

# Eat Smarter!



J. OLIVER



J. LAFER



R. ZACHERL



B. FREITAG



C. POLETTO



C. HENZE



Z. KLIPP



R. TRETTL

## Warum KAFFEE & TEE so gesund sind

- Weshalb Sie 3-4 Tassen Kaffee am Tag trinken sollten
- Warum besonders grüner und weißer Tee sehr empfehlenswert sind
- Was Sie über Koffein wissen müssen



BeNeLux € 5,90 · Italien € 6,50  
Österreich € 5,60 · Spanien € 6,50  
Schweiz sfr 8,20

Nr. 5/2023  
4,90 €

**NUDELN, die garantiert nicht dick machen**

**130 Jahre**

**130 Gewinne mit  
EatSmarter!**

- 5 x EAT SMARTER Kochkurse**  
für 2 Personen
- 25 x Digitale Abos**  
von EAT SMARTER
- 100 x Digitale Abnehm- & Fastenkurse**  
von EAT SMARTER inkl. eBook



**Natürlich seit 130 Jahren!**

**Müller's Mühle – Ihr Wohlgefühl und Ihre Freude durch pflanzenbasierte Ernährung.**

Viele pflanzliche Proteine und gute Ballaststoffe sind bei uns kein Trend, sondern Tradition. Das macht uns zum Vorreiter von pflanzlich basierter Ernährung. Einfach lecker – und genauso einfach zubereitet. Ob CousCous-Bowl, Bulgur-Salat, Linsen-Wraps oder Erbsen-Curry: Hier bekommt jeder Geschmack genau das Richtige serviert. **Deshalb feiern wir unser 130-jähriges Jubiläum mit EAT SMARTER und 130 Gewinnen.**



**Jetzt direkt mitmachen:**  
[muellers-muehle.de/aktion](https://muellers-muehle.de/aktion)



## ZUALLERERST

*Kaffee oder Tee? Diese Frage stellt sich bei uns in der Redaktion nicht, denn wir lieben beide Heißgetränke. Und warum sie regelmäßig in den Tassen landen sollten, erfahren Sie ab Seite 20. Hier gibt es zahlreiche Studien zu den gesundheitlichen Benefits und es werden Mythen rund um die Wachmacher aufgedeckt.*

*Fit bis ins hohe Alter, das wünscht sich wohl fast jeder. Wie der Lebensstil dafür aussieht und welche Jungbrunnen-Ernährung dazu passt, verrät uns Nina Ruge in unserem großen Interview ab Seite 60. Außerdem gibt es tolle Anti-Aging-Rezepte aus dem vierten Bestseller der Autorin. Wer darüber hinaus noch etwas für seine schlanke Linie und Gesundheit tun möchte, der ist bei unserem Artikel zu den überaus gesunden Gemüsenudeln auf Seite 78 genau richtig. Wir präsentieren Ihnen zahlreiche Gründe, weshalb sie nicht dick machen und echte Figurschmeichler sind.*

*Passend zu den Gemüsenudeln gibt es tolle Ideen zum Ausprobieren in der Küche (ab Seite 86). Auch farbenfrohe Herbstgerichte mit Kürbis, Quitte und Co dürfen nicht fehlen (ab Seite 38). Während unsere herzgesunden Rezepte Ihrem Körper besonders guttun (ab Seite 112), kommt mit den Partysnacks für die nächste Geburtstagsfeier garantiert keine Langeweile auf (ab Seite 136).*

*Mit den aromatischen saisonalen Obstschlemmereien zeigen wir Ihnen, welche süßen und pikanten Speisen Sie aus den feinen Früchten zubereiten können (ab Seite 146). In der Strecke mit vegetarischen Rezepten (ab Seite 124) spielen natürliche Zutaten wie Tofu, Tempeh, Seitan, Linsen, Champignons oder Jackfruit eine wichtige Rolle. Unsere Starköche (ab Seite 98) zaubern diesmal feinste Pastakreationen und runden damit die Rezeptthemen dieser Ausgabe schmackhaft ab.*

*Diese Nudeln sind prall gefüllt mit Vitalstoffen*



*Haben Sie schon die neue EAT SMARTER-App auf Ihrem Handy? Schnell herunterladen und schon lassen sich unsere 10.000 gesündesten und natürlich leckersten Rezepte im ansprechenden Vollbildformat auf Ihrem Smartphone entdecken.*



## INHALT

### THEMEN DIESER AUSGABE

- 20 **Das große Kaffee- und Tee-Special**
- 60 Interview mit Nina Ruge:  
So stoppen Sie vorzeitige Alterung
- 78 **Was Sie über Gemüsenudeln wissen sollten**
- 122 Das alles steckt in der Jackfruit
- 134 Tipps zu natürlichen Fleischalternativen
- 158 So vielseitig ist die Quitte

### REZEPTE

- 6 Rezeptfinder
- 14 Würziger Wachmacher-Drink
- 38 **Bunte Herbstküche**
- 86 **Gemüsenudeln für jeden Geschmack**
- 98 Unsere Starköche präsentieren, was sich Spannendes aus Pasta zaubern lässt
- 112 Herzgesunde Küchenkunst
- 124 Vegetarische Alternativen aus der Natur
- 136 Die perfekten Partysnacks für den gelungenen Kindergeburtstag
- 146 **Fruchtige Aromakracher mit Saisonhelden**

### LIVE SMARTER

- 70 Ernährungsdoktor Matthias Riedl:  
So laden Sie Ihre Akkus wieder auf
- 160 Wie Sie sich und der Umwelt Gutes tun: alles über planetare Gesundheit
- 167 10 Hacks für die umweltfreundliche Küche

### RUBRIKEN

- 8 Saisonkalender
- 12 Kolumne: der Fitness-Doktor
- 16 Aktuelles aus der Forschung
- 18 Cornelia Polettos Kochschule: Oliven
- 36 Starke Stücke
- 68 Produkt- und Branchennews
- 168 Buchtipps
- 170 Besser schlafen
- 173 One more thing
- 176 Impressum
- 178 Vorschau

\* Das sind unsere Titelthemen



## 20 Viel mehr als nur ein Energiebringer: Was Kaffee und Tee so unschlagbar macht

Ob nun zum Wachwerden, Entspannen oder einfach Genießen – in kaum einem Haushalt sind die beliebten Seelenwärmer hierzulande nicht vertreten. Höchste Zeit, die vielseitigen Heißgetränke unter die Lupe zu nehmen.



## 112 Herzhaftes für eine fittere Pumpe



Mit unseren Leckerbissen sagen Sie Übergewicht, Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes den kulinarischen Kampf an.

## 78

### Gemüsenudeln für alle

Ob Sie Low Carb essen, kein Gluten vertragen oder Lust auf Frisches haben: Wir verraten die wichtigsten Fakten über die Gesundheitsbooster.





Mit smarten Alltags-  
tipps im Gepäck

**160**

### Essen für die Umwelt

Lesen Sie, wie es gelingt, richtig gutes Essen mit ökologischen Aspekten in Einklang zu bringen.



**38**

### Wahres Comfortfood

Wärmende Suppen, würzige Aufläufe und Salate, die zum Star auf dem Teller werden: Bei diesen herbstlichen Gerichten ist garantiert das Passende dabei.



**146**

### Überraschend fruchtig

Die Zeit für lokale Obstsorten ist noch lange nicht vorbei – wir zeigen, was der Herbst gerade jetzt zu bieten hat.



**60**

### Interview mit Nina Ruge

Die Bestsellerautorin erklärt, wie Sie mit dem richtigen Lifestyle bis ins hohe Alter hinein fit bleiben.



ADVERTORIAL

**GEWINNSPIEL**

## Beste Bohnen für natürlichen Genuss

Für natürlich leckere Kaffeemomente: Die erlesenen Arabica-Kaffeebohnen in zertifizierter Bio-Qualität des Bio Äthiopien von Tchibo werden im äthiopischen Hochland in Handarbeit 100 % ökologisch angebaut. Dank seines aromatischen, fein-blumigen Geschmacks lässt sich die Liebe zur Natur mit jeder Tasse schmecken. Erhältlich auch als lose Bohnen unverpackt in den Tchibo Filialen für ca. 5 Euro. Mehr Infos unter: [www.tchibo.de/bio-kaffee](http://www.tchibo.de/bio-kaffee)

**Gewinnen Sie eins von drei Bio Äthiopien-Kaffeepaketten plus Zubereitungsset von Tchibo im Wert von je 135 Euro.**

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

FOTOS: PR



Jetzt bis  
**15.10.23**  
teilnehmen!

