einem Termin zum nächsten, steigt der Cortisolspiegel. Das Stresshormon verlangsamt unseren Stoffwechsel, bremst den Fettabbau und fördert Heißhungerattacken. Die Folge: Wir nehmen zu, vor allem am Bauch. Versuchen Sie daher, Ihren Stresslevel in Schach zu halten. Das ist gerade in der aktuellen Zeit so wichtig, denn Corona belastet viele im Unterbewusstsein.“ Atmen Sie tief durch, gönnen Sie sich regelmäßig kleine Auszeiten und besiegen Sie mit unseren Ernährungs- und Bewegungstipps Ihr Bauchfett. ■

Buchweizen mit Brokkoli, dicken
Bohnen und Honig-Dressing
Rezept auf Seite 64





GENIALE FATBURNER

Adieu Bauchfett: Dank unserer Rezepte wie Brunnenkresse-Zucchini-Suppe mit Cayennepfeffer, buntem Ofengemüse mit Skyr sowie Honig-Garnelen mit Reismudeln können Sie ganz köstlich Ihre Pfunde zum Schmelzen bringen und den Stoffwechsel anregen. Das sorgt rundum für Wohlfühl und gute Laune.

Ofengebackener
Chinakohl
Rezept auf Seite 64



Rote-Bete-Möhren-Suppe
mit Tofuspieß
Rezept auf Seite 65

FATBURNER







Brunnenkresse-Zucchini-Suppe
mit Cayennepfeffer
Rezept auf Seite 65



Dinkelspaghetti
mit Spinat, Brokkoli
und Pesto

Rezept auf Seite 66

Rosenkohl-Linsen-Suppe

Rezept auf Seite 66



Buntes Ofengemüse
mit Skyr
Rezept auf
Seite 67



Frikadellen
mit asiatischem Salat
Rezept auf Seite 67



FATBURNER



**Chinakohlsalat
mit Hähnchenfleisch**
Rezept auf Seite 68

**Honig-Garnelen mit
Reisnudeln**

Rezept auf
Seite 68



**Kartoffel-
Gemüse-Gulasch**

Rezept auf Seite 70

Marokkanischer Möhrensalat

Rezept auf Seite 70



Thunfischsteak mit Guacamole und Gemüsechips

Rezept auf Seite 71



REZEPTE

ab Seite 52



Buchweizen mit Brokkoli, dicken Bohnen und Honig-Dressing

PRO PORTION: **427 KCAL** · Eiweiß **24 g** · Fett **12 g** · Kohlenhydrate **55 g**

🕒 35 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Bestimmte Eiweißbestandteile von Buchweizen sind aufgrund kollagenbildender Eigenschaften kleine Helfer im Kampf gegen Cellulite. Außerdem wirkt das Pseudogetreide samt der vorhandenen Ballaststoffe blutzuckersenkend.
- Brokkoli hat es in sich: Seine Antioxidantien wehren freie Radikale ab. Das kann Entzündungen vorbeugen und Alterungsprozesse von Haut sowie Zellen verlangsamen.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g Buchweizen
Salz
350 g Brokkoli
200 g tiefgekühlte dicke Bohnen
1 rote Zwiebel
2 EL Olivenöl
1 Handvoll Minze (5 g)
2 EL Basilikum-Pesto (30 g)
4 EL Zitronensaft
Pfeffer
1 EL Weißweinessig
1 TL scharfer Senf
1 TL flüssiger Honig
100 g Joghurt (3,5% Fett)

1 Buchweizen in der doppelten Menge kochendem Salzwasser zugedeckt in einem Topf 15 Minuten garen. Anschließend offen 5 Minuten abkühlen lassen, dabei Buchweizen mit einer Gabel lockern; ggf. übriges Wasser abgießen.

2 Inzwischen Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen und in kochendem Salzwasser 4 Minuten garen, abgießen,

abschrecken und abtropfen lassen. Bohnen in kochendem Salzwasser 5 Minuten garen, abschrecken und häuten.

3 Zwiebel schälen, fein würfeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelwürfel darin 4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten, dann beiseitestellen. Minze waschen, trocken schütteln, einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen, den Rest grob hacken.

4 Buchweizen mit Zwiebelwürfeln, Brokkoli, Bohnen, gehackter Minze und Pesto in einer Schüssel mischen. 2 EL Zitronensaft und restliches Olivenöl dazugeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

5 Für das Dressing restlichen Zitronensaft, Essig, Senf, Honig mit Joghurt gut verrühren und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Buchweizenmischung auf Teller verteilen, Dressing darüberträufeln und alles mit beiseitegelegter Minze garniert servieren.



Ofengebackener Chinakohl

PRO PORTION: **242 KCAL** · Eiweiß **8 g** · Fett **20 g** · Kohlenhydrate **7 g**

🕒 10 MIN · FERTIG IN 25 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Die Senföle aus Chinakohl führen zu gestärkten Abwehrkräften und schützen vor Harn- oder Atemwegsinfektionen.
- Eine proteinreiche Ernährung fördert die Fettverbrennung. Praktisch, dass Parmesan nicht nur eine tolle Würzung bringt, sondern auch jede Menge dieses Makronährstoffs.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Chinakohl (800 g)
1 Stück Parmesan (30 g; 30% Fett i. Tr.)
200 g Kochsahne
200 g Schmand (20% Fett)
Salz
Pfeffer
Chilipulver
1 EL Olivenöl
½ rote Zwiebel
nach Belieben: 1 Handvoll Essblüten (5 g; zum Garnieren)

1 Chinakohl putzen, waschen, längs vierteln und trocken tupfen. Parmesan fein reiben. Kochsahne und Schmand in einer ofenfesten Form mit Parmesan verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Chinakohlspalten mit den Schnittflächen nach oben in die Form legen, mit Salz, Pfeffer und Chilipulver bestreuen, mit Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 20–25 Minuten backen. Inzwischen Zwiebel schälen und sehr fein würfeln.

3 Dann Chinakohl auf einer Platte oder auf Tellern anrichten, mit Sauce beträufeln und nochmals leicht mit Pfeffer und Chilipulver bestäuben. Mit roten Zwiebelwürfeln bestreuen und nach Belieben mit Essblüten garnieren.



Rote-Bete-Möhren-Suppe mit Tofuspieß

PRO PORTION: **381 KCAL** · Eiweiß **20 g** · Fett **19 g** · Kohlenhydrate **31 g**

🕒 45 MIN 🌿 🍷

GESUND, WEIL:

- Wer sich etwas Gutes tun möchte, greift zu Roter Bete. Sie enthält nämlich neben Nitraten auch viel Kalium. Diese Stoffe senken den Blutdruck nachweislich und verringern so das Risiko für Herzkrankheiten.
- Tofu weist als super Ersatz für Fleisch viele wertvolle ungesättigte Fettsäuren auf und ist im Gegensatz zu tierischen Produkten frei von Cholesterin.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Knollen Rote Bete (mit Blättern)
150 g mehligkochende Kartoffeln
3 Möhren
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
650 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
1 Bio-Orange
3 Tomaten
350 g Tofu
4 EL Sojasauce
3 EL Rapsöl
½ Bund Petersilie (10 g)
2 EL Joghurtalternative aus Soja (40 g)
1 Bio-Zitrone

AUSSERDEM:

4 Holzspieße

1 Für die Suppe Rote Bete, Kartoffeln und Möhren putzen, schälen und waschen. Rote-Bete-Blätter trocken schütteln und beiseitelegen. Gemüse klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 In einem Topf Olivenöl erhitzen. Zwiebel darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Gemüse und Knoblauch zufügen und 3 Minuten mitdünsten. Dann Brühe zugeben,

mit Salz und Pfeffer würzen und aufkochen lassen. Derweil Orange heiß abspülen, trocken reiben, Schale in feine Zesten abziehen und Saft auspressen. Tomaten waschen, Stielansätze herausschneiden und Tomaten in Stücke schneiden.

3 Orangensaft und Tomaten zur Suppe geben und alles noch 20–25 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

4 Inzwischen für die Spieße Tofu in mundgerechte Würfel schneiden und 20 Minuten in der Sojasauce marinieren, dabei mehrmals wenden.

5 In einer Pfanne Rapsöl erhitzen. Tofuwürfel abtropfen lassen, auf 4 Spieße stecken und im heißen Öl unter Wenden ringsum 5–7 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

6 Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren, erneut aufkochen lassen, die Hälfte der Orangenzesten unterrühren und bei Bedarf etwas Brühe zugeben. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Suppe in Schalen oder tiefe Teller geben, mit 1 Klecks Sojajoghurt und Rote-Bete-Blättern toppen. Petersilie und übrige Orangenzesten darüberstreuen, alles mit Pfeffer würzen. Zitrone heiß abspülen und in Stücke schneiden. Suppe mit Tofuspießen und Zitronenstücken reichen.



FATBURNER

Brunnenkresse-Zucchini-Suppe mit Cayennepfeffer

PRO PORTION: **177 KCAL** · Eiweiß **8 g** · Fett **11 g** · Kohlenhydrate **12 g**

🕒 35 MIN 🌿 🍷

GESUND, WEIL:

- Vitamin K spielt eine große Rolle bei der Blutgerinnung – dieses fettlösliche Vitamin findet sich zum Beispiel in Brunnenkresse.
- Sie haben einen gereizten Magen? Dann beruhigen Sie Ihre Körpermitte am besten mit Sellerie und Petersilienwurzel. Hier sorgen Bitterstoffe sowie ätherische Öle für Abhilfe und schaffen ein gutes Bauchgefühl.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Zwiebeln
1 Stück Knollensellerie (80 g)
1 Petersilienwurzel
3 Zucchini
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
1 l Gemüsebrühe
2 Handvoll Brunnenkresse (20 g)
1 EL edelsüßes Paprikapulver
2 EL gerösteter Sesam (30 g)
1 Spritzer Zitronensaft
4 EL Joghurt (80 g; 3,5% Fett)
1 Bund Schnittlauch (20 g) nach Belieben: 1 Handvoll Essblüten (5 g)

1 Zwiebeln schälen und fein würfeln. Sellerie und Petersilienwurzel putzen, schälen, waschen und klein würfeln. Zucchini putzen, waschen, längs vierteln, entkernen und klein schneiden.

2 In einem Topf Öl erhitzen. Gemüse darin 4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Alles salzen, pfeffern, mit der Brühe auffüllen und ca.

15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

3 Derweil Brunnenkresse waschen, trocken schütteln, einige Blätter für die Dekoration beiseitelegen; übrige Kresse grob hacken. Paprikapulver in einem Schälchen mit 1 EL Sesam mischen. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Gehackte Kresse und Zitronensaft in die Suppe geben und alles mit einem Stabmixer fein pürieren.

4 Suppe erneut kurz aufkochen und in Schalen geben. In eine Hälfte der Suppe je 1 EL Joghurt dekorativ einrühren und mit Paprikapulver bestreuen; die andere Hälfte mit übrigem Sesam und Schnittlauchröllchen bestreuen und mit restlicher Kresse toppen. Suppe nach Belieben mit Essblüten dekorieren.

FATBURNER



Dinkelspaghetti mit Spinat, Brokkoli und Pesto

PRO PORTION: **594 KCAL** · Eiweiß **24 g** · Fett **27 g** · Kohlenhydrate **66 g**

🕒 25 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Dinkel gilt als ein prima Lieferant für Kieselsäure, die für eine Festigung des Gewebes und somit für eine Erhöhung der Elastizität sorgt.
- Für alle Personen mit einem zu hohen Cholesterinspiegel sind Pinienkerne perfekt, denn ihre mehrfach ungesättigten Fettsäuren beeinflussen ihn positiv.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Knoblauchzehen
1 Bund Basilikum (20 g)
3 EL Pinienkerne (45 g)
6 EL Olivenöl
1 Stück Parmesan (30 g; 30% Fett i. Tr.)
Salz
Pfeffer
400 g Dinkel-Vollkornspaghetti
100 g Babyspinat
400 g Brokkoli
1 Bio-Zitrone

1 Für das Pesto Knoblauch schälen und vierteln. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter grob hacken und mit Knoblauch, 2 EL Pinienkernen, 5 EL Öl und 2–3 EL Wasser fein mixen. Parmesan fein reiben und untermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Spaghetti nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser in 9–10 Minuten bissfest garen; dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

3 Restliche Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten, dann beiseitestellen. Spinat verlesen, waschen, trocken schleudern und etwa $\frac{1}{3}$ beiseitelegen. Brokkoli putzen, waschen und in kochendem Salzwasser in ca. 3 Minuten bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen.

4 In einer Pfanne restliches Öl erhitzen. Spinat darin kurz zusammenfallen lassen. Abgetropfte Spaghetti mit Brokkoli und 5 EL Pesto untermischen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und auf Teller verteilen.

5 Pasta mit gerösteten Pinienkernen und übrigen Spinatblättern bestreuen. Zitrone heiß abspülen und in Spalten schneiden. Spaghetti mit Zitronenspalten und restlichem Pesto anrichten.



Rosenkohl-Linsen-Suppe

PRO PORTION: **354 KCAL** · Eiweiß **24 g** · Fett **9 g** · Kohlenhydrate **42 g**

🕒 40 MIN · FERTIG IN 3 STD 40 MIN 🍴 🌱 🥗 🍴

GESUND, WEIL:

- Bitterstoffe aus Rosenkohl bremsen den Appetit aus, verhindern damit Heißhunger und unterstützen darüber hinaus die Leber bei ihrer Arbeit.
- Damit die üppig vorhandenen Faserstoffe aus Linsen optimal auf das Sättigungsgefühl und die Verdauung wirken können, müssen sie gut aufquellen. Darum sollte auf eine ausreichende Trinkmenge geachtet werden.

FÜR 4 PORTIONEN:

300 g Berglinsen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
 $\frac{1}{4}$ Kopf Radicchio
350 g Rosenkohl
 $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie (10 g)
3 EL Olivenöl
50 ml alkoholfreier Weißwein
600 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
 $\frac{1}{2}$ TL roten Pfefferbeeren

1 Linsen in einer Schüssel mit Wasser bedecken und ca. 3 Stunden einweichen. Dann in Wasser bei mittlerer Hitze in 25–30 Minuten knapp weich garen.

2 Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Radicchio putzen, waschen, trocken schütteln und quer in Streifen schneiden. Rosenkohl putzen, waschen und Röschen je nach

Größe ganz lassen oder längs halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

3 In einem Topf 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Knoblauch und Rosenkohl zufügen und 3 Minuten mitgaren. Dann mit Weißwein ablöschen und diesen fast ganz verkochen lassen. Brühe zugießen, alles zum Kochen bringen und 5–6 Minuten köcheln lassen.

4 Gekochte Linsen zufügen. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und Radicchio sowie $\frac{2}{3}$ der Petersilie untermischen. Suppe in tiefe Teller geben und mit restlichem Öl beträufeln. Pfefferbeeren zerstoßen und Suppe damit und mit übriger Petersilie garnieren.



Buntes Ofengemüse mit Skyr

PRO PORTION: **309 KCAL** · Eiweiß **12 g** · Fett **16 g** · Kohlenhydrate **28 g**

🕒 35 MIN 🌿 🍷

GESUND, WEIL:

- Der eiweißreiche Skyr punktet mit viel Calcium für starke Muskeln und feste Knochen. Zudem macht der proteinreiche Dip lang anhaltend satt.
- Leinöl mit seinen Omega-3-Fettsäuren hält die Gefäße geschmeidig und kann bei Entzündungen helfen.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 lila Möhren
3 Möhren
3 Knollen Rote oder gelbe Bete (300–375 g)
½ Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Walnusskerne (30 g)
2 EL Olivenöl
Meersalz
Pfeffer
Chiliflocken
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
250 g Skyr
1 Handvoll Kräuter (5 g)
2 EL Leinöl
1 Grapefruit
1 Kästchen Kresse

1 Möhren und die Beten putzen, schälen, waschen und in Stifte schneiden. Zwiebel schälen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Walnüsse hacken.

2 Gemüse, Zwiebelstreifen, Knoblauch und Nüsse in eine Auflaufform geben. Mit

Olivenöl beträufeln, mit Salz, Pfeffer, Chili und Kreuzkümmel würzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 20–25 Minuten garen, dabei gelegentlich das Gemüse umrühren.

3 Nebenher Skyr glatt rühren. Kräuter waschen, trocken schütteln, hacken und unter den Skyr mischen. Mit Gewürzen, Salz und Pfeffer abschmecken und Leinöl unterheben.

4 Grapefruit so schälen, dass alles Weiße entfernt wird, Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten heraus-schneiden. Kresse vom Beet schneiden, waschen und trocken schütteln.

5 Gemüse aus dem Backofen nehmen, mit Grapefruitfilets belegen, mit Kresse bestreuen und mit dem Skyr servieren.



Frikadellen mit asiatischem Salat

PRO PORTION: **470 KCAL** · Eiweiß **30 g** · Fett **31 g** · Kohlenhydrate **17 g**

🕒 40 MIN 🍷

GESUND, WEIL:

- Dank des hohen Ballaststoffgehalts von Bohnen wird die Darmflora unterstützt. Das macht die Hülsenfrucht zu einem tollen Helfer bei Bauchproblemen.
- Rindfleisch bietet jede Menge Niacin. Das B-Vitamin wird für den Abbau von Kohlenhydraten, Aminosäuren sowie Fettsäuren benötigt und ist deshalb für unseren Energiestoffwechsel und die Arbeit des Nervensystems unerlässlich.

FÜR 4 PORTIONEN:

200 g tiefgekühlte grüne Bohnen
Salz

½ Chinakohl (400 g)

2 Möhren

6 Frühlingszwiebeln

2 Handvoll Sojasprossen (20 g)

2 rote Chilischoten

2 EL Zitronensaft

2 EL Reissessig

2 TL Fischsauce

Pfeffer

1 TL Honig

2 EL Sesamöl

½ Bund Koriander (10 g)

1 Knoblauchzehe

500 g Rinderhackfleisch

½ TL Ingwerpulver

1–2 EL Vollkorn-Semmelbrösel (15 g)

3 EL Rapsöl

1 Bohnen in Salzwasser ca. 3 Minuten garen. Abgießen, abschrecken, abtropfen lassen und längs in Streifen schneiden.

2 Chinakohl putzen, waschen und quer in schmale Streifen schneiden. Möhren schälen und in feine Streifen hobeln.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Sprossen in kochendem Salzwasser 30 Sekunden garen, abschrecken und abtropfen lassen. Chilischoten putzen, waschen und in feine Ringe schneiden, dabei nach Belieben die Kerne entfernen.

3 Für das Dressing Zitronensaft, Reissessig, 1 TL Fischsauce, Pfeffer, Honig und Sesamöl verquirlen. Die Hälfte der Chiliringe untermischen, das Dressing in ein Glas füllen und kurz durchziehen lassen.

4 Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Die Hälfte davon mit Chinakohl, Sprossen, der Hälfte der Frühlingszwiebeln, Bohnen- und Möhrenstreifen in einer Schüssel mischen.

5 Für die Frikadellen Knoblauch schälen und hacken. Übrige Korianderblätter hacken. Hackfleisch in eine Schüssel geben. Koriander, restliche Fischsauce, Salz und Pfeffer, Ingwerpulver, restliche Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Semmelbrösel zugeben und alles zu einem formbaren Fleischteig vermengen. Aus der Masse etwa 12 ca. 3 cm große Bällchen formen und etwas flach drücken.

6 In einer großen Pfanne Rapsöl erhitzen. Frikadellen darin in 8–10 Minuten bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

7 Salat auf einer Platte oder auf Tellern anrichten und Frikadellen darauf verteilen. Alles mit restlichen Chiliringen und Korianderblättchen bestreuen und das Dressing über den Salat träufeln.

FATBURNER



Chinakohlsalat mit Hähnchenfleisch

PRO PORTION: **251 KCAL** · Eiweiß **39 g** · Fett **7 g** · Kohlenhydrate **7 g**

🕒 50 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Wer eine Phosphorquelle sucht, hat sie mit Hähnchen gefunden. Das Mineral sorgt für die Festigkeit von Zähnen sowie Knochen und ist für die Energieversorgung der Zellen bedeutend.
- Ein Geheimtipp, wenn es um das Thema Entgiftung geht: Koriander. Das Gewürz dient der schnellen Ausscheidung von Giftstoffen und Schwermetallen aus dem Körper.

FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Hähnchenbrustfilet

150 g tiefgekühlte grüne Bohnen

3 Frühlingszwiebeln

1 grüne Paprikaschote

1 Stück Chinakohl (300 g)

1 Bund Koriander (20 g)

2 EL Sesamöl

2 EL Fischsauce

2 TL Honig

1 EL Sojasauce

3 TL Reisweinessig

Salz, Pfeffer

Chilipulver

1 Hähnchenfleisch in kochendem Wasser 30 Minuten garen; dann aus dem Wasser nehmen und 10 Minuten abkühlen lassen. Hähnchenfleisch in schmale Streifen schneiden.

2 Nebenher Bohnen in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen

und schräg in Ringe schneiden. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und längs in feine Streifen schneiden. Chinakohl putzen, waschen und quer in schmale Streifen schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, ⅓ davon für die Garnitur beiseitestellen. Bohnen längs in Streifen schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel mischen.

3 Für das Dressing Sesamöl, Fischsauce, Honig, Sojasauce und Essig mit 1 EL Wasser verrühren und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken. Den Salat damit übergießen und alles gut durchmischen.

4 Chinakohlsalat auf Tellern anrichten, mit Pfeffer übermahlen und mit beiseitegelegtem Koriander garnieren.



Honig-Garnelen mit Reismudeln

PRO PORTION: **432 KCAL** · Eiweiß **31 g** · Fett **12 g** · Kohlenhydrate **50 g**

🕒 35 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Für ein reibungsloses Funktionieren benötigt die Schilddrüse Jod. Garnelen enthalten relativ viel von diesem Spurenelement.
- Der Scharfmacher Capsaicin aus Chilischoten bringt nicht nur einen trägen Darm in Schwung, sondern trumft auch als wahrer Fatburner auf. Je schärfer die Schote, desto höher der Effekt.

FÜR 4 PORTIONEN:

3 Knoblauchzehen

600 g Garnelen (küchenfertig, bis auf das Schwanzsegment geschält)

3 EL Sesamöl

3 TL flüssiger Honig

4 Frühlingszwiebeln

1 rote Chilischote

1 Stück Ingwer (20 g)

200 g Reisbandnudeln

2 EL Sojasauce

Salz

Pfeffer

2 TL Sesam (10 g)

1 Knoblauch schälen und fein würfeln. Garnelen abspülen und abtropfen lassen. Mit 1 EL Sesamöl, Honig und Knoblauch in eine flache Form geben, alles gut mischen und etwa 15 Minuten durchziehen lassen.

2 Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, waschen und die hellen Teile in 1½–2 cm lange Stücke schneiden; dass Grün schräg in schmale

Ringe schneiden. Chilischote putzen, waschen und schräg in feine Ringe schneiden, dabei nach Belieben die Kerne entfernen. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Reismudeln nach Packungsanleitung zubereiten.

3 In einer Pfanne restliches Sesamöl erhitzen. Helle Frühlingszwiebelstücke darin ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Garnelen aus der Marinade nehmen und mit der Hälfte der Chiliringe und Ingwer in die Pfanne geben und unter Wenden ca. 3 Minuten mitbraten.

4 Honigmarinade, Sojasauce und Reismudeln untermischen und alles nochmals kurz erhitzen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Honig-Garnelen und Reismudeln auf Teller verteilen und mit Frühlingszwiebelgrün, Chiliringen und Sesam bestreuen.

Der Skrei und die junge Fischerin

Feiner Geschmack, festes, fettarmes Fleisch sowie ein bestandsschonender und naturnaher Fang machen das Produkt zu einer nachhaltigen Delikatesse.

Von Januar bis April kommt es in den nördlichen Regionen Norwegens zu einem kleinen Wunder: Der Winterkabeljau kehrt nach seiner langen Reise aus der eisigen Barentssee zurück an die Lofoten zum Laichen. Der Golfstrom sorgt für ein reichhaltiges Meeresökosystem mit perfekten Bedingungen für den Skrei. Wenn die Köstlichkeit an der Küste eintrifft, hat sie bis zu 1000 Kilometer hinter sich. Für die Fischerin Sisilie Skagen beginnt

nun die Hauptsaison. Denn dann sind die Bestände des Leckerbissens riesig und einfach zu orten. Schon als Kind ist die Skipperin mit ihrem Vater und dem Boot raus zum Fischen gefahren. Auch wenn der Beruf hart ist, kann sich die Mutter keinen anderen Job vorstellen. Die Weite des Meeres, die einzigartige Natur und die Möglichkeit, selbst den Tag zu bestimmen, waren Gründe für ihre Entscheidung, in die Fußstapfen ihres Vaters zu treten.



Folgen Sie
Sisilie Skagen, live
von den Lofoten

Skrei mit Polenta
und Ratatouille



So vielfältig in der Zubereitung:



Im Fischtopf: Kochen Sie den Skrei mit Wasser, Milch, Fisch- oder Hühnerfond auf.

Minimieren Sie die Temperatur und pochieren Sie den Fisch 10 bis 15 Minuten.



Im Ofen: Rösten Sie das Produkt für jeweils zwei Minuten von beiden Seiten in der Pfanne an und stellen Sie diese bei 120 Grad Celsius für zehn Minuten in den Ofen.



In der Pfanne: Die Hautseite braten Sie für zwei Minuten scharf an, reduzieren die

Hitze und geben etwas Butter hinzu. Sobald sich die Haut löst, wenden Sie das Filet und garen es zwei weitere Minuten.



Ceviche vom
norwegischen
Skrei

Weitere Infos und köstliche Rezepte finden Sie auf www.fischausnorwegen.de

FATBURNER



Kartoffel-Gemüse-Gulasch

PRO PORTION: **339 KCAL** · Eiweiß **10 g** · Fett **13 g** · Kohlenhydrate **45 g**

🕒 40 MIN 🌿 🍴 🍷

GESUND, WEIL:

- Sodbrennen kann mit Kartoffeln gemindert werden – ihre Stärke bindet die Säuren und lindert so Beschwerden.
- Paprikaschoten können helfen, Diabetes vorzubeugen. Grund dafür sind die enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe, welche die Zucker- und Fettneubildung im Körper hemmen.

FÜR 4 PORTIONEN:

800 g festkochende Kartoffeln

4 Möhren

1 rote Paprikaschote

250 g kleine braune Champignons

4 Schalotten

1 Knoblauchzehe

2 EL Rapsöl

2 EL Tomatenmark (30 g)

800 ml Gemüsebrühe

Salz

Pfeffer

1–2 TL edelsüßes Paprikapulver

¼ Handvoll Majoran

150 g saure Sahne (10% Fett)

1 Kartoffeln schälen, waschen und ca. 2 cm groß würfeln. Möhren putzen, schälen, längs halbieren und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Champignons putzen und vierteln. Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln.

2 In einem Topf Öl erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Kartoffeln, Möhren und Paprika zugeben sowie unter Rühren 2–3 Minuten mitbraten. Tomatenmark einrühren und ca. 1 Minute mitdünsten. Pilze zugeben, alles mit Brühe ablöschen, mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, aufkochen und 15–20 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen, bis das Gulasch die gewünschte Konsistenz hat.

3 Majoran waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, ⅓ davon grob hacken und mit der Hälfte der sauren Sahne unter das Gulasch mischen. Gulasch abschmecken und auf 4 Teller verteilen. Mit restlicher saurer Sahne toppen und mit restlichem Majoran bestreuen.



Marokkanischer Möhrensalat

PRO PORTION: **229 KCAL** · Eiweiß **4 g** · Fett **14 g** · Kohlenhydrate **21 g**

🕒 20 MIN 🌿 🍴 🍷

GESUND, WEIL:

- Sekundäre Pflanzenstoffe wie Betacarotin aus Möhren haben viele gesundheitsfördernde Eigenschaften: Sie verringern das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und können sogar vor Krebs schützen.
- Hier genießen Sie ohne Reue, denn Fenchelknollen sind kalorien- und fettarm. Und sie liefern extrem viel Kalium, welches den Flüssigkeitshaushalt in Balance hält und die Nerven beruhigt.

FÜR 4 PORTIONEN:

je ½ TL Kreuzkümmel- und Fenchelsamen

5 Möhren (500 g)

1 Fenchel mit Grün

4 Radieschen

2 EL Pistazienkerne (30 g)

3 EL Sultaninen (45 g)

1 Handvoll Minze (5 g)

1 Handvoll Petersilie (5 g)

3 EL Zitronensaft

Salz

Pfeffer

1 TL Senf

2 TL Honig

4 EL Olivenöl

1 Kreuzkümmel- und Fenchelsamen in einer Pfanne ca. 2 Minuten ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen, dann beiseitestellen und abkühlen lassen. Möhren putzen,

schälen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Fenchel putzen, waschen, dabei das Grün beiseitelegen, Knolle in feine Streifen schneiden. Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden.

2 Pistazien grob hacken und mit Sultaninen sowie den übrigen vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, mit Fenchelgrün grob hacken und ebenfalls in die Schüssel geben.

3 Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Senf und Honig verrühren. Öl kräftig unterquirlen. Das Dressing abschmecken, zum Möhrensalat geben und gut durchmischen.



Sie möchten noch mehr gegen Ihr Bauchfett tun? Hier gibt es weitere Rezepte: www.eatsmarter.de/fettkiller-rezepte



Thunfischsteak mit Guacamole und Gemüsechips

PRO PORTION: **315 KCAL** · Eiweiß **36 g** · Fett **47 g** · Kohlenhydrate **13 g**

🕒 45 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Thunfisch liefert jede Menge Vitamin A, das für gute Sehkraft und feste Haut bedeutend ist. Daneben führen mehrfach ungesättigte Fettsäuren zu einer gesteigerten Gehirnleistung.
- Abnehmen mit Avocados? Das kann funktionieren. Durch den hohen Fett- und den damit verbundenen hohen Energiegehalt macht die Frucht als Bestandteil einer Mahlzeit länger satt.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Bio-Limette
- 2 Tomaten
- 2 junge Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 1 Handvoll Koriander (5 g)
- 2 Avocados
- Salz
- Pfeffer
- 2 Petersilienwurzeln
- 2 Knollen Topinambur
- Rapsöl (zum Frittieren)
- Piment d'Espelette
- 4 Thunfischsteaks (à ca. 150 g)
- 2 EL Olivenöl

1 Für die Guacamole Limette heiß abspülen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen. Tomaten waschen, Stielansätze herausschneiden und Tomaten klein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, einige für die Garnitur beiseitelegen; übrige Blättchen fein hacken. Avocados halbieren, entkernen, Frucht-

fleisch aus den Schalen heben, in eine Schüssel geben, mit einer Gabel zerdrücken und sofort mit Limettensaft beträufeln. Limettenschale, Tomatenwürfel, Knoblauch, Chili, Salz, Pfeffer und Koriander unterrühren.

2 Für die Chips Petersilienwurzeln und Topinambur schälen, in feine Scheiben hobeln und trocken tupfen. In einem Topf Rapsöl erhitzen. Gemüsechips darin portionsweise in 2-3 Minuten bei starker Hitze goldbraun frittieren. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen, mit Salz und Piment d'Espelette würzen.

3 Thunfischsteaks abspülen und trocken tupfen. In einer großen Pfanne Olivenöl erhitzen. Steaks darin auf jeder Seite ca. 1 Minute bei starker Hitze kräftig anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und die Thunfischsteaks darin noch ca. 3 Minuten zugedeckt ziehen lassen, sie sollten innen noch rosa sein.

4 Thunfischsteaks mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Guacamole auf Tellern anrichten. Gemüsechips darauf verteilen und alles mit beiseitegelegtem Koriander dekorieren.

EatSmarter!

JEDES
JAHR
GÜLTIG



Für nur

16,90 €

Lust auf Frische?

Unser schicker **Wendekalender** präsentiert Ihnen monatlich die wichtigsten Obst- und Gemüsesorten der Saison auf einen Blick – plus spannende Fakten, Tipps und Rezepte auf der Rückseite. Kurz gesagt: ein perfekter Begleiter für jede Küchenwand.



Hier geht es zum Shop:
www.eatsmarter.de/kalender

NEU

EatSmarter!

Endlich weniger Zucker essen!

In unserem **achtwöchigen Onlinekurs** zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihren Zuckerkonsum **dauerhaft** reduzieren und so ernsthafte Krankheiten, Übergewicht und Schlafstörungen vermeiden können.

Beginnen Sie **noch heute** mit unserem exklusiven EAT SMARTER-Onlinekurs und lernen Sie:

→ Welches die besten und gesündesten Zuckeralternativen speziell für Sie sind.

→ Wie Sie **versteckte Zuckerfallen** erkennen und in Zukunft vermeiden können.

→ Mit welchen Tricks die Industrie arbeitet und unter welchen **unterschiedlichen Namen** sie Zucker in Lebensmitteln versteckt.

→ Den Unterschied zwischen **Süßungsmittel** und **Süßstoff**.

→ Mehr über Honig, Agavendicksaft, Ahornsirup, Apfeldicksaft, Dattelsirup, Kokosblütenzucker und Reissirup.

→ Die Wahrheit über **Stevia, Xylit, Erythrit und Co.** Sind diese Zuckersubstitute wirklich eine Alternative?



→ **Wie gefährlich Lightgetränke sind.** Sind sie wirklich so ungesund? Und helfen sie beim Abnehmen?

→ Warum **Fruktose** ein heimlicher Krankmacher ist.

→ Die besten Zuckeralternativen zum **Backen**.

→ Mit welchen simplen Tricks Sie den Zuckerkonsum Ihrer **Kinder** reduzieren können.

→ Den aktuellen Stand der Forschung in unserer **Studienübersicht „Zucker“**.

→ **Exklusiv in diesem Kurs über 80 total zuckerfreie Rezepte kennen,** die wirklich lange satt machen und dabei helfen, schädliche Blutzuckerschwankungen zu vermeiden.

Exklusiver Onlinekurs mit Dr. Riedl

Dr. Matthias Riedl ist Deutschlands wohl **profilierterster Ernährungsexperte**. Exklusiv für EAT SMARTER hat er diesen Onlinekurs entwickelt, der Ihnen helfen soll, ein für alle Mal Ihren Zuckerkonsum zu reduzieren. Den Kurs können Sie **problemlos auf Ihrem Handy** nutzen.



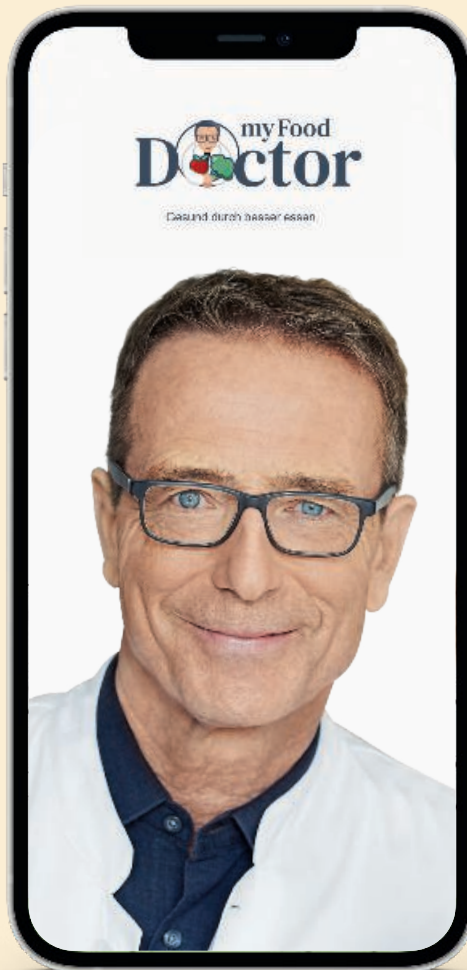
Zum Ausdrucken

Informative Übersichten, Tests, Checklisten und vieles mehr



Monatliche Live-Videocalls mit Dr. Riedl

Individuelle Antworten auf all Ihre Fragen vom renommierten Ernährungs-Doktor



Inklusive Zugang zur neuen MyFoodDoctor-App

Für alle Kursteilnehmer 6 Monate Zugriff auf die MyFoodDoctor-App



Mit über 80 Rezeptideen ohne raffinierten Zucker

Die beliebtesten Alltagsrezepte, Süßes ohne Zucker und Snacks für zwischendurch

Für
EAT SMARTER-Leser
nur 89 Euro
(statt 119 Euro)



Hier bestellen Sie:
www.eatsmarter.de/zuckerkurs

KOOPERATIONSPARTNER:

Reformhaus

Kratzen verspricht kurzfristig Erleichterung, verschlimmert aber den Zustand der Haut

Endlich kein Jucken mehr: Neurodermitis natürlich lindern

Zur Entstehung der verbreiteten Hauterkrankung tragen viele Faktoren bei. Sind die persönlichen Trigger und Verstärker erst einmal gefunden, können diese auch beeinflusst werden. Eine individuell angepasste Strategie bessert Beschwerden deutlich, bis hin zur vollständigen Heilung.

Mit Expertenrat von






**REFORMHAUS® FACHBERATERIN
STEFANIE SEILER**

Was die Einzelhandelskauffrau begeistert, sind die Werte, die das Reformhaus® ausmachen. Dank fundierter Schulungen zu Gesundheit und Ernährung sowie genügend Zeit kann sie ihre Kunden kompetent unterstützen.

 **Arbeitet im Reformhaus® Escher in Bad Bergzabern**



Muntermacher-Smoothie mit MorgenStund®

 10 MIN   

FÜR 1-2 PORTIONEN

3 EL MorgenStund®
140 ml Wasser
1 Banane
½ Birne
200 ml Haferdrink
2 TL Pekannusskerne
1 TL Honig
1 TL Limettensaft

1 MorgenStund® in kochendes Wasser einrühren und 2-3 Minuten quellen lassen.

2 Banane schälen. Birne putzen und entkernen. Beides klein schneiden. Restliche Zutaten zufügen und alles in einem Standmixer fein pürieren.

Tip

Als zusätzliche Vitalstoffbombe einfach 1 TL WurzelKraft® und 1 EL NORSAN Omega-3 Total (oder 1 TL Omega-3 Vegan) unterrühren.

Trocken und gerötet mit starkem Juckreiz – in der Haut eines Neurodermitikers möchte niemand gern stecken. „Bei dieser erblich bedingten, chronischen Krankheit gerät unser größtes Organ komplett aus dem Gleichgewicht“, erläutert Reformhaus® Fachberaterin Stefanie Seiler. Als Mutter eines betroffenen Kindes hat sie das selbst miterlebt. „Die Irritationen entstehen durch eine Überreaktion des Immunsystems, die Entzündungen verursacht.“ Die Neigung zu einer solchen Überreaktion wird als Atopie bezeichnet. Sie kann sich auf der Haut sowie in den Atemwegen oder dem Verdauungstrakt äußern, also überall, wo der Körper mit seiner Umwelt in Kontakt

kommt. „Bei Neurodermitis gibt es meist Auslöser in der Nahrung, gerade bei Kindern sind dies etwa Weizen, Kuhmilch, Eier oder Nüsse“, erklärt die Expertin. „Erwachsene hingegen haben öfter Probleme mit Pollen- und Kreuzallergien, aber auch Farb-, Duft- und anderen Zusatzstoffen in Kosmetik.“ Eine Neurodermitis kann grundsätzlich in jedem Alter auftreten, besonders häufig ist sie aber bei Säuglingen und Kindern.

Werden Sie aktiv

Dass gerade die Kleinen betroffen sind und sich mit Brennen und Jucken quälen, tut Eltern natürlich in der Seele weh. Aber sie haben auch einen großen Einfluss auf die Beschwerden und →

Produktempfehlungen aus dem Reformhaus®

Mit den richtigen langfristigen Maßnahmen lässt sich das Hautbild enorm verbessern. Dabei helfen diese natürlichen Heros, die kinderleicht in den Alltag zu integrieren sind und im Nu das Wohlbefinden steigern.



ALLOS
Haferdrink ungesüßt
Durch ihr ausgewogenes Aroma ist die pflanzliche Milchalternative ideal zum Kochen und Backen geeignet. Sie können sowohl ein basisches Frühstück damit zubereiten als auch ein herzhaftes Kartoffelpüree. **1 l, 1,99 Euro**



BAUCKHOF
Wunderbrød
Die mehlfreien Saaten-Mixe wurden in Zusammenarbeit mit Spitzensportlern und Abenteurern entwickelt. Hier stecken massig Proteine und Vitamine in jeder Scheibe, dafür aber weder Weizen noch Gluten. **600 g, 3,99 Euro**



SANATURA®
Mifloran Plus
Zwölf Milliarden Milchsäurebakterien liefert eine Tagesportion, was eine ausbalancierte Darmflora und somit ein starkes Immunsystem fördert. Beigefügtes Vitamin C aus der Acerolakirsche pusht die Abwehrkräfte zusätzlich. **220 g, 12,99 Euro**

SALUS

Basen-Aktiv®

Mit den ausgeklügelten Teemischungen Brennnessel-Linde und Mariendistel-Löwenzahn profitieren Sie von den Vorzügen wilder Kräuter. Ihr Säure-Basen-Haushalt ebenso wie Ihr Stoffwechsel werden es Ihnen danken. **40 Beutel, 6,25 Euro**



JENTSCHURA

MorgenStund®

Hirse, Buchweizen, Amaranth, Sonnenblumen-, Kürbiskerne und Mandeln bilden die sättigende Basis. Fruchteigene Süße aus Apfel und Ananas runden dieses hochwertige Frühstück für Jung und Alt perfekt ab. **1000 g, 17,50 Euro**



DR. BUDWIG

Omega-3 Leinöl

Bei der schonenden Herstellung des unfiltereden Öls bleiben entzündungshemmende Omega-3-Fettsäuren optimal erhalten. Das besondere Kaltpressverfahren gewährleistet zudem einen einzigartig milden Geschmack. **250 ml, 11,95 Euro**



SALUS

Neuro Balance Bio Ashwaganda Tonikum

Wappnen Sie Ihr Nervenkostüm für tägliche Herausforderungen: Auszüge von Ashwagandha, Passionsblume, Lavendel und Rosmarin steigern Ihre Stressresistenz und bringen innere Ruhe. **250 ml, 16,95 Euro**

GEHEIMTIPP UNSERER REFORMHAUS® EXPERTIN STEFANIE SEILER:

„Pflanzliche Inhaltsstoffe sorgen dafür, dass Ihr Immunsystem bei Stress nicht gegen Sie arbeitet. Gleichzeitig bilden sie einen Schutzschild für die Zellen.“

In Deutschland sind **drei bis vier Prozent der Erwachsenen und 10 bis 15 Prozent der Kinder** von der Hautkrankheit **betroffen**.

sollten diese Chance nutzen. „Wenn Sie sich an bestimmte Ernährungsregeln halten und die Haut zusätzlich gut pflegen, dann bessert sich die Erkrankung und kann auch ganz verschwinden“, berichtet die Fachberaterin aus eigener Erfahrung. Bei akuten Schüben gilt es zunächst, die Entzündung einzudämmen. Von cortisohaltigen Präparaten rät Stefanie Seiler allerdings ab: „Durch sie wird die Haut dünner und ihre natürliche Schutzbarriere geschwächt. Greifen Sie lieber zu Aloe Vera, Ringelblume und anderen heilenden Pflanzen.“ Außerdem sollten Auslöser auf dem Teller identifiziert und zukünftig weggelassen werden, damit die Reaktion nicht erneut auftritt.

Darmfreundlich essen

Langfristig sollte die Ernährung bei Neurodermitis reich an frischem Gemüse und Obst sein. „Allerdings sind saure Sorten wie Orangen oder Mandarinen eher nicht geeignet. Achten Sie bei Früchten generell auf die individuelle Verträglichkeit“, gibt Frau Seiler zu bedenken. Die sekundären Pflanzenstoffe aus der Frischware stoppen entzündliche Prozesse, schützen die Zellen und ihre Ballaststoffe schmeicheln dem Darm. „Die hier ansässigen Bakterien spielen eine große Rolle für das →



Soforthilfe-Tipps gegen Juckreiz

Während eines Schubs ist es kaum möglich, die Finger still zu halten. Aber mit diesen Kniffen kann es klappen:

PUSTEN UND KLOPFEN

Bei leichten Beschwerden verschaffen meist schon Pusteln, Drücken oder Beklopfen die dringend ersehnte Linderung. Probieren Sie aus, was bei Ihnen oder Ihrem Kind am besten funktioniert.

DANEBEN KNEIFEN

Massieren, Kneten oder behutsames Zwickeln von gesunden, an juckende Stellen angrenzenden Partien bringt ebenfalls ein gewisses Maß an Erleichterung mit sich.

KRATZKLÖTZCHEN

Bearbeiten Sie anstelle der betroffenen Haut einen mit Stoff oder Leder gespannten Holzklötzchen. Das signalisiert dem Gehirn, dass etwas gegen den Juckreiz unternommen wird.



RAT UNSERER EXPERTIN STEFANIE SEILER

„Aloe Vera kühlt, wirkt entzündungshemmend und lindert so akute Beschwerden wie Schmerz, Brennen und Jucken.“

Dos and Don'ts der Hautpflege bei Neurodermitis:

Bei der täglichen Hygiene gibt es einige Stellschrauben, an denen Betroffene drehen können und sollten. Das gilt es zu beachten:

- ✓ **FRISCHER MORGEN** Eine kühle Dusche regt die Produktion von körpereigenem Cortison an, das Entzündungen hemmt.
- ✗ **HEISS BADEN** Zu warmes Wasser löst Fette aus der ohnehin zu trockenen Haut. Duschen Sie deshalb besser kurz, nicht zu heiß oder oft.
- ✓ **RÜCKFETTENDE CREMES** Sie spenden die erforderliche Hydratation und verhindern Austrocknung. Cremen Sie aber stets nur so viel wie nötig.
- ✓ **RICHTIG AUFTRAGEN** Auf der feuchten Haut lassen sich die meisten Pflegeprodukte besser verteilen und ziehen zudem schneller ein.
- ✗ **DUFT- UND FARBSTOFFE** Egal ob zum Waschen oder Cremen, je weniger Zusatzstoffe enthalten sind, desto kleiner das Risiko einer Reaktion.
- ✓ **KONTAKTALLERGENE MEIDEN** Auch pflanzliche ätherische Öle können Beschwerden auslösen, etwa Fruchtextrakte bei Kreuzallergikern.
- ✓ **PFLEGEARTIKEL KALT LAGERN** Aus dem Kühlschrank verwendete Creme lindert durch die niedrige Temperatur Rötungen und Brennen.



Immunsystem. Wenn die Ernährung und damit der Darm vernachlässigt werden, zeigt sich das auch an der Haut“, weiß die Expertin. „Häufige Beschwerdeauslöser sind Kuhmilch-eiweiße, weshalb Hafermilch die bessere Wahl ist. Raffinierten Zucker sollten Sie ebenfalls vollständig meiden, weil er die Entzündungen und damit auch den Juckreiz verschlimmert.“ Weitere typische Trigger sind Weizen, Eier und Schweinefleisch. „Verwenden Sie glutenfreie oder -arme Getreidesorten wie Buchweizen, Hafer und Dinkel. Daraus lassen sich zum Beispiel tolle Frühstücksbreie herstellen, aber auch herzhaftes Bratlinge“, regt die Expertin an. „Binden Sie darüber hinaus gesunde Öle ein, das ist auch in Form von Nahrungsergänzungsmitteln möglich.“

Nachtkerzen-, Lein-, Schwarzkümmel- und Borretschsamenöl hemmen Entzündungen und unterstützen die Heilung.

Wer sich eine persönlich auf ihn zugeschnittene Beratung wünscht, ist in einer Reformhaus® Filiale in seiner Nähe genau an der richtigen Adresse. Fachberaterin Stefanie Seiler motiviert: „Wenn Betroffene ein individuelles, langfristiges Konzept verfolgen, bekommen sie die Krankheit gut in den Griff.“ ■

Wertvolle Inhaltsstoffe

- **Borretschsamen-, Schwarzkümmel- und Nachtkerzenöl** feien die Haut gegen schädliche äußere Einflüsse.
- Das Feuchtigkeitsbindevermögen wird durch **Harnstoff** erhöht, Juckreiz dagegen vermindert.
- **Panthenol**, ein B-Vitamin, fördert den Regenerationsprozess.
- Bestimmte Gewebezellen von Pflanzen namens **Meristeme** haben in Form von Extrakten starke entzündungshemmende und wundheilende Effekte.
- **Ectoin** fungiert als Wasserspeicher und stabilisiert außerdem die Hautbarriere.



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

Fünf Helfer aus der Küche

Was auf dem Teller landet, hat großen Einfluss auf den Zustand der Haut. Diese Foods sind für eine angepasste Ernährung ausgesprochen günstig:



BASENREICHE FRISCHWARE

Zum einen halten die vielen Vitamine und Mineralstoffe aus knackigem Gemüse den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht, auf der anderen Seite schützen die zahlreichen sekundären Pflanzenstoffe die Zellen vor freien Radikalen. Darunter zum Beispiel Betacarotin aus Möhren.

GLUTENARME KÖRNER

Getreide wie Hafer und Dinkel weisen weit weniger des Klebereiweißes auf, das häufig Beschwerden auslöst. Die Pseudogetreide Buchweizen, Amaranth und Quinoa sind völlig frei davon. Mehr über die genialen Supergrains lesen Sie ab Seite 86.



PFLANZENDRINKS

Dass Kuhmilch bei Neurodermitis eher ungeeignet ist, wird durch die Vielfalt an veganen Alternativen zur Nebensache. Mit Versionen aus Mandeln, Hafer oder Reis können Sie das tierische Original eins zu eins ersetzen.



PRO- UND PRÄBIOTIKA

Eine enge Verbindung zwischen Darm- und Hautgesundheit bedingt, dass bauchschmeichelndes Essen auch unserer Außenhülle guttut. Mittels probiotischer Lebensmittel wie Sauerkraut, Joghurt oder Kimchi erhalten Ihre nützlichen Darmbakterien personelle Verstärkung. Präbiotisches wie Artischocken, Spargel und Chicorée bietet ihnen dagegen Futter.



OMEGA-3

Da diese Fettsäuren starke Entzündungshemmer sind, sollte ein besonderes Augenmerk auf ihnen liegen. Mit hochwertigem Lein- oder Algenöl sowie Walnüssen können Sie Ihre Versorgung easy aufbessern.



Natürlich
besser
... für mich!

Reformhaus® -
das Fachgeschäft für bewusste
Ernährung für die ganze Familie.

Einfach & gesund kochen

In unserem hektischen Alltag muss es manchmal schnell gehen. Dass rasch zubereitete, einfache Mahlzeiten auch gesund sein können, zeigt das große Sortiment an Bio-Lebensmitteln in Ihrem Reformhaus®.

Die Klare Gemüsebrühe von Cenovis ist vegan sowie frei von Palmfett, Gluten und Laktose. Der Klassiker der modernen Küche in Bio-Qualität eignet sich hervorragend für die Zubereitung von Suppen, Eintopfgerichten, Saucen und Gemüse.

Verwöhnen Sie sich und Ihre Familie mit bewusst-gesunden Mahlzeiten - natürlich mit Ihrem Reformhaus®.



Klimaneutral
Werbekampagne
ClimatePartner.com/16957-2107-1001



TRENDALARM

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



Hochwertige Bohnen sind erst die halbe Miete



Wie vom Barista

Kaffee gekonnt zu Hause zubereiten ist mit der neuen Serie **ZWILLING ENFINIGY Coffee** besonders einfach. Bei der Reihe aus **Filterkaffeemaschine, Kaffeemühle und Milchaufschäumer** in Silber oder Schwarz steht alles im Zeichen des perfekten Aromas. Features wie **Edelstahl-Kegelmahlwerk** oder „**Blooming**“-Vorbrühfunktion holen das Optimum aus den Bohnen, feiner Schaum setzt dem Ganzen die Krone auf. **Ab 89,95 Euro, www.zwilling.de**



Gourmetliebliche

Sechs Steakmesser, die dank extremer Schärfe nicht nur mühelos durch das Lieblingsfleisch gleiten, sondern mit charakteristischen Holzgriffen aus verschiedenen Regionen der Erde auch echte Einzelstücke sind. So macht das **WÜSTHOF Ikon Stekmesserset** inklusive eines zeitlosen Lederetuis den Premium Cut zur Weltreise. **888 Euro, www.wusthof.com**



Moderne Alltagslösung

Reinigt, trackt und erinnert – **LUCY®**, die innovative Smart Cap von **waterdrop®**, läutet ein neues Zeitalter des Trinkens ein. Die integrierte UV-C-Technologie ermöglicht, jederzeit bis zu 100 Prozent an Bakterien, Viren und Schimmelpilzen im Wasser zu deaktivieren. Zusätzlich dokumentiert der **intelligente Deckel** die Trinkmenge automatisch und weist mithilfe von Lichtsignalen darauf hin, genug Flüssigkeit aufzunehmen. **119 Euro, www.waterdrop.de**

**STARKE
STÜCKE**



Volles Potenzial

Wer das Beste aus Superfoods wie Lein-, Chia- oder Hanfsamen herausholen möchte, sollte diese **mahlen oder schrotten**: Durch das sanfte Zerkleinern können deren Nährstoffe ideal aufgenommen werden. Die speziell für diesen Anlass entwickelte **Mühle mit Keramikmahlwerk von Kyocera** eignet sich super, um Kerne und Samen jeglicher Härte und unabhängig vom Ölgehalt zu mahlen, und ist dabei individuell und stufenlos einstellbar. **26,95 Euro, www.kyocera.de**



Im Handumdrehen

Mittels extra scharfer **LASER CUT Trommeln** verwandelt die **multifunktionale Reibe** der Serie **TRANSFORMA®** von **GEFU** Gemüse, Obst, Käse, Schokolade und Nüsse in dünne Scheiben, feine oder grobe Raspel. Sicherem Stand gewährleistet ein Saugfuß, der alternativ auch an der Arbeits- oder Tischplatte befestigt werden kann. **99,95 Euro, www.gefu.com**

Cremiges DIY-Vergnügen

Unerwünschte Zusätze und überflüssiges Verpackungsmaterial gehören nun der Vergangenheit an. Dank des praktischen **Lékué Nuss- und Getreidemilchmakers von Tchibo** gelingen Ihnen vielfältige Pflanzendrinks fortan unkompliziert daheim. Zusätzlich ist bloß noch ein Stand- oder Stabmixer nötig. Erhältlich ab 01.03. **29,99 Euro, www.tchibo.com**



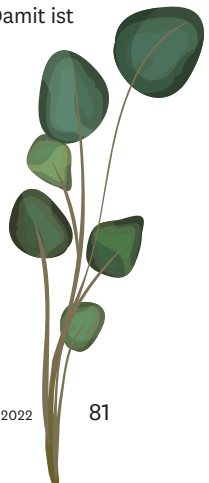
Perfekter Schnitt

Eine Weltneuheit aus dem Hause **GRAEF**: Der edle **Feinschneider SKS 700** zeigt durch **LED-Safety-Control** via Beleuchtung an, ob der Anschlag geöffnet ist. So werden Sie vor Verletzungen an dem freilaufenden **Vollstahlmesser mit Hohlschliff** bewahrt, mit dem ein millimetergenauer Schnitt durch jegliche Lebensmittel möglich ist. **649,99 Euro, www.graef.de**



Glanzstücke für die Ostertafel

Begrüßen Sie mit der aktuellen Kollektion des Hygge-Spezialisten **Søstrene Grene** den Frühling in Ihrem Zuhause. Spielen Sie mit fröhlich-frischen Farbtönen der Saison, zum Beispiel in Form des **goldenen Bestecks**, erhältlich in matt oder glänzend. Damit ist Ihnen ein eindrucksvolles Highlight auf dem Esstisch sicher, mit dem jeder Festschmaus gleich doppelt so gut schmeckt. **Ab 2,14 Euro je Stück, www.sostrengrene.com**



Dr. Matthias Riedl

Der Internist, Diabetologe und Ernährungsmediziner ist ärztlicher Direktor der von ihm 2008 gegründeten medicum Hamburg MVZ GmbH – einem Zentrum, in dem die Diabetologie, die Ernährungsmedizin und neun angrenzende Facharzttrichtungen seit Jahren erfolgreich miteinander verbunden werden. Daneben ist Dr. Riedl als Publizist, Berater und Dozent auf internationalen Kongressen sowie als Lehrbeauftragter an zwei Universitäten tätig. Als Vorstandsmitglied 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.





DARUM IST FERMENTIEREN RUNDUM GESUND

Sauerkraut, Joghurt und Co. schmecken nicht nur klasse, sie unterstützen auch unseren Körper dank vieler Mikroorganismen, die zudem für reichlich Aroma sowie eine lange Haltbarkeit der Lebensmittel sorgen. Dr. Matthias Riedl klärt auf, warum Fermentation so wertvoll für das Wohlbefinden ist.

Heute zählen Kühl- und Gefrierschränke zum Standardrepertoire einer jeden Küche. So war es aber nicht immer, weshalb sich die Menschen das Fermentieren zunutze machten, eines der ältesten Konservierungsverfahren überhaupt. „Dabei handelt es sich um einen natürlichen Prozess, bei dem unter Sauerstoffausschluss durch zum Beispiel in Gemüse enthaltene Milchsäurebakterien eine Art Gärung in Gang gesetzt wird. Während die Kohlenhydrate des Ferments zersetzt werden, entsteht ein saures Milieu, in dem Fäulnisbakterien keine Überlebenschance haben – wodurch sich die Haltbarkeit fermentierter Lebensmittel verlängert“, fasst Dr. Matthias Riedl zusammen und erklärt außerdem, dass diese zu den probiotisch wirkenden Nahrungsmitteln zählen: „Probiotische Bakterien sind lebende, nicht pathogene (also nicht krank machende) Mikroorganismen, die dem

FERMENTIERTE LEBENS- MITTEL UND GETRÄNKE

- Sauerkraut
- Kimchi
- Salzgurken
- Joghurt
- Kefir
- Tempeh
- Miso
- Sojasauce
- Apfelessig
- Sauerteig
- Brottrunk
- Kombucha

„Fermentiert“ bedeutet gewissermaßen „vergärt“.



Menschen einen erheblichen gesundheitlichen Vorteil bringen, sofern sie in ausreichender Menge in den Darm gelangen. Sie produzieren unter anderem Milchsäure, welche die Darmschleimhaut stärkt, die Darmbewegung anregt sowie bei der Energiegewinnung in der Leber unterstützt.“

Wohltuend für die Verdauung

Haltbar machen ist also das eine, die Gesundheit pushen das andere, was Fermentation so bedeutend macht. „Ganz genau, denn auf diese Weise verarbeitete Produkte können die Darmgesundheit erheblich verbessern, da sich durch den Verzehr die Anzahl der lebenden Mikroorganismen im Verdauungsorgan erhöht. Zudem sind sie bekömmlicher, was zum Beispiel insbesondere für Reizdarmpatienten von großem Vorteil sein kann“, hebt der Ernährungs-Doktor hervor. →



Gurken-Kefir-Suppe mit Walnüssen

PRO PORTION: **495 KCAL** · Eiweiß 19 g · Fett 26 g · Kohlenhydrate 37 g

🕒 20 MIN 🌿 🥣

FÜR 2 PORTIONEN:

- 1 Salatgurke
- 1 TL Kräutersalz
- 500 ml Kefir
- 100 g Frischkäse (16% Fett)
- 2 EL Dill
- 1 EL Petersilie
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- Pfeffer nach Bedarf
- 6 Walnusshälften

1 Gurke waschen und mit einem Sparschäler schälen. Längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel auskratzen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Gurkenwürfel mit Kräutersalz überstreuen und im Kühlschrank 15 Minuten ziehen lassen.

2 In der Zwischenzeit Kefir und Frischkäse gründlich verrühren. Mit 1½ EL Dill, Petersilie, Olivenöl, Zitronensaft und etwas Pfeffer abschmecken.

3 Die Walnüsse hacken. Die Schüssel mit den Gurkenwürfeln aus dem Kühlschrank nehmen, überschüssige Flüssigkeit abgießen und die

Kefir wird auch „das Getränk der Hundertjährigen“ genannt.



Gurkenwürfel unter den Kefir-Frischkäse-Mix rühren.

4 Suppe auf zwei tiefe Teller verteilen und mit dem restlichen Dill und den gehackten Walnusskernen garnieren.



BUCHTIPP


Auf Basis aktueller wissenschaftlicher Studien zeigt Dr. Matthias Riedl anschaulich, wie erfolgreiches Abnehmen wirklich funktioniert. 40 Genussrezepte, darunter die Gurken-Kefir-Suppe, gibt es in seinem Buch „Der ultimative Schlankheitscode“ inklusive. Gräfe und Unzer, 240 Seiten, 24 Euro



Neue Wege gehen

Seine allgemeine Empfehlung lautet, fermentierte Lebensmittel möglichst regelmäßig in den ausgewogenen Speiseplan zu integrieren. Er selbst bevorzugt Sauerkraut, idealerweise eigens hergestelltes (siehe Kasten rechts) oder solches aus dem Frischebeutel, daneben Joghurt sowie Miso. „Einfach wegen des Geschmacks. Und die ersten beiden entsprechen meiner norddeutschen Prägung. Sauerkraut ist obendrein eine super Gemüsebeilage für das Mittagessen, die sich auch wieder erwärmen lässt – Stichwort Meal Prep. Joghurt oder alternativ Kefir können wunderbar zum Frühstück verzehrt werden.“ Am liebsten isst Dr. Riedl all das aber auf griechische Art: „Dann kommt cremiges Tzatziki mit frisch fermentiertem Weißkohl sowie einem griechischen oder Rote-Bete-Salat auf den Tisch.“ Für jene, die weniger Fleisch essen möchten oder aus gesundheitlichen Gründen müssen, hat der Mediziner abschließend noch einen klasse Tipp parat: „Umami ist der herzhaft-würzige Geschmack, der insbesondere für Fleisch charakteristisch ist. Pflanzliche fermentierte Lebensmittel haben ihn ebenfalls zu bieten. Neben Tempeh aus fermentierten Sojabohnen, der übrigens ein raffinierter Steakersatz sein kann, bieten etwa auch Misopaste und Sojasauce als Würzmittel in Suppen oder Gemüsepfannen dieses intensive Aroma.“ ANNA-MARIA ELMERS

Mehr von Dr. Riedl
lesen Sie online unter:

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

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

Sauerkraut selbst herstellen – so geht's

Fermentiertes im Handel wurde in der Regel mit großer Hitze konserviert, wodurch die Anzahl der wertvollen Probiotika deutlich sinkt. Do it yourself ist darum die bessere Idee.

DAS BRAUCHEN SIE:

Weißkohl
Salz
Einmachglas mit
Klappdeckel und
Gummiring oder
Glas mit speziellem
Fermentierdeckel
Gewicht zum
Beschweren



Weißkohl ist
eine wahre Vitamin-
C-Bombe.

Schritt für Schritt zum smarten Superfood

- 1 Bevor Sie mit der eigentlichen Arbeit beginnen, sollten Sie das Gefäß sowie alle Gegenstände, die gleich mit dem Weißkohl in Berührung kommen, auskochen. Denn Hygiene ist das A und O.
- 2 Schneiden oder hobeln Sie den gewaschenen Weißkohl in feine Streifen, salzen Sie ihn großzügig und geben Sie das Gemüse anschließend in den abgekühlten Behälter. Mit dem Gewicht können Sie das Kraut nun kräftig nach unten drücken.
- 3 Stellen Sie eine Salzlake mit etwa 20 Gramm pro Liter Flüssigkeit her. Alternativ können Sie im nächsten Schritt auch nur Wasser verwenden.
- 4 Geben Sie die Salzlake beziehungsweise das Wasser über den Weißkohl, bis er gerade so bedeckt ist. Verschließen Sie das Gefäß ohne den Gummiring. Bei

Verwendung eines speziellen Fermentierdeckels müssen Sie nichts beachten. Durch Druck und Salz werden die Zellwände des Kohls zerstört, Wasser und Luft entweichen, der Gärprozess kommt ins Rollen.

- 5 Lagern Sie das Glas drei bis fünf Tage bei Raumtemperatur und dann je nach Belieben zwei bis vier Wochen (oder länger) bei etwas kühleren Temperaturen um die 15 bis 20 Grad. Grundsätzlich gilt beim Fermentieren: Je länger der Gärprozess andauert, desto saurer wird das Endprodukt.

TIPP: Einmal geöffnet, sollte das Glas im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb weniger Tage geleert werden.



MyFoodDoctor: die Gesundheits-App

Deutschlands erste medizinische Ernährungstherapie-App, entwickelt von Dr. Matthias Riedl, beinhaltet Tagebuch, Analyse der wichtigsten Fehlerquellen, individuelles Coaching sowie das gesamte Ernährungs-Docs-Wissen. Die Methoden von myFoodDoctor basieren auf dem wissenschaftlich erprobten 20:80-Prinzip – nur maximal 20 Prozent der üblichen Gewohnheiten müssen geändert werden. Neuestes Feature ist die Achtsamkeitsmethode „Iss dich glücklich“, die mit den Usern bewusstes, genussvolles Essen trainiert. → Weitere Infos zur App und spannende Erfolgsgeschichten von Nutzern gibt es im Internet unter: www.myfooddoctor.de



APPLE



GOOGLE

Was Sie über **PSEUDOGETREIDE** wissen sollten

Sie sind die Klassiker unter den Superfoods: **AMARANTH**, **BUCHWEIZEN** sowie **QUINOA**. Aber warum sind die kleinen Körner eigentlich so beliebt, wie gesund sind sie tatsächlich und worauf sollte bei der Verarbeitung geachtet werden? Bei uns erfahren Sie alle spannenden Informationen rund um die Allrounder.

TEXT: KATRIN LAMMERS



THOMAS SAMPL

Er führt nicht nur sein eigenes Restaurant, eine Markthalle und gibt Kochkurse für Groß und Klein, sondern hat sich zudem der saisonalen Küche aus der Region verschrieben. Der Hamburger Koch legt großen Wert darauf, lokale Klassiker mit neuen Innovationen zu kombinieren. Auch bei den gefragten Supergrains kennt er sich als Mitglied der Slow Food Chef Alliance hervorragend aus.



1 Was steckt wirklich hinter den Supergrains?

Rein optisch wie auch bei ihrer Verwendung erinnern die kleinen Kerlchen an Weizen und seine Artgenossen. Da unsere drei Heros botanisch jedoch nicht zur Gruppe der Süßgräser gehören, gelten sie als Pseudogetreide und werden auch Supergrains genannt. Diesen Titel verdanken sie unter anderem ihrem niedrigen Zuckeranteil sowie dem

hohen Gehalt an Eiweiß und gesundheitsförderlichen ungesättigten Fettsäuren. „Es handelt sich hierbei um echte Alleskönner, die aus der modernen Küche nicht mehr wegzudenken sind. Sie bringen wesentlich mehr Kraft und Möglichkeiten mit als beispielsweise herkömmlicher Weizen, Dinkel oder Roggen“, erklärt unser Experte Thomas Sampl.



AMARANTH

Schon vor Tausenden von Jahren waren die Kügelchen in großen Teilen Amerikas ein **Grundnahrungsmittel**. Kein Wunder also, dass sie nach einer kurzzeitigen Abwesenheit bei uns beliebter sind als jemals zuvor.

Das ist seine Superpower:

Die Minis enthalten reichlich der Aminosäure Tryptophan. Sie ist die Vorstufe des Glückshormons Serotonin und hat daher einen positiven Einfluss auf unsere Stimmung, Leistungsfähigkeit sowie das Wohlbefinden.

Das sollten Sie beachten:

In den Randschichten befinden sich Gerbstoffe, welche die Nährstoffaufnahme von Vitaminen behindern. Dieser unerwünschte Effekt kann jedoch durch vorheriges Abwaschen einfach weggespült werden.



BUCHWEIZEN

Vor einigen Jahrzehnten wurde das Heidekorn hierzulande noch häufiger angebaut als Weizen. „Da es sehr **nahrhaft und sättigend** ist, sind Klassiker wie Buchweizen-Pankoken wieder sehr gefragt“, erzählt der Koch.

Das ist seine Superpower:

Hier verstecken sich die Vitamine E und B₃. Ersteres schützt die Zellen vor oxidativen Schäden, wodurch die Haut länger jung bleibt. Vitamin B₃ unterstützt einen frischen sowie ebenmäßigen Teint dabei zusätzlich.

Das sollten Sie beachten:

Auch nach langer Garzeit wird seine harte Schale nicht weich. Zudem birgt diese Fagopyrin, das sehr schwer verdaulich ist und die Lichtempfindlichkeit der Haut erhöht. Greifen Sie daher besser zur geschälten Variante.



QUINOA

Früher wuchsen die farbenfrohen Körner fast nur in den Anden, inzwischen werden sie auch in Deutschland **regional erzeugt**. Zur Freunde von Thomas Sampl: „In unserem Laden kann Quinoa aus Niedersachsen und Schleswig-Holstein eingekauft werden.“

Das ist ihre Superpower:

Kaum ein Lebensmittel besitzt einen so hohen Gehalt der essenziellen Aminosäure Lysin wie das Gold der Inkas. Diese ist eine wichtige Komponente für den Muskelaufbau.

Das sollten Sie beachten:

Die enthaltenen Saponine stehen unter Verdacht, unsere Darmschleimhaut zu reizen. Um sie zu entfernen, sollten Sie die Samen vor dem Kochen in einem feinen Sieb gründlich unter fließendem Wasser abspülen.

2 Gibt es noch weitere Sorten?

Neben den genannten Kandidaten existieren noch andere Arten, die in Deutschland nicht oder weniger relevant sind. Am ehesten kommen wir mit **Canihua** in Kontakt, das ebenfalls wunderbar in die glutenfreie Küche passt. Die kleinen Drops haben ein schokoladig-nussiges Aroma, weshalb besonders Naschkatzen die auch als Baby-Quinoa bekannte Leckerei auf dem Schirm haben sollten. Dabei besitzen die Minis im Vergleich zu Schokolade nur **ein Zehntel so viel Zucker und zwei Drittel weniger Fett**. Hinzu kommt, dass ein Großteil dieses Fettes aus **Linolsäure** besteht, die hilft, den Wasserhaushalt der Haut zu regulieren. Die Samen werden in der Andenregion klassischerweise zuerst geröstet sowie zu Mehl gemahlen. Dieses wird als Brei eingekocht oder in heiße sowie kalte Getränke gerührt. Bei uns werden sie dagegen eher für Riegel, Brote oder Müslivariationen genutzt. Online finden Sie alles, was Sie sonst noch über die Heros wissen sollten: www.eatsmarter.de/canihua



3 Welche Vorteile haben die glutenfreien Alternativen?

Etwa ein Prozent der Bevölkerung leidet an Zöliakie, also einer Glutenunverträglichkeit. Gerade hier wie auch bei einem Reizdarm kann glutenfreie Kost die Dünndarmschleimhaut bei der **Regeneration** unterstützen, wodurch Nährstoffe wieder besser vom Körper aufgenommen und verwertet werden. Auch die **Abwehrkräfte verbessern** sich und Betroffene sind weniger infektanfällig. Aber auch wer ein paar **Kilos loswerden** möchte, ist mit den Körnern ideal beraten. „Anders als herkömmliches Getreide bringen die Supergrains **reichlich Nährstoffe sowie eine extreme Sättigung** mit und sollten daher in keinem Speiseplan fehlen“, sagt Thomas Sampl, der aktuell selbst auf Weizen verzichtet.



4 Was sollte beim Kauf beachtet werden?

Lange Zeit waren die Allroundtalente nur in ausgewählten Bio-Läden oder Reformhäusern erhältlich. Inzwischen ist das zum Glück anders: Heute sind Amaranth, Buchweizen sowie Quinoa so beliebt und verbreitet, dass sie auch im **regulären Einzelhandel** vertrieben werden. Supermärkte und Drogerien stellen hier eine ebenso geeignete Anlaufstelle wie Discounter oder Fachhändler dar. Der Leiter der Hamburger Markthalle Hobenköök rät dazu, beim Shoppen auf die Herkunft zu achten: „**Bio-Artikel** auszuwählen ist erst die halbe Miete. Greifen Sie darüber hinaus zu **regionalen Varianten**.“ Dadurch dürfen Sie sich einerseits sicher sein, dass die hiesigen Bio-Richtlinien eingehalten wurden, andererseits werden die begehrten Kerlchen zudem nicht von weither eingeflogen, was ihre CO₂-Bilanz massiv verschlechtert. In konventionellen Produkten stecken außerdem oft **Pestizide, Schadstoffe und andere chemische Mittelchen**, welche zwar beim empfohlenen Abwaschen teilweise entfernt, jedoch nicht gänzlich abgespült werden können.



5

Sind die Supergrains nachhaltig?