PRÄSENTIERT VON

**EatSmarter!**

# REZEPTAUSWAHL AUS DIESEM HEFT

## HERBST KÜCHE



48 Kürbis-Tarte mit roten Zwiebeln und Taleggio



49 Kürbis-Blumenkohl-Curry



49 Kürbis mit Blauschimmelkäse, Birnen & Walnüssen



50 Kürbis-Spätzle-Pfanne



50 Topinamburcremesuppe mit Pilz-Topping



52 Süßkartoffel-Graupen-Risotto



52 Kürbis mit Halloumi und Quinoa



53 Blumenkohlreis mit Kichererbsen



54 Asiatische Reissuppe



54 Radicchiosalat mit Süßkartoffeln



55 Kürbis mit Süßkartoffeln und Ziegenkäse



56 Pilzgemüse mit Auberginen-Hummus



58 Radicchiosalat mit Tempeh und Roter Bete



## GEMÜSE NUDELN



88 Zoodles mit Tomaten-Linsen-Sauce



88 Kürbisnudeln mit Cranberries



90 Auberginen-Cannelloni mit Füllung



91 Gemüsenudeln mit Käsesauce



92 Asiatische Kohlrabinudeln mit Ei



92 Vegane Sellerienudeln „Carbonara“



96 Möhren-Tagliatelle mit Pinienkernen



93 Fischfilet mit Kräuter-Orangen-Kruste



94 Kräuterhähnchen mit Zoodles



94 Zoodles mit Garnelen



95 Zucchini-Lasagne mit Tofu und Frischkäse



96 Süßkartoffelnudeln mit Champignons



## STARKÖCHE



100 Fregola Sarda mit Artischocken



107 Ofen-Spaghetti mit Feta



100 Piccata vom Kürbis mit Tomaten-Tagliolini



102 Spirelli mit Blumenkohlcreme



103 Risoni mit Birnen und Zwiebeln



105 Linsennudelsalat mit Edamame



106 Rahm-Penne mit Brokkoli

## SMART FOOD



118 Blumenkohl-Tomaten-Curry mit Chili



114 Warmer Kürbissalat mit Hähnchen und Couscous



114 Reis mit Hähnchen und Gemüse



116 Oliven-Blumenkohl-Nudeln mit Harissa



117 Perlcouscous-Salat mit Butternusskürbis



118 Rigatoni alla Norma mit Burrata



119 Lachs-Tahini-Salat mit Gerste



121 Kürbis-Fenchel-Eintopf mit Kichererbsen

VEGGIE



126 BBQ Mushrooms mit Rotkohlsalat



131 Linsensalat mit Pak Choi und Avocado



132 Zucchini mit Falafelfüllung



133 Bohneneintopf mit Seitan und Kartoffeln



142 Himbeer-Smoothie



138 Hähnchen-Fajitas mit Guacamole



143 Froyo Popsicles

HERBST  
OBST



148 Birne-Feta-Schnitten mit Rosmarin



152 Quitten-Galette



154 Nussknödel mit Pflaumenfüllung



153 Gefüllte Quitten mit Kichererbsen



156 Kardamom-Labneh mit Weintrauben



155 Hafergrütze mit Kompott



126 Würzige Tempeh-Spieße mit Mango und Erdnussauce



138 Nudel-Muffins für die Piratenparty



140 Piraten-Lolli-Kuchen am Stiel



144 Süßkartoffel-Nuggets mit Joghurt dip



142 Fruchtig gefüllte Pancake-Burger



144 Gurken-Regattaboot



148 Gebratene Austernpilze mit Salat



150 Röstbrot mit Birnen und Rosenkohl



128 Fruchtiger Kichererbsen-Edamame-Salat



131 Kichererbsen-Tomaten-Eintopf, Chermoula



129 Indischer Fenchel-Linsen-Brokkoli-Eintopf



132 Salatschiffchen mit Tofu und Gurken



141 Grüne Alien-Wraps



150 Ofengebackene Birnenhälften mit Mandeln



151 Pilaw mit Pilzen und Quitten

DER EAT SMARTER ICON-GUIDE

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

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

# TOP 10 IM SEPTEMBER UND OKTOBER

Die Zeit der bunten Beeren neigt sich langsam dem Ende. Doch kein Grund für Traurigkeit, denn mit den anstehenden goldenen Monaten schmücken jetzt bereits verschiedene Herbstvorböten die Auslagen, auf die wir uns freuen.

## 1 Cranberry

Mittlerweile gibt es die ursprünglich aus Nordamerika stammenden Minis auch bei uns im Handel, frisch oder tiefgekühlt. Daraus lässt sich zuhause dann prima Kompott, Sauce oder Chutney selbst herstellen.



## 2 Mizuna

Kennen Sie diesen japanischen Salat, auch Senfkohl genannt? Seine gezahnten Blätter haben eine leicht würzige Note und können samt Stiel in Salaten oder kurz bissfest gedünstet als Gemüse genossen werden.



## 3 Muskatkürbis

Am besten schmeckt der Saisonstar, wenn er noch nicht ganz ausgereift ist. Das offenbart die Schale: In unreifem Zustand zeigt sich das gerippte Gemüse in einem satten Dunkelgrün und färbt sich nach und nach beige bis orangefarben.



## 4 Portobello

Der Riese unter den Zuchtpilzen erzielt einen Durchmesser von rund acht bis zwölf Zentimetern. Damit eignet er sich toll zum kreativen Befüllen oder als Alternative für den klassischen Fleisch-Patty auf dem Burger.



## 5 Ringelbete

Um von ihrer Schönheit zu profitieren, sollte sie roh verzehrt werden. Denn einmal mit hohen Temperaturen in Kontakt gekommen, ist die hübsche Färbung futsch.



## Romanesco



Die Kunstwerke der Kohlfamilie punkten optisch wie gesundheitlich. Hervorzuheben ist besonders ein üppiger Gehalt an Vitamin C, das Ihr Immunsystem für den nasskalten Herbst fit macht.

# 6

## 7 Rote Zwiebel

Greifen Sie hier zu, profitieren Sie von reichlich Anthocyanen, die vor gewissen Krebsarten, Diabetes sowie Herzleiden schützen können.



## 8 Sonnenblumenkerne

Ihre nennenswerten Mengen an pflanzlichem Protein, konkret 26 Gramm pro 100 Gramm, schlagen nicht nur die einiger anderer Kerne und Samen um Längen. Selbst manche eiweißreichen Fleisch- und Fischarten können da nicht mithalten.



## 10 Weintraube

Es lohnt sich, bewusst Sorten mit Kernen zu kaufen. Ein Großteil der wertvollen antioxidativen, entzündungshemmenden Stoffe steckt nämlich in diesen vermeintlichen Störenfriedern.



## 9 Süßkartoffel

Wer gute Vorarbeit leistet und die Bataten gründlich säubert, kann die Schale mitessen. Das spart einerseits Schälarbeit, andererseits stecken darin viele verdauungsfördernde Ballaststoffe.



# EatSmarter!



UNSERE NEUE APP BEGEISTERT!

## Schon über 100.000 Downloads

Laden auch Sie jetzt die neue  
App herunter. Noch nie war es so  
einfach, gesund zu kochen.



**EatSmarter!**

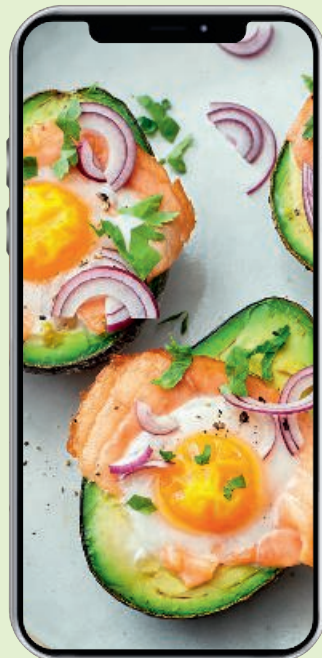
# Die beste Art, EAT SMARTER digital zu nutzen

Die neue App bringt viele tolle Rezepte, präsentiert die Fotos im vollen Handyformat, hat eine innovative Schnellsuche und einen überarbeiteten Health Score.



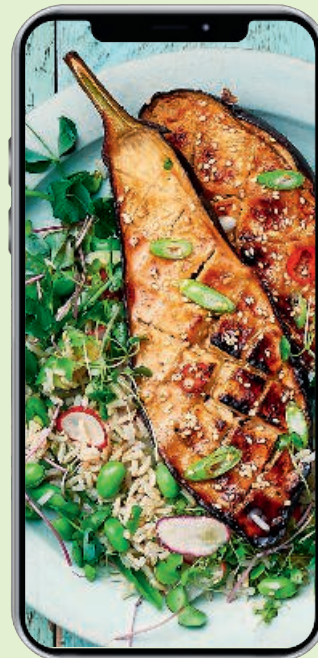
### **Viele neue Rezepte**

Die App präsentiert über 10.000 gesunde Rezepte. Das sind mehr Rezepte als in 100 Kochbüchern zusammen!



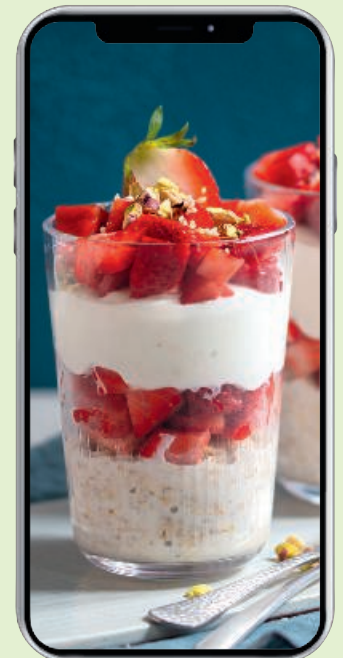
### **Leicht nachkochbar**

Unsere Rezepte sind von unseren Experten so konzipiert, dass Sie sie leicht und mühelos zu Hause nachkochen können.



### **Schnelle Gerichte**

Wir wissen, dass Sie häufig wenig Zeit zum Kochen haben. Deshalb gibt es in der App vor allem Rezepte, die Sie in 15 bis 20 Minuten zubereiten können.



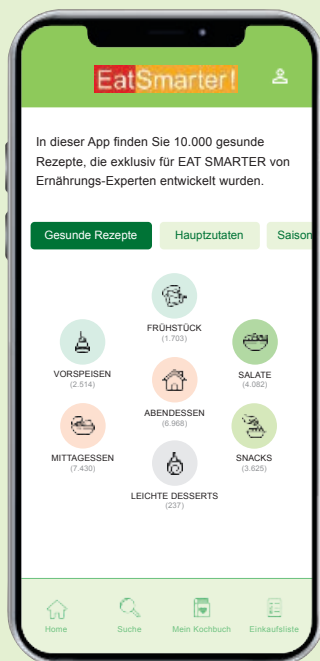
### **Große Rezeptfotos**

Alle Rezeptfotos in dieser App sind aufs Handyformat optimiert. So sehen Sie die Rezepte so groß wie möglich und bekommen einen guten Eindruck vom Gericht.