Häufig haben sie einen weiten Weg hinter sich, dabei ist es ganz einfach, Pseudogereide **regional und in Bio-Qualität** zu ergattern. „Buchweizen und Amaranth wachsen gut bei uns. Schon früher wurden die zwei **in Deutschland en masse angebaut**“, so unser Experte. „Wenn Sie alte Kochbücher wälzen, finden sich viele unterschiedliche Rezepte mit den beiden Sorten.“ Züchtungen sei Dank muss aber auch die Andenhirse nicht mehr zwangsläufig eingeflogen werden. „Selbst in Norddeutschland gibt es einige Betriebe, die Quinoa anbauen, weswegen Sie ganz easy **lokal shoppen** können.“ Auf bio zu achten ist dabei nicht nur für Ihre Gesundheit, sondern auch für unsere Umwelt eine Topwahl. Wenn Sie aber doch einmal auf weit gereiste Ware zurückgreifen müssen, ist es sinnvoll, neben dem **Bio-Siegel** zusätzlich auf **Fair-Trade-Produkte** zu setzen. Ein solcher Kauf sollte jedoch eine Ausnahme bleiben, denn in den traditionellen Anbaugebieten führt die weltweite Nachfrage zu ausgelaugten Böden und Einheimische können sich das Grundnahrungsmittel kaum noch leisten.

Leuchtend rote Quinoa macht jedes Gericht zu einem wahren Blickfang



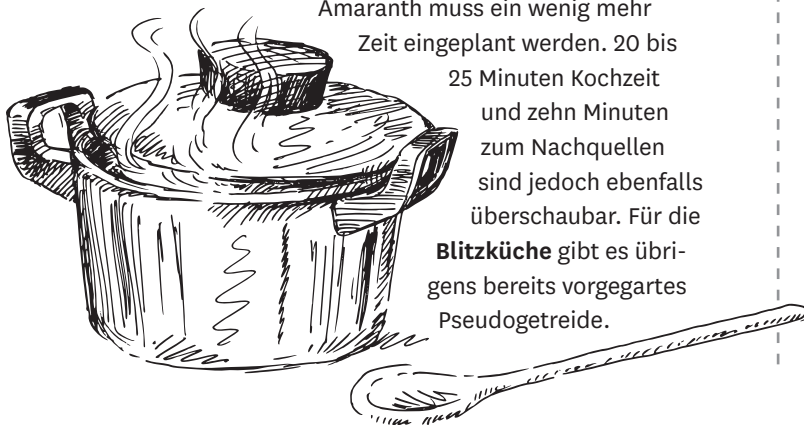
6 Wie lagere ich Pseudogetreide richtig?

Sowohl die kleinen Körner selbst sowie daraus hergestellte Erzeugnisse sind am besten in einer **luftdichten Verpackung** wie einer Dose oder einem Schraubgefäß aufgehoben. „An einem **dunklen, kühlen Platz** können Sie die Minis einige Monate aufbewahren, Sie sollten diese jedoch zwischendurch immer mal wieder **kontrollieren**“, rät Thomas Sampl, der in seiner Markthalle unter anderem auch die begehrten Supergrains anbietet. „Natürlich gibt es Produkte, die so produziert wurden, dass sie über Jahre hinweg halten. Damit das möglich ist, werden diese jedoch so gezüchtet und bearbeitet, dass auch viele ihrer wertvollen Inhaltsstoffe verloren gehen.“ Wenn Sie also beim Kauf zur nährstoffreichen und regionalen Bio-Ware greifen, sollten Sie die kleinen Alleskönner nach dem Öffnen **innerhalb der nächsten Monate verspeisen**.

7 Wie gelingt die perfekte Zubereitung?

In der Schale der Körner können unerwünschte Stoffe wie Saponine stecken (siehe Seite 88), aber nicht nur deswegen empfiehlt unser Experte, diese abzuspülen: „Dadurch werden **Verunreinigungen wie auch die äußere Stärkeschicht entfernt**.“ Die anschließende Zubereitung verläuft danach ähnlich wie bei herkömmlichem Getreide, erläutert der Koch weiter: „**Der Verarbeitungsgrad sollte in der Küche immer mitbedacht werden**. Je weiter die Supergrains runtergeschliffen sind, desto einfacher und schneller ist die Zubereitung, doch auch viele Inhaltsstoffe gehen dabei flöten.“ In der Regel werden Buchweizen sowie Quinoa für rund 15 Minuten mit der doppelten Menge Wasser gegart und sind nach weiteren fünf Minuten Quellzeit servierfertig. Bei

Amaranth muss ein wenig mehr Zeit eingeplant werden. 20 bis 25 Minuten Kochzeit und zehn Minuten zum Nachquellen sind jedoch ebenfalls überschaubar. Für die **Blitzküche** gibt es übrigens bereits vorgegartes Pseudogetreide.



8 Wo können die Superfoods überhaupt verwendet werden?

„Für den Einsatz der vielseitigen Powerpakete gibt es **keine Grenzen**“, weiß der Restaurantbesitzer und Slow-Food-Koch Thomas Sampl: „Buchweizen etwa eignet sich ideal für ein cremiges Risotto.“

Das Heidekorn kann ohne Einbußen anstelle des herkömmlichen Reises genutzt werden und verfeinert das Gericht zudem mit seinem angenehm nussigen Aroma.“ Pseudogetreide wird sowohl für **Salate, in Suppen und als Beilage** wie auch zum **Backen, im Müsli oder Joghurt** verwendet. Besonders passend ist hier die gepuffte Version. Die wachsende Beliebtheit der bunten Körner hat auch die Industrie längst erkannt, weswegen sie neben Müsliriegeln und Broten ebenfalls in neuen Fertiggerichten und Bowls zu finden sind. Auch **Klassiker aus anderen Ländern** wie japanische Sobanudeln aus Buchweizen werden bei uns immer beliebter.





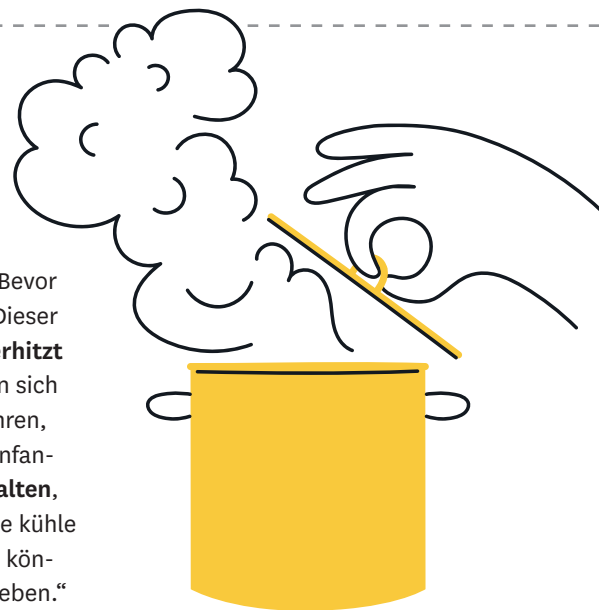
9 Was gilt es beim Backen zu beachten?

Gluten sorgt als Klebereiweiß für die Bindung im Gebäck und einen fluffigen Teig. Weil bei Kreationen aus Pseudogetreide

diese typische Backfähigkeit fehlt, gehen sie nicht auf und bleiben flach wie ein Fladen. „Damit das Ergebnis etwas luftiger wird, können glutenintolerante Personen Mais- oder Reismehl hinzugeben“, erklärt Thomas Sampl. Ebenso sind klassische Mehle, Pektin, Johannisbrotkern- oder Guarkernmehl und Agar-Agar geeignete Zusätze, um die Beschaffenheit aufzulockern. Unser Experte empfiehlt auch denjenigen, die Gluten vertragen, zwischendurch zur Supergrain-Stulle zu greifen: **„Die deutsche Brotkultur ist klasse, aber sie kann auch schnell zu Übergewicht führen.** Ein Saatenbrot stellt hier eine wunderbare Alternative dar. Dieses ist zwar etwas kompakter und erinnert dabei an Eiweißbrot, doch sättigt mit einem hohen Gehalt an Nährstoffen auch besser.“ Für alle, die zwar Lust auf Backwaren aus den kleinen Körnchen haben, aber auf die Extraschritte beim Vorbereiten verzichten möchten, eignen sich Backautomaten. Viele moderne Modelle haben bereits ein Extraprogramm für glutenfreie Teige. Vorproduzierte Mehle aus Amaranth, Buchweizen und Quinoa sind aufgrund ihres hohen Fettgehalts übrigens schnell verderblich und sollten möglichst **zeitnah verbraucht** werden.

10 Kann ich die gepuffte Version auch daheim herstellen?

Die kleinen Luftküsse lassen sich im Nu in Ihren eigenen vier Wänden produzieren. Bevor es los geht, müssen die Kernchen nach dem Abspülen vollständig getrocknet sein. Dieser Schritt wird mit einem Küchentuch beschleunigt. „Nachdem Sie **Pfanne oder Topf erhitzt** haben, werden so viele Körner hineingegeben, bis der **Boden bedeckt** ist. Sie dürfen sich dabei aber nicht überlappen. Die Zugabe von Öl ist unnötig und kann sogar dazu führen, dass die Puffer verkleben“, weiß Thomas Sampl aus Erfahrung. „Sobald die Körner anfangen aufzupoppen, sollten Sie die heiße Ware **stetig durchrühren und in Bewegung halten**, damit nichts anbrennt.“ Sind sie fertig aufgeplatzt, geht's für die Leckerbissen in eine kühle Schüssel. Für alle Feinschmecker hat der Koch noch einen smarten Extratipp: „Jetzt können Sie Würzöle wie beispielsweise Oliven- oder Kürbiskernöl zum Verfeinern dazugeben.“





Vegetarisches Gewürz-Ragout aus 1001 Nacht

Rezeptidee von
Laura Lai @allerlai_leckeres

🕒 25 MIN 🌱 🌍

FÜR 4 PORTIONEN:

RAGOUT:

1 kleine Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Olivenöl, 1 gute Handvoll Rosinen, 3 Datteln (fein gewürfelt), 1-2 Handvoll Mandeln, 1 Dose gehackte Tomaten, 500 g Kichererbsen von d'aucy, 1 Dose Jackfruit (klein gewürfelt), 1 TL Honig, vorbereiteter gekochter Bulgur

GEWÜRZE:

2 TL Kreuzkümmel, 1 TL Koriander, 1 TL Zimt, 1-2 EL Paprikapulver (edelsüß), 2 Lorbeerblätter, Pfeffer, Salz

TOPPINGS:

Salat, ½ Bund Petersilie, 1 Granatapfel

1 Gehackte Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen. Nach 1 Minute die Gewürze, Rosinen, Datteln sowie die Mandeln dazugeben. Gut rühren und 1 Minute kräftig anbraten. Dann die gehackten Tomaten, die Kichererbsen und die fein gewürfelten Jackfruit-Stücke hinzufügen. Mit Honig abschmecken und bei reduzierter Temperatur für 10 Minuten köcheln.

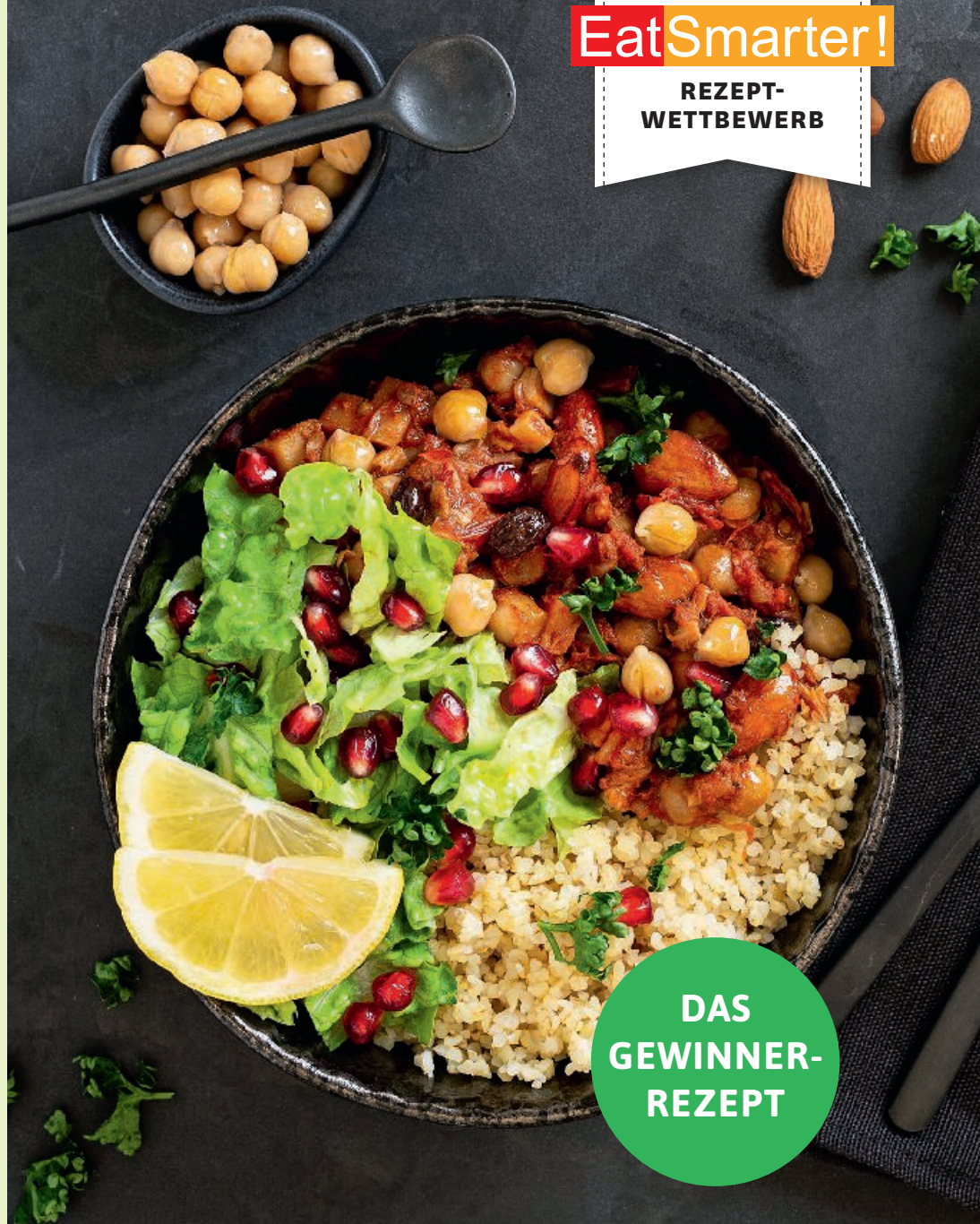
2 Bulgur in der Pfanne mit 2-3 EL Wasser erwärmen. Etwas Salat waschen und fein schneiden, Petersilie nach Geschmack hacken oder grob rupfen und den Granatapfel entkernen (Saft dabei auffangen).

3 Das fertige Ragout mit Salat, Petersilie und Bulgur in Schalen schön anrichten, mit Granatapfelkernen bestreuen und genießen.

TIPP Granatapfelkerne großzügig verwenden und am besten auch etwas Saft über das Ragout geben, damit man ihn herauschmeckt.

EXKLUSIVER

EatSmarter!

REZEPT-
WETTBEWERBDAS
GEWINNER-
REZEPT

Ihr klimaneutraler Allrounder

Veredeln Sie Ihre Speisen mit den verzehrfertigen Kichererbsen von d'aucy. Dank der besonders schonenden Dampfgarung punkten die nährstoffreichen Hülsenfrüchte mit wertvollen Vitaminen und Ballaststoffen. Auf Salz, Zuckerzusätze, Konservierungsstoffe, Stabilisatoren und Aromen verzichtet das Unternehmen in seinen Gemüsekonserven konsequent. Weitere Infos zu den Produkten finden Sie unter: www.daucy.de



WEITERE INFOS ZUM
REZEPTWETTBEWERB SOWIE
DAS REZEPTVIDEO UNTER:
www.eatsmarter.de/daucy

Ihre foodpioniere-Stars

Gemeinsam mit myEnso – dem smarten Online-Supermarkt – haben wir 2021 im Rahmen der foodpioniere party 20 Food-Start-ups um einen Platz in der exklusiven myEnso x EAT SMARTER-Box antreten lassen. Wir stellen Ihnen die zehn Gewinner des User-Votings vor.

ÜBER MYENSO

Kennen Sie das: Ihr favorisierter Energieriegel ist im regulären Supermarkt nicht erhältlich? Mit myEnso kein Problem! Bei dem smarten Online-Supermarkt kann jeder Kunde demokratisch über das Sortiment mitentscheiden. Zusätzlich zu ausgefallenen Produkten gibt es im Shop natürlich auch alle Lebensmittel des täglichen Bedarfs. So bekommen Sie all Ihre Wunschprodukte ganz bequem mit einem Klick zu sich nach Hause geliefert.

Mehr Infos unter:
www.myenso.de



UNPERFEKTES OBST FÜR PERFEKTEN SAFTGENUSS

Ob mit Delle, krumm gewachsen oder mit sonstigen kleinen Schönheitsfehlern: Flawsome! rettet aussortiertes sowie überschüssiges Obst und stellt daraus schmackhafte kalt gepresste Säfte her.



DIE SOZIALE MÜSLIRÖSTEREI

Bei HEYHO wird nicht nur superleckereres geröstetes Granola hergestellt, sondern die Manufaktur gibt auch Menschen mit bewegtem Lebenslauf (etwa Haftstrafen oder Suchtvergangenheit) eine Chance und tut etwas gegen soziale Ausgrenzung. Außerdem wird bei der Herstellung der leckeren Müslis und Granolas auf Nachhaltigkeit und Umweltschutz geachtet.

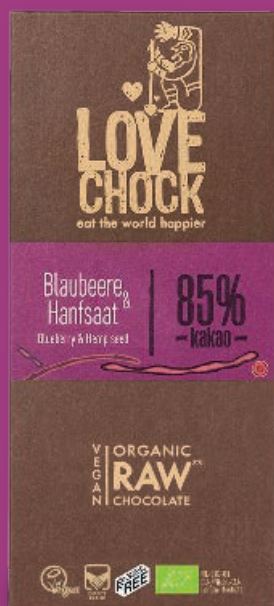
SORGEN SIE FÜR DIE RICHTIGE WÜRZE

Gutes aus Österreich: Ehrenwort steht für natürliche Gewürze in Bio-Qualität und spannende Geschmacks-kombinationen wie zum Beispiel Pumpkin Spice Latte.



KAFFEE WIE VOM BARISTA

BLÆK hat Instantkaffee neu gedacht. Alle Aromen der verwendeten Arabica-Hochlandkaffeebohnen aus biologischem Anbau bleiben dank einem innovativen Brühprozess erhalten. Das sorgt für einzigartige Geschmacksmomente.



SCHOKOFANS: AUFGEPASST!

Lovechoc ist eine kleine Amsterdamer Manufaktur, die handgefertigte Rohschokolade aus den besten Kakaobohnen aus Ecuador und Peru herstellt. Der Spezialist für rohe vegane Schokolade mit Superfoods begeistert nicht nur Veggies mit purem Kakaogenuss.



VOLLER KETCHUPGENUSS MIT WENIG ZUCKER

Ketchup braucht nicht viel Süße! Der OHSO Lecker Tomaten Ketchup überzeugt auch so: ohne die Verwendung von Industriezucker hergestellt und fruchtig-frisch mit einem besonders vollmundigen Geschmack.

UPCYCLING FÜRS BAD

NICAMA tut etwas gegen die Plastikkrise und stellt umweltschonende plastikfreie Produkte für Bad und Haushalt her. So wie beispielsweise die Upcyclingseife aus gerettetem Kaffeesatz.



GESCHMACKVOLL GEGEN FOODWASTE

RETTERGUT zaubert aus geretteten Lebensmitteln haltbare Produkte wie köstliche Suppen, Aufstriche, Nudeln, Schokolade oder Erfrischungsgetränke – oft in Bio-Qualität, meist vegan, immer vegetarisch.



WEIL GUTES GANZ NAH IST

REGIONIQUE ist die erste und einzige Lebensmittelmarke, die Kilometer zählt und sich so für klimagerechte Ernährung einsetzt. Darum stammen alle Zutaten zu 100 Prozent aus den verschiedensten Regionen Deutschlands.



ECHT KLIMAPOSITIV

PPURA möchte eine Welt mit Produkten schaffen, wie sie sein sollten: gesund, 100 Prozent natürlich und mit viel Liebe hergestellt. Zudem sind die PPURA Saucen und Pestos klimapositiv. So entzieht jedes Glas doppelt so viel CO₂ aus der Atmosphäre, wie bei Herstellung und Transport anfallen.

ALLE FOODLIEBLINGE IN EINER BOX

Sie lieben innovative Produkte und die zehn Stars der foodpioniere party 2021 haben Sie neugierig gemacht? Dann dürfen Sie die myEnso x EAT SMARTER-Box nicht verpassen. In der kulinarischen Überraschungskiste findet sich neben den vorgestellten Leckereien natürlich auch eine Ausgabe der EAT SMARTER.

Hier können Sie die Box bestellen:
box.myenso.de



NEUES FÜR FOODIES

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



KINDERLEICHTE ZUBEREITUNG

Brotbäcker aufgepasst

Die glutenfreien Bio-Mischungen Mein Ciabatta, Mein Krustenbrot, Mein Focaccia, Mein Haferbrot und Mein Wikingerbrød von BIOVEGAN gelingen auch Anfängern im Nu und versprechen erstklassigen Genuss. Bei jedem Bissen wird uns warm ums Herz und wir verlangen eine weitere Scheibe. **Ab 3,99 Euro je 500-600-g-Packung, www.biovegan.de**



Frei von
Weizen und
Konservierungsstoffen



MEER HAT PAUSE

Fang vom Acker

Blumenkohl, Schwarzwurzel, Sellerie, Kartoffel,

Leinöl und Hanfprotein vereinen sich zu einem veganen Schlemmerfilet mit krossem Topping. Die pflanzliche Alternative des norddeutschen Start-ups Fisch vom Feld steht dem Original sowohl optisch als auch geschmacklich in nichts nach. **3,29 Euro je 360-g-Schale, www.fischvomfeld.de**

STULLE MAL ANDERS

Deftig vegetarisch

Mit den neuen Sorten Teewurst, Leberwurst, Sucuk und Krakauer auf Basis von Linsen setzt Allos ein Zeichen im Bereich der herzhaften Aufstriche. Dank rauchiger Noten punkten sie auch bei Fleischliebhabern. **2,69 Euro je 135-g-Glas, www.allos.de**



WIE AUS 1001 NACHT

Knusper-snack

Bereits beim Öffnen der Dr. Karg's Kichererbse „Falafel“ strömen uns orientalische Aromen wie Kreuzkümmel, Zimt und Koriander entgegen. Aufgrund der praktischen Öffnungs- und Wiederverschlussfunktion lässt sich das Knäckebrot easy entnehmen und bleibt besonders lange frisch und wunderbar crunchy. **2,99 Euro je 200-g-Packung, www.dr-karg.de**





MIT GUTEM GEWISSEN

Köstliche Lecker-ei

Der Anbau sowie das Ernten von Kakao wird oft durch illegale Kinderarbeit und schlecht bezahlte Farmer verrichtet – jedoch nicht bei **Tony's Chocolonely**. Die **Ostereier** sowie die beiden Tafelschokoladen in den Sorten **Vollmilch-Zitronenbaiser** und **Mandel-Marzipan-Vollmilch** sind faire Varianten.

3,70 Euro je 180-g-Tafel, 4,80 Euro je Ostereipaket, www.tonyschocolonely.com



NATÜRLICHE ZUTATEN

Würziger Newcomer

In Berlin hat sich **unfcked** bereits als veganes Restaurant und Lieferdienst einen Namen gemacht. Jetzt peppen die neuen **Dressings Key Biscayne, Ess Ich** und **Julius' Finest** des Unternehmens auch zu Hause **Ihren knackigen Salat** auf.

Sie begeistern mit **wertvollen Inhaltsstoffen** wie Kürbiskernöl, Senf und Gewürzen.

4,50 Euro je 250-ml-Flasche, www.unfckd.com



Einfach japanisch



Der Online-Supermarkt **myEnso** hat klasse foodpioniere im Angebot: So auch die praktische **Bio Teriyaki Mischung** für Teriyaki-Sauce von **ehrenwort**. Genussmomente aus Österreich. Statt Sojasauce kommt hier ein **Bio-Würzpulver** ins Produkt. Das entsteht bei der Herstellung der veganen WienerWürste, einem regionalen Sojasaucen-Ersatz aus **Bio-Lupinen** des Familienunternehmens **genusskoarl**. Und so einfach gelangen Sie zum persönlichen Saucen-Glück: Lösen Sie vier Teelöffel der Teriyaki Gewürzmischung in 100 Millilitern Wasser auf – ab damit in den Wok zu Fleisch, Fisch oder Gemüse und bis zur gewünschten Konsistenz einköcheln lassen. 4,99 Euro je 70-g-Dose, eatsmarter.myenso.de



FREE FROM HERO
FESTIVAL



WERDEN AUCH SIE EIN HERO

Festival mal anders

Leiden Sie unter **Zöliakie**? **Christina Rückert (l.)** und **Dr. Ann-Kristin Dorn** bringen Betroffene und alle anderen, die auf **Gluten, Weizen** sowie andere Lebensmittel verzichten, beim **virtuellen FreeFrom Hero Festival** am **5. und 6. März** zusammen. Die Teilnehmenden erhalten **fachliche Hintergründe** und **Tipps von Experten** zu spannenden

Themen wie **Diagnostik, Folgeerkrankungen** und **Ernährung**. **Tickets ab 9,99 Euro** unter www.freefromhero.de

EVENT-TIPP





EAT SMARTER EMPFIEHLT:

Die besten Milchalternativen

Auch wenn sich Kuhmilch nach wie vor großer Beliebtheit erfreut, erobern pflanzliche Drinks die Supermarktregale geradezu im Sturm und sind für viele aus Kaffee oder Müsli nicht mehr wegzudenken. Wir haben für Sie 15 tolle Kandidaten aufgespürt.

Die Gründe, sich für einen der zahlreichen Pflanzendrinks zu entscheiden, reichen von Milchunverträglichkeit bis hin zu Tier- und Umweltschutz. Vor allem Letzteres ist bei Konsumenten ein ausschlaggebendes Kriterium. Wussten Sie, dass bei der Produktion von einem Liter konventioneller Milch rund dreimal mehr Treibhausgase entstehen als bei der Herstellung der gleichen Menge Haferdrink? Kein Wunder also, dass Nachfrage und Angebot steigen. Wer regelmäßig im Supermarkt vor dem Regal mit entsprechenden Produkten steht, weiß, dass die Auswahl stetig wächst. Klassiker aus Hafer, Soja, Reis und Kokos, aber auch ausgefallene Sorten aus Buchweizen, Hirse oder Dinkel sind vertreten. Und dann gibt es noch sogenannte Baristavarianten,



Haferdrink ist der
gefragteste Ersatz –
gefolgt von Mandel
und Soja.

die Milchschaum wie im Café versprechen. Allerdings bestehen die veganen Pendanten zum größten Teil aus Wasser und liefern wenig Nährstoffe. Daher reichern einige Hersteller ihre Artikel mit Vitaminen oder Mineralstoffen wie Calcium an. Zudem können unerwünschte Zusätze wie Zucker, Verdickungsmittel oder Emulgatoren in den Getränken stecken. Ein Blick auf die Rückseite der Verpackung lohnt sich deshalb. Damit Sie bei Ihrem nächsten Einkauf die volle Übersicht haben, haben wir das umfangreiche Sortiment einmal genau unter die Lupe genommen. Welche Kriterien bei unserem Redaktionstest ausschlaggebend waren, erfahren Sie online unter:

www.eatsmarter.de/empfehlung

Unsere feine Auswahl an 15 geschmackvollen Favoriten mit kurzen Zutatenlisten finden Sie auf den folgenden Seiten. ■



IM CHECK: MILCHALTERNATIVEN

Ernähren Sie sich vegan oder möchten Sie einfach mal etwas Neues ausprobieren? Dann sollten Sie zu einer unserer cleveren Empfehlungen greifen.

Pflanzliche Drinks unterscheiden sich nicht nur in puncto Geschmack, sondern auch von den Inhaltsstoffen her. Während wir in vielen Exemplaren Stabilisatoren, Emulgatoren oder Aromen gefunden haben, kommen andere mit nur zwei Zutaten aus – es geht

also auch mit wenig. Nicht selten kommt leider aber auch extra Zucker zum Einsatz. Dabei braucht es den gar nicht, denn die meisten Rohstoffe sind von Natur aus süß genug. Doch dass es auch smarte Varianten gibt, beweisen diese 15 Kandidaten. Sie haben unsere Gaumen überzeugt und konnten hinsichtlich ihrer Bestandteile glänzen.

Haferdrinks

Hier gab es das größte Angebot, weshalb uns die Entscheidung am schwersten fiel. Das sind unsere drei Gewinner:

Voelkel Hafer Drink

Bekannt geworden ist die größte Naturkostsafterei Deutschlands mit Obst- und Gemüsesäften. Doch jetzt gibt es auch Pflanzendrinks. Sie sind alle glutenfrei und punkten mit einer bis zu 30-mal wiederbefüllbaren Mehrwegflasche. In diesem Liebling stecken außerdem Rohstoffe in erstklassiger Demeter-Qualität.

0,75 l,
ca. 2,40 Euro



HOALY Classic Oat Drink

Nicht nur die Verpackung sieht hübsch aus, auch der milde Inhalt konnte uns beeindrucken. Der Bio-Hafer des Allrounders stammt aus Deutschland und ist sogar rückverfolgbar. Damit steht einem nachhaltigen Lifestyle nichts im Weg.

1 l, ca. 2,30 Euro



EDEKA Bio

Bio Haferdrink natur

Gutes Preis-Leistungs-Verhältnis: So lautet das Fazit der EAT SMARTER-Redaktion. Daher küren wir das Produkt zum Familienfavoriten, der in keinem Kühlschrank fehlen sollte.

1 l,
ca. 1 Euro



Die Abwechslungsreichen

Damit es auf die Dauer nicht eintönig wird, bringen unsere Heros Schwung in die Schüssel, das Glas oder den Becher. Welchen wählen Sie?

Alnatura Soja Drink

Im Gegensatz zu seinen meisten Wettbewerbern trumps der Klassiker von Alnatura ganz ohne Salz und Öl auf. Wasser und Sojabohnen aus ökologischem Anbau genügen. Auch in alle weiteren Erzeugnisse des Unternehmens aus Darmstadt kommt nur das rein, was auch wirklich nötig ist.

1 l, ca. 1 Euro



Natumi Hirse

Sie kennen das glutenfreie Lebensmittel nur gekocht mit Gemüse oder als Frühstücksbrei mit Mandeln und frischen Früchten? Dann legen wir Ihnen die laktosefreie Flüssigvariante wärmstens ans Herz. Setzen Sie diese einfach wie Kuhmilch ein und pepen Sie so Ihre Alltagsgerichte pffigig auf.

1 l, ca. 3 Euro



Hofgut Storzeln Buchweizendrink

An Farbe und Gusto mussten wir uns zunächst gewöhnen. Jedoch konnte uns die dezente Nussigkeit positiv überraschen. Auch der Fakt, dass der Buchweizen am Bodensee angebaut wird, hat uns begeistert. Das sorgt für Individualität auf Ihrem Speiseplan.

1 l, ca. 3 Euro



Provamel Cashew

Die mondformigen Kerne sind hier der absolute Star und verleihen Müslis oder Smoothies den letzten Schliff – auch pur getrunken ist der Drink ein Highlight. Denn durch die Röstung kann sich der Geschmack voll entfalten. Da die Herstellung vergleichsweise aufwendig ist, bietet sich das Getränk für besondere Anlässe an.

1 l, ca. 3 Euro



Alnatura Reis Drink

Das Korn ist eine der am häufigsten angebauten und verzehrten Getreidesorten der Welt. Aufgrund der Süße empfehlen wir das Getränk für Desserts, Pfannkuchen oder Milchreis. Mit ihm ersetzen Sie im Nu das Molkereierzeugnis und verleihen Ihrer Kreation einen neuen Twist.

1 l, ca. 1,50 Euro



Denree Dinkel Drink

Aromatisch kommt dieses Exemplar seinem Bruder aus Hafer sehr nahe. Das macht ihn zu einem harmonischen Begleiter im Kaffee. Kleiner Geheimitipp: Auch wenn der Dinkel drink keinen extra Baristastempel trägt, lässt er sich aufgrund des Glutens fabelhaft aufschäumen. Unsere Daumen zeigen nach oben.

1 l, ca. 1,70 Euro



Barista

Bei wem das Schaumkrönchen auf dem Kaffee nicht fehlen darf, der greift zu einem unserer Sieger:

Natumi Hafer Barista

Mit dieser Variante aus zehn Prozent Hafer und zwei Prozent Soja zaubern Sie im Handumdrehen ein fluffiges Finish auf Ihre liebste Kaffeespezialität. Der Schaum wird wunderbar feinporig – sowohl kalt als auch warm.

1 l, ca. 2,30 Euro



Allos Barista

Für mehr Stabilität enthalten viele Vertreter zusätzlich Fett oder Emulgatoren – aber nicht dieser. Egal ob Cappuccino, Latte Macchiato oder heiße Schokolade: Der Soja-Drink ist ideal zum Aufschäumen und holt den Genuss aus dem Café in Ihre eigenen vier Wände.

1 l, ca. 2,30 Euro

Velike! Bio Hafer Drink Barista

Hier kommt die Hauptzutat Hafer in Bio-Qualität zu 100 Prozent von Familienbetrieben aus dem Schwarzwald und angrenzenden baden-württembergischen Gebieten. So geht Regionalität.

1 l, ca. 2,30 Euro



Die Gemischten

Für einen ausgewogenen Geschmack legen Sie einfach einen dieser Mixe in den Einkaufskorb.

Allos Reis Haselnuss

Diese Alternative ist der eindeutige Tasting-Hero der Redaktion. Die erfrischende Kombination besticht mit einer sanften Süße sowie einer nussigen Note. Das macht den Drink zu einem smarten Begleiter für den Start in den Tag und zu einer Eins-a-Kakaozutat. Sowohl Reis als auch Haselnüsse stammen aus kontrolliert ökologischem Anbau. Das gefällt uns.

1 l, ca. 2,40 Euro



Harvest Moon Milk Alternative Original

Sie kommt einer Frischmilch am nächsten. Das gelingt dem Unternehmen aus Hamburg nicht nur durch die Platzierung im Kühlregal, sondern auch dank des Geschmacks. Der entsteht durch eine Komposition aus Kokos, Reis sowie Cashew und ist damit herrlich vollmundig.

1 l, ca. 3 Euro

Allos Reis Mandel

In Bezug auf die Cremigkeit stellt das Produkt des Bio-Pioniers Allos seine Konkurrenz in den Schatten. Neben der Verwendung in Kaffee oder Müsli eignet es sich hervorragend zum Backen oder zum Verfeinern von Saucen – ein smarter Ersatz für Sahne oder Kuhmilch.

1 l, ca. 2,40 Euro



Im nächsten Heft: Brot & Brötchen

Starker Darm!

Symptomlindernd bei Durchfällen,
Bauchkrämpfen und Blähungen

- + entzündungshemmend
- + stärkt die Darmbarriere

z.B. bei Durchfällen des
Reizdarmsyndroms¹

Sicher und verträglich
seit über 60 Jahren

Auch zum
Probiotikum

MYRRHINIL- INTEST®



Für eine gesunde Verdauung

www.myrrhinil.de

¹ Albrecht U. et al. Efficacy and safety of a herbal medicinal product containing myrrh, chamomile and coffee charcoal for the treatment of gastrointestinal disorders: a non-interventional study. *BMJ Open Gastro* (2014)



wirksam - pflanzlich - einzigartig

MYRRHINIL-INTEST®

Anwendungsgebiete: Traditionelles pflanzliches Arzneimittel zur unterstützenden Behandlung bei Magen-Darm-Störungen mit unspezifischem Durchfall, begleitet von leichten Krämpfen und Blähungen ausschließlich aufgrund langjähriger Anwendung. Enthält Glucose und Sucrose (Zucker).
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.





MILCH OHNE MUH

Molkereierzeugnisse haben für viele einen festen Platz in der Küche. Süß oder herzhaft verarbeitet sind Milch, Sahne, Joghurt und Quark aus zahlreichen Gerichten kaum wegzudenken. Aber auch mit pflanzlichen Alternativen gelingen feine Cremes, würzige Suppen und sahnige Desserts ganz problemlos.

Indischer Milchreis mit Fadennudeln und Rosinen
Rezept auf Seite 106



Indischer Milchreis mit Fadennudeln und Rosinen

Orientalisches Löffelglück

🕒 15 MIN · FERTIG IN 25 MIN 🌱 🌾

GESUND, WEIL:

- Schlechte Laune ade: Cashews enthalten Tryptophan, eine Vorstufe des Glückshormons Serotonin. Dieser Botenstoff kann die Stimmung heben und das Wohlbefinden fördern. Gleichzeitig liefern die Kerne nervenstärkende B-Vitamine und hochwertiges pflanzliches Protein.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 3 EL Cashewkerne (45 g)
- 80 g geröstete Vermicelli (Fadennudeln; erhältlich im indischen Supermarkt oder Asialaden)
- 4 EL Butter (60 g)
- 350 ml Haferdrink
- 125 ml Kokosmilch
- 2 EL Rosinen (30 g)
- 2 EL Rohrohrzucker (30 g)
- 1 Prise Kardamompulver
- Muskatnuss



- 1 Cashewkerne grob hacken und Nudeln in 3–4 cm lange Stücke zerteilen.
- 2 Butter in einem Topf zerlassen. Cashewkerne darin bei mittlerer Hitze in 3 Minuten leicht anbräunen. Nudeln zugeben und 2 Minuten mitbraten.
- 3 Haferdrink, Kokosmilch, Rosinen, Zucker und Kardamom zugeben, aufkochen und 6–7 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.
- 4 Mit 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat abschmecken, vom Herd nehmen und 5 Minuten ziehen lassen. Auf Schälchen verteilen und nach Belieben warm oder kalt genießen.

Chicorée-Cremesuppe mit getrockneten Tomaten und Croûtons

Pfiffiger Nährstoffkick

🕒 40 MIN 🌱 🌾



GESUND, WEIL:

- Die Bitterstoffe aus Chicorée tun rundum gut. Sie haben positive Effekte auf den gesamten Stoffwechsel, fördern die Verdauung und mindern Heißhungerattacken. Der lösliche Ballaststoff Inulin schafft zusätzlich Abhilfe bei lästigen Verstopfungen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 3 Chicorée (400 g)
- 1 kleine Stange Lauch
- 1 Stück Knollensellerie (150 g)
- 2–3 mehligkochende Kartoffeln (200 g)
- 1 EL Olivenöl
- 1 l Gemüsebrühe
- 50 g Dinkelbaguette
- 40 g getrocknete Tomaten
- 1 Handvoll Schnittlauch (5 g)
- 150 g pflanzliche Frischkäsealternative
- 2 EL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss
- 4 EL Kokosmilch

1 Chicorée und Lauch putzen, waschen, Sellerie und Kartoffeln schälen und alles klein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen. Gemüse darin 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Brühe zugießen, aufkochen und anschließend bei kleiner Hitze etwa 20 Minuten garen.

2 Inzwischen Baguette in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in ca. 3 Minuten knusprig rösten. Tomaten klein schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden.

3 Suppe mit Frischkäsealternative cremig pürieren und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat abschmecken; nach Bedarf Suppe noch etwas einkochen lassen oder Wasser ergänzen.

4 Suppe auf 4 Schälchen verteilen und mit Kokosmilch beträufeln. Tomatenstückchen, Schnittlauchröllchen, Croûtons und Pfeffer darüberstreuen und servieren.

EatSmarter! Info

Nussmilch selber machen – so einfach geht's:

Pflanzendrinks aus Haselnuss-, Walnuss-, Cashew- oder Mandelkernen können Sie leicht selbst zubereiten. Weichen Sie dazu 200 Gramm der Sorte Ihrer Wahl über Nacht in einem Liter Wasser ein. Anschließend pürieren Sie die Masse in einem Hochleistungsmixer und passieren sie durch ein feines Sieb oder Tuch. Schmeckt wunderbar in Müsli oder Kaffee.







Fischfilets aus dem Ofen mit Pilzen und Frühlingszwiebeln

Nachschub für das Eiweißkonto

🕒 30 MIN • FERTIG IN 45 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Die pflanzliche Sahnealternative auf Reisbasis zeichnet sich durch einen geringen Fettgehalt von nur acht Prozent aus und eignet sich daher hervorragend für die leichte Küche. Zudem ist sie von Natur aus gluten- und laktosefrei, gut verträglich und aufgrund ihres milden Geschmacks vielseitig einsetzbar.

1 Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, nach Belieben ganz lassen oder in grobe Stücke teilen. Champignons putzen, große eventuell halbieren. Kabeljaufilets kalt abbrausen und trocken tupfen.

2 Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten- und Knoblauchwürfel darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten. Mehl unterrühren, nach 1-2 Minuten mit Brühe ablöschen und 5 Minuten köcheln lassen.

3 Fond, Reiscuisine, Frühlingszwiebeln und Pilze zugeben, erneut aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Safran würzen und die Sauce weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

4 Fischfilets nebeneinander in eine Auflaufform legen. Gemüsesauce darübergießen, mit Backpapier abdecken und ca. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) garen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1** Schalotte
- 1** Knoblauchzehe
- 250 g** Frühlingszwiebeln
- 150 g** Champignons
- 4** Kabeljaufilets (à 200 g, ohne Haut und Gräten)
- 2 EL** Butter (30 g)
- 1 EL** Dinkelmehl Type 1050 (15 g)
- 100 ml** Gemüsebrühe
- 150 ml** Fischfond (Glas)
- 300 g** Reiscuisine (pflanzlicher Sahnersatz)
- Salz**
- Pfeffer**
- 1** Döschen Safranfäden (0,1 g)

AUSSERDEM:

ovale Auflaufform
(ca. 25 cm Länge)



Weitere leckere Rezepte finden Sie unter www.eatsmarter.de/milchalternativen

Gemüse-Schupfnudel-Ragout

Greenpower-Mittagessen mit Sättigungsgarantie



40 MIN  

GESUND, WEIL:

- Der Mineralstoff-Booster Lauch ist zwar deftig im Geschmack, kann aber in der Kombination aus Calcium, Magnesium, Phosphat und Silizium bei Knochen- und Gelenkerkrankungen positive Effekte haben.
- Haut und Sehkraft werden durch Provitamin A aus den Zuckerschoten gut versorgt.

1 Erbsen antauen lassen. Spargel waschen, Enden abschneiden und unteres Drittel schälen. Lauch putzen, längs halbieren, waschen, nochmals längs halbieren und quer in Blättchen schneiden. Zuckerschoten waschen, putzen und nach Belieben schräg halbieren.

2 Öl in einer tiefen Pfanne erhitzen. Schupfnudeln darin bei mittlerer Hitze in 6-7 Minuten knusprig braten. Schupfnudeln herausnehmen, Spargel in die Pfanne geben und 3 Minuten garen. Sämtliches restliches Gemüse zugeben und 3 Minuten mitgaren.

3 Mehl darüberstäuben, 1 Minute rühren, dann Brühe, Sojacreme und Reisdink zugeben. Alles aufkochen und 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

4 Kerbel waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Schupfnudeln zum Gemüse geben und kurz unterschwemmen. Gemüse-Schupfnudel-Ragout salzen und pfeffern, in Schalen anrichten und mit Kerbel bestreuen.

FÜR 4 PORTIONEN:

150 g tiefgekühlte Erbsen
 350 g grüner Spargel
 (alternativ Staudensellerie)
 1 Stange Lauch
 200 g Zuckerschoten
 3 EL Rapsöl
 500 g Schupfnudeln (aus dem Kühlregal oder selbstgemacht)
 2 EL Dinkelmehl Type 1050
 (30 g)
 300 ml Gemüsebrühe
 100 g Sojacreme
 200 ml Reisdink
 1 Handvoll Kerbel (5 g)
 Salz
 Pfeffer





Crunchy Nussmix mit Vanillecreme und Kardamom

Unwiderstehlicher Proteingenuss

🕒 20 MIN 🌱 🌿 🍷

GESUND, WEIL:

- Nüsse und Kerne sind reich an gesunden Fetten, die Herz und Gefäßen guttun. Zusätzlich liefern sie, wie auch die Quarkalternative, wertvolles Protein, das dem Körper als Baustoff dient.

FÜR 4 PORTIONEN:

20 g Kokoschips
30 g Haselnusskerne
30 g Kürbiskerne
30 g Sonnenblumenkerne
30 g Erdnusskerne
20 g Mandelblättchen

1 Vanilleschote
500 g Skyr auf Sojabasis
2 TL flüssiger Honig
1 Msp. Kardamompulver
100 ml pflanzliche Schlagcreme

1 Kokoschips, Haselnüsse, Kürbis- und Sonnenblumenkerne, Erdnüsse und Mandeln auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C (Umluft 140 °C; Gas: Stufe 1-2) in ca. 10 Minuten goldbraun rösten.

2 Vanilleschote längs halbieren und Mark mit einem Messer herauskratzen. Skyr mit Honig, Vanille und

Kardamom glatt rühren. Schlagcreme halbsteif schlagen und unter die Creme heben.

3 Nüsse und Kerne aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten abkühlen lassen; dann grob hacken. Vanillecreme auf Schälchen verteilen und mit Nussmix bestreut genießen.

pro Portion
359
KCAL
Eiweiß: 24 g Fett: 24 g Kohlenhydrate: 12 g



Gebackener Pudding mit Rhabarber und Orangen

Fruchtig-saftige Süßspeise

pro Portion
375
KCAL
Eiweiß: 6 g Fett: 7 g Kohlenhydrate: 68 g

🕒 40 MIN • FERTIG IN 2 STD 🌱 🌿 🍷

GESUND, WEIL:

- Der vitaminreiche Mix aus Rhabarber, Cranberrysaft und Orangen unterstützt das gesamte Immunsystem und vermindert dank Flavonoiden sowie den Antioxidantien Vitamin C und E Zellschädigungen durch freie Radikale – dadurch können Alterungsprozesse, wie etwa Faltenbildung, verlangsamt werden.

FÜR 6 PORTIONEN:

350 g Rhabarber
2 Bio-Orangen
1 l Cranberrysaft
180 g Rohrohrzucker
1 Zimtstange
3 Sternanis

1 Rhabarber putzen, waschen und klein schneiden. 1 Orange heiß abspülen, trocknen, Schale abreiben und Saft auspressen.

2 Cranberry-, Orangensaft und -schale, 80 g Zucker und Gewürze in einem Topf erhitzen und 5–6 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Rhabarber zugeben und vom Herd nehmen.

3 Übrige Orange heiß abspülen, trocken reiben und in dünne Scheiben schneiden. Die Hälfte der Gewürzflüssigkeit in eine Pfanne geben und Orangenscheiben darin 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Herausnehmen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech bei 180 °C

200 g Dinkelmehl Type 630
2 TL Backpulver
3 EL Rapsöl
160 ml Mandeldrink

AUSSERDEM:

Auflaufform (ca. 22 cm Ø)

(Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 12–15 Minuten backen. Orangensud aufheben.

4 Rhabarber abgießen, dabei 180 ml Flüssigkeit auffangen und Rhabarber in eine Auflaufform geben. Mehl mit Backpulver, übrigem Zucker, Öl und Mandeldrink verrühren, gleichmäßig auf dem Rhabarber verteilen und glatt streichen.

5 Aufgefangene Flüssigkeit vorsichtig über einen Löffelrücken auf den Teig gießen und 40–45 Minuten weiterbacken.

6 Pudding 15 Minuten abkühlen lassen. Orangensud darübergeben und mit Orangenscheiben und Zimtstange garnieren. Dazu passt Kokossahne (aufgeschlagene Kokosmilch).

Rhabarber-Trifle mit Pumpernickel

No-Bake-Cake im Glas

🕒 25 MIN • FERTIG IN 55 MIN 🌱 🌿

GESUND, WEIL:

- Durch die Ballaststoffe aus dem Pumpernickel hält das Trifle lange satt und schmeichelt der Darmflora. Gleichzeitig pusht Rhabarber mit reichlich Vitamin C und K die Abwehrkräfte, während Calcium und Phosphor für starke Knochen sorgen.

FÜR 6 PORTIONEN:

- 350 g Rhabarber
- 100 ml naturtrüber Apfelsaft
- 1 EL Vollrohrzucker (20 g)
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Vanilleschote
- 200 g Pumpernickel
- 100 g gehackte Mandeln
- ½ TL Zimt
- 1 EL flüssiger Honig
- 125 g pflanzliche Frischkäsealternative
- 200 g Joghurtalternative auf Kokosbasis
- 150 ml Hafercuisine (pflanzlicher Sahneersatz)



AUSSERDEM:

6 Gläser (à 150–200 ml)

1 Rhabarber putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit Apfelsaft und Zucker in einen Topf geben, aufkochen und unter Rühren 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Anschließend auskühlen lassen.

2 Inzwischen Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, Schale abreiben und Saft auspressen. Vanilleschote längs halbieren und Mark mit einem Messer herauskratzen.

3 Pumpernickel mit den Händen zerbröseln, mit Mandeln und Zimt mischen. 2 EL warmes Wasser sowie Honig zugeben und alles gründlich mischen. ⅔ davon auf 6 Gläser verteilen.

4 Frischkäse- und Joghurtalternative, Hafercuisine, 2 EL Zitronensaft, 1 TL -schale und Vanillemark verrühren.

5 Creme ebenfalls auf Gläser verteilen, mit Rhabarber auffüllen und mit restlichen Pumpernickelbröseln bestreuen. Bis zum Servieren 30 Minuten kalt stellen.





Galette mit Bärlauch und Ei

Bringt Frühling auf die Teller

🕒 30 MIN • FERTIG IN 1 STD 40 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Buchweizen- und Dinkelmehl halten durch ihre Ballaststoffe den Darm auf Trab und bewirken eine lange Sättigung.
- Bärlauch hat es in sich: Eisen ist für den Sauerstofftransport im Blut essenziell und wird zusammen mit Vitamin C besonders gut aufgenommen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 5 Eier
- 200 g Dinkelmehl Type 1050
- 100 g Buchweizenmehl
- 120 g Butter
- Salz
- 2 EL Pinienkerne (30 g)
- 1 Stück Parmesan (15 g; 30% Fett i.Tr.)
- 2 Handvoll Bärlauch (ca. 10 g)
- 3 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 200 g ungesüßte Joghurtalternative aus Soja
- 40 g pflanzliche Quarkalternative
- 1 TL Bio-Zitronenschale



1 1 Ei trennen (Eiweiß anderweitig verwenden). Eigelb mit Mehlen, Butter und 1 Prise Salz zu einem Teig verkneten, bei Bedarf etwas kaltes Wasser ergänzen. Teig für ca. 1 Stunde kalt stellen.

2 Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett in 2–3 Minuten braun rösten. Parmesan fein reiben. Bärlauch waschen und trocken schütteln. $\frac{2}{3}$ davon mit Salz, Olivenöl, Parmesan, Pinienkernen und Pfeffer zu einem Pesto pürieren. Restlichen Bärlauch in Streifen schneiden.

3 Joghurt- und Quarkalternative verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.

4 Teig in 4 Portionen teilen, dünn oval auf ca. 22 cm Länge ausrollen und auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche verteilen. Joghurtmischung darauf verstreichen, dabei einen Rand von 2–3 cm frei lassen und Rand nach innen klappen. Pesto und Bärlauch darauf verteilen, je eine leichte Mulde in der Mitte bilden und 1 Ei hineinschlagen.

5 Galettes im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 12–15 Minuten nacheinander backen und in Stücke geschnitten servieren.

Unser Multi-Talent: Jetzt noch cremiger!

- 🌿 Cremig, frisch und 100% natürlich
- 🌿 Lecker auf Brot, zum Kochen und Backen
- 🌿 Neue Sorte Gurke & Knoblauch

Simply V – iss einfach besser.

SimplyV



So
lecker
cremig!

Probier's aus: tolle Rezepte und Anregungen auf simply-v.de



Scharfes Süßkartoffel-Curry

Pflanzlicher Eintopf im Asia-Style

🕒 40 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Scharfstoffe aus Currypaste und Chili heizen dem Körper ordentlich ein und bringen den gesamten Stoffwechsel in Schwung.

1 Zwiebeln und Ingwer schälen und würfeln. Chilischote waschen, klein schneiden und mit Zwiebeln, Ingwer und Currypaste in einem Blitzhacker zu einer Paste zerkleinern. Süßkartoffel und Möhren putzen, schälen und klein schneiden.

2 Kokosöl in einem Topf erhitzen. Gewürzpaste darin 3–4 Minuten bei kleiner Hitze rösten. Süßkartoffel und Möhren zugeben und salzen. Brühe, Kokosmilch und Sternanis zugeben. Aufkochen und bei kleiner Hitze 10 Minuten köcheln lassen.

3 Inzwischen Brokkoli und Pak Choi putzen, waschen und klein schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern lösen und mit Tofu klein würfeln.

4 Brokkoli und Pak Choi in den Topf geben und 5 Minuten mitköcheln lassen. Dann Sojasauce, Limettensaft, Mango und Tofu zugeben und 5 Minuten bei kleiner Hitze erwärmen.

5 Süßkartoffel-Curry in Schüsseln füllen und mit Sesam bestreut servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 3 rote Zwiebeln**
- 1 Stück Ingwer (30 g)**
- 1 Chilischote**
- 1 EL rote Currypaste (15 g; vegan)**
- 1 große Süßkartoffel (500 g)**
- 2 Möhren**
- 2 EL Kokosöl (30 g)**
- Salz**
- 400 ml Gemüsebrühe**
- 450 ml Kokosmilch**
- 1 Sternanis**
- ½ Brokkoli (250 g)**
- 100 g Pak Choi**
- 1 Mango**
- 150 g fester Tofu**
- 2 EL Sojasauce**
- 2 EL Limettensaft**
- 2 TL schwarzer Sesam (10 g)**

Heringsalat mit Roter Bete und Kartoffeln

Farbenfrohe Nordküche

🕒 30 MIN • FERTIG IN 1 STD 10 MIN 🌱

pro Portion
335
KCAL
Eiweiß: 11 g • Fett: 21 g
Kohlenhydrate: 35 g

GESUND, WEIL:

- Der sekundäre Pflanzenstoff Betanin verleiht Roter Bete antioxidative Eigenschaften, die Kreislauferkrankungen vorbeugen.
- Auch die wertvollen Omega-3-Fettsäuren aus Matjes fördern die Herzgesundheit, halten Gefäße geschmeidig und können die Blutfettwerte sowie den Cholesterinspiegel günstig beeinflussen.

1 Kartoffeln und Rote Bete waschen und in kochendem Salzwasser 25–30 Minuten garen. Dann abgießen, ausdampfen lassen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

2 Derweil Zwiebel schälen, fein würfeln. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Viertel in Scheiben schneiden. Matjes in 1–2 cm breite Stücke schneiden.

3 Meerrettich, Essig und Öl verrühren. Mit Kartoffeln, Roter Bete, Zwiebel, Apfel und Hering in einer großen Schüssel mischen, salzen, pfeffern und Hafercuisine untermischen. Salat 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen.

4 Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Sprossen verlesen, waschen und trocken schütteln. Beides auf dem Salat verteilen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 300 g festkochende Kartoffeln**
- 1–2 Knollen Rote Bete (250 g)**
- Salz**
- 1 Zwiebel**
- 1 Apfel**
- 200 g Matjes, abgetropft**
- 2 TL Meerrettich (10 g; Glas)**
- 2 EL Essig**
- 3 EL Rapsöl**
- Salz**
- Pfeffer**
- 50 g Hafercuisine (pflanzlicher Sahneersatz)**
- 2 Stiele Petersilie**
- 1 Handvoll Rote-Bete-Sprossen (5 g)**





Alexander Herrmann



Robin Pietsch



Gordon Ramsay



Steffen Henssler



Christian Henze



Donna Hay



Ali Güngörmüs



Christian Rach



Alex Wahi

ALLES EASY?

Und ob! Denn unsere TV-bekanntesten Starköche tischen Ihnen simple Alltagsküche ohne Chichi auf – riesengroß im Geschmack, klitzeklein im Aufwand. Damit haben Sie mehr Muße für andere schöne Dinge, die Ihnen neben einer ausgewogenen und gleichzeitig genussvollen Ernährung Freude bereiten.

Brokkoli-Cashew-Curry mit Kokosmilch

von Alexander Herrmann, Rezept auf Seite 118







Alexander Herrmann

Brokkoli-Cashew-Curry

mit Kokosmilch   

FÜR 2 PORTIONEN:

- 3 EL Rapsöl
- 1 Brokkoli (500 g), geputzt, grober Stiel abgeschnitten, großzügig geschält und in Scheiben geschnitten, Röschen in 1 cm dicke Scheiben geschnitten
- Salz
- 1 rote Zwiebel (140 g), geschält, halbiert und in feine Streifen geschnitten
- 1 säuerlicher Apfel (z. B. Braeburn; 160 g), geviertelt, geschält, entkernt und in Schnitze geschnitten
- 2-3 TL Currypulver
- 400 ml Kokosmilch (Dose)
- 250 ml Wasser
- 60 g Cashewkerne
- 1 Frühlingszwiebel (30 g), gewaschen, geputzt und schräg in feine Streifen geschnitten
- 2 Prisen Chiliflocken

1 Für den Brokkoli 2 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, den Brokkoli einlegen, sofort mit 2 Prisen Salz würzen und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten anbraten. Dabei immer wieder wenden, anschließend die Pfanne vom Herd ziehen.

2 Für die Currysauce das übrige (1 EL) Rapsöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelstreifen darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten anbraten. Dabei immer wieder umrühren. Anschließend die Apfelschnitze dazugeben und weitere 2 Minuten anbraten. Mit 2 gehäuften TL Curry bestäuben, durchrühren und mit der Kokosmilch ablöschen. 250 ml Wasser dazugießen, alles aufkochen und abgedeckt etwa 5 Minuten sämig einkochen lassen.

3 Inzwischen die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten goldbraun duftend anbraten. Aus der Pfanne auf ein Arbeitsbrett geben und etwas abkühlen lassen, dann mit einem breiten Messer grob hacken.

4 Den Brokkoli in die Currysauce geben und darin abgedeckt bei schwacher Hitze weitere 10 Minuten bissfest ziehen lassen. Kurz vor dem Servieren Frühlingszwiebel und Chiliflocken darüberstreuen und durchrühren, alles nochmals mit Curry und Salz nachschmecken.

5 Zum Servieren das Brokkolicurry mit den Cashewnüssen bestreuen und pur oder mit gekochtem Basmatireis anrichten.

Für seine neue Rezeptsammlung ließ sich der fränkische Fernsehkoch Alexander Herrmann von den Küchenweisheiten seiner Großmutter Herta inspirieren. „Weil's einfach gesünder ist“, Dorling Kindersley, 224 Seiten, 24,95 Euro



Robin Pietsch

Bärlauch-Semmelknödel

auf Rahmgemüse 



FÜR 4 PORTIONEN:

- FÜR DIE SEMMELKNÖDEL:
- 250 g Weizenbrötchen vom Vortag
- 2 Zwiebeln
- 2 EL Rapsöl
- 140 ml Milch
- Salz, Pfeffer
- 2 Eier (Größe M)
- 50 g Bärlauch
- 50 g Paniermehl

FÜR DAS RAHMGEMÜSE:

- 250 g Möhren
- 2 Kohlrabi
- 1 Zwiebel
- 150 g Zuckerschoten
- 20 g Butter
- 80 ml Gemüsebrühe
- 20 g Mehl
- 200 g Sahne
- Salz, Pfeffer

FÜR DIE GARNITUR:

- 1/2 Bund Schnittlauch



Saisonalen Starzutaten, darunter Bärlauch und Spargel, hat Robin Pietsch in „Heimatküche einfach anders!“ ein ganzes Kapitel gewidmet. EMF Verlag, 208 Seiten, 22 Euro

FÜR DIE SEMMELKNÖDEL

1 Die Brötchen in fingerdicke Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Zwiebeln schälen, fein würfeln und die Hälfte der Würfel in einer heißen Pfanne mit etwas Öl anschwitzen. Die Milch erwärmen (nicht kochen!) und über die Brötchen gießen. Die angeschwitzten Zwiebeln, Salz, Pfeffer und Eier hinzugeben. Bärlauch waschen, fein schneiden und mit unter die Masse heben. Paniermehl hinzugeben, bis die Masse formbar ist. Dann ca. tischtennisballgroße Knödel formen.

2 Wasser in einem Topf leicht salzen und aufkochen. Die Temperatur danach etwas herunterdrehen, sodass das Wasser nur köchelt. Die Semmelknödel nach und nach hineingeben und garen. Treiben die Knödel an die Oberfläche, sind sie fertig gegart.

FÜR DAS RAHMGEMÜSE

1 Die Möhren, Kohlrabi und Zwiebel schälen. Die Möhren der Länge nach halbieren und in Rauten schneiden. Kohlrabi erst in knapp 1 cm dicke Scheiben und dann in Stifte schneiden. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Die Enden der Zuckerschoten knapp entfernen, dann dritteln. Den Schnittlauch für die Garnitur waschen und in feine Röllchen schneiden. Die Butter in der Pfanne zerlassen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Das restliche Gemüse hinzugeben und für einige Minuten bei geringer Hitze garen, dann die Gemüsebrühe hinzufügen. Das Mehl in die Pfanne sieben und vorsichtig bei moderater Hitze umrühren, mit Sahne aufgießen. Bei Bedarf mit weiterer Gemüsebrühe verdünnen, dann mit Salz und Pfeffer würzen, vom Herd nehmen und mit den Schnittlauchröllchen bestreuen.

2 Das Rahmgemüse auf einen Teller geben. Darauf die Semmelknödel anrichten und servieren.






**STAR
KÖCHE**
Gordon Ramsay

Mexikanische Quesadillas

mit Rindfleisch und Jalapeños

FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 EL Olivenöl, plus etwas zum Bestreichen**
- 1 Zwiebel, abgezogen und gewürfelt**
- 2 Knoblauchzehen, abgezogen und gepresst**
- 500 g Rinderhackfleisch**
- 2 TL Paprikapulver**
- 2 TL gemahlener Kreuzkümmel**
- 1 Dose gehackte Tomaten (400 g)**
- 1 Dose Kidneybohnen (400 g), abgetropft und abgewaschen**
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- 4 Tortillas, 25 cm Durchmesser**
- 200 g Mischung aus geriebenem Mozzarella und Cheddarkäse**
- 4 Frühlingzwiebeln, geputzt und in Ringe geschnitten**
- 80 g eingelegte Jalapeño-Chilis**
- Sour Cream zum Servieren**

FÜR DIE SALSA:

- 4 Tomaten, gewürfelt**
- 1 rote Zwiebel, abgezogen und fein gewürfelt**
- 1 große Handvoll Koriander, grob gehackt**
- Saft von 1 Limette**



Frische Lebensmittel, würzige Aromen, zeitsparende Zubereitung – in „Quick and Good“ verrät Gordon Ramsay mit 100 Rezepten unter 30 Minuten seine Gelingformel. *Südwest*, 256 Seiten, 26 Euro

1 Den Ofen auf 220 °C (Ober- und Unterhitze)/200 °C (Umluft) vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.

2 Eine große beschichtete Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Das Olivenöl und die Zwiebelwürfel hineingeben und 2–3 Minuten braten, bis die Zwiebeln weich sind. Den Knoblauch zugeben und 2 Minuten mitbraten, dann das Hackfleisch hineinbröseln. Auf hoher Stufe 4–5 Minuten anbraten, bis es leicht gebräunt ist.

3 Die Gewürze unterrühren und 1–2 Minuten weiterbraten. Die Tomaten aus der Dose zugeben, 2 Minuten kochen und vom Herd nehmen. Die Kidneybohnen unterrühren und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Eine Tortilla von einer Seite mit dem Olivenöl bestreichen und mit der eingölten Seite nach unten auf eines der vorbereiteten Bleche legen. Etwas Käse auf eine Hälfte der Tortilla streuen und ein Viertel der Hackfleischmischung darüber verteilen. Ein paar Frühlingzwiebeln, Jalapeños und Käse darüberstreuen und die Tortilla zusammenklappen. Mit den restlichen Tortillas wiederholen.

5 Die Hälften fest zusammendrücken, die Tortillas auf den zwei obersten Schienen für 10–15 Minuten in den Ofen schieben und backen, bis sie goldbraun sind.

6 Während die Quesadillas im Ofen sind, die Zutaten für die Salsa in einer Schüssel vermischen und nach Geschmack würzen.

7 Die Quesadillas aus dem Ofen nehmen und in Stücke schneiden. Mit einem Klecks Sour Cream und etwas Salsa servieren.

GEWINNSPIEL

Hähnchen-Gemüse-Sensation

Innovativer Zuwachs in der großen Herta Familie: Bei Herta Finesse+ trifft mageres Hähnchenfleisch auf eine ordentliche Ladung Gemüse. Circa 30 Prozent Gemüse stecken in den beiden neuen fettarmen und proteinreichen Aufschnitten. Freuen Sie sich auf einen spannenden Mix mit Tomate und Basilikum oder Spinat und Knoblauch – für noch mehr Abwechslung auf Ihrem Brot. Weitere Infos unter: www.herta.de

Machen Sie mit bei unserem **Gewinnspiel** und sichern Sie sich Ihre Chance auf einen **roten SMEG Toaster** im Wert von **159 Euro**.

HIER GEHT ES ZUM GEWINNSPIEL:
www.eatsmarter.de/herta

FOTOS: HERSTELLER, SHUTTERSTOCK (2)


Jetzt bis
03.04.22
teilnehmen!

PRÄSENTIERT VON

EatSmarter!



Steffen Henssler

Forellenfilet à la Bordelaise

mit Rahmspinat



FÜR 2 PORTIONEN:

2 Scheiben Toastbrot
½ Bund krause Petersilie
2 Forellenfilets mit Haut
2 EL Senf
1 Knoblauchzehe
150 g Spinat
100 g Sahne

AUSSERDEM:

Salz
weißer Pfeffer
Weizenmehl
Rapsöl
Butter
frisch geriebene Muskatnuss



1 Die Rinde vom Toastbrot abschneiden und die Petersilie klein zupfen. Toastbrot und Petersilie sehr fein hacken und vermengen.

2 Die Forellenfilets quer halbieren, salzen und pfeffern und die Hautseite mit Mehl bestäuben. Die Fleischseite der Forellenfilets mit Senf bestreichen, mit der Brot-Petersilien-Mischung bestreuen und diese leicht festdrücken.

3 In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Forellenfilets darin auf der Hautseite etwa 2 Minuten anbraten. Die Forellenfilets umdrehen und auf der panierten Seite kross braten.

4 Gleichzeitig 2 EL Butter in eine andere Pfanne geben und braun werden lassen. Den Knoblauch schälen, fein reiben und kurz in der Pfanne anrösten. Den Spinat dazugeben, kurz anbraten und zusammenfallen lassen. Den Spinat mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Sahne dazugeben und die Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen.

5 Den Spinat auf zwei Tellern anrichten. Die Forellenfilets auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit der krossen Seite nach oben auf den Spinat legen.



Steffen Henssler kulinarische Herdquickies stehen nach maximal 25 Minuten fix und fertig auf dem Esstisch. „Henssler's schnelle Nummer“, Gräfe und Unzer, 240 Seiten, 26 Euro



Christian Henze

Gebratene Lachswürfel

Orient-Style 🌱 🌱

FÜR 2 PORTIONEN:

200 g Kichererbsen aus der Dose

300 g Lachsfilet ohne Haut

2 EL Butter

Saft von 1 Limette

5 Minzeblätter

(alternativ 2-3 Stängel glatte Petersilie)

½ TL Ras el-Hanout (Gewürzmischung)

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Die Kichererbsen unter fließendem Wasser abbrausen und abtropfen lassen.

2 Das Lachsfilet in grobe Würfel schneiden. Die Butter in einer beschichteten Pfanne aufschäumen und die Lachswürfel darin kurz und scharf anbraten. Dann mit dem Limettensaft ablöschen.

3 Minze in feine Streifen schneiden und dazugeben. Ras el-Hanout darüberstäuben und die Kichererbsen zufügen. Behutsam vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in zwei Bowls oder Lunchboxen füllen.



„Feierabend-Blitzrezepte EXPRESS“ von Christian Henze liefert Hilfestellung für all jene, die ihren täglichen Hunger stressfrei stillen möchten. Becker Joest Volk, 192 Seiten, 24 Euro



Donna Hay

Pikante Süßkartoffel-Möhren-Suppe

mit Kurkuma



pro Portion
825
KCAL
Eiweiß: 17 g • Fett: 57 g
Kohlenhydrate: 61 g

FÜR 4 PORTIONEN:

2 EL Olivenöl extra vergine
2 Zwiebeln, gewürfelt
2 TL gemahlene Kurkuma
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 EL fein geriebener Ingwer
750 g Süßkartoffeln, geschält und in 2 cm große Stücke geschnitten
4 Möhren, geschält, längs geviertelt und in 2 cm große Stücke geschnitten
800 ml Kokosmilch
500 ml Hühnerbrühe guter Qualität
1 Bund Koriandergrün, Blätter abgezupft und gehackt (15 g)
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
rote Chiliringe zum Servieren

- 1 Einen großen Topf bei mittlerer bis hoher Temperatur erhitzen.
- 2 Das Olivenöl hineingeben und darin die Zwiebeln mit Kurkuma, Kreuzkümmel und Ingwer in 3 Min. unter ständigem Rühren weich dünsten.
- 3 Süßkartoffeln, Möhren, Kokosmilch und Brühe hinzufügen und alles 30–35 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
- 4 Koriander, Salz und Pfeffer unterrühren. Die Suppe auf Suppenschalen verteilen und mit den Chiliringen garnieren.



Wenn bei Donna Hay alles aus einem Topf kommt, verspricht das Essen in Rekordzeit – ohne langes Abspülen im Anschluss an den Verzehr. „One Pan Perfect“, Gräfe und Unzer, 272 Seiten, 27 Euro

Zucchini-Ravioli

mit dreierlei Käse auf Ofen-Tomatensauce

FÜR 4 PORTIONEN:

Olivenöl extra vergine zum Bestreichen
Basilikumblätter zum Garnieren

FÜR DIE OFEN-TOMATENSAUCE:

750 g Kirschtomaten
2 EL Olivenöl extra vergine
6 kleine Zweige Thymian
125 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
2 EL Rotweinessig
1 EL Ahornsirup
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

FÜR DIE ZUCCHINI-RAVIOLI:

360 g Ricotta
40 g Parmesan, fein gerieben, plus etwas mehr zum Servieren
150 g Ziegenweichkäse
2 EL Schnittlauchröllchen
Meersalz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle
6 Zucchini, mit einem Gemüsehobel in dünne Bänder geschnitten

1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

2 Für die Ofen-Tomatensauce jede Tomate einritzen, die Kerne herausdrücken und wegwerfen. Die Tomaten in eine große Auflaufform geben, Olivenöl, Thymian, Brühe, Essig, Ahornsirup, Salz und Pfeffer hinzufügen und die Tomaten 20 Min. im vorgeheizten Backofen garen, bis sie weich sind.

3 Inzwischen für die Ravioli Ricotta mit Parmesan, Ziegenkäse, Schnittlauch, Salz und Pfeffer glatt rühren. 4 Zucchini-Bänder sternförmig auf ein Küchenbrett legen, sie sollen sich also alle in der Mitte überlappen. 1 gehäuften EL der Käsemischung in die Mitte geben, dann die Zucchini-Bänder darüberklappen, um die Käsemischung einzupacken. Umdrehen, damit die Zucchini-Enden auf der Unterseite liegen. Restliche Zucchini und Käsemischung genauso verarbeiten.

4 Die Zucchini-Ravioli auf die warme Tomatensauce legen. Mit Olivenöl bestreichen und im Backofen 20 Min. garen, bis die Ränder der Zucchini goldgelb sind. Mit dem extra Parmesan und den Basilikumblättern bestreut servieren.

pro Portion
453
KCAL
Eiweiß: 28 g • Fett: 28 g
Kohlenhydrate: 20 g



Hier verschmelzen Einfachheit und das gewisse Etwas zu Feelgood-Gerichten, die Körper und Seele gleichermaßen guttun. „Super fresh“ von Donna Hay, Gräfe und Unzer, 224 Seiten, 27 Euro





Ali Güngör

Schafskäse-Quiche

FÜR 4 PORTIONEN:

- 200 g Mehl**
- 100 g Butter**
- 1 Eiweiß**
- 1 Zucchini**
- 200 g Kirschtomaten**
- 200 g Schafskäse**
- 4 Eier**
- 2 EL Speisestärke**
- 1 EL frische Thymianblättchen**
- Salz, Pfeffer**



1 Mehl, Butter, Eiweiß und etwas Salz zu einem Teig verkneten, diesen dünn ausrollen und den Boden und Rand von vier Tarteletteförmchen oder einer Tarteform damit auslegen.