**EatSmarter!**

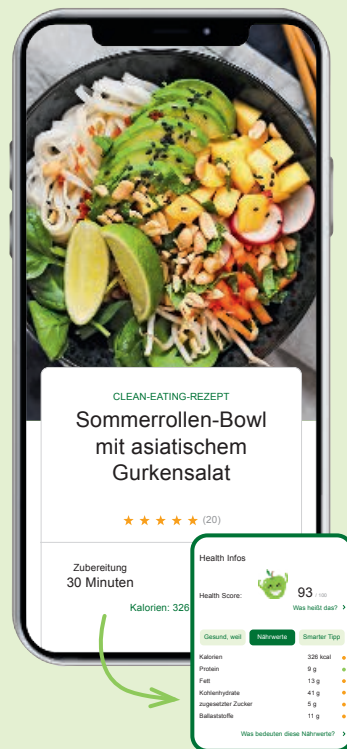
# Jetzt App downloaden für iPhone und Android

Egal ob Sie iPhone- oder Android-Nutzer sind, in Ihrem App-Store finden Sie unsere neue App. Laden Sie sie kostenlos herunter und nutzen Sie die vielen innovativen Features.



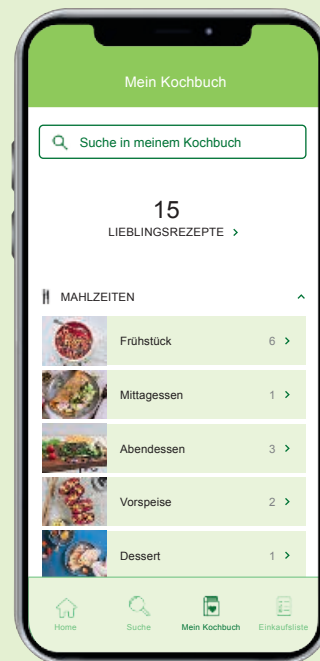
## Neu: Schnellsuche

Auf der Homepage der neuen App finden Sie eine innovative Schnellsuche. Hier können Sie in Sekunden mehr als 100 verschiedene Suchkategorien anklicken.



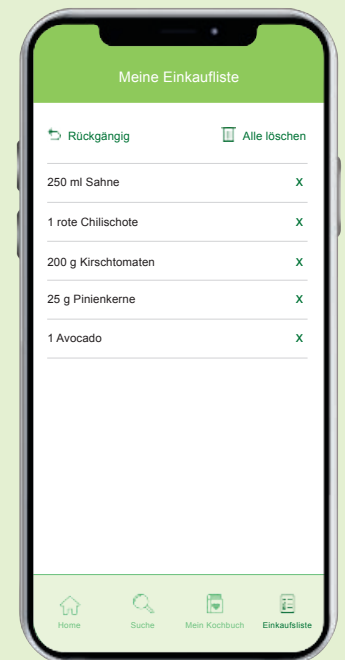
## Neu: Health Score

Wir haben unseren Health Score zu den Rezepten überarbeitet und verfeinert. Er geht jetzt von 0 bis 100, wobei 100 die beste Note ist.



## Neu: Mein Kochbuch

Die „Mein Kochbuch“-Funktion wurde komplett neu aufgesetzt. Es ist nun ganz einfach, Ihre Lieblingsrezepte zu speichern und wiederzufinden.



## Neu: Einkaufsliste

Sie haben ab sofort die Möglichkeit, direkt im Rezept einzelne Zutaten auf eine Einkaufsliste zu setzen. So wird das Einkaufen einfacher denn je.



Updaten Sie Ihre neue App regelmäßig. In den folgenden Monaten wird die App noch deutlich verbessert und erweitert!

# FIT SEIN MACHT SCHLAU

Wer körperlich aktiv ist, steigert die Leistung seines Oberstübchens – und kann diese sogar besser erhalten als mit Sudokus oder Kreuzworträtseln. Das Geheimnis liegt in der Heilkraft unserer Muskeln: Schon ein Spaziergang reicht aus, um neue Nervenzellen sprießen zu lassen. Ich erkläre, wie Sie Ihre graue Substanz auf Vordermann bringen.

**B**ewegung pustet den Kopf frei, schüttet Glückshormone aus und gilt als einer der wirkungsvollsten Schutzfaktoren für unsere Gesundheit – auch für unser wichtigstes Denkorgan, das Gehirn. Egal ob Kraft- oder Ausdauertraining, wer den Körper regelmäßig herausfordert, stärkt damit nachweislich kognitive Fähigkeiten wie Konzentration, Aufmerksamkeit und Gedächtnis.

*Die beim Work-out geweckten Botenstoffe erweisen sich als Frischekur für Ihren Geist.*

Die Mechanismen, die dahinterstecken, sind vielfältig. Treiben wir Sport, kurbelt das unser Herz-Kreislauf-System an und bringt den Blutfluss in Schwung. Für die rund 80 Milliarden Hirnzellen bedeutet

das eine geballte Ladung an Sauerstoff, Flüssigkeit sowie Nährstoffen. Hierdurch werden chemische Kettenreaktionen in Gang gesetzt, die sich günstig auf das Wachstum von Synapsen ausüben. Diese sind für den Informationsfluss beim Denken zuständig und können wie Trampelpfade gefestigt werden, je häufiger wir ein Verhalten wiederholen. So scheinen die Hormone, die der Organismus beim Muskeleinsatz freisetzt, wie eine Apotheke für unser Erinnerungs- und Lernvermögen zu agieren. Das ist auch der Grund, warum sich Vokabeln beim Gehen viel einfacher einprägen lassen als am Schreibtisch. Zudem verlagert sich bei Bewegung die mentale Aktivität auf den motorischen Kortex, der Steuerzentrale für Koordination. Zeitgleich fährt unser Arbeitsspeicher, der präfrontale Kortex, herunter und erholt sich. Sie können sich das wie bei einem Reset eines Computers vorstellen, der überlastet ist. Hinterher fühlen wir uns deutlich ent-



**Prof. Dr. Ingo Froböse**

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

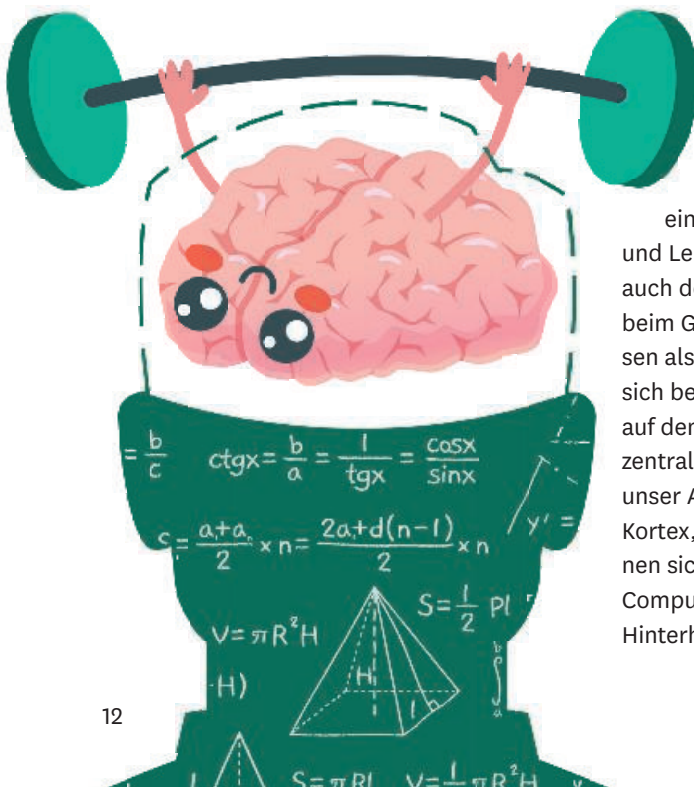
spannter und können unseren Fokus leichter auf die wirklich relevanten Dinge lenken. Unser Handeln wird effizienter, Probleme sind schneller gelöst und uns kommen kreative Einfälle in den Sinn. Idealerweise verbringen Sie Ihre Pausen daher nicht mit dem Surfen im Internet, sondern mit Tätigkeiten, die Ihren Muskelapparat beanspruchen. Ein intensives Programm ist dabei nicht erforderlich, stattdessen empfehle ich, die Gelegenheiten im Alltag clever zu nutzen.

*Mit gezielten Übungen kann sogar das Fortschreiten von Krankheiten wie Parkinson und Demenz verlangsamt werden.*

Gehen Sie zum Brainstormen raus an die frische Luft, schließen Sie sich einem Tanzkurs an und probieren Sie Angebote, die Ihr Gleichgewicht fördern, wie Yoga, Slacklining oder Radeln – je komplexer, desto effektiver! Auch Ballspiele, Parkour und Bumerangwerfen heben die Laune und Ihre Mobilität auf ein neues Level. Gemäß dem Motto „Wer rastet, der rostet“, lohnt es sich, in jedem Alter agil zu sein, denn es hält Ihren Grips auf Trab.