2 Zucchini, Kirschtomaten und Schafskäse in Würfel schneiden.

3 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Eier und Speisestärke verrühren. Schafskäse, Zucchini, Kirschtomaten und Thymianblättchen dazugeben und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mischung auf den Teig geben und die Quiche etwa 25 Minuten im Ofen backen. Warm oder kalt servieren.

Wenn Sie mögen, geben Sie noch einige fein gehackte Oliven in die Schafskäsemasse.



Mit seinen mehr als 100 Rezepten in „Mediterran“ verstrahlt Ali Güngör feinstes Mittelmeerflair. *Dorling Kindersley*, 224 Seiten, 19,95 Euro



Christian Rach

Penne

mit Gorgonzola-Nuss-Sauce



FÜR 4 PORTIONEN:

1 Reichlich Wasser mit Salz aufkochen. **400–500 g Penne** für vier Personen darin nach Packungsaufschrift al dente kochen. Inzwischen **2 Möhren** schälen und fein raspeln. **1 Handvoll Mandelblättchen** in einer kleinen Pfanne rösten, dabei darauf achten, dass sie nicht zu dunkel werden. Die Mandeln auf einen Teller geben.

2 **1 Becher Sahne mit ca. 200 g** zerbröseltem **Gorgonzola dolce** bei kleiner Hitze in einer Pfanne erwärmen und mit einem Schneebesen verrühren.

3 Die Sauce mit **Salz, Pfeffer, Cayenne-pfeffer** und **Zitronensaft** würzig abschmecken. Die geraspelten Möhren unterziehen.

4 Die al dente gekochten Nudeln abgießen und mit der Sauce zurück in den Topf geben. Alles gut durchschwenken und dabei die noch warmen, gerösteten Mandelblättchen unterheben.

5 In Streifen geschnittenes Basilikum aufstreuen und die Nudeln servieren.

Ein blitzschnelles Gericht, das Sie auch mit Roquefort oder einem anderen Blauschimmelkäse zubereiten können.



„Geschmack pur!“ offenbart Christian Rachs kulinarische Erlebnisse und lehrt uns, das Leben voll und ganz auszukosten. *Gräfe und Unzer*, 168 Seiten, 26 Euro

STAR
KÖCHE



Alex Wahi

Curry-Zimt-Huhn 🌱

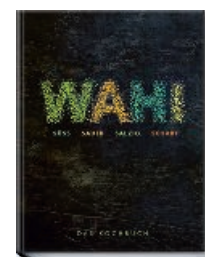
FÜR 2 PORTIONEN:

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Knoblauchzehe oder 1 TL Knoblauch in Öl (siehe Kasten)
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 EL mildes Currypulver
- 100 ml Kokosmilch
- 4 EL Maracujasaft
- 1 gehäufter EL Schmand
- 1 TL brauner Rohrzucker
- 1 Prise gemahlener Zimt
- Salz
- 6–8 kleine Minzeblätter (nach Belieben)



- 1 Das Hähnchenfleisch in Streifen schneiden. Knoblauchzehe schälen und fein würfeln
- 2 Das Pflanzenöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und die Hähnchenstreifen darin etwa 5 Minuten braten, bis sie gar sind, dabei zwischendurch wenden.
- 3 Die Hitze reduzieren, Knoblauch und Currypulver zugeben und verrühren. Die Hitze wieder etwas erhöhen, mit Kokosmilch und Maracujasaft ablöschen und aufkochen lassen. Schmand und Zucker einrühren, mit Zimt bestreuen und mit Salz abschmecken.
- 4 Das Curry-Zimt-Huhn auf zwei Teller verteilen, nach Belieben mit Minze garnieren und genießen.

Als Beilage passt gegarter Reis.



„Wahi – süß, sauer, salzig, scharf“ spiegelt die grenzenlose Vielfalt wider, die Alex Wahis modernen Kochstil ausmacht. Becker Joest Volk, 192 Seiten, 28 Euro

KNOBLAUCH IN ÖL



ERGIBT 1 KLEINES GLAS:

- 1 Knoblauchknolle
- Pflanzenöl zum Auffüllen

Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. In ein kleines Glas geben, mit Pflanzenöl bedecken, verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. – So hat man direkt etwas parat, das statt frischem Knoblauch verwendet werden kann, und muss nicht jedes Mal wieder schneiden. Ich selbst verwende nie eine Knoblauchpresse, denn durch das Pressen werden die Zellen zerstört und der Knoblauch wird bitter.



Tofu-Erdnuss-Spieße mit Mango-Koriander-Reis

mit ORYZA Himalaya Basmati

🕒 50 MIN 🍴 🌱



FÜR 4 PORTIONEN:

1 Bio-Limette, 3 EL Erdnussöl, 2 EL Sojasauce, ¼ TL Chiliflocken, 2 EL schwarzer Sesam (30 g), 400 g Tofu, Salz, 250 g ORYZA Himalaya Basmati-Reis, 100 g Erdnuskerne, 100 g Erdnussmus, 150 ml Kokosmilch, Paprikapulver, ½ TL gemahlener Koriander, ½ TL gemahlener Kreuzkümmel, 1 Möhre, 1 Zucchini, ½ Bund Frühlingszwiebeln, 200 g Mangofruchtfleisch, 1 Bund Koriander (20 g)

AUSSERDEM:

8 kleine Holzspieße

1 Limette heiß abspülen, trocken reiben und Schale abreiben. Limette halbieren und Saft auspressen. Saft beiseitestellen. Limettenschale mit 2 EL Öl, 1 EL Sojasauce, Chiliflocken und 1 EL Sesam verrühren. Tofu in etwa 2 cm große Würfel schneiden, mit der Marinade vermengen und 10 Minuten ziehen lassen.

2 Währenddessen für den Reis 1 l Wasser mit knapp 1 TL Salz zum Kochen bringen. Basmati-Reis zugeben und einmal umrühren. Reis im geschlossenen Topf bei kleinster Hitze 10–12 Minuten sanft kochen. Anschließend über einem Sieb abgießen und gut abtropfen lassen. Reis zurück in den Topf geben und diesen ca. 3 Minuten auf der noch warmen Kochplatte ziehen lassen.

3 Inzwischen die Hälfte der Erdnüsse fein hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten rösten. Erdnussmus, Kokosmilch und restliche Sojasauce zugeben und mit Paprikapulver, Koriander, Kreuzkümmel und 1–2 Spritzern Limettensaft würzen. Sauce bei kleiner Hitze 4 Minuten köcheln lassen.

4 Möhre und Zucchini putzen und waschen; Möhre ggf. schälen. Gemüse mit einem Sparschäler längs in Scheiben hobeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Tofuwürfel aus der Marinade nehmen, etwas abtropfen lassen und auf die Holzspieße stecken. Überschüssige Marinade auffangen.

5 Rest Öl in einer Pfanne erhitzen, Tofu-Spieße darin bei mittlerer Hitze rundherum 5 Minuten anbraten. Herausnehmen und warm halten. Möhre, Zucchini, Frühlingszwiebeln und übrige Marinade zugeben und bei kleiner Hitze 1–2 Minuten garen.

6 Mangofruchtfleisch in feine Spalten schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Mango, Koriander und restlichen Limettensaft mit dem Reis vermengen. Mango-Koriander-Reis auf 4 Teller verteilen. Möhren-Zucchini-Streifen, je 2 Tofu-Spieße darübergeben und mit Sauce beträufeln. Mit restlichem Sesam und übrigen Erdnüssen bestreuen.



Aromatischer Reisgenuss

Basmati steht in Hindi für „Duft“ – eine passende Bezeichnung für den ausgesprochen wohlriechenden Reis. Umgeben von klarem Gebirgswasser und reiner Höhenluft wird der ORYZA Himalaya Basmati-Reis am Fuße des berühmten Himalaya-Gebirges geerntet und entfaltet beim Kochen sein unverwechselbares Aroma.



ÖSTERLICHE SCHLEMMEREI

*Neben der Eiersuche darf
der Brunch am langen
Wochenende nicht fehlen – und
der kann in diesem Jahr mit
Vielfalt beeindrucken. Wir geben
Ihnen inspirierende Rezepte an
die Hand, die gut vorzubereiten
sind und jede Festtafel bereichern.
Genießen Sie das ausgedehnte
Mahl doch mal mit Suppe, Soufflé
und selbstgemachtem Aufstrich
im Kreis Ihrer Liebsten.*

Falafel-Waffeln mit Minzjoghurt
Rezept auf Seite 132



Falafel-Waffeln mit Minzjoghurt

Orientalischer Klassiker in neuem Gewand



🕒 35 MIN 🌱 🍷

GESUND, WEIL:

- Bei Magen- und Darmbeschwerden kann Minze guttun, denn die ätherischen Öle des Krautes lösen Krämpfe und lindern lästige Blähungen.
- Auch Kichererbsen sorgen durch die enthaltenen Ballaststoffe für eine funktionierende Verdauung, indem sie der Darmflora als Futter dienen und lang anhaltend sättigen.

FÜR 4 PORTIONEN:

3 Eier
480 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
2 TL Backpulver
6 EL Olivenöl
1 Handvoll Koriander (5 g)
1 Handvoll Petersilie (5 g)
Saft von ½ Zitrone

1 TL Kreuzkümmel
Salz
1 Knoblauchzehe
280 g griechischer Joghurt
Pfeffer
1 Handvoll Minze (5 g)
AUSSERDEM:
Waffeleisen

1 Eier trennen (Eigelbe anderweitig verwenden). Kichererbsen mit Backpulver, Eiweißen und 4 EL Olivenöl in einen Mixer geben. Koriander und Petersilie waschen, trocken schütteln, einige Korianderblätter beiseitelegen, übrige Kräuter mit Zitronensaft, Kreuzkümmel und Salz in den Mixtopf geben und alles zu einer feinen Masse mixen.

2 Ein Waffeleisen erhitzen, mit etwas Öl bepinseln und die Masse nach und nach zu

4 Waffeln ausbacken. Auf einem Teller abkühlen lassen oder im Ofen nach Belieben warm halten.

3 Knoblauch schälen, hacken, mit Joghurt verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, einige beiseitelegen, den Rest fein hacken, zum Joghurt geben und verrühren. Falafel-Waffeln mit 1 Klecks Minzjoghurt sowie Koriander- und Minzblättern garnieren.

Brunnenkressesuppe mit Kartoffeln und Ei

Frischer Hingucker mit leichter Schärfe

🕒 35 MIN 🌱 🍷



GESUND, WEIL:

- Das leuchtende Grün der Brunnenkresse ist dem Chlorophyll zu verdanken. Dieser Stoff fördert unter anderem die Bildung von Blutzellen und den Sauerstofftransport im Körper.
- Eier sind kleine Nährstoffbomben und punkten mit Eisen, Zink und B-Vitaminen. Letztere übernehmen viele wichtige Funktionen im Stoffwechsel, beispielsweise bei der Energiegewinnung.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Handvoll Brunnenkresse (20 g)
Salz
1 Zwiebel
4-5 mehligkochende Kartoffeln (450 g)

1 EL Olivenöl
600 ml Gemüsebrühe
4 Eier
150 g Schlagsahne
Pfeffer

1 Brunnenkresse verlesen, waschen, trocken schütteln; 1 Handvoll zum Garnieren beiseitelegen, vom Rest Blätter abzupfen und Stiele fein hacken. Blätter für 1-2 Minuten in kochendes Salzwasser legen; dann abgießen, eiskalt abschrecken und gut ausdrücken. Zwiebel schälen und fein hacken. Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel mit Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Brunnenkressestiele untermischen und 1 Minute mitgaren. Mit Brühe ablöschen und alles 15-20 Minuten

zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen.

3 Inzwischen Eier in ca. 6 Minuten wachweich kochen, abschrecken und pellen. Brunnenkresseblätter zur Suppe geben und kurz mitgaren, dann Sahne zugießen. Alles salzen, pfeffern und fein pürieren. Suppe abschmecken und in Schalen oder tiefe Teller verteilen. Eier längs halbieren und auf die Suppe legen. Mit beiseitegelegter Brunnenkresse garnieren, mit Pfeffer übermahlen und servieren.

EatSmarter! Info

Rarität aus dem Wasser

In Supermärkten suchen Sie Brunnenkresse meist vergeblich; auf Wochenmärkten und bei gut sortierten Gemüsehändlern können Sie hingegen erfolgreich sein. Und eventuell finden Sie sie auch an sauberen, flachen Fließgewässern. Die Pflanze braucht, damit sie sich wohlfühlt, immerzu frisches Wasser, deshalb ist der Anbau des pikanten Heilkrautes kompliziert.







Gebratene Lammkeule mit Salsa verde

Saftig und würzig mit einer Extraportion Pep

🕒 55 MIN • FERTIG IN 1 STD 35 MIN 🍴 🥄

GESUND, WEIL:

- Gegen unerwünschte Bakterien hilft Quercetin aus Zwiebeln. Der sekundäre Pflanzenstoff kann krankmachende Mikroorganismen unschädlich machen und so das Immunsystem unterstützen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 3 Bio-Zitronen**
- 1 Zweig Rosmarin**
- 10 EL Olivenöl**
- 1 TL Zimt**
- 750 g Lammkeule (vom Metzger im Schmetterlingsschnitt geschnitten)**
- 1 rote Zwiebel**
- 4 EL Rotweinessig**
- 1 EL Honig**
- Salz, Pfeffer**
- 4 Handvoll Kräuter (20 g; z. B. Minze, Petersilie, Basilikum)**
- 1 Knoblauchzehe**
- 2 TL Kapern (10 g; Glas)**
- 2 Sardellenfilets**
- 2 TL Dijonsenf**



- 1** Saft von 2 Zitronen auspressen, 2 EL Saft beiseite stellen. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen und hacken. 6 EL Olivenöl mit übrigem Zitronensaft, Rosmarin und Zimt verrühren. Fleisch waschen, trocken tupfen und die Würzsauce einmassieren. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Stunde marinieren lassen.
- 2** Inzwischen Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Mit Essig in einen Topf geben und ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Honig unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann auskühlen lassen.
- 3** Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und in einen Mixer geben. Knoblauch schälen, grob hacken und mit Kapern, Sardellen, Senf, übrigem Zitronensaft und 1 EL Öl zufügen und alles mixen. Langsam übriges Öl zugießen, sodass eine cremige Salsa entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Schale füllen.
- 4** Lammfleisch salzen und pfeffern. In einer heißen Grillpfanne von beiden Seiten bei mittlerer bis starker Hitze insgesamt ca. 10 Minuten braten. Anschließend ca. 10 Minuten ruhen lassen. Dann Fleisch aufschneiden und mit Salsa verde sowie Zwiebeln auf einer Platte anrichten. Restliche Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, in Spalten schneiden und dazulegen.

Gefüllte Eier mit Kapern

Diese farbenfrohen Häppchen kommen immer gut an

🕒 25 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Reichlich Betacarotin aus Spinat sorgt dafür, dass schädliche freie Radikale neutralisiert werden. Als Vitamin-A-Vorstufe ist das Antioxidans zudem für die Knochen-, Knorpel- und Zahngesundheit unbedingt erforderlich.
- In Gartenkresse steckt das B-Vitamin Folsäure, welches eine wesentliche Rolle bei Wachstum, Zellteilung und Bildung der Blutkörperchen einnimmt.

1 Eier in kochendem Wasser in ca. 7 Minuten hart kochen und mit kaltem Wasser abschrecken. Eier pellen, längs halbieren und die Eigelbe in eine Schüssel kratzen. 8 Kapern beiseitelegen, übrige Kapern fein hacken und zum Eigelb geben. Senf, Schmand, Rote-Bete-Saft, Essig und Honig dazugeben und alles mit einem Schneebesen cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Frischkäse in einem Blitzhacker mit Spinat, 1 Prise Salz

und Olivenöl fein zerkleinern und abschmecken. Eihälften mit der roten Creme füllen. Salatblätter waschen, trocken schütteln, in Streifen schneiden, auf einer Platte auslegen und gefüllte Eier daraufsetzen.

3 Jeweils etwas von der Spinatcreme auf der roten Creme verteilen und die Eier mit Kresse und 1 Kaper toppen. Alles mit Pfeffer übermahlen und nach Belieben mit Essblüten garniert servieren. Restliche rote Creme und Spinatcreme separat dazu anbieten.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 4 Eier
- 3 TL Kapern (15 g; Glas)
- 1 EL Senf
- 2 EL Schmand (30 g; 24 % Fett)
- 2 EL Rote-Bete-Saft
- 1 TL Balsamessig
- ½ TL Honig
- Salz
- Pfeffer
- 1 Handvoll Baby-Spinat (5 g)
- 120 g Frischkäse (45% Fett i. Tr.)
- 1 EL Olivenöl
- 2 Blätter Römervesalat
- 1 EL Gartenkresse nach Belieben:
- 1 Handvoll Essblüten (5 g)



Weitere Brunch-Ideen finden Sie hier: www.eatsmarter.de/rezepte-osterbrunch





Vegane Gemüsecracker mit Erbsencreme

Kernige Leckerbissen mit Fitnessfaktor

🕒 50 MIN 🌱 🍴 🥗

Eiweiß: 9,4 g * Fett: 29,8 g
pro Portion
485
KCAL
Kohlenhydrate: 33 g *

GESUND, WEIL:

- Bitterstoffe aus Gurken kurbeln die Produktion von Verdauungssäften an. Zusammen mit dem sehr hohen Wasseranteil sowie den Ballaststoffen wird das grüne Gemüse zur Wohltat für einen gesunden Darm. Kresse unterstützt zusätzlich mit ätherischen Senfölen.

FÜR 4 PORTIONEN:

75 g Leinsamen
1 EL Chiasamen (10 g)
1 Zucchini
2 Möhren
½ rote Paprikaschote
4 getrocknete Tomaten
3 EL Cashewkerne (45 g)
5 EL Sonnenblumenkerne (75 g)
3 EL Sesam (45 g)
Salz, Pfeffer

1 Lein- und Chiasamen in einem Blitzhacker zu feinem Mehl vermahlen. Die Hälfte der Mischung mit ca. 300 ml heißem Wasser übergießen und bis zur Verwendung quellen lassen. Gemüse putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden.

2 Hälfte der getrockneten Tomaten beiseitelegen. Übrige Tomaten, Cashew- und Sonnenblumenkerne grob hacken und alles mit Sesam im Blitzhacker leicht stückig pürieren. Trockene und gequollene Leinsamenmischung unterziehen, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und zu einer streichfähigen Masse verarbeiten.

3 Masse dünn auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verstreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 10 Minuten backen. Backblech herausnehmen, Masse in 8 Rechtecke schnei-

½ TL Chiliflocken
400 g tiefgekühlte Erbsen
2 EL Limettensaft
50 g Sojajoghurt
½ TL Wasabipaste
½ Salatgurke
½ Bund Schnittlauch (10 g)
½ Kästchen Gartenkresse
1 EL Olivenöl

den und in weiteren 15 Minuten knusprig backen. Dann 5 Minuten abkühlen lassen.

4 Inzwischen Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten garen; abschrecken, abtropfen lassen und ca. 50 g zum Garnieren beiseitelegen. Übrige Erbsen mit Limettensaft in einem Mixer pürieren. Sojajoghurt unterrühren und Erbsencreme mit Salz, Pfeffer und Wasabipaste abschmecken. Gurke putzen, waschen und in feine Scheiben hobeln. Übrige getrocknete Tomaten fein hacken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Kresse vom Beet schneiden.

5 Gemüsecracker mit Erbsencreme bestreichen und mit Gurkenscheiben belegen. Schnittlauchröllchen und getrocknete Tomaten darüberstreuen und alles leicht pfeffern. Mit übrigen Erbsen und Kresse garnieren und mit Olivenöl beträufelt reichen.

Kurkuma-Aufstrich mit Kresse

Pikantes für das Sonntagsbrötchen

🕒 10 MIN 🌱 🍴 🥗

GESUND, WEIL:

- In stressigen Zeiten wirkt Magnesium Wunder – das ist gut für die Nerven. Hüttenkäse enthält nicht nur viel davon, sondern zusätzlich eine gute Portion Eiweiß.
- Sesam überzeugt mit wertvollen Fettsäuren, die Herz und Gefäße fit halten. Auch mit Calcium können die Samen glänzen: Der Mineralstoff leistet einen wesentlichen Beitrag zum Aufbau und Erhalt von Knochen und Zähnen.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Hüttenkäse
3 EL Sesam (45 g)
1 TL Kurkumapulver
2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe

Meersalz
Pfeffer
½ TL Chiliflocken
je ½ Kästchen grüne und rote Kresse

1 Hüttenkäse mit 2 EL Sesam, Kurkuma und Olivenöl in einem Mixer grob pürieren. Knoblauch schälen, fein hacken und unter den Aufstrich rühren. Alles mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen und den Aufstrich abschmecken.

2 Aufstrich in eine größere oder 4 kleine Schalen füllen. Kresse vom Beet schneiden und zusammen mit restlichem Sesam über den Kurkuma-Aufstrich streuen.

Eiweiß: 10 g * Fett: 13 g
pro Portion
170
KCAL
Kohlenhydrate: 4 g *



Oeufs cocotte mit Erbsen und Salbei

Frühlingssonne im Glas

🕒 50 MIN

GESUND, WEIL:

- In Erbsen stecken verschiedene B-Vitamine, unter anderem Niacin. Dieses wird für den Energie- und Kohlenhydratstoffwechsel benötigt.
- Salbei ist ein absolutes Allroundtalent, wenn es um Heilungswirkungen geht. Die vielen ätherischen Öle aus dem Kraut können bei Hals- und Rachenentzündungen, bei Husten und auch bei Darmbeschwerden helfen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Stück Parmesan (30 g; 30% Fett i. Tr.)
- 1 Stück Gouda (30 g; 45% Fett i. Tr.)
- 100 g Dinkelmehl Type 1050 + 1 EL zum Bearbeiten
- Salz
- 1 Msp. gemahlener Kümmel
- 5 Eier (Größe L)
- 50 g Butter
- 1 EL Schlagsahne
- 2 EL Samen (20 g; zum Bestreuen, z. B. Mohn, Sesam)
- 120 g tiefgekühlte Erbsen
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Stiel Salbei
- 60 g Crème fraîche
- Pfeffer
- 1 Handvoll Petersilie (5 g)

AUSSERDEM:

- Aussteichformen (z. B. Hasen, Blüten)
- 4 ofeneste Förmchen

1 Parmesan und Gouda fein reiben. Mehl, Käse, Salz, Kümmel, 1 Ei und Butter rasch zu einem glatten Teig verkneten. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 4 mm dünn ausrollen und Hasen und Blüten ausstechen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen, mit Sahne bepseln, mit Samen bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in 12 Minuten leicht gebräunt backen. Herausnehmen und auskühlen lassen.

2 Inzwischen Erbsen in kochendem Salzwasser 1-2 Minuten kochen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Salbei waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und die Hälfte fein hacken. Erbsen, Frühlingszwiebel und Salbei mischen, auf 4 ofeneste Förmchen verteilen und je 1 Klecks Crème fraîche darauf verteilen.

3 Eier aufschlagen und jeweils 1 Ei in jedes Förmchen gleiten lassen. Mit Pfeffer übermahlen, mit Salz würzen und die Förmchen in ein tiefes Backblech stellen. Etwa 2 cm hoch heißes Wasser einfüllen und im noch heißen Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 10-15 Minuten stocken lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Die Eier mit Petersilie, restlichem Salbei und dem Käsegebäck garniert servieren.





Hot Cross Buns mit Rosinen

Schmecken lauwarm am besten

🕒 25 MIN • FERTIG IN 2 STD 15 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- 100 Gramm Rosinen liefern 5 Gramm Ballaststoffe – selbst mit dieser relativ kleinen Menge leisten die getrockneten Trauben einen Beitrag für ein erhöhtes Sättigungsgefühl und eine funktionierende Verdauung.
- In Leinöl findet sich Alpha-Linolensäure, eine mehrfach ungesättigte Fettsäure, die regulierend auf den Blutdruck wirkt und Entzündungen hemmen kann.

FÜR 6 STÜCK:

125 ml Milch (3,5 % Fett)

1 EL Honig

1 EL Leinöl

2 EL Butter (30 g)

125 ml Birnensaft

4 g Trockenhefe

1 Eigelb

Schale von ¼ Bio-Orange

50 g Rosinen

435 g Dinkelmehl Type 1050 + 1 EL zum Bearbeiten

½ TL Zimt

Salz

1 EL Puderzucker aus Rohrohrzucker (10 g)



1 Milch in einem Topf aufkochen und vom Herd nehmen. Honig, Leinöl und Butter zufügen und alles gut verrühren. Birnensaft in eine große Schüssel geben und die Hefe darin auflösen. Eigelb und Orangenschale unterrühren, dann Rosinen untermischen. 400 g Mehl darübersieben, Zimt, 1 gestrichenen TL Salz und die Honigmilch zugeben. Alles zu einem glatten, geschmeidigen Teig verarbeiten. An einem warmen Ort zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen.

2 Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche kurz durchkneten, zurück in die Schüssel geben und nochmals an einem warmen Ort zugedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen, bis sich sein Volumen etwa verdoppelt hat.

3 Teig in 6 Portionen teilen, zu Kugeln formen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und erneut zugedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen. 35 g Mehl mit 1 TL Puderzucker mischen und mit 3–4 EL kaltem Wasser glatt rühren. Mischung in einen Spritzbeutel mit kleiner glatter Lochtülle füllen und Kreuze auf die Teiglinge spritzen.

4 Brötchen im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in 20–25 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter 5 Minuten abkühlen lassen. Restlichen Puderzucker mit 1–2 EL Wasser leicht erhitzen und verrühren, dann die Brötchen damit bestreichen. Glasur antrocknen lassen und die Hot Cross Buns ausgekühlt oder lauwarm anbieten.

Rotes Früchte-Soufflé

Himmlich beerig und luftig-locker

🕒 20 MIN · FERTIG IN 40 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Sekundäre Pflanzenstoffe aus Erdbeeren und Himbeeren sind zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen eine prima Wahl.
- Quark strotzt nur so vor Proteinen, die für den Organismus auch noch besonders gut verwertbar sind. Das Eiweiß unterstützt den Muskelaufbau und trägt zum Muskelerhalt bei.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 EL weiche Butter (15 g)
2 EL Dinkelmehl Type 630
120 g tiefgekühlte Beeren
(z. B. Erdbeeren und Himbeeren; aufgetaut)
2 Eier

1 Die Soufflécörmchen mit Butter ausstreichen und mit 1 EL Mehl ausstreuen. Beeren fein pürieren. Eier trennen. Eigelbe mit Quark und Beerenpüree verrühren. Eiklar mit Salz und Vanillepulver schnittfest schlagen, dabei nach und nach Zucker einrieseln lassen. Eischnee auf die Quarkmasse setzen, restliches Mehl darüber sieben und vorsichtig unterziehen.

150 g Quark (20% Fett i. Tr.)
1 Prise Salz
1 Msp. Vanillepulver
2 EL Rohrzucker (40 g)

AUSSERDEM:

4 Soufflécörmchen

2 Masse auf die Förmchen verteilen. Förmchen in ein im Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) vorgeheiztes Wasserbad stellen, sie sollten etwa zu $\frac{1}{3}$ im Wasser stehen. Soufflés im Backofen 15–20 Minuten garen. Aus dem Ofen nehmen und sofort servieren.

Eiweiß: 9 g • Fett: 8 g
pro Portion
173
KCAL
Kohlenhydrate: 16 g



Müsli-Frühstücksmuffins mit Kokos

Süßer Sattmacher auf die Hand

🕒 25 MIN · FERTIG IN 55 MIN 🌿

Eiweiß: 3 g • Fett: 9 g
pro Stück
167
KCAL
Kohlenhydrate: 17 g

GESUND, WEIL:

- Möhren sind top Lieferanten für Provitamin A, das vom Körper in Vitamin A umgewandelt wird: perfekt für eine starke Sehkraft, insbesondere im Dunkeln.
- Einen abwechslungsreichen Mix aus Mineralstoffen bieten Kokosnüsse und damit eine Rundumversorgung mit Calcium, Magnesium, Phosphor und Kalium.

FÜR 12 STÜCK:

2 Möhren
75 g ungezuckerte Müsli-Mischung nach Wahl
3–4 EL Kokosraspel (25 g)
90 g Dinkelmehl Type 1050
60 g Vollrohrzucker
 $\frac{1}{2}$ TL Zimt
1 Prise Salz
2 TL Backpulver

1 Möhren schälen und fein raspeln. Müsli mit Kokosraspeln vermengen. Die Vertiefungen eines Muffinblechs mit Papierförmchen auskleiden. Mehl, $\frac{3}{4}$ der Müsli-Kokos-Mischung, Zucker, Zimt, 1 Prise Salz, Backpulver und Natron in einer Schüssel mischen.

2 In einer 2. Schüssel Sahne und Eier verquirlen. Mit der flüssigen Butter zur Mehlmischung geben und alles kurz miteinander verrühren. Banane schälen, mit einer Gabel zerdrücken und zu-

1 Msp. Natron
50 ml Schlagsahne
2 Eier
60 g flüssige Butter
1 Banane
2 EL Kokoschips (20 g)

AUSSERDEM:

Muffinblech und Papierförmchen

sammen mit den geraspelten Möhren unter den Teig mischen.

3 Masse in die Förmchen füllen, mit übriger Müsli-Kokos-Mischung bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 25 Minuten backen. Muffins im Blech noch 5 Minuten abkühlen lassen, dann herausnehmen und auf einem Kuchen-gitter ganz auskühlen lassen. Müsli-muffins mit Kokoschips garnieren.





HEIMAT LIEBE

Die deutsche Küche kennen wir meist deftig, schwer und fleischlastig. Mit Fisch, Gemüse, Hülsenfrüchten und Kartoffeln zeigen wir Ihnen, wie es auch anders gehen kann. Unsere regionalen Kreationen lassen die Herzen von Fans der Hausmannskost garantiert höherschlagen.

Kartoffelpuffer mit
Essiggurken und Hering
Rezept auf Seite 142



Eiweiß: 25 g * Fett: 37 g *
pro Portion
587
KCAL
Kohlenhydrate: 38 g *

Kartoffelpuffer mit Essiggurken und Hering

Milder Erdapfel trifft auf pikanten Seefisch

50 MIN

GESUND, WEIL:

- Mit einer beachtlichen Menge Vitamin D zeigt sich der Hering von seiner besten Seite und stärkt damit Knochen sowie Immunsystem.
- In Radieschen stecken reichlich Senföle – sie können eine müde Verdauung auf Trab bringen und Bakterien an der Vermehrung hemmen.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Essiggurken
800 g mehligkochende Kartoffeln
2 Eigelb
1 EL Kartoffelstärke (10 g)
2 EL Dinkel-Vollkornmehl (20 g)
Salz

1 2 Essiggurken fein würfeln. Kartoffeln schälen, waschen, fein reiben und gut ausdrücken. Mit Gurkenwürfeln, Eigelben, Stärke und Mehl mischen. Masse mit Salz und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen.

2 In einer großen Pfanne nacheinander 16 Puffer braten. Dazu jeweils 1–2 EL Öl erhitzen und pro Puffer 1½–2 EL der Masse in das heiße Öl geben, flach drücken und beidseitig bei kleiner bis mittlerer Hitze in 8–10 Minuten goldbraun braten. Fertige Puffer kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und im vorgeheizten Backofen

Muskatnuss
6 EL Rapsöl
4 Matjesfilets (à 80 g)
½ Bio-Zitrone
5 Radieschen
30 g Radieschensprossen
nach Belieben: Kräuter

bei 80 °C (Umluft 60 °C; Gas: Stufe 1) warm halten.

3 Nebenher Matjesfilets abspülen, trocken tupfen und in kleine Streifen schneiden. Zitronenhälfte heiß abspülen, erst in Scheiben, dann in Viertel zerteilen. Restliche Gurken in Scheiben schneiden. Radieschen putzen, waschen und ebenfalls in Scheiben schneiden. Sprossen gründlich waschen und trocken schütteln.

4 Kartoffelpuffer mit Matjes, Gurkenscheiben, Zitronenviertel sowie Radieschen belegen und Sprossen darauf verteilen. Nach Belieben mit Kräutern garnieren.

Gefüllte Forelle mit Apfel-Linsen-Gemüse

Köstlich gebetteter Süßwasserbewohner

Eiweiß: 42 g * Fett: 11 g *
pro Portion
366
KCAL
Kohlenhydrate: 23 g *

55 MIN

GESUND, WEIL:

- Linsen gehören zu den top Eisenlieferanten und tragen so zu einer optimalen Leistungsfähigkeit bei. Das Vitamin C aus dem Apfel unterstützt dabei die Aufnahme des Mikronährstoffes zusätzlich.
- Die regionale Forelle ist reich an muskelaufbauendem Eiweiß und punktet mit stoffwechselfördernden B-Vitaminen.

FÜR 4 PORTIONEN:

120 g Berglinsen
4 Schalotten
1 Bund Petersilie (20 g)
1 TL Olivenöl
4 Forellen (küchenfertig, ohne Kopf)
Pfeffer

1 Berglinsen in kochendem Wasser 30–40 Minuten bei kleiner Hitze leicht bissfest garen; anschließend abgießen und abtropfen lassen.

2 In der Zwischenzeit Schalotten schälen und klein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken; 1 EL für die Garnitur beiseitestellen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Dann Petersilie zufügen.

3 Forellen abspülen und trocken tupfen. Innen pfeffern und mit dem Pfanneninhalt und Schinken füllen; außen salzen und pfeffern, dann im Mehl wenden. Apfel schälen, entkernen und klein würfeln.

8 Scheiben Putenschinken (à 20 g)
Salz
1 EL Dinkel-Vollkornmehl (10 g)
1 Apfel
2 EL Rapsöl
2 EL Rotweinessig

4 1 EL Rapsöl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Forellen darin von beiden Seiten jeweils 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Dann in ca. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) fertig garen.

5 Restliches Öl in einer 2. Pfanne erhitzen. Apfelwürfel darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Linsen dazugeben und unter Schwenken 3 Minuten erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Essig ablöschen. Linsen auf einer Servierplatte verteilen und Forellen darauf anrichten. Mit beiseitegelegter Petersilie bestreuen und servieren.

EatSmarter! Info

Tauschgeschäft

Traditionelle heimische Gerichte wie Sauerbraten, Frikadellen, Teigtaschen und Eintöpfe lassen sich mit Tofu, Seitan, Hülsenfrüchten, Pilzen und Lupinenfilet leicht zu vegetarischen Varianten abwandeln.



FOTO: SHUTTERSTOCK





Frikadellen mit Ofengemüse

Low-Carb-Genuss mit orientalischen Nuancen

🕒 45 MIN 🌱

GESUND, WEIL:

- Eine der besten Quellen für Eisen ist Rindfleisch. Dieses Spurenelement regt die Blutbildung an und verbessert den Sauerstofftransport im Körper – das stärkt unsere Leistungsfähigkeit.

1 Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Rote Bete und Möhren schälen und mit einem Sparschäler in Streifen ziehen. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in Streifen scheiden. Gemüse mit Olivenöl mischen und auf dem Backblech verteilen. Mit Koriander bestreuen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) zunächst 15–20 Minuten garen.

2 Währenddessen Brötchen in lauwarmem Wasser einweichen. Schalotten und Knoblauch schälen und klein würfeln. Brötchen ausdrücken, zerzupfen und mit Hackfleisch, Schalotten und Knoblauch verkneten.

Masse mit Salz, Pfeffer, Ras el-Hanout und Chiliflocken würzen. Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und die Hälfte untermengen. Masse nach Belieben in 4 große oder 8 kleine Portionen teilen und zu Frikadellen formen.

3 Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Frikadellen 5 Minuten bei mittlerer Hitze von allen Seiten anbraten. Dann Frikadellen auf dem Backblech zwischen dem Gemüse verteilen und je nach Größe der Frikadellen in 10–15 Minuten fertig garen. Frikadellen mit restlicher Petersilie und Gemüse mit schwarzem Sesam bestreuen. Auf Tellern anrichten und servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 Knollen Rote Bete**
- 3 Möhren**
- 2 rote Paprikaschoten**
- 3 EL Olivenöl**
- 1 TL Koriandersamen**
- Salz**
- Pfeffer**
- 1 Vollkornbrötchen (altbacken, vom Vortag)**
- 2 Schalotten**
- 3 Knoblauchzehen**
- 600 g Rinderhackfleisch**
- ½ TL Ras el-Hanout**
- 2 Msp. Chiliflocken**
- ½ Bund Petersilie (10 g)**
- 1 EL Rapsöl**
- 1 TL schwarzer Sesam**



Hier gibt es weitere regionale Rezepte mit Pfiff: www.eatsmarter.de/regionale-rezepte

Sauerbraten vom Kalbsbäckchen mit Petersilienwurzelpüree

Rheinländischer Klassiker auf feinem Gemüsespiegel

🕒 60 MIN • FERTIG IN 40 STD 30 MIN

pro Portion
685
KCAL

Eiweiß: 80 g • Fett: 29 g
Kohlenhydrate: 41 g

GESUND, WEIL:

- Das Fleisch liefert eine ordentliche Portion Zink – gut für volle Immunpower und effektive Wundheilung.
- Apiol und Myristicin aus Petersilienwurzeln lindern Blasenentzündungen und andere Erkrankungen der Harnwege.

1 Vom Fleisch Sehnen und Fett abschneiden, abspülen und trocken tupfen. 500 ml Rotwein mit beiden Essigen, Sojasauce, Gewürzen und Lorbeerblättern in eine Form geben. Bäckchen einlegen, die Form abdecken und Bäckchen ca. 36 Stunden gekühlt marinieren.

2 Bäckchen aus der Marinade nehmen und trocken tupfen. Marinade durch ein Sieb geben und beiseitestellen. In einem ofenfesten Schmortopf Butterschmalz erhitzen. Bäckchen darin von beiden Seiten ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit 100 ml Rotwein ablöschen und diesen fast vollständig einkochen lassen. Restlichen Wein zugießen und ebenfalls fast vollständig einkochen lassen. Dann Fond, die Hälfte der Marinade und Rosinen zufügen und kurz aufkochen lassen. Bäckchen zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 140 °C (Umluft 120 °C; Gas: Stufe 1-2) in 3-4 Stunden weich schmoren.

3 Etwa 1 Stunde vor Garende der Bäckchen für das Püree Petersilie waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen, die Hälfte davon mit 100 ml Milch fein pürieren. Petersilienwurzeln, Kartoffeln und Sellerie schälen, waschen, würfeln und in einen Topf geben. Milch, Petersilienmilch und Brühe zugeben, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen und in etwa 20 Minuten weich köcheln lassen. Butter zufügen, unterziehen und das Gemüse mit einem Kartoffelstampfer zu einem cremigen Püree verarbeiten und ggf. warm halten.

4 Bäckchen kurz aus dem Ofen nehmen. Bratenfond abgießen, Bäckchen im ausgeschalteten Ofen warm halten. Fond durch ein Sieb in einen Topf geben und bei starker Hitze in etwa 15 Minuten auf etwa $\frac{1}{4}$ einkochen lassen und abschmecken. Bäckchen mit Petersilienwurzelpüree und etwas Sauce auf Tellern anrichten und mit Gemüsechips garnieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 kg Kalbsbäckchen
- 700 ml alkoholfreier Rotwein
- 200 ml Rotweinessig
- 3 EL Balsamessig
- 3 EL Sojasauce
- 10 Pfefferkörner
- 2 Gewürznelken
- 2 Pimentkörner
- 4 Wacholderbeeren
- 2 EL Senfkörner
- 3 Lorbeerblätter
- 2 EL Butterschmalz (30 g)
- 400 ml Kalbsfond (Glas)
- 4 EL Rosinen (60 g)
- $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie (10 g)
- 300 ml Milch (3,5% Fett)
- 300 g Petersilienwurzeln
- 300 g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Stück Knollensellerie (100 g)
- 200 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- Muskatnuss
- 2 EL Butter (30 g)
- 1 Handvoll Gemüsechips (10 g)





Eiweiß: 31 g ★ Fett: 14 g
 pro Portion
578
 KCAL
 Kohlenhydrate: 78 g

Nordsee-Pasta mit Krabben und Räucherlachs

Frische Brise auf dem Teller

🕒 25 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Für eine gut funktionierende Schilddrüse und einen aktiven Stoffwechsel sind Krabben eine prima Wahl, da sie viel Jod enthalten.
- Gegen Entzündungen helfen Omega-3-Fettsäuren. Diese wertvollen Fette sind in Lachs reichlich vorhanden.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Dinkel-Tagliatelle
Salz
2 Bund Frühlingszwiebeln
½ Bund Dill (10 g)
1 EL Butter (15 g)
1 EL Olivenöl

1 Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser bissfest garen, in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.

2 In der Zwischenzeit Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Dill waschen, trocken schütteln und hacken.

100 ml alkoholfreier trockener Weißwein
Pfeffer
150 g Nordseekrabben
200 g Räucherlachs (in Scheiben)

3 Butter und Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.

4 Nudeln und Dill untermischen, mit Wein ablöschen und noch 3–5 Minuten dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Krabben dazugeben, Räucherlachs mundgerecht zerzupfen und unterheben. Auf Tellern anrichten und servieren.

Kalbsleber auf Senfspitzkohl

Innerei nach Berliner Art

🕒 25 MIN

GESUND, WEIL:

- Leber trumpft mit einer ordentlichen Portion Vitamin A auf, stärkt dadurch die Sehkraft und sorgt für eine schöne Haut. Sie bietet ebenso viele nervenstärkende B-Vitamine.
- Neben jeder Menge Vitamin C punktet Spitzkohl auch mit bioaktiven Substanzen wie Sulfiden, Flavonoiden und Carotinoiden. Sie wehren freie Radikale ab und schützen die Zellen.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Spitzkohl (750 g)
Salz
300 g Schlagsahne
3 EL körniger Senf (45 g)
Muskatnuss
3 Äpfel

½ Bund Salbei (10 g)
500 g Kalbsleber
1 EL Dinkel-Vollkornmehl (10 g)
2 EL Butter (30 g)
Pfeffer

1 Die äußeren Blätter des Spitzkohls entfernen. Spitzkohl halbieren, Strunk herauschneiden, Kohl in Streifen schneiden. Streifen in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen; anschließend abschrecken und gut abtropfen lassen. Kohl in einen Topf mit Sahne und Senf geben und mit Salz sowie 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen.

2 Äpfel waschen, mit einem Apfelsstecher Kerngehäuse entfernen und Äpfel in Scheiben schneiden. Salbei waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

3 Leber in der Mitte von Adern befreien und die Außenhaut abziehen. Leber in ca. ½ cm dünne Scheiben schneiden und trocken tupfen. Leberscheiben

in Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen.

4 Butter auf 2 Pfannen aufteilen und erhitzen. In einer Pfanne die Leberscheiben von beiden Seiten je 2 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, nach dem Wenden salzen und pfeffern. In der 2. Pfanne die Apfelscheiben von beiden Seiten je 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, dabei die Salbeiblätter in der heißen Butter mitbraten. Apfelscheiben mit Pfeffer würzen.

5 Kohl aufkochen und 1–2 Minuten bei kleiner Hitze einköcheln lassen, dann mit Salz abschmecken und als Bett auf Tellern anrichten. Leber- und Apfelscheiben sowie Salbei darauf verteilen.

Eiweiß: 26 g ★ Fett: 33 g
 pro Portion
523
 KCAL
 Kohlenhydrate: 31 g



Vegetarisches Labskaus mit Sesam-Nori-Topping

Nordisches Kultgericht für Veggie-Fans

🕒 45 MIN 🌱 🍴 🍷

GESUND, WEIL:

- Die schwefelhaltigen ätherischen Öle aus Zwiebeln wirken wie ein natürliches Antibiotikum und können krankmachende Bakterien sowohl im Mund wie im Verdauungstrakt unschädlich machen.
- Sie leiden unter einem erhöhten Blutdruck? Dann essen Sie mehr Rote Bete: Das enthaltene Nitrat kann die Werte signifikant verbessern.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 6 mehligkochende Kartoffeln (600 g)
- 2 Zwiebeln
- 2 Knollen Rote Bete
- 2 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer
- ¼ TL Kümmelpulver
- 1 Blatt Nori-Alge
- 1 EL Sesam (15 g; schwarz und weiß)
- 2 Stiele Dill
- 1 EL Kapern (15 g; Glas)
- 60 g Senfgurken
- 4 Eier

AUSSERDEM:

Dampfeinsatz

- 1 Kartoffeln waschen und ca. 30 Minuten in einem Dampfeinsatz über kochendem Wasser gar dämpfen.
- 2 Inzwischen Zwiebeln und Rote Bete putzen, schälen und beides fein würfeln. Zwiebeln in einer Pfanne in 1 EL heißem Öl in 3 Minuten bei mittlerer Hitze leicht goldbraun braten. Rote-Bete-Würfel zugeben und 3 Minuten mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen, etwas Wasser zugeben und in ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze gar dünsten.
- 3 Für das Topping Noriblatt, Sesam und etwas Salz in einem Blitzhacker zerkleinern. Dill waschen, trocken schütteln und Föhnchen abzupfen.
- 4 Kapern und Senfgurken abtropfen lassen. Gurken fein würfeln. Kartoffeln pellen und leicht stückig zerstampfen. Kapern, Gurken und Rote Bete aus der Pfanne untermischen und abschmecken.
- 5 Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Eier darin aufschlagen und bei mittlerer Hitze in 3–4 Minuten zu Spiegeleiern braten. Eier auf dem Labskaus anrichten, mit der Sesam-Nori-Mischung bestreuen und mit Dillföhnchen garnieren.





Maultaschensalat mit Senf-Dressing

Teigwaren in knackig-frischer Begleitung

🕒 25 MIN

GESUND, WEIL:

- Vor allem für Gefäße und Herz ist Walnussöl dank seiner Alpha-Linolensäure (Omega-3) echter Balsam.
- Champignons haben reichlich Beta-Glucane zu bieten, die den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel senken und somit Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen können.

1 Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel halbieren, zuerst in Scheiben schneiden, dann in Ringe teilen. Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Champignons putzen, in dicke Scheiben schneiden oder halbieren. Maultaschen in etwa 2 cm breite Streifen schneiden.

2 1 EL Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebelringe und Knoblauchscheibchen darin bei mittlerer Hitze unter Wenden in 3–4 Minuten goldbraun braten.

3 Champignons, Maultaschen und restliches Rapsöl in die Pfanne geben und 3–4 Minuten mitbraten.

4 Inzwischen Möhre putzen, schälen und in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Gurke putzen, waschen, schälen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in breite Streifen schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

5 Für das Dressing Essig mit Senf, Salz und Pfeffer verrühren, Nussöl unterschlagen und Schnittlauchröllchen unterrühren. Die vorbereiteten Salatzutaten auf Tellern anrichten, Maultaschenmischung darüber verteilen und alles mit Dressing beträufeln.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1** Zwiebel
- 1** Knoblauchzehe
- 200 g** Champignons
- 500 g** Dinkel-Maultaschen (Kühlregal)
- 2 EL** Rapsöl
- 1** Möhre
- 1** Salatgurke
- 2** Römersalatherzen
- 1** Bund Schnittlauch (20 g)
- 3 EL** Apfelessig
- 2 TL** grober Senf (10 g)
- Salz**
- Pfeffer**
- 4 EL** Walnussöl

Spinat-Käse-Spätzle mit Zwiebeln

Lieblingsgericht im grünen Gewand

🕒 30 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Mit maximal 0,1 Gramm Laktose pro 100 Gramm gehört Bergkäse zu den Lebensmitteln, die als laktosefrei verordnet werden. Auch Menschen mit einer Laktoseintoleranz vertragen ihn daher meist gut.
- Eier haben viel Biotin im Gepäck, das uns starke Nägel und Haare beschert.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 Zwiebeln
- 100 g Spinat
- Salz
- 6 Eier
- 2 EL Rapsöl
- 350 g Dinkelmehl Type 1050 + 1 EL zum Bestäuben
- Muskatnuss
- 3 EL Butter (45 g)
- 1 Stück Bergkäse (100 g; 50 % Fett i. Tr.)



1 Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Spinat verlesen, putzen, waschen und in wenig kochendem Salzwasser zusammenfallen lassen. Kalt abschrecken und abtropfen lassen. Spinat mit einem Stabmixer pürieren.

2 Spinatpüree, Eier und Rapsöl verquirlen. Mit den Quirlen eines Handrührers 350 g Mehl einarbeiten, bis ein zähfließender Teig entstanden ist und der Teig Blasen wirft. Mit Salz und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen.

3 Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und eine große Schüssel mit kaltem Wasser danebenstellen. Den Teig portionsweise mit einem Spätzlehobel oder einer Presse ins kochende Wasser drücken und ca. 1 Minute garen, bis die Spätzle an die Oberfläche gestiegen sind. Mit einer Schaumkelle aus dem Kochwasser heben, abtropfen lassen und im kalten Wasser abschrecken.

4 1 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe mit etwas Mehl bestäuben und in 5 Minuten in der Pfanne bei mittlerer Hitze von allen Seiten goldbraun braten.

5 Restliche Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Abgetropfte Spätzle darin unter Schwenken erhitzen. Käse fein reiben, 70 g davon unter die Spätzle mischen und diese in tiefen Tellern anrichten. Gebräunte Zwiebeln und restlichen Käse darüber verteilen.



Der Alkohol in Apfelwein wird durch Zugabe von **Bakterien in Essigsäure umgewandelt**. So entsteht Apfelessig.

SMARTE WARENKUNDE

Apfelessig ...



Das Superfood schmeckt milder und fruchtiger als seine Verwandten

+ ... stabilisiert den Blutzucker

Der Küchenhelfer senkt den Blutzucker, indem er die Insulinsensitivität verbessert. Da nun weniger von dem Hormon ausgeschüttet wird, bleiben Heißhungerattacken aus. Greifen Sie hier also ruhig öfter zu.

+ ... fördert die Verdauung

Seine Säure trägt zum Erhalt einer gesunden Darmflora bei. Gasbildende Bakterien sind somit machtlos und Blähungen werden verhindert.

+ ... schützt das Herz

Es wird vermutet, dass die säuerlich schmeckende Flaschenware zur Normalisierung des Blutfettspiegels und des Blutdrucks beitragen kann. Das wiederum beugt Kreislauferkrankungen vor.

+ ... pusht die Fettverbrennung

Durch ein länger anhaltendes Sättigungsgefühl hilft Apfelessig Ihnen dabei, weniger Kalorien aufzunehmen und auf diese Weise nachhaltig abzunehmen.



**BRENNWERT: 20 kcal EIWEISS: 0 g
KOHLENHYDRATE: 1 g, davon Zucker: 0 g
FETT: 0 g BALLASTSTOFFE: 0 g**

+ ... ist ein Beautyhelfer

Das Hausmittel bekämpft durch seine antibakterielle Wirkung Hautunreinheiten und schuppige Kopfhaut. Und so geht's: einen Mix aus einem Teelöffel Essig und einem Glas Wasser herstellen und auf das gereinigte Gesicht auftragen.

+ ... tötet Erreger ab

Essigsäure sagt Bakterien, Viren und Pilzen den Kampf an. Sie hindert nämlich Krankheitskeime an deren Vermehrung und vermindert so effektiv entzündliche Prozesse.

KLEINE KÜCHENKUNDE

+ ... mag es gern dunkel

Da das fruchtige Aroma des Apfels sonst schnell verloren geht, empfiehlt sich eine kühle und lichtgeschützte Lagerung. Brauchen Sie geöffnete Flaschen innerhalb von drei Monaten auf.

+ ... ist vielseitig einsetzbar

Der spritzige Aromageber verleiht nicht nur Salatdressings oder Marinaden einen Frischekick. Auch ein Schluck Essig im Mineralwasser bringt einen tollen fruchtigen Geschmack.

FÜNF WEITERE PFLANZLICHE FATBURNER



Brokkoli

Ballaststoffe binden Fette und sind echte Schlankmacher



Brunnenkresse

Enthaltene sekundäre Pflanzenstoffe steigern den Energieverbrauch



Linsen

Ein Eiweißboost bewahrt die Muskeln vor dem Abbau



Paprikaschote

Der hohe Gehalt an Vitamin C kurbelt den Stoffwechsel an



Pinienkerne

Gewichtsabnahme trotz hohen Fettanteils? Hiermit klappt es!



„FRÜHLINGSHAFTHE KRÄUTERKÜCHE“:

Unser Kochkurs für März

Sie wünschen sich, gesundheitsbewusster zu kochen, und sind noch auf der Suche nach passenden Inspirationen? Dann sind unsere EAT SMARTER-Kochkurse für eine moderne, genussvolle Ernährung genau das Richtige für Sie!

Menüfolge für den März-Kochkurs:

- Vorspeise: Green-Power-Suppe mit Spinat, Erbsen und Minze
- Hauptspeise: Lachs mit Kräuter-Walnuss-Salsa und Kidneybohnen-Radieschen-Salat
- Hauptspeise: Perlcouscous mit Linsen, Lammfilet und Harissa-Möhren
- Dessert: Mango-Basilikum-Sorbet mit Himbeermark

Unsere Cooking Classes werden unterstützt von:



Müller's Mühle
Weil Gutes
besser schmeckt



d'aucy
Gesunde Vielfalt

Bei diesen Kochschulen können Sie die EAT SMARTER Cooking Classes buchen:

- | | |
|---|---|
| <p>1 Berlin
Kochschule Berlin
www.kochschule.berlin</p> | <p>7 Herten
Kochwerkstatt Ruhrgebiet
www.kochwerkstatt-ruhrgebiet.de</p> |
| <p>2 Bielefeld
Kochstudio Pöschel
www.dermeisterkoch.de</p> | <p>8 Kerpen
Kochschule Uwe Hemm
www.kochschule-uwehemm.de</p> |
| <p>3 Braunschweig
Winzerküche
www.winzerkueche.de</p> | <p>9 München (ab Mai)
Koch Dich glücklich
www.kochdichgluecklich.de</p> |
| <p>4 Cottbus
KOCHKULTUR Cottbus
www.kochkultur-cottbus.de</p> | <p>10 Schwerin
Krömer Weinhandel & Kochschule
www.kroemer-schwerin.de</p> |
| <p>5 Düsseldorf
Kochschule Düsseldorf
www.kochschule-duesseldorf.de</p> | <p>11 Stuttgart
Ilzhöfer's Event-Kochschule
www.ilzhoeffers.tritschler.com</p> |
| <p>6 Hamburg
Kochschule Hamburg
www.kochschule-hamburg.de</p> | <p>12 Online
One Chef Live
www.onechef.de</p> |

www.eatsmarter.de/kochkurse

Hier anmelden: Tel.: 040-228 60 69-0 • E-MAIL: kochkurse@eatsmarter.de



**UNSER
BESTSELLER**

EatSmarter!

Gesund abnehmen im EAT SMARTER-Onlinekurs

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

Jubiläumsbuch
als E-Paper im Wert
von 27,80 Euro

App für unterwegs
Mit über 30
informativen
Experten-
videos



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



Nur jetzt
79 Euro
(statt 99 Euro)

mit dem Code
„Abnehmkurs20“



**EAT SMARTER-Zeitschriftenleser sparen
bei der Bestellung 20 Euro!**

EatSmarter!

Über 2000 Teilnehmer sind begeistert!

Bei unserem **Zwölf-Wochen**-Programm geht es darum, dass Sie sich **langfristig gesünder** ernähren und Ihre Essgewohnheiten umstellen. **Unser einzigartiges Konzept** hat schon über **2000 Teilnehmern** geholfen:

Toller Kurs

Ich fand's super, dass er so leicht verständlich war und ich viele der Tipps easy in meinen Alltag integrieren konnte. *Mira, 32, aus Köln*

Funktioniert langfristig

Zu Beginn des zwölfwöchigen Kurses war ich zunächst ernüchert, denn ich hatte in den ersten Wochen noch nichts abgenommen. Doch allmählich setzte mein Aha-Erlebnis ein: Es ging hier nicht um schnelle Effekte. Vielmehr darum, Gewohnheiten zu entwickeln, mit denen ich schrittweise die Ernährung umstellte. Die Tipps funktionieren einfach langfristig.

Carina, 34, aus Stuttgart

Dickes Lob

Ich dachte immer, dass ich bereits recht gut über gesunde Ernährung informiert gewesen wäre, aber vor allem aus den Livecalls habe ich etliche wertvolle Anregungen mitgenommen. Ein dickes Lob!

Gabi, 60, aus Bremen

Exklusiv im Onlinekurs:



**Über 150 tolle
Schlankrezepte
zum Sattessen**

Zum Anbeißen! Schmackhafte, alltagsnahe Ideen – ideal zum Abnehmen

Genau richtig für mich

Mir gefiel vor allem die abwechslungsreiche und leicht verständliche Aufmachung des Kurses. Die Mischung aus Texten, Videos und Aufgabenblättern war genau richtig für mich. Meine Waage stimmt dem zu! Ein besonderes Kompliment auch für eure gute Betreuung.

Marianna, 28, aus Heinsberg

6 Kilo weniger!

Nach den drei Monaten ziehe ich ein positives Fazit: Mit sechs Kilo weniger und einem praktikablen Ernährungskonzept an der Hand fühle ich mich supermotiviert weiterzumachen. Danke für den tollen Support! *Vera, 38, aus Berlin*



Hier bestellen Sie:
www.eatsmarter.de/abnehmkurs

Nur jetzt
79 Euro
(statt 99 Euro)
mit dem Code
„Abnehmkurs20“





A wooden tray with a green teapot, a green cup, a green chopstick holder with Japanese characters, and a wooden block.

GRÜSSE AUS FERNOST

Gehen Sie mit uns auf eine kulinarische Reise durch Asien. Lernen Sie dabei die Fülle an Aromen kennen – von Austernsauce über Tamarinde bis Zitronengras. Wie wäre es mit pikantem Hokkien Hae Mee, einer scharf-sauren Asam Laksa oder der würzigen und zugleich erfrischenden Bun Bo?

Vegetarische Ramen-Suppe
Rezept auf Seite 156

Vegetarische Ramen-Suppe

Japanische Wohlfühlmahlzeit

30 MIN  

GESUND, WEIL:

- Mit dem Brokkolini kommen jede Menge Nährstoffe in die Schüssel: Vitamin C begünstigt ein straffes Bindegewebe, während Ballaststoffe die Verdauung ankurbeln und Calcium für gesunde Zähne sowie starke Knochen sorgt.

pro Portion
385
KCAL
Eiweiß: 18 g Fett: 6 g
Kohlenhydrate: 62 g

FÜR 4 PORTIONEN:

150 g Brokkolini
Salz
2 Eier
2 Möhren
4 Shiitakepilze
3 Frühlingszwiebeln
70 g Bambussprossen
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (20 g)
4 EL Mirin (Reiswein)
3 EL Sake (alternativ trockener Weißwein)

1 Brokkolini putzen, waschen, in 5–6 cm lange Stücke schneiden, in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten garen, abschrecken und abtropfen lassen. Eier in kochendem Wasser in etwa 6 Minuten wachweich kochen, anschließend abschrecken und pellen.

2 Derweil Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. Shiitake putzen und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, die hellen Teile fein hacken, die grünen schräg in Ringe oder Streifen schneiden. Bambussprossen waschen, abtropfen lassen und klein würfeln.

3 Für die Misomischung Knoblauch und Ingwer schälen; Knoblauch fein würfeln und Ingwer reiben. Beides mit Mirin, Sake, Misopaste, Limettensaft und Chilisauce verrühren.

5 EL Misopaste (75 g)
1 EL Limettensaft
1 EL Chilisauce
1,5 l Gemüsebrühe
250 g Ramen-Nudeln
100 g gegarte Baby-maiskolben
Shichimi Togarashi (japanische Gewürzmischung)
1 Blatt Nori-Alge
Pfeffer
Reisessig

4 Brühe erhitzen. Misomischung einrühren und alles bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten köcheln lassen. Ramen-Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser in ca. 3 Minuten unter gelegentlichem Rühren bissfest kochen; dann abgießen und in Schalen geben.

5 Brokkolini, Mais, Bambussprossen, Frühlingszwiebeln (bis auf etwas Grün), Möhrenstreifen und Pilze zugeben. Eier quer halbieren, mit Shichimi Togarashi bestreuen und in die Schalen geben. Noriblatt in einer heißen Pfanne bei kleiner Hitze 1 Minute rösten, dann in Quadrate schneiden.

6 Suppe mit Salz, Pfeffer sowie Reisessig abschmecken und über die Nudeln und das Gemüse gießen. Alles mit Nori-Quadraten garnieren und mit restlichem Frühlingszwiebelgrün bestreuen.

Nasi Goreng

Landestypische Reispfanne aus Indonesien

40 MIN 

pro Portion
496
KCAL
Eiweiß: 16 g Fett: 17 g
Kohlenhydrate: 70 g

GESUND, WEIL:

- Eier überzeugen mit hochwertigen Proteinen, machen satt und sind vitaminreich. So verbergen sich im Dotter beachtliche Mengen an verschiedenen B-Vitaminen, die für Gehirn, Nerven und den gesamten Stoffwechsel eine wichtige Rolle spielen.

FÜR 4 PORTIONEN:

300 g Basmati-Vollkornreis
Salz
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (10 g)
1 Handvoll Koriander (5 g)
1 rote Chilischote
100 g grüne Bohnen
80 g Ananasfruchtfleisch

1 Reis waschen, bis das Wasser klar abläuft. Reis in Salzwasser nach Packungsanleitung in 30–35 Minuten bissfest kochen; dann abgießen und abtropfen lassen.

2 Inzwischen Schalotten, Knoblauch sowie Ingwer schälen und grob hacken. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen; Stiele mit Schalotten, Knoblauch und Ingwer in einem Blitzhacker zu einer Paste zerkleinern.

3 Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden. Bohnen putzen, waschen und nach Belieben in größere Stücke schneiden oder längs halbieren, in kochendem Salzwasser 3–4 Minuten garen, abschrecken und abtropfen lassen. Ananas in 1–2 cm große Stücke schneiden. Ketjap Manis mit Fischsauce und Tamarindenpaste verrühren.



4 EL Ketjap Manis (süße Sojasauce)
1 EL Fischsauce
1 EL Tamarindenpaste
2 EL Sesamöl
1 Minigurke
1 Bio-Limette
4 Eier
Pfeffer
4 EL Röstzwiebeln (40 g)

4 In einem Wok oder einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Schalottenmischung sowie die Hälfte der Chiliringe zugeben und bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten unter Rühren braten. Bohnen und Ananas ergänzen und ca. 2 Minuten mitgaren. Reis untermischen und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten unter Rühren mitbraten. Tamarindenmischung zugießen, alles gut vermengen und Wok oder Pfanne vom Herd nehmen.

5 Gurke putzen, waschen und längs in feine Scheiben schneiden. Limette heiß abspülen, trocken tupfen und in Spalten schneiden.

6 In einer weiteren Pfanne das übrige Öl erhitzen. Eier darin aufschlagen und bei mittlerer Hitze in 3–4 Minuten zu Spiegeleiern braten, dabei salzen und pfeffern.

7 Gebratenen Reis abschmecken, in tiefe Teller verteilen und mit übrigen Chiliringen bestreuen. Gurkenscheiben und Limettenspalten danebenlegen, alles mit Röstzwiebeln und Korianderblättchen bestreuen und mit je 1 Spiegelei anrichten.





Wan-Tan-Suppe mit Gemüseeinlage

Chinesische Teigtaschen ganz easy selbstgemacht

🕒 45 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Mangold gehört zu den wenigen Gemüsesorten, die es in Sachen Calciumgehalt sogar mit zahlreichen Milchprodukten aufnehmen können: So bieten 100 Gramm des Blattgemüses ähnlich viel von dem Mineralstoff wie 100 Milliliter Kuhmilch.

1 Wan-Tan-Blätter antauen lassen. Mu-Err-Pilze in lauwarmem Wasser einweichen. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter fein hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauchzehen und Ingwer schälen, die Hälfte davon beiseitelegen, Rest fein hacken. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und ebenfalls fein hacken.

2 Garnelen fein würfeln. Eingeweichte Pilze abgießen, fein hacken und mit Garnelen, Hackfleisch, Kräutern, der Hälfte der Frühlingszwiebeln, gehacktem Knoblauch sowie Ingwer in eine Schüssel geben. Chili, 1 EL Sojasauce, 2 EL Reiswein, Fischsauce, 3 TL Sesamöl und 5-Gewürze-Pulver zufügen. Alles gut vermengen.

3 Wan-Tan-Blätter an allen 4 Rändern mit Wasser bepinseln, jeweils 1 TL Füllung in die Mitte setzen, Ränder diagonal zu Dreiecken zusammenklappen und Ränder gut andrücken. Die linke und rechte

Spitze mit Wasser befeuchten, zur Mitte hin zusammenlegen und Spitzen gut andrücken.

4 Für die Suppe Hühnerbrühe mit übriger Sojasauce sowie Reiswein in einen Topf geben. Restlichen Knoblauch andrücken, übrigen Ingwer in dicke Scheiben schneiden und beides in den Topf geben. Zucker, restliches Sesamöl und Kaffirlimettenblätter zufügen, aufkochen und 5–10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

5 Inzwischen Mangold putzen, waschen, Stiele in dünne Streifen schneiden, Blätter klein hacken. Mit den Wan Tans in die Suppe geben und alles in 4–5 Minuten bei kleiner Hitze gar ziehen lassen.

6 Knoblauch, Ingwer und Limettenblätter wieder entfernen und Wan-Tan-Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wan Tans und Gemüse auf Schalen verteilen, mit der heißen Suppe übergießen und mit restlichen Frühlingszwiebeln bestreuen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1** Packung Wan-Tan-Teigblätter (350 g; tiefgekühlt)
- 20 g** getrocknete Mu-Err-Pilze
- 1** Handvoll Kräuter (5 g; Thai-Basilikum, Koriander)
- 4** Frühlingszwiebeln
- 4** Knoblauchzehen
- 1** Stück Ingwer (10 g)
- 1** rote Chilischote
- 200 g** Garnelen (küchenfertig; geschält, entdarmt)
- 200 g** Rinderhackfleisch
- 3 EL** Sojasauce
- 4 EL** Mirin (Reiswein)
- 1 TL** Fischsauce
- 3 ½ TL** geröstetes Sesamöl
- ½ TL** 5-Gewürze-Pulver
- 1 ½ l** Hühnerbrühe
- 1 TL** Rohrohrzucker
- 2** Kaffirlimettenblätter
- 200 g** Mangold
- Salz**
- Pfeffer**

Asam Laksa mit Reisnudeln

Scharf-saure Suppe aus Malaysia und Singapur

40 MIN 

pro Portion
698
KCAL
Eiweiß: 43 g Fett: 14 g
Kohlenhydrate: 92 g

GESUND, WEIL:

- Wer Probleme mit der Verdauung hat, sollte zu Ananas greifen. Das enthaltene Enzym Bromelain spaltet Eiweiße und macht sie dadurch deutlich besser verwertbar. Außerdem liefert die exotische Frucht viele B-Vitamine, welche die Nerven stärken sowie für schöne Haut und Haare sorgen.

1 Schalotten, Kurkuma und Galgant schälen und alles fein hacken. Zitronengras putzen, waschen, äußere harte Blätter entfernen, das Innere in feine Ringe schneiden. Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden; einige davon für die Garnitur beiseitelegen.

2 Kokosöl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Kurkuma, Zitronengras, Galgant und Chili zugeben und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten. Curry- und Garnelenpaste zugeben und 1 Minute anbraten. Tamarindenpaste zufügen und mit 250 ml Wasser ablöschen. Fischfond zugießen und alles ca. 15 Minuten köcheln lassen.

3 Inzwischen die Nudeln nach Packungsanleitung etwa 10 Minuten in heißem Wasser einweichen, dann abgie-

ßen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Fischfilet abspülen, trocken tupfen und in Stücke schneiden. Zur Suppe geben und weitere 10–12 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

4 Derweil Ananas in mundgerechte Stücke schneiden. Gurke, Frühlingszwiebeln und Salat putzen und waschen. Gurke in kleine Stücke und Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden. Eisbergsalat in ebenso feine Streifen schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

5 Asam Laksa mit Zucker, Limettensaft und Salz abschmecken und mit den Nudeln in Schüsseln geben. Mit Ananas, Gurke, Frühlingszwiebeln, Eisbergsalat, Kräutern sowie Chiliringen garnieren und servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 Schalotten
- 1 Stück Kurkumawurzel (20 g)
- 1 Stück Galgantwurzel (20 g; alternativ Ingwer)
- 2 Stangen Zitronengras
- 3 rote Chilischoten
- 2 EL Kokosöl (30 g)
- 1 EL rote Currypaste (15 g)
- 1 TL Garnelenpaste
- 4 EL Tamarindenpaste (60 g; Asialaden)
- 1 l Fischfond (Glas)
- 350 g Reisnudeln
- 500 g Fischfilet (z. B. Wolfsbarsch, ohne Haut und Gräten)
- 250 g Ananasfruchtfleisch
- ½ Salatgurke
- 2 Frühlingszwiebeln
- 50 g Eisbergsalat
- 1 Handvoll Kräuter (5 g; Koriander, Minze und vietnamesischer Koriander)
- 1 TL Rohrohrzucker
- 1 EL Limettensaft
- Salz



Mehr landestypische Spezialitäten finden Sie unter www.eatsmarter.de/asiatisch





Chicken Adobo

Klassiker aus der philippinischen Küche

🕒 25 MIN • FERTIG IN 4 STD 30 MIN 🍳

pro Portion
520
KCAL
Eiweiß: 35 g • Fett: 43 g
Kohlenhydrate: 7 g

GESUND, WEIL:

- Beachtliche Mengen an Niacin finden sich in Hähnchenfleisch. Das B-Vitamin hat vielfältige Funktionen, unter anderem hält es Schleimhäute und Haut gesund – beide sind wiederum wichtige Barrieren, um Krankheitserregern den Eintritt in unseren Körper zu erschweren.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 rote Chilischote
3 Knoblauchzehen
60 ml Sojasauce
4 EL Apfelessig
2 EL Fischsauce
400 ml Kokosmilch
4 Hähnchenoberkeulen (à 150 g)

1 Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln. Mit Sojasauce, Apfelessig, Fischsauce und Kokosmilch in eine Schale geben. Hähnchenkeulen abspülen, trocken tupfen, mit Lorbeerblättern dazulegen und zugedeckt für ca. 2 Stunden kalt stellen.

2 Öl in einem Slow Cooker oder einem Bräter erhitzen. Fleisch aus der Marinade nehmen und mit der Hautseite bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten anbraten. Wenden und 1–2 Minuten weiterbraten, dabei mit etwas Salz und Pfeffer würzen und Marinade zugießen. Fleisch im

2 Lorbeerblätter
2 EL Sesamöl
Salz
Pfeffer
2 Frühlingszwiebeln
½ Bio-Limette
2 EL Kokosraspel (20 g)

Slow Cooker zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 2 Stunden garen bzw. im Bräter zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 100 °C (Umluft 80 °C; Gas: Stufe 1) ca. 1½ Stunden garen.

3 Kurz vor Ende der Garzeit Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Limettenhälfte heiß abwaschen, trocken tupfen und Schale fein abreiben. Zum Servieren Frühlingszwiebeln zusammen mit Kokosraspeln und Limettenschale über das Chicken Adobo streuen.

TIPP Dazu passt Reis.

Vegane Kimbap mit Kimchi

Koreanischer Imbiss im Sushi-Style

🕒 20 MIN • FERTIG IN 40 MIN 🌱 🍳

pro Stück
158
KCAL
Eiweiß: 5 g • Fett: 4 g
Kohlenhydrate: 26 g

GESUND, WEIL:

- Die Koreaner nennen ihr fermentiertes Gemüse Kimchi – und das stärkt mit seinen Milchsäurebakterien unsere Darmflora, was wiederum einen positiven Effekt auf die Abwehrkräfte ausübt.
- Tofu eignet sich perfekt für alle, die einen empfindlichen Magen oder Verdauungsbeschwerden haben. Die enthaltenen Ballaststoffe lösen zusätzlich ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl aus.

FÜR 8 STÜCK:

250 g Sushi-Reis
2 EL Reisessig
1 TL Rohrohrzucker
½ TL Salz
2 EL Sesamöl

1 Reis mit ca. 600 ml Wasser in einem Topf aufkochen und dann auf der ausgeschalteten Herdplatte ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Dann Reisessig mit Zucker und Salz erwärmen und mit 1 EL Sesamöl zum Reis geben. Gut durchmischen und auf einem Teller ausgebreitet ausdampfen lassen.

2 Derweil Tofu in Streifen schneiden. Übriges Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Tofu

100 g Tofu
2 Blätter Nori-Alge
150 g Kimchi (Kühlregal)
2 EL Sojasauce

zugeben und bei starker Hitze 2–3 Minuten anbraten.