Bestsellerautor Ingo Froböse widmet sich in „Muskeln – die Gesundmacher“ einem bisher kaum bekannten Phänomen: der Heilkraft unserer Muskeln. Ullstein, 320 Seiten, 19,99 Euro





## Mit den Bio-Produkten von PENNY Naturgut

Sie möchten bio, aber günstig?  
Mit einer Vielfalt von rund 300 Pro-  
dukten bietet PENNY Naturgut Ihre  
Favoriten auch in zertifizierter Bio-  
Qualität an – für Natürlichkeit, die  
Sie schmecken. Weitere Infos unter:  
[www.penny.de/naturgut](http://www.penny.de/naturgut)



### FÜR 12 PORTIONEN

(FÜR 1 SPRINGFORM; CA. 26 CM Ø):

#### MÜRBETEIG:

**250 g Naturgut Dinkelmehl**, ½ TL Naturgut Back-  
pulver, **125 g Butter**, **60 g Zucker**, 1 Päckchen  
Naturgut Vanillezucker, 1 Prise Salz, 1 Naturgut Ei

#### KÄSEMASSE:

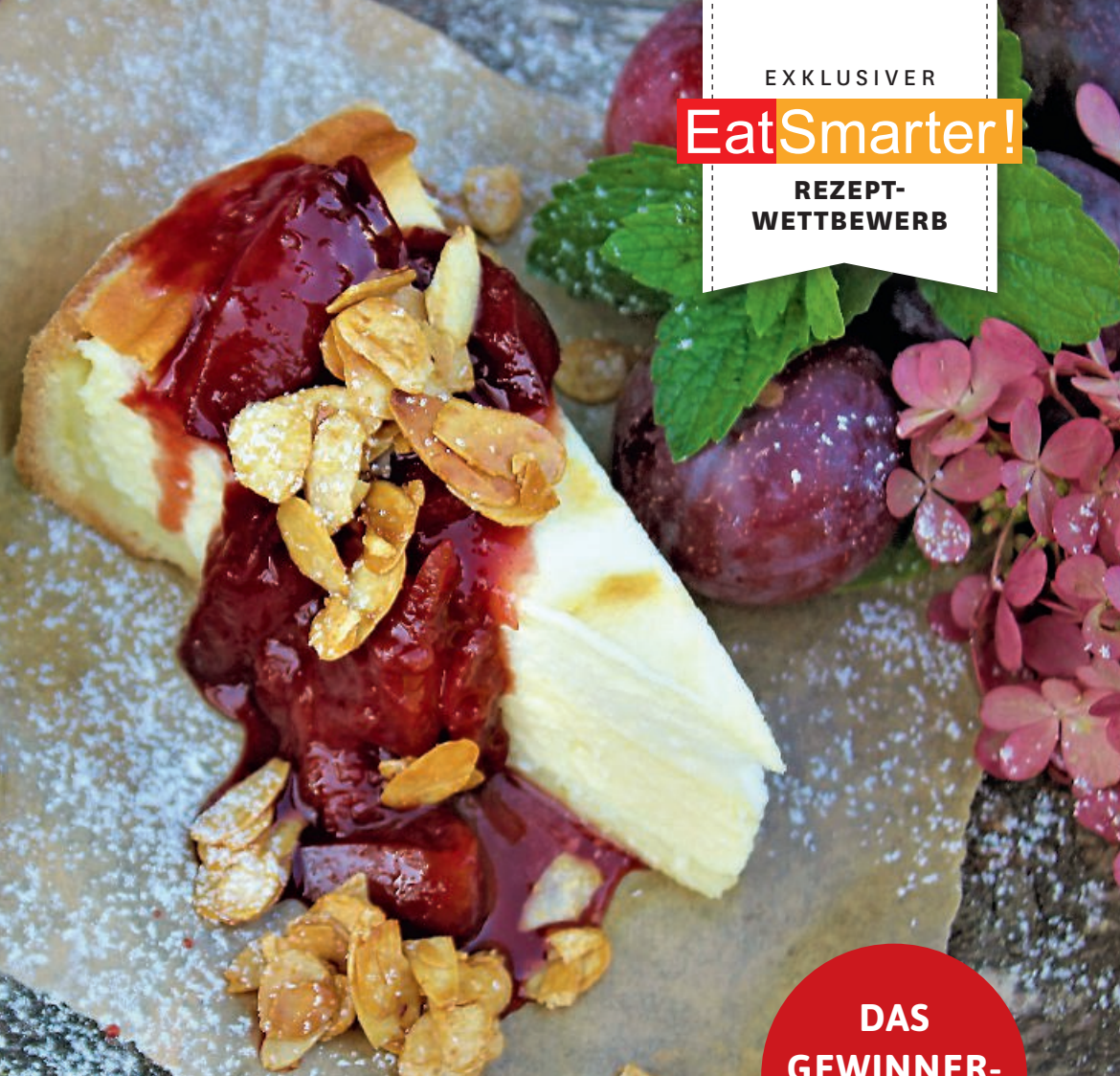
**1 Naturgut Bio-Orange (unbehandelt)**, **500 g**  
Naturgut Quark, **200 g Naturgut saure Sahne**,  
**50 g Naturgut Joghurt**, **250 ml Naturgut Milch**,  
**3 Eigelb (Naturgut)**, **150 g Zucker**, 1 Päckchen  
Naturgut Vanillezucker, **130 ml Naturgut Öl**,  
1 Päckchen Vanille-Puddingpulver zum Kochen

#### BAISER:

**3 EL Zucker**, **3 Eiweiß (Naturgut)**

#### ZWETSCHGENRÖSTER:

**500 g Zwetschgen**, **100 ml Naturgut Rotwein**,  
½ TL Naturgut Vanille-Extrakt, ½ Zimtstange,  
1 TL Naturgut Zitronensaft, 1 TL Speisestärke



**DAS  
GEWINNER-  
REZEPT**

## Käsekuchen mit Zwetschgenröster

Rezeptidee von Maria Graupe aus Aßling

🕒 30 MIN – FERTIG IN 90 MIN 🌿

**1 FÜR DEN MÜRBETEIG** alle Zutaten verkneten, den Teig in Frischhaltefolie einschlagen und für 30 Minuten kalt stellen. Den Backofen auf 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) vorheizen.

**2 FÜR DIE QUARKMASSE** die Orange waschen, abtrocknen, die Schale abreiben und die Orange auspressen. Abrieb und Saft mit den angegebenen Zutaten verrühren. Eine Springform mit Backpapier auslegen, den Rand einfetten. Den Mürbeteig etwa ½ cm dick ausrollen, Boden und Rand der Form bedecken. Eine Tasse der Quarkmasse abnehmen, die übrige Masse gleichmäßig in die Springform füllen.

**3** Den Kuchen etwa 40–45 Minuten backen. Zum Ende der Backzeit für die Baisermasse Eiweiß und Zucker aufschlagen. Die restliche Quarkmasse vorsichtig unterheben. Das Baiser nach der Backzeit

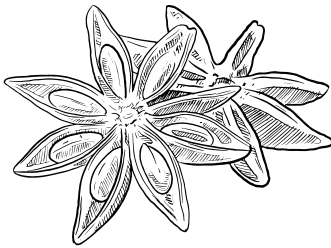
auf den Kuchen streichen und weitere 15 Minuten backen.

**4 FÜR DEN ZWETSCHGENRÖSTER** die Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Zucker in einem breiten Topf unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze goldgelb karamellisieren. Mit Rotwein ablöschen. Achtung, es kann spritzen! Weiter köcheln lassen, bis sich der Zucker wieder gelöst hat.

**5** Nun die Zwetschgen mit dem Vanille-Extrakt, Zimtstange und Zitronensaft hinzufügen. Bei kleiner Hitze 5–10 Minuten köcheln lassen. Speisestärke mit wenig Wasser anrühren, unterrühren und den Röster damit binden. Noch 2 Minuten weiter köcheln lassen. Nach dem Abkühlen die Zimtstange entfernen. Über den abgekühlten Kuchen geben und genießen.

**Mehr zum Rezeptwettbewerb unter: [www.eatsmarter.de/naturgut](http://www.eatsmarter.de/naturgut)**





# WÜRZIGER KOFFEIN-KICK FÜR KAFFEE-LOVER

*Cappuccino, Doppio, Latte macchiato – es gibt eine vielfältige Auswahl an Spezialitäten. Wir pimpen unser Lieblingsgetränk mit einer Extranote und servieren den wachmachenden Trunk mit Kardamom, Zimt sowie Sternanis. So sorgt er für einen ordentlichen Energieschub und ein Rundum-Wohlgefühl.*

## Eine Tasse voller Power:

- **Schlankwunder:** Dank der Bitterstoffe kann die Flüssigkeit den Appetit reduzieren, was dazu führt, dass wir weniger essen. Zudem kurbelt das Koffein den Stoffwechsel vorübergehend an.
- **Vorsicht, Dickmacher:** Wird Zucker, Sirup, Sahne oder Eiscreme hinzugefügt, erhöht sich der Kaloriengehalt erheblich. Bei regelmäßigem Genuss kann schnell unbemerkt die Kalorienmenge einer Mahlzeit aufgenommen werden.
- **Aroma-Boost:** Die ätherischen Öle der Gewürze helfen dabei, ein üppiges Mahl besser verdaulich zu machen und verleihen dem Drink viel Geschmack.
- **Magenschonend:** Wer die gefilterte Variante nicht gut verträgt, hat bei Espresso mehr Glück. Durch das längere Rösten der Bohnen wird Chlorogensäure bis zu 70 Prozent abgebaut.

## Wärmender Gewürzkafee

🕒 10 MIN 🌱 🚫

FÜR 2 TASSEN (À 200 ML):

4 Kardamomkapseln  
1 Stück Ingwer (10 g)  
1 Zimtstange  
4 Gewürznelken

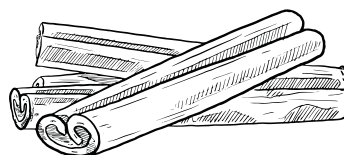
2 Sternanis  
4 EL Espressopulver (60 g)  
50 ml Haferdrink

**1** Kardamomkapseln mit einem Messerrücken aufbrechen, Ingwer waschen und in feine Scheiben schneiden.

**2** Gewürze in einem heißen Topf 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze anrösten. Ingwer sowie Espressopulver zugeben, mit 400 ml Wasser aufgießen und etwa 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

**3** Mischung durch ein Sieb in 2 Tassen gießen und mit Haferdrink servieren.

**TIPP** Wer mag, kann das Heißgetränk mit einem Teelöffel Honig oder Ahornsirup verfeinern.



# AKTUELLES AUS DER FORSCHUNG

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

MAI 2023, COPENHAGEN UNIVERSITY HOSPITAL, DÄNEMARK

## Pflanzliche Ernährung verbessert die Cholesterinwerte

Den enormen Einfluss der Lebensmittelauswahl auf das Wohlergehen hat bisher nur eine Handvoll langfristiger, randomisierter Studien untersucht. Eine der wichtigsten Ursachen hierfür ist, dass nur wenige Menschen dazu bereit sind, die Art ihrer Ernährung einer zufälligen Gruppeneinteilung zu überlassen. In den letzten 40 Jahren wurden jedoch 30 hochwertige Studien durchgeführt, in denen die kurzfristigen Auswirkungen auf die Lipidparameter untersucht wurden. Es zeigte sich, dass vegetarische und vegane Ernährungsvarianten mit einer verringerten Konzentration von LDL- (Low Density Lipoprotein) und

Gesamtcholesterin verbunden sind, die in zu hohen Konzentrationen Krankheiten begünstigen. Somit haben diese Kostformen das große Potenzial, die Belastung durch zu hohe Cholesterinwerte zu verringern und damit das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu minimieren.

*Starten Sie doch mal mit einem Salat als Vorspeise. So bleiben Sie länger satt.*



ZAHL DES MONATS

**55 %**

der Menschen in Deutschland trinken täglich Kaffee. Mehr über den flüssigen Seelenwärmer und welche Vorteile er mit sich bringt, erfahren Sie auf Seite 20.



JULI 2023, MASSACHUSETTS GENERAL HOSPITAL, USA

## Weekend-Warriors haben ähnliche Vorteile wie regelmäßig Aktive

Gehören Sie auch zu jenen, denn es schwerfällt, sich während der Woche genügend Zeit für Bewegung freizuräumen? Dann hat EAT SMARTER spannende und vor allem vielversprechende Ergebnisse für Sie: Neueste Analysen zeigen, dass intensive Sporeinheiten am Wochenende, auch die Weekend-Warrior-Technik genannt, das Risiko für Herzerkrankungen und Schlaganfälle ähnlich reduzieren wie regelmäßige, moderate körperliche Betätigungen. Diese Daten verdeutlichen erneut, dass jede Art von Interventionen zur Steigerung der körperlichen Fitness die kardiovaskuläre Gesundheit steigern kann – selbst wenn diese nicht in kurzen Abständen wiederholt werden.



## NEUE STUDIEN

MAI 2023, COLUMBIA UNIVERSITY  
IRVING MEDICAL CENTER, USA

### SCHOKOLADE KANN DIE KOGNITIVE LEISTUNG IM ALTER WIEDER STEIGERN

Täglich Flavanole, sekundäre Pflanzenstoffe aus der Kakaobohne, aufzunehmen, birgt allerhand förderliche Effekte – speziell im Alter. Das stellte sich in einer klinischen Studie heraus, welche über vier Jahre die kognitiven Fähigkeiten von Senioren untersuchte. In dieser Zeit verbesserte sich die Gehirnleistung bei Teilnehmenden, welche zu Studienbeginn die niedrigste Flavanolaufnahme hatten und diese während der Untersuchungszeit erhöhten.

#### NOCH BESSER INFORMIERT



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

Passend dazu erhalten Sie aktuelle Breaking News in unserem **Themen des Tages-Newsletter**, den Sie unter [www.eatsmarter.de/newsletter](http://www.eatsmarter.de/newsletter) abonnieren können. Dieser steckt voller frischer Studien sowie überraschender Neuigkeiten rund um Themen wie Ernährung und Gesundheit.

JULI 2023, WAGENINGEN UNIVERSITY, NIEDERLANDE

### Der beständige Griff zum Apfel schützt vor Gebrechlichkeit



Über zwölf Jahre lief eine Studie, die herausstellte, dass sich eine körperliche Altersschwäche um ganze 20 Prozent verringert, wenn pro Tag zehn Milligramm Quercetin konsumiert wurden.

Das ist genau die Menge, die in einem durchschnittlichen Apfel enthalten ist. Bei Quercetin handelt es sich übrigens um eine besonders wirksame Pflanzenverbindung, die obendrein nachweislich vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützt und somit sogar lebensverlängernd wirken kann.



ANZEIGE

GEWINNSPIEL

## Italienischen Genuss doppelt erleben

Jetzt bis  
**30.09.23**  
teilnehmen!

Sind Sie auch Fan der aromatischen Geschmackswelten der Mittelmeerregion und lieben die Kombination von zartem Thunfisch und bestem Olivenöl? Dann haben wir einen tollen Tipp für Sie: Das Premium-Olivenöl, in dem die Saupiquet Thunfisch-Filets eingelegt sind, kann mitverwendet werden. Als kostbarer Geschmacksträger eignet es sich perfekt zum Anbraten, als Dressing für Salate oder als besondere Zutat für Pastasaucen und Dips. Probieren Sie es aus und lassen Sie sich von der Vielseitigkeit inspirieren.

Passend dazu verlosen wir zwei hochwertige, elektronische Pastamaschinen inklusive je zwei Genusspaketen mit feinen Thunfisch-Filets in Olivenöl von Saupiquet im Gesamtwert von 420 Euro.

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

#### Thunfisch-Filets in Premiumqualität

Ob als genussvolles Topping auf dem Salat, der Pizza oder zur Lieblingspasta – mit den edlen Thunfisch-Filets in Premium-Olivenöl von Saupiquet holen Sie sich den echten italienischen Geschmack ganz einfach nach Hause.



FOTOS: PR

Weitere Informationen und Rezepte  
unter [WWW.SAUIQUET.DE](http://WWW.SAUIQUET.DE)





# WÜRZIG, WÜRZIGER, OLIVEN

Die raffinierten Ölfrüchte glänzen längst nicht nur als Komponente von Antipasti-Platten. Ich gebe Tipps für den Einkauf und zeige Ihnen, wie Sie das markante Aroma gezielt einsetzen.

## WIE GESUND SIND OLIVEN?

Am Gaumen sorgen die Stars vom Mittelmeer für ein echtes Feuerwerk, aber auch für unser Wohlbefinden treten sie Kaskaden von positiven Effekten los. So fungieren ihre Antioxidantien als potenter Schutzschild gegen freie Radikale und verringern gleichzeitig Entzündungen im Körper. Gesunde Fette, insbesondere einfach ungesättigte Fettsäuren wie Ölsäure, können dazu beitragen, den Cholesterinspiegel zu senken, halten die Blutgefäße fit und schmeicheln dem Herzen. Weil wir sie eingelegt verzehren, liefern Oliven zudem nützliche Milchsäurebakterien, die unserer Darmflora guttun.

*Schon gewusst? Oliven sind Bestandteil der mediterranen Ernährung, die als eine der vorteilhaftesten der Welt gilt.*



## ACHTEN SIE AUF QUALITÄT

Es gibt verschiedene Sorten, darunter Kalamata, Manzanilla und Niçoise. Jede verfügt über eine einzigartige Geschmacksnote und Textur. Mein Favorit ist die italienische Taggiasca-Olive. Generell gilt: je dunkler die Frucht, desto länger die Reife und desto intensiver das Aroma. Aber Vorsicht! Wenn Eisen-II-Gluconat (E579) oder Eisen-II-Lactat (E585) in der Zutatenliste auftauchen, sind die Minis bloß dunkel eingefärbt.



## RICHTIG AUFBEWAHREN

In geschlossenen Gläsern halten sich Oliven an einem kühlen, dunklen Ort monatelang. Nach dem Öffnen wandern sie in den Kühlschrank, wo sie sich noch mehrere Wochen problemlos lagern lassen. Stellen Sie dabei sicher, dass die Ölfrüchte mit Einlegeflüssigkeit bedeckt sind, um Austrocknung und Schimmel zu verhindern.

## VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Ob in Salaten, Pasta, auf Pizzen oder zu Fleisch und Fisch, die Olive überzeugt auf zahlreiche herzhafte Weisen. Mit ihren würzigen Noten ergänzt sie perfekt italienisches Comfortfood wie Bohneneintopf mit Lamm und Rosmarin, Peperonata im Pergament oder Brokkoli-Cannelloni mit Mozzarella. Olivenöl eignet sich ideal zum Marinieren und sanften Braten, aber auch für Dressings, Pesto oder zum Dippen von gutem Brot.



# Ein Leckerwissen

In unserem **TK-ErnährungsCoaching** lernst du, was deinem Körper guttut.

Immer besser – für dich.

**WARUM**

# KAFFEE

Deutschland ist Kaffee-land: Allein im Jahr 2022 lag der jährliche Pro-Kopf-Konsum des Getränks bei 167 Litern. Damit ist es sogar beliebter als der Gesundheitsmacher Nummer eins Wasser, von dem wir im Schnitt 130,5 Liter trinken.



# und TEE

## SO GESUND SIND



Kaum ein Getränk ist so vielfältig in seinem Aussehen und Aroma wie Tee. Egal ob nun heiß oder im Sommer abgekühlt und mit Eiswürfeln verfeinert: Dieser Tausendsassa passt zu jeder Gelegenheit und hat allerhand Vorteile mit im Gepäck.