3 Noriblätter leicht überlappend aneinanderlegen, Reis darauf verteilen, mit Kimchi bedecken und Tofu mittig längs als Streifen darauf auslegen. Eng aufrollen und mit einem scharfen Messer in 8 Scheiben schneiden.

4 Kimbap auf einer Platte anrichten und dazu Sojasauce servieren.



Bun Bo Nam Bo

All-in-one-Bowl aus Vietnam

🕒 35 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Das magere Rindfleisch ist eine ausgezeichnete Quelle für Vitamin B₁₂, das unser Körper für die Bildung der roten Blutkörperchen benötigt. Außerdem schützt der Mikronährstoff die Nervenzellen und ist an der Zellteilung beteiligt.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Rinderhüfte	2 Möhren
2 Stangen Zitronengras	½ Salatgurke
2 Knoblauchzehen	4 Salatblätter (z. B. Kopfsalat)
2 Zwiebeln	2 Handvoll frische Sojasprossen (40 g)
4 EL Sojasauce	4 Stiele Koriander
5 EL Fischsauce	2 EL geröstete Erdnüsse (ohne Salz; 30 g)
2 EL Limettensaft	400 g Reisbandnudeln
3 EL flüssiger Honig (45 g)	2 EL Reisessig
½ TL Pfeffer	Salz
2 EL Dinkelmehl	nach Belieben: Chilisauce
Type 1050 (30 g)	
4 EL Sesamöl	
4 Frühlingszwiebeln	

pro Portion
777
KCAL
Eiweiß: 33 g Fett: 21 g
Kohlenhydrate: 114 g

- Fleisch abspülen, trocken tupfen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Zitronengras putzen, waschen, äußere harte Blätter entfernen, das Innere in feine Ringe schneiden. Knoblauch und Zwiebeln schälen. Knoblauch fein würfeln und 1 Zwiebel in Spalten schneiden.
- Für die Marinade 2 EL Sojasauce mit 1 EL Fischsauce, 1 EL Limettensaft, 1 EL Honig, Pfeffer, Zitronengras und Knoblauch verrühren. Fleisch mit Zwiebelspalten in die Marinade geben und darin mindestens 20 Minuten ziehen lassen.
- Derweil übrige Zwiebel klein schneiden und in Mehl wälzen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel zugeben und bei starker Hitze in 5 Minuten goldbraun braten. Röstzwiebeln aus der Pfanne nehmen, auf einem Küchentuch abtropfen lassen und beiseitestellen.
- Frühlingszwiebeln, Möhren und Salatgurke putzen und waschen; Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden, Möhren sowie Gurke in feine Stifte schneiden. Salatblätter waschen, trocken schleudern und in feine Streifen schneiden. Sojasprossen waschen und in einem Sieb abtropfen lassen. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Erdnüsse hacken.
- Reisbandnudeln nach Packungsanleitung in heißem Wasser quellen lassen oder kurz kochen. Parallel für die Sauce 2 EL Sojasauce, 4 EL Fischsauce, 1 EL Limettensaft, 2 EL Honig, 1 EL Sesamöl, 2 EL Reisessig und 2 EL Wasser verrühren. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch mit Marinade zugeben und bei starker Hitze etwa 5 Minuten braten.
- Reisbandnudeln in 4 Schüsseln geben, jeweils mit Frühlingszwiebeln, Möhren, Salatgurke, Salatblättern, Sojasprossen und Fleisch anrichten. Mit der Sauce beträufeln und mit Röstzwiebeln, Erdnüssen sowie Korianderblättern toppen. Dazu nach Belieben Chilisauce reichen.





Hokkien Hae Mee

Gebratene Nudeln nach singapurischer Art

🕒 35 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Das magere Muskelfleisch der Venusmuscheln besteht vor allem aus Proteinen und bringt Eisen, Zink sowie Jod auf den Teller. Letzteres braucht unsere Schilddrüse, um daraus zwei lebenswichtige Hormone zu bilden, die Körperwachstum und Energiehaushalt regulieren.
- Wegen ihres hohen Anteils an hochwertigen Proteinen gelten Garnelen zu Recht als perfektes Fitnessfood: Der Nährstoff unterstützt nicht nur den Erhalt und Aufbau von Muskeln, sondern ist auch der Grundbaustein unseres Immunsystems.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 350 g Mie-Nudeln
- 400 g Garnelen (ohne Kopf, mit Schale)
- 300 g Putenschnitzel
- 150 g Venusmuscheln (Muschelfleisch ausgelöst)
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Bund Koriander (20 g)
- 150 g Mungobohnensprossen
- 2 EL Erdnussöl
- 1 TL geröstetes Sesamöl
- 1 TL Sambal Oelek
- 1 TL Austernsauce
- 1 EL Sojasauce
- 1 EL Sesam (15 g)



1 Nudeln nach Packungsanleitung in heißem Wasser nur quellen lassen oder kurz kochen.

2 In der Zwischenzeit Garnelen so schälen, dass die Schwanzflosse stehen bleibt. Abspülen und trocken tupfen. Putenschnitzelfleisch abspülen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Muschelfleisch abspülen und trocken tupfen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Sellerie waschen und in dünne Scheiben zerteilen. Koriander waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Sprossen in einem Sieb abspülen und gut abtropfen lassen.

3 Beide Öle in einem Wok erhitzen. Garnelen, Fleisch, Muscheln, Frühlingszwiebeln und Sellerie zugeben und bei starker Hitze 2–3 Minuten sehr scharf und leicht gebräunt braten.

4 Abgetropfte Nudeln, Sprossen und Koriander unterschwenken und alles mit Sambal Oelek, Austernsauce sowie Sojasauce würzen. Hokkien Hae Mee mit Sesam bestreuen und servieren.

Chukaman mit Tofufüllung

Erinnert etwas an Dampfnudeln, aber mit japanischem Touch

🕒 30 MIN • FERTIG IN 1 STD 50 MIN 🌱 🍴

pro Portion
592
KCAL
Eiweiß: 26 g • Fett: 10 g
Kohlenhydrate: 85 g

GESUND, WEIL:

- Senföle bestimmen den typischen Geschmack von Radieschen und regen die Leber zur Bildung von Verdauungssäften an. Gleichzeitig bringen die enthaltenen Ballaststoffe einen müden Darm sanft auf Trab.

1 Mehl in eine Schüssel sieben. Hefe, Zucker, 1 Prise Salz, 1 EL Öl und 250 ml lauwarmes Wasser dazugeben und alles zu einem geschmeidigen Hefeteig verkneten. Zugedeckt ca. 1 Stunde gehen lassen.

2 Inzwischen Radieschen putzen, waschen, raspeln, mit 1 Prise Salz, restlichem Zucker und Essig in einem Schälchen mischen und ziehen lassen.

3 Für die Füllung Kreuzkümmel- und Koriandersamen in einem Mörser fein mahlen. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und $\frac{1}{4}$ davon grob hacken; Rest beiseitelegen. Zwiebel schälen und würfeln. Ingwer schälen, Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und beides klein schneiden. Tofu grob würfeln. Alles zusammen mit Sojasauce in einen Blitzhacker geben und nicht zu fein zerkleinern.

4 Teig in 8 Portionen aufteilen, zu Kugeln formen, flach drücken, mittig mit der Tofumischung füllen und den Teig um die Füllung herum einschlagen. Nochmals rund formen und ca. 15 weitere Minuten gehen lassen.

5 Teiglinge leicht flach drücken und mit dem Sesam bestreuen. In einem Bambus-Dämpfeinsatz über kochendem Wasser 15–20 Minuten dämpfen. Anschließend restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Chukaman darin von beiden Seiten in 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze leicht bräunen.

6 Parallel Kirschtomaten waschen und vierteln. Rucola waschen und trocken schleudern. Chukaman auf einer Platte anrichten, mit beiseitegelegtem Koriander und Tomaten garnieren und die Radieschen dazu reichen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 450 g Dinkelmehl Type 630
- 1 Päckchen Trockenhefe
- $\frac{1}{4}$ TL Rohrohrzucker
- Salz
- 3 EL Rapsöl
- 150 g Radieschen
- 2 EL Reissessig
- $\frac{1}{4}$ TL Kreuzkümmelsamen
- $\frac{1}{4}$ TL Koriandersamen
- 8 Stiele Koriander
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück Ingwer (10 g)
- 1 rote Chilischote
- 200 g Tofu
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL gemischter Sesam (30 g)
- 100 g Kirschtomaten
- 2 Handvoll Rucola (20 g)

AUSSERDEM:

- Bambus-Dämpfeinsatz



Orangen-Fenchel-Salat
mit Vinaigrette
Rezept auf Seite 166





Unsere neue Rubrik

5-ZUTATEN KÜCHE

Sie möchten Ihren Darm entlasten, den Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht bringen und ein paar kleine Fettpölsterchen loswerden? Dann sind unsere basenreichen Detox-Rezepte genau das Richtige für Sie. Probieren Sie unkomplizierte Leckerbissen wie marinierte Möhren mit Cashewsauce, Erdmandelfrühstück, Salat mit Orangen oder Buttermilch-Gurken-Kaltschale.

FÜNF AUF EINEN STREICH

In unserer neuen Rubrik zeigen wir, wie eine gesunde Alltagsküche aussehen kann. Unsere Rezepte kommen mit gerade einmal **fünf frischen Hauptzutaten** aus, die mit einem **+** gekennzeichnet sind. Grundprodukte wie Gewürze, Öl, Essig, Brühe, Senf, Honig, Zwiebeln oder Knoblauch, die fast jeder zu Hause hat, werden nicht mitgezählt und stammen aus dem Vorrat.

5-ZUTATEN KÜCHE



Orangen-Fenchel-Salat mit Vinaigrette

Erfrischender Body-Shaper

🕒 25 MIN 🌿 🍷 🥗

Eiweiß: 4 g Fett: 17 g
pro Portion
256
KCAL
Kohlenhydrate: 21 g

GESUND, WEIL:

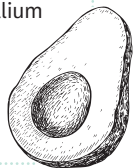
- Vitamin C aus Orangen aktiviert den Stoffwechsel, kurbelt die Fettverbrennung an und strafft das Bindegewebe.
- Folsäure ist für die Blutbildung wichtig. Das B-Vitamin aus dem Fenchel begünstigt die Teilung und Neubildung von Zellen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + 4 Orangen (z. B. Halblutorangen)
- + 1 Fenchelknolle mit Grün
- + 1 Avocado
- + 4 EL Zitronensaft
- + 1 Stück Ingwer (10 g)
- 1 TL Senf
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Olivenöl

STAR-ZUTAT AVOCADO

Dank viel Vitamin E gehört Avocado zu den Lebensmitteln, die unsere Körperzellen vor dem Einfluss schädlicher freier Radikale und damit vor vorzeitiger Hautalterung schützen. Daneben hat das Kalium aus der Frucht entwässernde und blutdrucksenkende Effekte.



1 Orangen großzügig schälen und quer in dünne Scheiben schneiden, dabei den austretenden Saft auffangen. Fenchel putzen, waschen, das Grün trocken schütteln, fein hacken und beiseitelegen; die Knolle in feine Scheiben schneiden oder hobeln.

2 Avocado halbieren, entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale heben, 1–2 cm groß würfeln und mit 2 EL Zitronensaft beträufeln. Ingwer schälen und ganz fein hacken.

3 Orangenscheiben mit Fenchelstreifen auf Tellern oder einer Platte anrichten und Avocadowürfel darüberstreuen. Übrigen Zitronensaft mit aufgefangenem Orangensaft, Senf, Ingwer, Salz, Pfeffer und Olivenöl verrühren. Salat damit beträufeln, mit Pfeffer und Fenchelgrün bestreut servieren.

Marinierte Möhren mit Cashewsauce

Ein Fest für alle Sinne

Eiweiß: 11 g Fett: 29 g
pro Portion
434
KCAL
Kohlenhydrate: 33 g

🕒 30 MIN · FERTIG IN 2 STD 30 MIN 🌿 🍷 🥗

GESUND, WEIL:

- Möhren lassen uns strahlen: Das enthaltene Betacarotin verleiht der Haut eine frische, gesunde Farbe und bietet zusätzlich einen leichten Schutz vor dem Einfluss der Sonnenstrahlen.
- Die im Honig vorhandenen Antioxidantien und Enzyme können sich positiv auf die Herzgesundheit und gegen Entzündungen auswirken.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + 1 kg bunte Möhren (mit Grün)
- Salz
- 2 EL flüssiger Honig
- 1 EL Apfelessig
- 4 EL Olivenöl
- Cayennepfeffer
- + 2 EL braune Senfsamen (20 g)
- Pfeffer
- + 150 g Cashewkerne
- + 1 Handvoll Basilikum (5 g)
- ½ TL Currypulver
- + 2 EL Granatapfelkerne (30 g)

1 Möhren putzen, schälen oder waschen und dabei etwas Grün beiseitelegen. Möhren längs vierteln und in kochendem Salzwasser in 4 Minuten bissfest garen; abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Möhren in einer flachen Form mit Honig, Essig, Öl, Cayennepfeffer, Senfsamen, Salz und Pfeffer mischen und zugedeckt 2 Stunden ziehen lassen, dabei ab und zu wenden.

2 Inzwischen für die Cashewsauce 120 g Cashewkerne ca. 2 Stunden in Wasser einweichen. Restliche Cashewkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Anschließend beiseitestellen, abkühlen lassen und grob hacken.

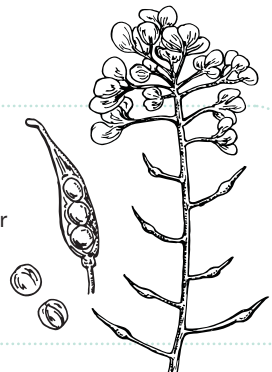
3 Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und die Hälfte hacken.

4 Eingeweichte Cashewkerne abtropfen lassen, mit 4–5 EL Wasser fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen und in Schälchen geben. Mit Cashewkernen bestreuen und mit Basilikumblättern garnieren.

5 Marinierte Möhren in eine große heiße Pfanne geben und unter gelegentlichem Schwenken 4 Minuten bei mittlerer Hitze erhitzen. Granatapfelkerne und gehackten Basilikum untermischen. Möhren auf Tellern anrichten und Cashewsauce dazustellen.

STAR-ZUTAT SENFSAMEN

Senföle verleihen dem Gewürz seine antibakteriellen Effekte. Sie helfen dem Körper bei der Abwehr von Viren, Bakterien und Pilzen. Zudem unterstützen sie den Magen-Darm-Trakt bei der Verdauung.







Buttermilch-Gurken-Kaltschale mit Chili

Wohltat für die Körpermitte

🕒 20 MIN • FERTIG IN 1 STD 20 MIN 🌿 🥣

GESUND, WEIL:

- Die Milchsäurebakterien aus Buttermilch haben einen positiven Effekt auf unsere Darmflora – das ist Balsam für einen gestressten Bauch und pusht die Abwehr.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + 2 Salatgurken
- + 1 reife Avocado
- + 1 Handvoll Petersilie (5 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Olivenöl
- + 800 ml Buttermilch
- Salz
- Pfeffer
- + 4 EL Mandelblättchen (60 g)
- 1 EL Leinöl
- 1 TL Pul Biber (türkische Gewürzmischung)



1 Gurken putzen, waschen, ca. 20 sehr dünne Scheiben abschneiden und zum Garnieren beiseitelegen; den Rest in grobe Stücke schneiden. Avocado halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und mit den Gurkenstücken in einen Mixer geben.

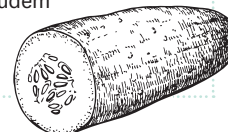
2 Petersilie waschen, trocken schütteln und einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen, den Rest grob hacken. Knoblauch schälen und grob würfeln.

3 Petersilie, Apfelessig, Olivenöl und Buttermilch ebenfalls in den Mixer geben und alles sehr fein pürieren, eventuell noch etwas Wasser zugeben. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und für ca. 1 Stunde kühl stellen.

4 Zum Servieren Mandelblättchen in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Kaltschale auf tiefe Teller oder Schalen verteilen und mit Gurkenscheiben und Petersilienblättern garnieren. Je etwas Leinöl darüberträufeln und mit Mandelblättchen und Pul Biber bestreut servieren.

STAR-ZUTAT SALATGURKE

In der knackigen Lady stecken massig Peptidasen, die dabei helfen, Proteine aufzuspalten und dadurch Ordnung im Verdauungstrakt schaffen. Zudem wirkt das Fruchtgemüse ausleitend und entwässert so sanft den Körper.





Spitzkohl-Slaw mit Lupinenfilet

Veggie-Alternative aus der Region

🕒 30 MIN 🌱 🍴 🌿

GESUND, WEIL:

- Eine effiziente Stärkung fürs Immunsystem bringt Spitzkohl: Durch Zink werden Wundheilung und Abwehrkräfte gefördert – ideal, wenn sich eine Erkältung anbahnt.
- Lupinenfilet bietet alle lebenswichtigen Aminosäuren, unter anderem steckt besonders viel Lysin darin. Dieses ist an der Zellteilung und dem Knochenwachstum beteiligt.

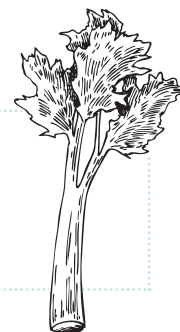
1 Spitzkohl putzen, waschen, den harten Strunk entfernen und den Kohl in feine Streifen schneiden. Sellerie und Gurken putzen, waschen und beides in dünne Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und fein hacken.

2 Für das Dressing in einer Salatschüssel Senf, Apfelessig, 4 EL Wasser, Salz, Pfeffer und 2 EL Öl mit einem Schneebesen glatt verrühren. Knoblauch schälen, fein würfeln und untermischen. Kohlstreifen, Sellerie, Gurken und Petersilie hinzufügen und alles gut mischen. Spitzkohl-Slaw ca. 10 Minuten ziehen lassen.

3 Inzwischen Lupinenfilets trocken tupfen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin auf beiden Seiten in 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten; salzen und pfeffern. Filets herausnehmen und in dünne Scheiben schneiden. Zum Servieren den Spitzkohl-Slaw auf Teller verteilen und Lupinenfiletscheiben daraufsetzen.

STAR-ZUTAT STAUDENSELLERIE

Das Gemüse kann dabei helfen, unerwünschte Flüssigkeitsansammlungen auf natürliche Weise loszuwerden. Die ätherischen Senföle und Apiin aus den Stangen können außerdem potenziell krankmachende Keime unschädlich machen.



FÜR 4 PORTIONEN:

- + ½ Spitzkohl (500 g)
- + 2 Stangen Staudensellerie
- + 1–2 Minigurken (300 g)
- + 1 Bund Petersilie (20 g)
- 1 EL Senf
- 2 EL Apfelessig
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- + 4 Lupinenfilets (400 g)



Weitere smarte Rezepte mit nur wenigen Zutaten finden Sie unter www.eatsmarter.de/5-zutaten-rezepte



Gemüseudeln mit Erdnusssauce

Volle Pflanzenpower mit vielen Ballaststoffen

🕒 25 MIN 🌿 🍴

pro Portion
284
KCAL
Eiweiß: 11 g Fett: 19 g
Kohlenhydrate: 16 g

GESUND, WEIL:

- Low-Carb-Pastagenuss: Die Gemüseudeln trumpfen mit jeder Menge Vitamin A, C und Kalium sowie Eisen auf und das bei deutlich weniger Kohlenhydraten im Vergleich zu herkömmlichen Teigwaren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + 6 Möhren (600 g)
- + 2 Zucchini (500 g)
- + 1 Handvoll Koriander (5 g)
- + 3 EL geröstet Erdnusskerne (45 g)
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe

- 3 EL Rapsöl
- + 3 EL Erdnussmus (45 g)
- 2 EL Sojasauce
- 1 TL Sambal Oelek
- ¼ TL Ingwerpulver
- Salz, Pfeffer

1 Möhren und Zucchini putzen, waschen und mit einem Spiralschneider zu dünnen Streifen schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Erdnüsse grob hacken.

2 Schalotten und Knoblauch schälen und beides hacken. 1 EL ÖL in einem Topf erhitzen. Beides darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Erdnussmus, Sojasauce, 50 ml Wasser, Sambal Oelek und Ingwerpulver zugeben. Sauce aufkochen und bei kleiner Hitze 3 Minuten köcheln lassen, bei Bedarf etwas Wasser zufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht wird. Sauce mit

einem Stabmixer fein pürieren und warm halten.

3 Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Möhrenstreifen darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten andünsten. Zucchiniestreifen zufügen und etwa 1 Minute mitgaren, salzen und pfeffern.

4 Mit 50 ml Wasser ablöschen und die Gemüseudeln zugedeckt in weiteren 2–3 Minuten bissfest garen. Zum Servieren Gemüse pasta und Sauce auf tiefe Teller verteilen, mit Koriander und Erdnüssen bestreuen. Nach Belieben mit Bio-Limette servieren.

STAR-ZUTAT ERDNUSS

Mit knapp 30 Prozent Eiweiß laufen Erdnüsse sogar den proteinreichsten Samen und Kernen den Rang ab. Die Erklärung: Botanisch gesehen sind sie gar keine Nüsse, sondern gehören zu den Hülsenfrüchten.



Sauerkrautsuppe mit Gemüse

Löffeln Sie die Fettpölsterchen weg

🕒 30 MIN 🌿 🍴

pro Portion
211
KCAL
Eiweiß: 12 g Fett: 18 g
Kohlenhydrate: 33 g

GESUND, WEIL:

- Insbesondere in gekochten Tomaten steckt das Carotinoid Lycopin. Dieser Stoff gilt laut Experten als echter Schutzschild für die Zellen, da er antioxidativ wirkt und Alterserscheinungen ausbremst.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + 1 rote Paprikaschote
- 2 Zwiebeln
- + 2 Möhren
- + 300 g frisches Sauerkraut
- + 800 g passierte Tomaten

- 1 l Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Currypulver
- + 1 Handvoll Petersilie (5 g)

1 Paprikaschote putzen, waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln und Möhren schälen, Zwiebeln halbieren und ebenfalls in feine Streifen, Möhren in Scheiben schneiden. Sauerkraut abgießen und abtropfen lassen.

2 Gemüse in einen Topf geben. Passierte Tomaten und Sauerkraut zufügen, alles mit Gemüsebrühe bedecken und-

zum Kochen bringen. Suppe mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Currypulver würzen und 20 Minuten bei kleiner Hitze kochen lassen, bis das Gemüse weich ist.

3 Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Suppe auf Schalen verteilen, mit Pfeffer bestreuen und mit Petersilienblättchen garnieren.

STAR-ZUTAT SAUERKRAUT

Die Ballaststoffe aus dem milchgesäuerten Kohl sorgen für eine ausgeglichene Darmflora, das Vitamin C daraus regt den Kreislauf an und stärkt die Abwehrkräfte.



Bowl mit Blumenkohlreis und Kiwi-Dressing

Bunte Mischung für basische Balance

🕒 25 MIN 🌱 🍴 🍷

GESUND, WEIL:

- Statt Reis wird hier Blumenkohl eingesetzt. Dieser ist besonders gesundheitsförderlich, weil er viel Kalium liefert, welches das Herz im Takt hält und so vor Herzrhythmusstörungen schützt.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + 1 kleiner Blumenkohl (600 g)
- 5 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- + 250 g tiefgekühlte Erbsen
- + 1 Bund Radieschen
- + 2 Kiwis
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Senf
- 1 TL Honig
- + 2 EL Mandelkerne (30 g)

pro Portion
273
KCAL

Eiweiß: 11 g • Fett: 10 g
Kohlenhydrate: 11 g

1 Für den Blumenkohlreis Blumenkohl putzen, waschen und grob raspeln. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Blumenkohlraspel darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten, dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Nebenher Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Erbsen zugeben und 5 Minuten garen. Anschließend abschrecken, abgießen und abtropfen lassen.

3 Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Kiwis schälen und klein würfeln.

4 Apfelessig mit restlichem Öl, Senf, Honig, Salz und Pfeffer mischen und Kiwiwürfel unterheben. Mandeln hacken.

5 Blumenkohlreis in 4 Schalen geben, mit Erbsen und Radieschen anrichten, mit Mandeln bestreuen und mit Dressing beträufeln.

STAR-ZUTAT RADIESCHEN

Radieschen überzeugen mit reichlich Allylsenfö, das den Zuckerstoffwechsel günstig beeinflusst. Der Stoff kann außerdem Leber und Galle zur Bildung von Verdauungssäften veranlassen – so wird die Entgiftung gefördert und der Magen-Darm-Trakt entlastet.





Basisches Frühstück mit Erdmandeln

Gelungene Abwechslung zum klassischen Müsli

🕒 15 MIN 🌱 🥗 🍴

GESUND, WEIL:

- Äpfel sind richtige Bauchschmeichler, denn das vorhandene Pektin legt sich schützend an die Darmwand und verhindert so Reizungen. Zudem ist der Ballaststoff Futter für die guten Bakterien, bringt dadurch das Mikrobiom ins Gleichgewicht und sorgt für einen aktiven Stoffwechsel.

1 Äpfel putzen, waschen, halbieren, entkernen und klein schneiden. In einen Topf mit Zimt und Honig geben und 5-7 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.

2 Joghurt mit 100 g Erdmandelflocken und 3 TL Leinsamen mischen und in 4 Schlüssel geben. Apfelstücke darauf anrichten und mit Cashewkernen und restlichen Erdmandelflocken und Leinsamen bestreuen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + 2 rote Äpfel
- 1 Prise Zimt
- 2 TL Honig
- + 500 g Joghurtalternative aus Soja oder Mandeln
- + 150 g Erdmandelflocken
- + 4 TL Goldleinsamen (20 g)
- + 4 EL Cashewkerne (60 g)

STAR-ZUTAT CASHEWKERNE

Der hohe Magnesiumgehalt von Cashewkernen ermöglicht ein reibungsloses Zusammenspiel von Nervensystem und Muskulatur. So schützt er vor Krämpfen und lindert Stresssymptome.



Kartoffel-Möhren-Pfanne mit Tofu

Vitalstoff-Kick zum Sattessen

45 MIN   

pro Portion
327
KCAL
Eiweiß: 22 g • Fett: 8 g
Kohlenhydrate: 41 g

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Knoblauchzehe**
- + 6 Kartoffeln (600 g)**
- + 4 Möhren**
- + 400 g Tofu**
- 4 EL Olivenöl**
- Salz**
- Pfeffer**
- 2 TL Harissa-Paste**
- + 2 EL Rosinen (30 g)**
- + 2 EL Sonnenblumenkerne (30 g)**

GESUND, WEIL:

- Neben den füllenden komplexen Kohlenhydraten liefern Kartoffeln auch Vitamin C und pflanzliches Eiweiß. Die Kombination mit dem Protein aus Tofu garantiert eine hohe biologische Wertigkeit des Makronährstoffs. Das bedeutet, dass wir ihn optimal aufnehmen und in körpereigene Bausteine umwandeln können.

1 Knoblauch schälen und hacken. Kartoffeln und Möhren schälen, putzen und in Würfel schneiden. Tofu trocken tupfen und ebenfalls würfeln.

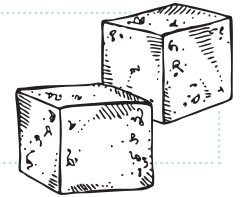
2 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin bei starker Hitze in 10 Minuten kross anbraten. Dann mit Salz, Pfeffer und 1 TL Harissa-Paste würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

3 In der gleichen Pfanne restliches Öl erhitzen. Knoblauch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Kartoffel- und Möhrenwürfel zugeben und 20–25 Minuten unter gelegentlichem Rühren dünsten.

4 Restliche Harissa-Paste, Rosinen, Sonnenblumenkerne und Tofu zugeben und noch 3 Minuten mitdünsten. Kartoffel-Möhren-Pfanne mit Salz und Pfeffer würzen und servieren.

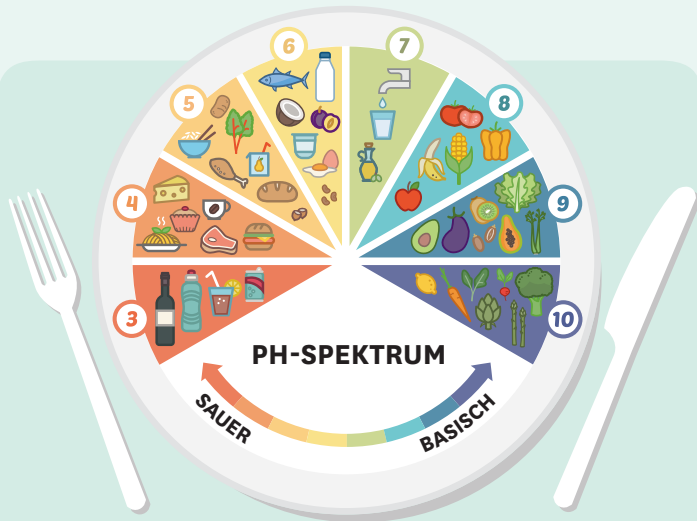
STAR-ZUTAT TOFU

Als Quelle für blutbildendes Eisen und knochenstärkendes Calcium bildet Tofu eine tolle vegetarische Fleischalternative.



Basenküchen-Hacks

Möchten Sie Ihren Speiseplan basenreicher gestalten? Dann kommen hier passende Tipps und Tricks für den Alltag. So fällt die Umstellung viel leichter und Sie können entspannt kochen.



DIE KOMBI MACHT'S

Gerät der Säure-Basen-Haushalt aus dem Takt, fühlen wir uns schnell schlapp und krank. Verhindern kann das eine basenreiche Ernährung, die zu **rund 80 Prozent aus Basenbildnern** besteht. Das sind vor allem pflanzliche Lebensmittel wie die meisten Obst- und Gemüsesorten, Kartoffeln, Samen, Nüsse und Kräuter. **Nur etwa 20 Prozent Säurebildner**, zum Beispiel Fleisch, Fisch, Eier, Milchprodukte, Getreide, Hülsenfrüchte, Zucker, Kaffee oder Alkohol sollten auf dem Teller landen. Sie brauchen also auf Fleisch und Fisch nicht ganz zu verzichten, solange Gemüse die Hauptrolle spielt.

Cleverer Tausch

Wenn Sie Gerichte rein basisch genießen möchten, können Sie Zutaten einfach durch leckere Alternativen ersetzen:

**SÄUREBILDENDE
LEBENSMITTEL**



**BASISCHE
OPTIONEN**

Kaffee	grüner Tee
Fleisch, Fisch	Pilze, Tofu und Tempeh
Sahne	Cashewsahne, Kokosmilch
Müsli	Erdmandeln, Nüsse
Brot	Süßkartoffelscheiben
Süßes	Trockenobst, Nüsse, Energy-Balls
Quark, Joghurt	Sojajoghurt, Mandeljoghurt



Gomasio

Wer weniger Salz verwenden möchte, kann seinen Speisen mit einer Mischung aus **geröstetem, gemahltem Sesam und Meersalz** eine feine Würze verleihen. Nutzen Sie hierbei ein Verhältnis von sieben Teilen Sesam zu einem Teil Salz.



Wasser mit Twist

Besonders Trinken ist beim Detoxen wichtig. Dazu werden **zwei bis drei Liter Wasser** täglich empfohlen. Um das kühle Nass geschmacklich aufzupeppen, kann es mit Ingwer, Zitrone, Minze, Beeren oder Ananas aromatisiert werden.



Gemüsefond selber kochen

In gekaufter Brühe stecken oft **Zusatzstoffe, viel Salz und Geschmacksverstärker**. Das belastet den Organismus. Verwenden Sie stattdessen eine selbstgemachte Variante, die Sie portionsweise einfrieren oder im Einweckglas haltbar machen können.

GESUNDE KRAFTPAKETE

Wussten Sie, dass gekeimte Lebensmittel besser verdaulich und vitalstoffreicher sind? Denn beim Keimvorgang etwa von **Vollkorngetreide und Hülsenfrüchte** entstehen basisch wirkende Mineralstoffe und Enzyme. Entsprechende Produkte finden Sie im Handel oder können Sie zu Hause eigenhändig herstellen.



Gründlich kauen

Im Mund fängt die Verdauung bereits an. Je länger die Kaumuskeln arbeiten, **desto mehr Speichel wird produziert** und der Darm kann die Nahrung besser verarbeiten. Insbesondere rohes Gemüse, Kerne und Lebensmittel mit einer festen Schale werden dadurch bekömmlicher.



Ingwer schälen

Die scharfe Knolle findet in vielen basischen Rezepten Anwendung. **Mit einem Teelöffel lässt sich Ingwer ganz easy putzen**. Halten Sie dabei die Wurzel mit einer Hand fest und schaben Sie mit der Kante des Löffels die raue Haut ab.

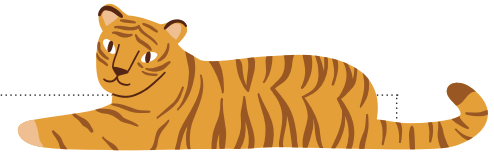
Smarter Brotbelag

Probieren Sie statt Käse und Wurst Aufstriche aus Avocado, Nüssen oder Gemüse. **Cashewfrischkäse** beispielsweise kann eine willkommene Abwechslung sein: Lassen Sie die Kerne über Nacht in Wasser einweichen. Dann abgießen, mit Zitronensaft, Hefeflocken und etwas Wasser fein pürieren sowie salzen und pfeffern.



Es gibt drei verschiedene Farbvarianten der Erdmandel: **Schwarz, Braun und Gelb.**

SMARTE WARENKUNDE



Die nussig-süße Exotin stammt aus Afrika und ist auch als Tigernuss oder Chufa bekannt

Erdmandeln ...

+ ...geben ein gutes Bauchgefühl

Das erbsengroße Superfood beinhaltet viele Ballaststoffe, die hervorragend sättigen, den Blutzuckerspiegel lange konstant halten und die Verdauung anregen.

+ ...bringen in Form

Der appetitdämpfende Effekt der Pflanzenfasern stellt zusätzlich eine super Unterstützung auf dem Weg zur Traumfigur dar.

+ ...wirken entgiftend

Dank ihrer vielen Quellstoffe binden die Powerknollen außerdem Stoffwechselabfälle und andere Rückstände im Darm. Gleichzeitig regen sie ihn zur Produktion von Buttersäure an, welche Entzündungen vorbeugt.

+ ...füllen das Calciumkonto

Beim Konsumieren der kleinen Knöllchen profitieren wir auch von ihrem hohen Mineralstoffgehalt, der die Knochen stark macht und zu einer gesunden Muskelfunktion beiträgt.



+ ...halten das Oberstübchen fit

Mit viel Kalium und Magnesium fördern die Minis die Funktion des Nervensystems und sorgen daher für top Konzentration sowie besseren Schlaf. Die Traumkombi für mehr Leistungsfähigkeit!

+ ...ersetzen Nüsse

Optisch und geschmacklich sind sie ihnen ähnlich, doch Erdmandeln zählen zu den Gräsern und sind somit die perfekte Nussalternative.

KLEINE KÜCHENKUNDE

+ ...mögen es warm

Besonders gut gedeihen die Kleinen auf lockerem, sandigem Boden mit viel Sonnenlicht, zum Beispiel im Blumentopf. Das Aussäen geschieht am besten zwischen April und Mai.

- ...sind nicht leicht zu bekommen

Während es Erdmandelmehl oder -porridge mitunter schon in Supermärkten zu kaufen gibt, sind ganze Erdmandeln oft nur in Reformhäusern oder online erhältlich.



BRENNWERT: 360 kcal **EIWEISS:** 6 g
KOHLHYDRATE: 51 g, davon Zucker: 17 g
FETT: 10 g **BALLASTSTOFFE:** 13 g

WAS DIE ERDMANDEL ALLES KANN:



Mehl

Seine natürliche Süße macht sich gut in Waffeln oder Pancakes



Flocken

Sie bilden ein sättigendes, basisches Plus in Müsli oder Porridge



Milch

Die leicht süßliche, laktosefreie Alternative schmeckt prima im Kaffee



Öl

Das edle Tröpfchen ist ideal bekömmlich und hat viel Vitamin E



Kaffee

Geröstete Erdmandeln fungieren als koffeinfreier Bohnenersatz

Wir schenken Ihnen diese 6 Ausgaben ...



Ausgabe 5/2017



Ausgabe 4/2018



Ausgabe 6/2018



Ausgabe 1/2019



Ausgabe 2/2019



Ausgabe 3/2020

Nur noch wenige Hefte!