**H**ierzulande wird Kaffee heiß und innig geliebt. Und auch allerhand Teevarianten stehen weit oben auf den meisten Einkaufszetteln. Grund genug, die beiden Klassiker und ihre mal mehr, mal weniger smarten Variationen genauer unter die Lupe zu nehmen. Dr. Michaela Axt-Gadermann weiß genau über die Heißgetränke und deren Vorteile Bescheid, aber auch, worauf Sie achten sollten: „Gerade Kaffee ist vor allem ein Genussmittel, doch er hat viele günstige Effekte. So ist er etwa für die Gehirngesundheit gut. Neben dem wachmachenden Effekt senkt er bei regelmäßigem Konsum obendrein das Risiko für Alzheimer sowie Parkinson – und das gilt auch für koffeinfreie Varianten“. Sie ergänzt: „Besonders dunkel gerösteter Kaffee besitzt diese Benefits.“

### Fit dank allerhand Helferlein

Eine wichtige Rolle spielen hierfür auch die enthaltenen Antioxidantien, welche ebenfalls in den favorisierten Teesorten stecken, die Sie auf Seite 32 finden. Eine Verallgemeinerung der unterschiedlichen Kategorien ist dabei schwierig. „Doch speziell bei Kräuter- oder gar Arzneitees dürfen die vorteilhaften Wirkungen sogar ausgewiesen werden – das ist bei Lebensmitteln alles andere als selbstverständlich“, erklärt unsere Expertin. „Melisse, Baldrian oder Hopfen fördern etwa den Schlaf. Anis, Fenchel und Kümmel sind dagegen besonders bei akuten Verdauungsbeschwerden eine clevere Wahl“. Wer jedoch zu einer koffeinhaltigen Variante greifen

### Mit der EAT SMARTER- Expertin:



#### Prof. Dr. Michaela Axt-Gadermann

Die Professorin für Gesundheitsförderung und Expertin für Darmgesundheit verrät in ihrem neuen Buch „Der Abnehmkompass“ (Südwest), wie Sie dauerhaft abnehmen. Auch

Kaffee und Tee spielen dabei eine Rolle. Infos zu ihrem Buch und ihrer Person unter:

[www.gesundmit-darm.de](http://www.gesundmit-darm.de)



möchte, wählt schwarzen, grünen oder Oolong-Tee. Diese Helden stecken ebenfalls voller Extras. „Speziell im Grüntee finden sich die sogenannten Katechine. Diese beeinflussen das Herz-Kreislauf-System positiv und reduzieren das Risiko von Bluthochdruck wie auch von Herzinfarkt und Schlaganfall.“

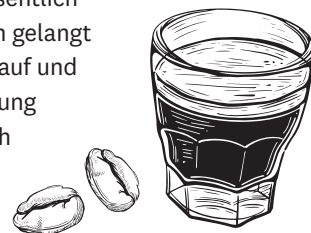
### Schlürfen Sie sich schlank

Zwar reicht der Genuss der begehrten Getränke allein noch nicht aus, um zur Traumfigur zu gelangen, doch trotzdem können diese einiges leisten: „Katechine beeinflussen ebenfalls den Zucker- und Fettstoffwechsel. Besonders nach dem Essen sorgen sie dafür, dass der Blutzucker stabiler bleibt“. Und auch ein weiterer Bestandteil, der sich vorwiegend im Grüntee findet, setzt bei überschüssigen Kilos an den richtigen Stellen an: „Schon 90 Milligramm des hier enthaltenen Epigallocatechingallats (EGCG) erhöhten in einer Studie Kalorienverbrauch und Stoffwechsel für 24 Stunden – wenn auch nur um vier Prozent.“ Diesen Effekt unterstützen Sie ebenfalls durch Polyphenole, welche sowohl in Kaffee als auch in beliebten Tees reichlich enthalten sind. Übrigens: „Umso länger Sie Tee ziehen lassen, desto höher wird der Polyphenolgehalt in Ihrer Tasse. Zudem besitzt das enthaltene Koffein eine lipolytische Wirkung. Das heißt, mit seiner Hilfe werden Fettsäuren aus dem Fettgewebe herausgelöst. Am sinnvollsten ist es, diesen Effekt vor dem Sport zu nutzen, da Sie Fettsäuren so wirkungsvoller verbrennen.“ →



## Kaffee hat eine schnellere und aufputschendere Wirkung als Tee

Wer am frühen Morgen nicht direkt aus den Federn schlüpfen mag, sollte zur akuten Unterstützung lieber zu aromastarken Kaffeevariationen wie etwa einem Espresso greifen als zum Tee. Denn mit dem schwarzen Gold kommen Sie wesentlich flotter in die Gänge. Das in den Getränken enthaltene Koffein gelangt nämlich schon nach etwa 15 bis 20 Minuten in den Blutkreislauf und sorgt für einen Wachkick. Beim Tee entfaltet sich diese Wirkung dagegen erst nach durchschnittlich drei Stunden, hält jedoch länger an. Der beliebte Effekt von Kaffee ist also rasanter und intensiver, vergeht aber auch schneller.



## Kaffeespezialitäten haben meist mehr Kalorien als Tee



Werden die Klassiker pur genossen, so belasten sie das Kalorienkonto nur verschwindend. Schnell ändern kann das die Zugabe von Milch in den verschiedensten Formen und Fettgehalten. Auch Geschmackssirupe liefern neben Aromen unerwünschte Extraenergie und verringern damit den Gesundheitswert. Die Steigerung variiert nach Art und Menge des verwendeten Produktes, dabei kann allerdings nur ein einziger Esslöffel ganze 100 Kilokalorien draufsetzen. Zwar können Sie diese Kandidaten auch Tee beifügen, doch passiert das weniger häufig.

## Grüner Tee regt den Geist an

Der Alleskönner besitzt weniger Koffein als Kaffee und auch dessen Wirkungsweisen auf den Organismus unterscheiden sich im Wesentlichen. Während das schwarze Glück als schneller Wachmacher gilt, besitzt der Grünling eher anregende Eigenschaften, die sich über einen längeren Zeitraum erstrecken. Verantwortlich dafür sind unter anderem die Gerbstoffe im grünen Tee, welche das Koffein aus dem Wasser an sich binden. Dadurch gelangt der energiebringende Stoff nur etappenweise über den Darm ins Blut und der Energieschub tritt sowohl verzögerter als auch sanfter ein.

## Kaffee ist nicht gleich Kaffee

Optisch ist für die meisten zwar kaum bis kein Unterschied zu erkennen, doch bei den Variationen der begehrten Bohnen gibt es nahezu keine Grenzen. So wird zwischen den einzelnen Sorten Arabica sowie Robusta unterschieden (mehr dazu auf Seite 31). Und auch unzählige Blends, also Mischungen der sortengleichen Produkte, werden angeboten. So kommen die Bestandteile nicht nur von unterschiedlichen Pflanzen, sondern aus verschiedenen Ländern oder gar Kontinenten. Ebenfalls die Verarbeitung birgt Modifikationen. Eine dunklere Röstung setzt etwa das Koffein stärker frei.

## Getränke mit Wohlfühlfaktor

Ein weiterer Gewinner des Kaffee- wie auch Teekonsums ist der Darm. „Vor allem die Pflanzenstoffe, also die Polyphenole, sind dafür verantwortlich. Das regelmäßige Kaffeetrinken erhöht die bakterielle Vielfalt im Darm und macht das Mikrobiom artenreicher. Auch hier ergeben sich durch das gesündere Mikrobiom positive Effekte auf Gewicht, Zuckerstoffwechsel und Herzgesundheit“, betont die Expertin und fügt hinzu: „Bei akuten Darmproblemen oder -infekten sowie einem unangenehmen Völlegefühl kann zudem ein Kümmeltee schnell Abhilfe schaffen, den Magen beruhigen und den Verdauungstrakt entspannen.“ Vorsicht ist hier jedoch bei grünem Tee geboten. Viele Menschen vertragen ihn nicht auf nüchternen Magen, weshalb sie sich an den beliebten Vertreter herantasten sollten.

„Bekömmlicher wird dieser, wenn er zum oder nach dem Essen getrunken wird“.

## Viel hilft viel?

Zudem ist es sinnvoll, hochwertige Bio-Produkte zu kaufen, auf den eigenen Körper zu achten und darauf, was Ihnen guttut. „Wenn Ihnen zum Beispiel der Alleskönner





## Kaffee unterstützt die Verdauung mühelos



Viele Menschen bemerken diesen ankurbelnden Effekt nahezu direkt, da sie im Anschluss an den Genuss auf die Toilette müssen. Somit ist der Drink am Morgen ebenso eine gute Idee wie die Extratasse bei Darmträgheit sowie Verstopfung. Und auch falls Sie abends ein Ziehen im Magen verspüren, kann der Allrounder der ersehnte Retter sein. Wählen Sie zur fortgeschrittenen Stunde jedoch zur Sicherheit die entkoffeinierte Version.

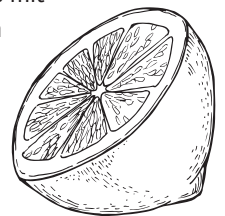
Grüntee problemlos bekommt, können Sie durchaus drei bis vier Tassen pro Tag trinken. Zusammen mit bis zu fünf Tassen Kaffee kommen Sie so auch schon auf eine gute Flüssigkeitsmenge“, empfiehlt Dr. Axt-Gadermann und hat noch einen Tipp parat: „Grünen und schwarzen Tee gibt es ebenfalls als koffeinfreie Versionen, die viele wünschenswerte Extras mit sich bringen. Beim Genuss der koffeinhaltigen Variante kann es jedoch zu später Stunde zu Schlafproblemen kommen, weil ihre Wirkung im Vergleich zum Kaffee länger anhält“.

### Die perfekte Mischung finden

Neben Wasser ist es daher empfehlenswert, regelmäßig auch zu den heißen Heros zu greifen. Auch neueste Studienergebnisse zeigen, dass eine Kombination von Kaffee und Tee ideale Effekte besitzt. Um diese bestmöglich ausnutzen zu können, ist es jedoch wichtig, auf Zusätze wie Milch und Zucker zu verzichten. Können Sie sich bei der Teevielfalt nicht entscheiden, kennt Dr. Axt-Gadermann noch einen smarten Hack: „Damit es nicht zu langweilig wird, kann etwa Schwarz- oder Grüntee einfach mit anderen Sorten wie Rooibusch oder auch mit Pfefferminzblättern gemischt werden.“ ■

## Kaffee hat einen höheren Säuregehalt als Tee

Ein leichtes Bauchzucken oder gar Übelkeit entstehen oft durch die enthaltenen Säuren – vorwiegend Chlorogensäure, welche Vor- wie auch Nachteile mitbringt. So ist sie ein wichtiges Antioxidans, kann jedoch ebenfalls den Magen reizen und die Magensäureproduktion anregen. Menschen mit einer sensiblen Körpermitte sollten also eher zu Sorten mit einem niedrigeren Chlorogensäuregehalt greifen wie den Arabica-Bohnen. Espresso ist in der Regel stärker geröstet und oft besser verträglich.



## Kaffee und Tee besitzen Wechselwirkungen

Insbesondere Personen, die Medikamente gegen Eisenmangel oder Blutarmut erhalten, sollten für mindestens zwei Stunden vor und nach der Einnahme keinen Tee oder Kaffee trinken. Denn die Gerbstoffe der Getränke binden die Eisenionen im Magen, wodurch das Mineral ausgeschieden wird, anstatt wie üblich über die Darmwand in den Blutkreislauf zu gelangen. Das betrifft aber nicht nur die Präparate, sondern auch Eisen und andere Vitalstoffe wie Vitamin B<sub>12</sub> aus natürlichen Lebensmitteln.

## KAFFEE UND TEE

Gestern zu tief in die Tasse geguckt und heute kommen Sie einfach nicht aus dem Bett? Dann greifen Sie ab circa 14 Uhr besser zu koffeinfreien oder -reduzierten Seelenwärmern und nutzen den Wachmacher-Effekt nur zum Start in den Tag.



# Die 8 wichtigsten Studien über die Wirkung von Kaffee



2016, PEKING UNION MEDICAL COLLEGE HOSPITAL, CHINA

## 1 Senkt Sterblichkeit bei Krebs

Eine Metaanalyse stellte den Zusammenhang zwischen Kaffee und den meisten Krebsarten fest. Sie zeigte, dass der Genuss das Risiko für Dickdarm-, Leber-, Mund-, Prostata- und Rachenkrebs sowie Melanome um bis zu 31 Prozent senken konnte – verglichen mit dem niedrigsten Kaffeekonsum bei den Teilnehmenden.

2022, GUANGZHOU UNIVERSITY, CHINA

## 2 Ungezuckert ist er besonders smart

Die höchste Schutzwirkung besitzt der Verzehr von vier Tassen täglich. Wird jedoch zum Kaffee Zucker hinzugegeben, dürfen gerade mal zwei Portionen getrunken werden, um die positiven Effekte eintreten zu lassen. Ab dem dritten gesüßten Drink kehrt sich die Wirkung ins Gegenteil um und das Risiko für einen verfrühten Tod steigt.

2015, HARVARD SCHOOL OF PUBLIC HEALTH, USA

## 3 Beschert uns ein längeres Leben

Täglich bis zu fünf Tassen des dunklen Heros zu trinken, verringert laut Studie das Risiko, frühzeitig an Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu sterben. Dabei verringerte sowohl koffeinhaltiger als auch entkoffeinierter Kaffee das Risiko für die Gesamtsterblichkeit.

2015, UNIVERSITÄT HANNOVER, DEUTSCHLAND

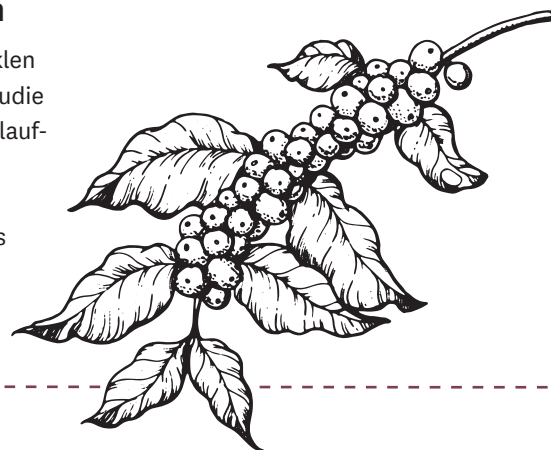
## 4 Sagt den Extrakilos den Kampf an

In einer Studie zur Gewichtsreduktion kamen Kaffeetrinkende eindeutig besser weg als jene, die verzichteten. Dies zeigte sich an einem geringeren Body Mass Index (BMI) und daran, dass Betroffene ihr Gewicht langfristiger halten konnten. Auch wenn der Drink keine ganzheitliche Ernährungs- oder Bewegungsumstellung ersetzen kann, ist er daher eine gute Unterstützung.

2015, YALE SCHOOL OF PUBLIC HEALTH, USA

## 5 Schützt vor einer Vielzahl an Leiden

Zwei bis drei Tassen pro Tag zu trinken, wird mit positiven Auswirkungen auf das metabolische Syndrom, einschließlich Bluthochdruck und Diabetes mellitus, in Verbindung gebracht. Darüber hinaus verringert der Kaffeekonsum das Risiko einer koronaren Herzkrankheit und -insuffizienz sowie von Schlaganfall und allerhand dadurch verursachten Todesfällen.



2021, EDITH COWAN UNIVERSITY, AUSTRALIEN

## 6 Koffein hält die Gehirnleistung frisch

Regelmäßig zelebriert, steht der Klassiker mit einem langsameren kognitiven Rückgang sowie der Veränderung von persönlichen Verhaltensmustern im Zusammenhang. Als Hauptursache für den geschmäleren Abbau vermuteten die Forschenden eine verlangsamte Ansammlung von Ablagerungen im Gehirn selbst.

2020, COLLEGE OF PHARMACY, KOREA

## 7 Hebt effektiv die Stimmung

Hier öfter zuzugreifen geht mit einem selteneren Auftreten von Depression einher. Verantwortlich dafür ist das Koffein, welches die Rezeptoren für den Neurotransmitter Dopamin moduliert, den sogenannten Glücksbotenstoff. Die Wirkweise auf die mentale Gesundheit war bei Frauen sogar noch ausgeprägter als bei männlichen Probanden.



2022, BAKER HEART AND DIABETES INSTITUTE, AUSTRALIEN

## 8 Wirkt gegen Herzrhythmusstörungen

Jeden Tag zwei bis drei Ladungen entkoffeinierter, gemahlener oder löslichen Kaffee zu schlürfen, verringert deutlich das Risiko, dass unsere Pumpe aus ihrem Takt gerät und folglich die Zahl der damit einhergehenden Todesursachen.

## Die 8 wichtigsten Studien über die Wirkung von Tee



2021, SHENYANG PHARMACEUTICAL UNIVERSITY, CHINA

### 1 Verringerung der Brustkrebsgefahr

Regelmäßig ein Tässchen Tee zu trinken geht mit einem geringeren Risiko für Brustkrebs einher. Um diesen Effekt zu erzielen, liegt die höchste empfohlene Dosis bei zwei bis drei Tassen pro Tag. Mehr als viermal sollten Sie sich jedoch nicht von dem Entspannungsgetränk nachnehmen, um die vorbeugenden Eigenschaften genießen zu können.

2014, KANAZAWA UNIVERSITY, JAPAN

### 2 Support für das Oberstübchen

Grüner Tee ist laut Forschenden signifikant mit einem verringerten Risiko eines kognitiven Rückgangs verbunden. Das zeigte sich unter denjenigen, die den Allrounder an mindestens einem Tag und bis zu sechs Tagen pro Woche konsumierten, im Vergleich zu Personen, die darauf verzichteten. Sogar das Auftreten von Demenz war verringert.

2017, THE STATE UNIVERSITY OF NEW JERSEY, USA

### 3 Diabetesprävention dank des Heißgetränks

Teebestandteile wie Polyphenole können durch allherhand gemeinsame spezifische molekulare Mechanismen das Körpergewicht senken. Durch weniger Kilos auf den Hüften und dadurch seltener auftretende Folgeerkrankungen konnten Tee trinkende Personen in einer Studie sogar Typ-2-Diabetes vermeiden.

2014, UNIVERSITY OF MICHIGAN, USA

### 4 Schwarztee senkt den Blutdruck

Analysen zeigten, dass der tägliche Griff zu dem dunklen Vertreter für mindestens eine Woche zur Reduktion von Bluthochdruck beitragen kann. Obwohl dieser Effekt mit zwei und einem mmHg (Millimeter-Quecksilbersäule) sehr geringfügig war, ist er aufgrund der weltweit verbreiteten hohen Bluthochdruck-Prävalenz sowie den damit verbundenen kardiovaskulären Erkrankungen nicht zu vernachlässigen.

2006, TOHOKU UNIVERSITY, JAPAN

### 5 Mit Tee länger leben

Eine Studie untersuchte den spezifischen Zusammenhang zwischen grünem Tee und Sterblichkeitsraten aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie weiteren Ursachen. Sie ergab, dass ein höherer Konsum von grünem Tee mit einer geringeren Sterblichkeit verbunden war.

JUNI 2022, PENNSYLVANIA STATE UNIVERSITY, USA

### 6 Tee schützt vor chronischen Leiden

Mittels Stuhlprobenanalyse wurde festgestellt, dass weniger Darmentzündungen auftreten, wenn regelmäßig zu grünem Tee gegriffen wird. Obendrein nimmt die Dünndarmdurchlässigkeit dank des Stars ab. Diese ist auch als Leaky-Gut-Syndrom bekannt und ermöglicht es zum Beispiel Bakterien, ungestörter in den Blutkreislauf einzudringen, was wiederum chronische Entzündungen begünstigen kann.

2013, KAROLINSKA INSTITUTET, SCHWEDEN

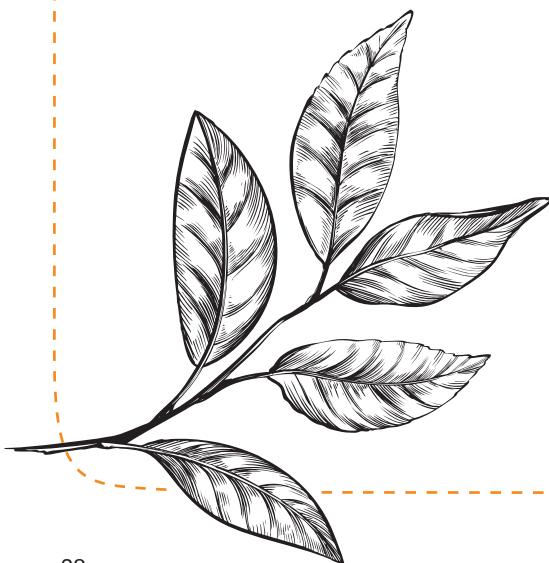
### 7 Schwarztee reduziert Schlaganfälle

Während einer Nachbeobachtungszeit von mehr als zehn Jahren erkannten Studienmitarbeitende, dass der tägliche Verzehr von mehr als vier Tassen des Heißgetränks das Risiko eines vollständigen Schlaganfalls und damit verbundener Leiden herabsetzen kann.