... wenn Sie EAT SMARTER jetzt abonnieren

Abonnenten von EAT SMARTER sparen Geld: Sie zahlen für 1 Jahr (6 Ausgaben) nur 29,40 Euro und erhalten jede neue Ausgabe ohne Zusatzkosten bequem ins Haus geliefert – bevor sie im Zeitschriftenhandel erhältlich ist.

www.eatsmarter.de/abo

Tel.: 040-236 703 26 • E-MAIL: eatsmarter@primaneo.de





TIPPS FÜR EIN GESÜNDERES LEBEN

Live Smarter!

KOOPERATIONSPARTNER:



Selbstfürsorge: Voraussetzung für eine gestärkte Psyche

Sie kümmern sich um alles und jeden, nur Ihre eigenen Bedürfnisse bleiben auf der Strecke? Dann ist jetzt die Zeit gekommen, daran etwas zu ändern, denn Selfcare ist die Grundvoraussetzung für ein glückliches und gesundes Leben. Gemeinsam mit zwei Expertinnen liefern wir die Anleitung dafür.

Lassen Sie uns als Einstieg in das Thema zunächst an einen Kuchen denken: „Der hat in aller Regel zwölf Stücke. Da kann ich nicht einfach nach Lust und Laune ein weiteres hineinquetschen. Damit das möglich ist, müsste ich von den anderen Stücken etwas abzwacken. Genau so bekomme ich auch nicht mehr in meinem Leben unter als möglich. Wir müssen aber auch nicht jede Sekunde unseres Daseins auf dieser Erde effizient verbringen. Es reicht, einfach mal nur zu sein – und genau da setzt Selbstfürsorge an“, weiß Dr. Tatjana Reichhart und ergänzt, warum uns das vielfach so schwerfällt: „Weil wir das häufig mit Schuldgefühlen und einem schlechten Gewissen assoziieren. Das



DR. TATJANA REICHHART

Die promovierte Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie ist Gründerin des Coaching- und Seminarcafés Kitchen2Soul in München.

2019 erschien ihr Buch „Das Prinzip Selbstfürsorge“ im Kösel Verlag.

liegt daran, dass wir gesellschaftlich und ökonomisch so geprägt sind. Dabei werden Produktivität und Leistung heute völlig überbewertet.“ Selbstfürsorge meint in diesem Kontext die Balance zwischen Energieräubern und Kraftquellen. „Im Sinne einer Seelenbuchhaltung sollte am Ende immer mehr auf der Seite der vorhandenen Ressourcen stehen. Damit diese Gleichung aufgeht, gilt es, Verantwortung für sein Leben zu übernehmen. Das bedeutet zum einen, Grenzen zu setzen, um sich nicht zu erschöpfen, und zum anderen, aktiv dafür zu sorgen, neue Kraftressourcen anzuzapfen. Das gelingt Ihnen, indem Sie selbst ins Handeln kommen, anstatt in eine passive Opferrolle zu verfallen“, mahnt die Ärztin. →



Mythen rund um Selbstfürsorge

Welche Gedanken kommen Ihnen als Erstes bei diesem Begriff? Mit drei gängigen Irrglauben möchten wir an dieser Stelle aufräumen.

Selbstfürsorge ist egoistisch oder gar narzisstisch.

Nein. Selbstfürsorge ist erst mal grundsätzlich positiv. Egoistisch wäre es dann, wenn das eigene Verhalten auf Kosten anderer Menschen geht.

Für Selbstfürsorge habe ich keine Zeit.

Nein. Zeit haben Sie nicht, Zeit nehmen Sie sich. Es ist also eine Frage der Priorisierung. Wer das nicht schafft, sollte erst recht sein Leben in Frage stellen und Hilfe annehmen.

Selbstfürsorge ist ein warmes Schaumbad am Wochenende.

Möglicherweise. Aber sich für einen begrenzten Moment zu verwöhnen, macht nur einen kleinen Teil aus. Denn Selbstfürsorge braucht Kontinuität.

Bedürfnisse mittels Bodyscan

Stimmt der Energiehaushalt nicht, werden wir krank. Unser Körper sendet Signale und zieht bei Nichtbeachtung den Stecker, was zu Depressionen, Angststörungen oder Burn-out führen kann. Damit es nicht so weit kommt, haben Sie sich gegenüber die Verpflichtung, echte eigene Bedürfnisse zu erkennen und zu erfüllen. Das Identifizieren funktioniert über die Wahrnehmung der Gefühle: „Wie geht es mir körperlich? Bin ich verspannt oder habe ich Schmerzen? Wie fühle ich mich psychisch? Bin ich müde oder voller Tatendrang? Daraus können Sie im nächsten Step ableiten, was Sie wirklich brauchen, denn unsere Gefühle sind die besten Indikatoren für unsere Begehren. Angenehme Empfindungen wie Glück, Zufriedenheit und Zuversicht signalisieren Ihnen, dass Sie alle wesentlichen Bedürfnisse befriedigt haben. Gefühle, die Sie als unangenehm bezeichnen, also etwa Erschöpfung, Angst sowie Eifersucht, zeigen, dass gewisse Bedürfnisse nicht erfüllt sind“, klärt Dr. Reichhart auf. Wichtig ist der Ärztin hier die Abgrenzung zwischen brauchen und wollen: „Brauche ich die Chips jetzt wirklich, damit es mir seelisch besser geht? Oder ist mir einfach langweilig und die Knabbererei nur eine Art Übersprunghandlung?“ →

„Ist das noch gesund?“, der Podcast der Techniker Krankenkasse

Neben diesen Mythen entlockt Dr. Yael Adler ihrem Gesprächspartner Oskar Holzberg weitere Infos zum Thema Selbstfürsorge. Einfach mal reinklicken und zuhören:

www.tk.de,
Suchnummer 2117004



6 mögliche Anzeichen fehlender Selbstfürsorge

Selten sind es Offensichtlichkeiten wie ein ungepflegtes Äußeres, die allein darauf hindeuten, dass sich ein Mensch zu wenig um sein Inneres kümmert. Wann Sie selbst hellhörig werden sollten, erfahren Sie hier:

Sie sind gereizt und unausgeglichen, fühlen sich erschöpft und unmotiviert.

Sie haben den Eindruck, zu kurz zu kommen.

Sie vernachlässigen Ruhepausen und muten sich zu viel zu.

Sie schlafen nachts nicht genügend.

Sie essen sowie trinken zu wenig und/oder zu ungesund.

Sie haben ein anfälliges Immunsystem und sind häufiger krank.

Exkurs: Klimaangst als neuer Energieräuber



Öko-Angst oder eco-anxiety ist ein relativ neuer **Stressfaktor**, der kurz gesagt die Furcht vor dem Klimawandel beschreibt. Er kann bei Betroffenen eine Palette an destruktiven Emotionen auslösen. Wenn sich Ihr seelisches Wohlbefinden durch Themen wie dieses oder aktuell etwa

auch die Coronapandemie kurz- oder langfristig negativ verändert, sollten Sie handeln und sich Hilfe suchen. Zwei Ideen für passende Angebote stellen wir Ihnen rechts kurz vor.

42 Prozent

der Deutschen fürchten, dass der Klimawandel Stabilität und Sicherheit der Welt gefährden könnte.

Tipp: der TK-DepressionsCoach

Bei depressiven Symptomen: Dieses etwa sechswöchige Onlineangebot richtet sich an Versicherte mit einer leichten bis mittelschweren Depression. Es beinhaltet strukturierte Module, intensive Schreibaufgaben sowie persönliche schriftliche Rückmeldungen durch die Therapeuten.

www.tk.de,
Suchnummer
2016410



Tipp: Invirto – die Therapie gegen Angst

Bei konkreten Angststörungen: Versicherte, die sich schnelle Hilfe bei der Bewältigung wünschen, können sich von der App unterstützen lassen. Sie verbindet erstmals Therapie und Übungen mittels virtueller Realität (Virtual Reality).

www.tk.de, Suchnummer 2075184



Psychische Gesundheitskompetenz: Wie Sie seelische Belastungen über die hier genannten Angebote hinweg bewältigen, erfahren Sie unter www.eatsmarter.de/seelische-belastungen

53 Prozent
der Deutschen möchten
gern mehr Zeit für
sich haben.

Selbstmitgefühl erlernen

Neigen Sie mitunter zu Selbstkritik und Selbstvorwürfen, weil Sie Ihren Ansprüchen nicht genügen? Begegnen Sie sich mit Freundlichkeit. Die US-amerikanische Forscherin Kristin Neff weiß Rat und empfiehlt:

→ **Machen Sie im ersten Schritt Schluss damit, sich permanent zu bewerten und selbst zu verurteilen.**

→ **Üben Sie sich stattdessen in Selbstakzeptanz. Bedeutet, dass Sie gut sind, genau so, wie Sie sind – und dazu zählen all Ihre Stärken, Schwächen und Grenzen. Werden Sie sich dessen bewusst.**

→ **Gestehen Sie sich ein, dass Sie viel mehr sind als die Eigenschaften, für die Sie sich missbilligen.**

→ **Blicken Sie mit der Sicht eines Freundes auf sich, der auch Ihre Schwächen kennt und Sie dennoch liebevoll und freundlich betrachtet.**

→ **Trösten Sie sich selbst, indem Sie die Arme um sich legen, sich streicheln, Mut und Mitgefühl zusprechen. Beobachten Sie anschließend die Reaktionen Ihres Körpers.**

→ **Versuchen Sie, in Augenblicken, in denen es Ihnen schlecht geht, mit den passenden Fragen herauszufinden, was Sie wirklich gerade benötigen:**

Was beobachte ich?

Was empfinde ich?

Was brauche ich in diesem Moment?

Welche Bitte habe ich an mich selbst oder an jemand anders?

Individuelles Learning

Wie das Identifizieren von Bedürfnissen ist auch Selbstfürsorge an sich ein Lernprozess. Grundlage ist zunächst einmal die bewusste Entscheidung dafür, gefolgt von Selbstreflexion. „Kommen Sie dazu mit sich ins Gespräch. Was ist es, woraus Sie persönlich neue Energie ziehen? Menschen, die tagsüber sehr viel mit dem Kopf arbeiten, brauchen vermutlich eher körperliche Bewegung, um Entspannung zu finden. Wer hingegen viel physisch tätig ist, benötigt vielleicht geistige Anregung“, vermutet Dr. Reichhart und motiviert: „Sollten Sie hier an einen Punkt gelangen, an dem Sie allein nicht weiterkommen, können Sie sich einen passenden Sparringspartner suchen. Das kann zum Beispiel jemand sein, den Sie dafür bezahlen, also im Sinne eines Coachings oder einer Therapie. Alternativ bietet es sich an, mit engen Bezugspersonen wie Freund:innen oder der Familie zu sprechen. Zögern Sie nicht, Hilfe anzunehmen – der Austausch hat oft eine enorm positive Wirkung auf Sie.“ →



Stärken Sie den Glauben an Ihre innere Kraft

Auch Selbstwirksamkeit hilft, mit Herausforderungen besser fertig zu werden – also die eigene Überzeugung, schwierige Situationen oder Phasen im Leben souverän meistern zu können. Diese Kniffe mögen Ihnen erste Denkanstöße geben:

ACHTSAMKEIT

Ihr Körper ist der ideale Indikator für eine aus den Fugen geratene Selbstwirksamkeit. Um Signale korrekt deuten zu können, helfen zum Beispiel **Yoga, Atemübungen oder Meditation**. Sie lernen sich und Ihre Gefühle besser kennen und erlangen Vertrauen ins eigene Handeln und Denken.

ERFAHRUNGEN

Die Fähigkeit, kleine und große **Erfolgslebnisse** anzuerkennen, macht Sie unabhängig vom Urteil anderer. Und kommen Sie allein doch mal nicht weiter, ist es keine Schande, andere nach Unterstützung zu fragen.

BEZIEHUNGSPFLEGE

Investieren Sie Zeit in Ihr soziales Konstrukt aus Familie, Partner:in, Freund:innen, Nachbar:innen, Kolleg:innen und anderen Personen, die Ihnen guttun. Dieses **zwischenmenschliche Miteinander** gibt Ihnen Rückhalt.

Tipps: der WOOP-Onlinekurs

Kommen Sie Ihren echten Bedürfnissen mit der einfachen und wissenschaftlich erforschten Methode WOOP (**W**ish (Wunsch), **O**utcome (Ergebnis), **O**bstacle (Hindernis), **P**lan (Plan)) näher. Der WOOP-Onlinekurs aus dem TK-GesundheitsCoach befähigt Versicherte, Hindernisse auf dem Weg zu ihren Zielen zu überwinden.

www.tk.de, Suchnummer 2096776



Essen für eine gestärkte Seele

Versorgen Sie Ihren Körper Tag für Tag mit einer gesunden Ernährung. Denn auch Genuss ist ein Teil von Selbstfürsorge.

✓ HAFERFLOCKEN

Die Minis spenden dank B-Vitaminen kontinuierlich Energie und ihr Magnesium sorgt für eine Portion Gelassenheit.



✓ NÜSSE

Sie haben reichlich Tryptophan im Gepäck, woraus das Glückshormon Serotonin gebildet wird – ein Gute-Laune- und Entspannungsgarant.

✓ GEWÜRZE



Vanille hebt die Stimmung, beruhigt und stärkt die Psyche. Zimt wiederum punktet mit seiner wohligh wärmenden Wirkung, die wir seinen ätherischen Ölen zu verdanken haben.

✓ SOULFOOD (PIZZA & PASTA)

Bei der Verdauung von Getreide entstehen im Darm Exorphine. Das sind morphinähnliche Substanzen, die unser Belohnungssystem stimulieren. Wer Vollkorn verwendet, hat zudem einen super Sattmacher gewählt.

✓ TIERISCHES

Vitamin B₁₂ aus Fleisch, Fisch, Eiern sowie Käse ist eine Wunderwaffe gegen Müdigkeit, Vergesslichkeit und Konzentrationsschwierigkeiten.

✓ ZARTBITTERSCHOKOLADE

Hier profitieren Sie von stressreduzierenden sekundären Pflanzenstoffen aus dem hohen Kakaoanteil.

✓ KRÄUTERTEE

Mittels Baldrianwurzel, Kamille, Lavendel oder Zitronenmelisse lindert das Hausmittelchen Nervosität, Unruhe und Schlafprobleme.



Machen Sie die Tasse Tee zum Tagesritual und tanken Sie neue Kraft.

Ins Handeln kommen

Über die Selbstreflexion und Gespräche hinaus kennt unsere Expertin einen praktikablen Selbstfürsorge-Hack: „Ich persönlich wende unter anderem sehr gern die sogenannte Zehn-Finger-Dankbarkeitsübung an. Bedeutet, dass ich jeden Abend an meinen Fingern abzähle, wofür ich heute dankbar bin. Das hilft mir unheimlich dabei, ruhiger zu werden, ein insgesamt gutes Gefühl zu bekommen und letztendlich in einen erholsamen Schlaf zu finden. Vielleicht mögen Sie es auch einmal probieren?“ Behalten Sie bei alledem stets im Hinterkopf, dass Selbstfürsorge keineswegs ein simples To-do ist, das sich quasi im Vorbeigehen abhaken lässt. Lassen Sie sie vielmehr zu einer dauerhaften Lebenseinstellung werden, mit der Sie fortan gestärkt Ihren Alltag bestreiten werden, denn: „Sie sind der Mensch, der Ihnen im Leben am wichtigsten sein sollte. Seien Sie also gut zu sich.“

ANNA-MARIA ELMERS

Zum Weiterlesen: das Themenspecial auf tk.de

Entdecken Sie weitere spannende Artikel und Angebote zum Umgang mit Stress, Angst und Depressionen auf www.tk.de, Suchnummer 2120812



MONIKA ALICJA POHL

10 Expertentipps: So wird Selbstfürsorge zu Ihrer täglichen Routine

Auf der Suche nach Strategien und Kompetenzen für einen erfüllten Lebensstil im Einklang mit der eigenen Persönlichkeit kennt Monika A. Pohl, Trainerin, Coach und Autorin zum Thema Selbstfürsorge, tolle Kniffe.

1. Gesunde Ernährung



Essen Sie vollwertig und ausgewogen mit wenig Fleisch, dafür viel Obst sowie Gemüse. Bereiten Sie Ihre Mahlzeiten liebevoll zu und nehmen Sie sich mindestens einmal am Tag genügend Zeit, um sie in Ruhe zu genießen.

2. Viel Bewegung



Bringen Sie Ihren Kreislauf regelmäßig in Schwung. Wenn Sie beruflich viel sitzen, gönnen Sie sich bewegte Pausen. Jede aktive Minute trainiert nicht nur Körper und Geist, sondern generiert auch ein Wohlgefühl.

3. Bewusste Entspannung



Gehen Sie dabei einer Tätigkeit nach, die Ihnen guttut und bei der Sie Ihren Kopf frei bekommen – etwa ein Spaziergang an der frischen Luft oder Erholung auf dem Sofa.

4. Mehr Achtsamkeit



Integrieren Sie diese Häppchenweise in Ihren Alltag, sei es über den Atem als Anker oder indem Sie Aktivitäten ganz bewusst ausführen. Dadurch steigt Ihr Level an Gelassenheit und eine innere Ruhe stellt sich ein.

5. Optimistisches Mindset



Trennen Sie sich von belastenden Dingen und fokussieren Sie das, was glücklich macht und beflügelt. Das trainiert eine positive innere Haltung und lässt Krisen zu Chancen werden.

6. Humor als Kraftquelle



Lachen Sie oft und viel, am besten in der Gemeinschaft. Schauen Sie sich Komödien sowie lustige Videos auf YouTube an, erzählen Sie sich gegenseitig Witze oder besuchen Sie eine Lachyoga-Community.

7. Vergleiche meiden



Jeder von uns ist einzigartig und hat eine andere Lebensgeschichte. Daher ist das Abgleichen mit anderen Menschen weder sinnvoll noch wirklich möglich. Gleichwohl neigen wir in vielen Situationen dazu.

8. Ziele ausloten



Setzen Sie sich positive Meilensteine und verfolgen Sie diese. Nur wer sich Ziele steckt, kann diese auch erreichen und am Ende seines Lebens zufrieden zurückblicken.

9. Balance wahren



Umgehen Sie Extreme und halten Sie stattdessen in allem, was Sie tun, ein Gleichgewicht. Langfristig wird Ihnen das helfen, Ihren Alltag als sinnstiftend wahrzunehmen.

10. Carpe diem!



Genießen Sie jeden Tag, als wäre es Ihr letzter. Betrachten Sie Ihr persönliches Glück als ein Puzzle aus vielen kleinen Stücken, die sich immerzu ergänzen und schließlich zu einem großen Ganzen zusammenfügen.

Immer besser – für dich.

Deshalb antworten dir bei gesundheitlichen Fragen
echte Ärztinnen und Ärzte im Videochat von **TK-Doc.**

dietechniker.de





DIE BESTEN SCHLAFTIPPS AUS ALLER WELT

Ohne geht es nicht: Während der Nachtruhe wird unser Gewebe repariert, Körperzellen erneuern sich, Erlebnisse des Tages werden verarbeitet und das Immunsystem gestärkt. Deshalb ist gutes Ein- und Durchschlafen so wichtig für uns. Lesen Sie, was Menschen anderer Nationen zu ungestörten Schlummerstunden verhilft.

Entspannt
träumen,
erfrischt
aufwachen



ÄTHERISCHE DÜFTE UND IHRE WIRKUNG

entspannend 

erfrischend 

Fichte 


Jasmin 

Kamille 

Lavendel 

Melisse 

Minze 

Rosmarin 

Zirbe 

Zitrus 

USA: Raumdüfte

Dank ihrer beruhigenden und teils stressmindernden Eigenschaften erleichtern **ätherische Öle** das Einschlafen. In den USA strömen wohltuende Gerüche durch 73 Prozent der Haushalte. Welche Nuancen dabei besonders gut tun, ist individuell verschieden. Für ein gesundes Raumklima empfiehlt es sich zusätzlich, regelmäßig zu lüften.

! ACHTUNG

Künstliche Duftstoffe wie Estragol, Methyleugenol oder Safrol können Allergien auslösen. Achten Sie stattdessen auf Inhaltsstoffe, die als „naturrein“ oder „natürlich“ deklariert sind.

Ideen zum Selbermachen

→ Kräuterkissen

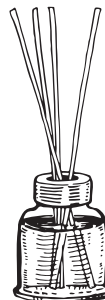
Legen Sie einen kleinen, zu zwei Dritteln mit getrocknetem Blattwerk gefüllten Bezug oder Beutel unter Ihr Kopfkissen. Dazu eignen sich zum Beispiel Lavendel, Hopfenblüten, Dillsamen, Majoran, Melisse oder Passionsblüten. Gelegentliches Schütteln oder Drücken erneuert den angenehmen Duft.

→ Raumduft im Einmachglas

Geben Sie klein geschnittene Zitrusfrüchte plus frische oder getrocknete Kräuter sowie Wasser zu gleichen Teilen in ein Schraubglas. Erhitzen Sie das Gemisch in einem Wasserbad mit Deckel oder in der Mikrowelle ohne Deckel. Öffnen Sie das Glas – et voilà: Es duftet.

→ Natürlicher Diffuser

Befüllen Sie eine enghalsige Glasflasche mit 200 Milliliter neutralem Pflanzenöl (Raps oder Sonnenblume) und fügen Sie 15 Tropfen ätherisches Öl hinzu. Nun werden zehn Holzspieße hineingestellt, die mit der Zeit den Aromenmix aufsaugen und wieder verströmen.



Mexiko: Sorgen- püppchen

In Mittelamerika gibt es das Ritual der „Muñecas quitapenas“. Dabei erzählen Kinder kleinen, bunten Puppen vor dem Schlafengehen, was sie bedrückt, und legen diese danach für eine Nacht unter ihr Kopfkissen. Der Ritus **beruhigt und sortiert** die Gedanken. Zudem beten oder meditieren laut einer Studie der National Sleep Foundation rund zwei Drittel der Mexikaner (62 Prozent) am Abend. Diese drei Tipps folgen demselben nützlichen Prinzip:

- **Tagebuch schreiben oder als Audiodatei aufnehmen**
- **To-dos vor dem Schlafengehen notieren**
- **Drei schöne Momente des Tages reflektieren**



Kanada: Lichtquellen

Im arktischen Winter schliefen die Inuit (Ureinwohner Kanadas) ursprünglich 14 Stunden, im Sommer sechs. **Seit der Einführung des künstlichen Lichts** in den 1960ern wechselten sie in den Acht-Stunden-Schlaf. Beleuchtung beeinflusst also den Tag-Nacht-Rhythmus und somit gutes Einschlafen.

SO WIRD DIE NACHT ZUM TRÄUMCHEN

Smartphone in den Nachtmodus: Sonst hemmt der Blauanteil im Displaylicht das Schlafhormon Melatonin.

Die Lichtfarbe Warmweiß sorgt mit hohen Gelb- und Orangewerten für gemütliche Erholungsatmosphäre.

Je höher der Kelvin-Wert im Licht der Birne, desto größer der Blauanteil. Bis 3000 Kelvin gelten Töne als warm.

Jeder zweite Brite trinkt Tee vor den Nachtstunden.

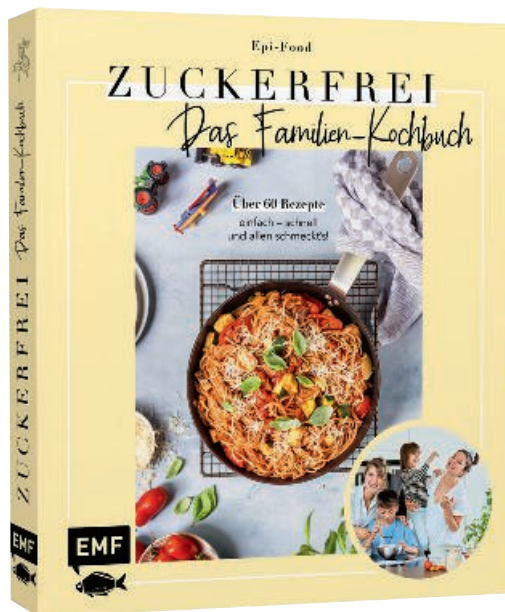
Großbritannien: Schlaftee

Das Vereinigte Königreich liebt seine Kräuteraufgüsse – zu quasi jeder Tageszeit empfiehlt sich hier ein warmes Tässchen. Allerdings bringt dieses besonders nach dem traditionellen Five o’Clock Tea einen echten Benefit: Denn **eine Stunde vor dem Schlafengehen** wirken ein bis zwei Tassen Tee beruhigend und fördern das Einschlummern. Allein die Zubereitung ist ein tolles Ritual, um runterzufahren. Geeignet sind entspannende Sorten wie **Kamille, Hopfen, Zitronenmelisse oder ganz klassisch Baldrian.**



FRISCHES LESEFUTTER

Das Auge isst bekanntlich mit: EAT SMARTER serviert Ihnen aktuelle, schöne und clevere Kulinarik-Schmöcker von kompetenten Kochprofis, erfahrenen Ernährungsexperten und herausragenden Hobbyköchen.



Nebenbei zuckerfrei

So gelingt und schmeckt der Verzicht garantiert allen

Die süße Verführung steckt in nahezu jedem Lebensmittel, wodurch ihr Zusatz kaum noch auffällt. Felicitas Riederle und Alexandra Stech decken in „Zuckerfrei – Das Familien-Kochbuch“ die gängigsten Fallen auf, bieten Alternativen und gestalten die Ernährungsumstellung dabei so, dass Groß sowie Klein gern mit-schlemmen. Der Entzug führt übrigens dazu, dass die Geschmacksknospen den Kristall wieder intensiver wahrnehmen.

EMF Verlag, 144 Seiten, 22 Euro



Gebackene Champignons mit Pesto-Füllung

Im Buch auf Seite 72

Alles in einem

Orthopäde Dr. Matthias Manke und Star-koch Tarik Rose zeigen in „Einfach genial gesund“, wie easy Fitness und Wohlbefinden gesteigert werden können. Ihre Expertise vereinen sie zu einem kurzen, aber effektiven Zehn-Punkte-Programm. **ZS Verlag, 192 Seiten, 24,99 Euro**



Genussvoll neue Wege einschlagen: etwa dank der Morning Bowl oder des Ofenhähnchens mit Spitzkohl-Pilz-Bouillon (links)



Reise-Koch-Buch

Ob in fernen, exotischen Ländern, in einer kleinen Provinzstadt oder auf dem Marineschiff: Tim Mälzer glänzt in Sendungen wie „Kitchen Impossible“ durch sein kulinarisches Können – sogar in Extremsituationen. Das gleichnamige Buch zur Show nimmt Sie mit auf eine Reise zu den tollsten Locations und den spannendsten Challenges. Hinzu kommt ein Blick hinter die Kulissen, ebenso wie Mälzers 45 beste Rezepte aus dem beliebten Format. **mosaik, 176 Seiten, 24 Euro**





Zukunftsküche

Essen beeinflusst das gesamte Leben. „Gesund“ von Surdham Göb und Cirus Henn klärt, wie ernährungsbedingte Erkrankungen mittels Pflanzenpower vermieden und der Planet ohne Einbußen geschont werden kann. **AT Verlag, 248 Seiten, 28 Euro**



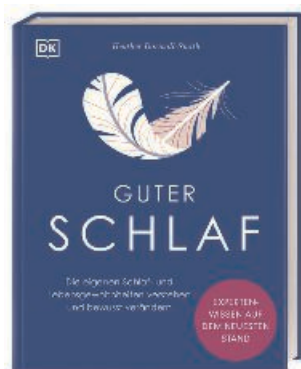
Neue Energie schöpfen

Caroline Pritschet präsentiert mit „Happy & Healthy“ ihre persönliche Geschichte darüber, wie sie ihr gesamtes Leben erfolgreich umgekrempelt hat. In diesem Kontext vermittelt sie einen Weg zu achtsamer Ernährung und mehr Zufriedenheit. On top gibt es passende Gerichte. **Thorbecke, 216 Seiten, 28 Euro**

Schöne Träume

Eine entspannte Nachtruhe ist unerlässlich, um zu regenerieren. Heather Darwall-Smith hilft mit „Guter Schlaf“, die eigenen Gewohnheiten zu verstehen und bewusst zu ändern.

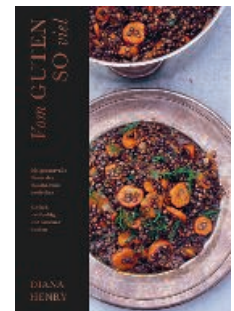
Dorling Kindersley, 224 Seiten, 16,95 Euro



Holen Sie das Beste raus

Vollmundige Leckereien ohne unnötiges Chichi oder Zutatenverschwendung birgt „Vom Guten so viel“. Die Kochbuchautorin Diana Henry erklärt, wie Sie dabei Geld sparen, indem Sie beispielsweise günstige Fleischzuschnitte und saisonale Ernteüberschüsse verwenden.

ars vivendi, 320 Seiten, 34 Euro



Neustart ins Glück

Reset-Button für mehr Leichtigkeit

Adaeze Wolf weiß, dass Attraktivität nicht nur von äußerlichen Faktoren bestimmt wird. Daher fokussiert sie in ihrem neuen Buch neben einem starken Körper auch einen klaren Geist. Ihr Werk enthält vielseitige pflanzenbasierte Soulfood-Rezepte sowie ein Drei-Schritte-Detox-

Programm, das Sie in 21 Tagen zur inneren Balance führt. „Strahlend schön“ umfasst alle Lebensbereiche, um sich ganzheitlich von Altlasten zu befreien. Erscheint am 28.02. **Südwest, 224 Seiten, 20 Euro**

Der Vorgarten als kleiner Wochenmarkt

Auf dem heimischen Balkon oder an einem stillen Waldbächlein: Wildkräuter und -pflanzen sind mit ihrer Vielzahl an Nährstoffen ideal für die lokale, frische wie auch vitale Küche. Zusätzlich

kommen so oft längst vergessene Nuancen auf die Teller. In „Wildkräuter – Bestimmen, Sammeln, Zubereiten“ liefert Martina Merz Hintergrundwissen, smarte Tipps sowie klasse Inspirationen für die Zubereitung der Grünlinge. **Becker Joest Volk, 300 Seiten, 23,95 Euro**





Herausgeber
Dirk Manthey (V.i.S.d.P.)



**Redaktions-
leiterin**
Anna-Maria
Elmers



**Redaktions-
leiterin**
Helena
Jacoby



**Leiterin Team
Food & Nutrition**
Iris Lange-Fricke



**Junior Crossmedia
Redakteurin**
Lisa Meister



**Creativ-Direktorin &
Chefin vom Dienst**
Nicola Schaefer



Art-Direktorin
Marie Frenzel



**Crossmedia-
Grafikerin**
Johanna Zabojnik-Ihla



**Schluss-
redakteurin**
Karin
Schanzenbach



**Schluss-
redakteurin**
Kathrin
Kunterding



**Editor Food
& Nutrition
Specialist**
Beeke Hedder



**Editor Food
& Nutrition
Specialist**
Wenke Gürtler



Volontärin
Daniela
Neu



Volontärin
Katrin
Lammers



Volontärin
Theresa
Jenner



**Geschäfts-
führer**
Martin
Fischer



**Leiterin Brand-
Management &
Distribution**
Annabelle Nieß



**Brand-
Managerin**
Antje
Gutberlet



**Brand-
Managerin**
Julia
Wichers



**Head of
Online Sales**
Alexander
Adler



**Senior Cross-
media Concepts
Manager**
Marian Poppe



Geschäftsführer
Niklas Reinhardt



Director Digital
Joshua Wilm



**Assistentin
der Geschäftsführung**
Katja Ohlhauser



**Assistentin
der Geschäftsführung**
Claudia Wieler



**Senior
SEO Managerin**
Sophie Jentz



**Content-
Managerin**
Lara Schümann



**Editor Brand
Communication**
Milena Schwindt



**Campaign
Managerin**
Melissa
Kempers



**Marketing
Managerin**
Marlien
Baumann



**Werkstudentin
Kommunikation
& Design**
Dennise Salinas



**Partner Success
Managerin**
Jasmin Böttcher



**Online-
Redakteurin**
Marieke
Dammann



**Editor Food
& Nutrition
Specialist**
Isabelle Spranger



Team Lead Video
Lisa Weddehage



Videograf
Maximilian Gold



**Business
Development
Managerin**
Sophia Pistorius



Leiter Entwicklung
Alexander Bentz



Web-Entwickler
Michael Weist



Web-Entwickler
Ingo Wachsmuth



**Trainee
Social Media**
Madeline Küppers



„Feelgood-Manager“
Percy & Felix

Weitere Mitarbeiter:

Benny Ackermann (Senior Front End Web Engineer), Lisa-Marie Haberstroh (Praktikantin), Lena Bergmann (Praktikantin), Helena Vogelsang (Praktikantin), Anika Fröhlingendorf (Praktikantin), Nadine Schmidt (Aushilfe)

Rezeptfotos: Iris Lange-Fricke, Beeke Hedder; Stockfood GmbH, München, www.stockfood.de

REDAKTIONSANSCHRIFT

EAT SMARTER GmbH & Co. KG
Alte Pianoforte Fabrik
Schulterblatt 58
20357 Hamburg
info@eat-smarter.de
www.eat-smarter.de

© 2022 EAT SMARTER!

VERLAG

EAT SMARTER GmbH & Co. KG,
vertreten durch die
EAT SMARTER
Verwaltungsgesellschaft mbH,
Verlagsanschrift
wie Redaktionsanschrift
Sitz und Registergericht
Hamburg
HRB 59771

VERMARKTUNG

EAT SMARTER GmbH & Co. KG
Kontakt
anzeigen@eat-smarter.de
Tel. +49(0)40-228 60 69-0

DRUCK

Mohn Media Mohndruck GmbH
Carl-Bertelsmann-Straße 161M
33311 Gütersloh
www.mohnmedia.de

REPRO

4MAT Media – Mohn Media Mohndruck GmbH
Brook 1
20457 Hamburg

VERTRIEB

IPS Distribution GmbH
Tel.: +49(0)2225-8801-0
eMail: info@ips-d.de
www.ips-d.de

EAT SMARTER-Abo-Service

Postfach 10 40 40
20027 Hamburg
eat-smarter@primaneo.de
Tel. +49(0)40-236 703 26
Fax +49(0)40-236 703 01

EINZELPREIS: PRINT 4,90 € inkl. gesetzlich gültiger MwSt., DIGITAL E-Paper 3,99 € inkl. gesetzlich gültiger MwSt.

ABONNEMENTPREIS: PRINT 29,40 € inkl. gesetzlich gültiger MwSt. + Versandkosten
DIGITAL E-Paper-Abo: 21,00 € inkl. gesetzlich gültiger MwSt.



Beim Druck dieses Produkts wurde durch den innovativen Einsatz der Kraft-Wärme-Kopplung im Vergleich zum herkömmlichen Energieeinsatz bis zu 52% weniger CO₂ emittiert.



JETZT NEU!

MAX *am Kiosk.*



Hier finden Sie die
ausgewählten Kioske,
die MAX führen:

www.mykiosk.com/suche/32485/max

Online bestellen -
click & buy:
Als Epaper oder
als Print-Ausgabe per Post.

www.myprimamedia.de/lifestyle/max

Große Experten-Diskussion

Leben Vegetarier und Veganer wirklich gesünder?

Pflanzlich essen ist ein Megatrend: Im letzten Jahr hat sich die Anzahl derer, die auf Fleisch oder sogar auf alles Tierische verzichten, in Deutschland verdoppelt. Top oder Flop? Höchste Zeit für einen Faktencheck!

Außerdem:
Die besten
Aufbackbrötchen
im Test



*Frühlingsboten im Duett: neue
Ideen mit Spargel und Erdbeeren*

Ab **20. April** überall erhältlich



**Spargelsalat
mit Erdbeeren**



Mehr Inspiration
@reiskontor.de



ORYZA Selection Pesto in Bio-Qualität.

Aromatisches Gemüse, bestes Natives Olivenöl Extra und hochwertige Mandeln:
Die veganen ORYZA Bio Pestos sind ein Hochgenuss. Hergestellt in einer Manufaktur
in Apulien mit erntefrischen Zutaten aus eigener ökologischer Landwirtschaft – für
einen unverwechselbar natürlichen Geschmack wie frisch zubereitet.

Perfekt zu Reis und Pasta oder als Brotaufstrich.

Unsere neuen ORYZA Selection Bio Pestos gibt es ab sofort in drei
leckeren Sorten: Brokkoli, Zucchini und Blumenkohl.

TOLLE PRODUKTE, REZEPTE & MEHR –
EXKLUSIV ERHÄLTICH UNTER

REISKONTOR.DE