2020, MEDICAL UNIVERSITY OF GDANSK, POLEN

### 8 Unterstützung der Genesungsprozesse

Auch diese Studie erlangte zahlreiche Nachweise, dass der hierzulande beliebte grüne Tee in flüssiger Form oder als Nahrungsergänzungsmittel antibakterielle, antivirale, zellschützende wie auch blutdrucksenkende Effekte besitzt.





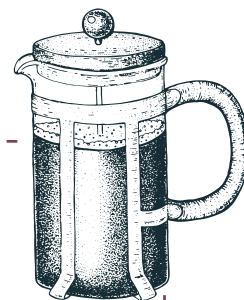
Teebeutel haben oft einen schlechteren Ruf, als sie verdienen. Denn in den Tütchen steckt kein minderwertiger Inhalt, sondern Kleinstpartikel, die während der Produktion der losen Varianten entstehen. Diese besitzen insgesamt eine größere Oberfläche und können so mehr Inhaltsstoffe abgeben, schmecken aber auch schneller bitter.





## Wie viele Tässchen Kaffee pro Tag sind ok?

Für einen Großteil der Erwachsenen ist das schwarze Gold das Nonplusultra, wenn dringend ein kleiner Energiekick gefragt ist. Und ganz nebenbei bringt das begehrte Heißgetränk auch noch allerhand Vorteile mit. Und das wird hierzulande, wenn auch unbewusst, zelebriert. 2021 wurden im Schnitt 450 Tassen Kaffee pro Person geschlürft. Doch wird er en masse genossen, kann es auf lange Sicht zu einer Koffeinintoleranz kommen. Das bedeutet, dass Sie die getrunkene Menge immer weiter steigern müssen, bevor die wachmachende Wirkung überhaupt bei Ihnen einsetzt. Ein gezielter Konsum ist daher mehr als sinnvoll und auch das Deutsche Institut für Ernährungsforschung (DIfE) empfiehlt, die Menge von etwa vier Tassen täglich nicht zu überschreiten.



# Arabica und Robusta: Die entscheidenden Unterschiede

Unsere Bohnen stammen von verschiedensten Kaffeepflanzen, doch knapp 99 Prozent davon entfallen auf die zwei wichtigsten Vertreter Arabica und Robusta. Hier sind die Abweichungen der beiden Heros:



## ARABICA-BOHNEN:

Die Arabica-Bohne oder auch Coffea Arabica dominiert mit circa 70 Prozent den Kaffeemarkt. Der Verkaufsschlager birgt mit einem Anteil von knapp 1,5 Prozent einen eher geringen Koffeinanteil. Sie enthält dagegen jedoch fast die zweifache Menge an Zucker und etwa 60 Prozent mehr Fette als die Robusta-Bohne, was ihr Aroma beeinflusst und als einer der Gründe für ihre enorme Beliebtheit gesehen wird.



## ROBUSTA-BOHNEN:

Robusta, eine Unterart der Coffea Canephora, wird gerade einmal in durchschnittlich 30 Prozent der Haushalte verwendet, was sie jedoch immer noch zur zweitbeliebtesten Sorte macht. Dafür verantwortlich ist vermutlich ihr recht starker Koffeingehalt von 2,7 Prozent, der somit fast doppelt so hoch ist wie beim Favoriten der Deutschen. Auch der Geschmack ist eher kräftiger und leicht bitter.

## DA GIBT ES ABER NOCH MEHR:

Nur die wenigsten Menschen wissen, dass es noch eine dritte, ebenfalls kommerziell angebaute Kaffeesorte gibt – auch wenn sie nur durchschnittlich drei Prozent weltweit ausmacht. **Liberica** besitzt fruchtig-intensive Aromen und der geringe Säuregehalt sowie die wenigen bitteren Komponenten unterstützen einen starken Nachgeschmack.

## Das verbirgt sich hinter den beliebtesten Spezialitäten

Natürlich gibt es den Klassiker mit sowie ohne Milch, aber das ist noch längst nicht alles – und auch die Mischverhältnisse variieren. Damit Sie der Blick in die Karte im Café nicht erschlägt, stellt EAT SMARTER die populärsten Variationen vor.



Americano



Cappuccino



Espresso



Flat White



Latte



Macchiato



Latte Macchiato



Mocha



ESPRESSO



MILCHSCHAU



SCHLAGSAHNE



LEICHT GESCHÄUMTE MILCH



WASSER



SCHOKOLADE

## Welche Teesorten sind mehr oder weniger gesund?

*Ziehzeit wie auch Temperatur spielen bei der Teezubereitung eine entscheidende Rolle, denn beide Aspekte beeinflussen nicht nur den Geschmack, sondern auch die Wirkung auf den Körper maßgeblich.*



### Schwarzer Tee

Malzig, kräftig, würzig:  
Die voll fermentierte Sorte hat viele Nuancen. Auch der Koffeingehalt variiert je nach gewählter Ziehzeit, da Koffein wasserlöslich ist. Die folglich ungebundene Form spaltet sich schon im Magen auf und wird dadurch rasant vom Organismus verarbeitet.



*Circa zwei bis fünf Minuten sollten die Aromakracher bei 100 Grad Celsius ziehen.*



### Grüner Tee

Neben einem fruchtigen, aber dennoch erdigen Geschmack bringt diese Version massig Antioxidantien mit. Das liegt daran, dass sie nicht fermentiert wird, denn diese Prozesse zerstören die vorteilhaften Bestandteile weitestgehend – darunter Katechine, die das Immunsystem schützen.



*Zwei bis drei Minuten bei maximal 80 Grad Celsius benötigt der Dauerbrenner, bevor er uns erfrischt.*



### Weißer Tee

Dank einer ausschließlichen Trocknung in der Sonne beschert er uns ein nussig-feines Erlebnis. Der blasse Vertreter aus jungen Blättern der Teepflanze enthält ebenfalls eine gute Menge an wertigen Antioxidantien. Besonders geschätzt wird er als Hausmittel, um die Hautgesundheit zu fördern.



*80 bis 85 Grad Celsius heißes Wasser und nur drei Minuten Zeit bedarf es für diese Version.*



### Kräutertee

Stars aus dieser Kategorie gibt es viele, doch alle haben sie eins gemein: Sie sind eine Wohltat für Leib und Seele. Beispielsweise wirkt Kamillentee beruhigend, Pfefferminztee dient zur Linderung von Magenbeschwerden und Lavendeltee kann bei Schlafstörungen wahre Wunder vollbringen.



*Die Ziehdauer variiert mit der Sorte, doch nach etwa sieben Minuten sind die Tausendsassa fertig.*

### WEITERE LIEBLINGE AUS DEM TEEREGAL MIT TOLLEN BENEFITS:

**MATCHATEE:** Er wird aus fein gemahlenem Grünteepulver hergestellt und birgt eine höhere Konzentration Antioxidantien, insbesondere Polyphenole, als traditionell aufgebrühte Versionen. Das etablierte Trendgetränk verbessert etwa die Aufmerksamkeit und beruhigt den Geist. **FENCHEL-, KÜMMEL- UND ANISTEE:** Zwar unterscheiden sich die drei Klassiker stark voneinander, dennoch sind alle ideale Leidenshelfer bei Magen-Darm-Problemen wie Bauchkrämpfen bis hin zu Verdauungsbeschwerden.



## Woran erkenne ich wirklich guten Tee?

Die Verpackung verrät hier schon einiges: Etwa ob die Delikatesse genug Platz hat und alle Zutaten verständlich deklariert sind. Auch die Konsistenz ist ein wichtiger Anhaltspunkt, denn ein hoher Preis ist nicht automatisch ein Qualitätsmerkmal. Wichtig sind dagegen schöne, intakte Blätter statt einer staubähnlichen Konsistenz. Lassen sie sich zudem nicht von dem Begriff „aromatisiert“ verunsichern, denn hierbei handelt es sich nicht um – wie so oft – zugesetzte künstliche Aromastoffe. Jasmintee sowie Earl Grey sind beispielsweise unbehandelte Aromatees. Ersterer ist ein Grüntee, der mit Jasminblüten angereichert wird, bei Letzterem handelt es sich dagegen um einen Schwarztee mit natürlichem Bergamotteöl oder -aroma.





#### **GEHT KAFFEE WIRKLICH IMMER?**

Allerhand Studien deuten auf einen Zusammenhang zwischen dem Genuss des Heißgetränks in der Schwangerschaft und Wachstumsverzögerungen sowie niedrigem Geburtsgewicht des Kindes hin. Ab einer Koffeinmenge von 300 Milligramm pro Tag erhöht sich sogar das Risiko einer Fehlgeburt.

Halten Sie daher immer Rücksprache mit medizinischem Fachpersonal, was für Ihre Situation geeignet ist.

# Mythen über Kaffee und Tee

Die vielfältigen Seelenwärmer haben sich in Deutschland schon längst als Alltagsgetränke durchgesetzt. Aber dennoch existieren allerhand Halbwahrheiten und Unklarheiten über sie:



**KAFFEE MACHT SÜCHTIG:** Tatsächlich ist eine Koffeinintoleranz möglich (siehe Seite 30), bei der die anregende Wirkung nachlässt. Wer viel Kaffee trinkt und dann plötzlich damit aufhört, kann Entzugserscheinungen wie Kopfschmerzen bekommen. Diese klingen aber fix ab und es besteht keine körperliche Abhängigkeit.



**KAFFEE DEHYDRIERT:** Zwar steigert sich die Häufigkeit der Toilettenbesuche, doch insgesamt wird über den ganzen Tag gesehen keine größere Menge Wasser ausgeschieden. Wer regelmäßig Kaffee trinkt, merkt den treibenden Effekt aufgrund der Gewöhnung schnell nicht mehr.

## **KAFFEE MACHT NÜCHTERN UND KILLT DEN KATER:**

Leider hilft Kaffee nicht dabei, den Alkohol rascher abzubauen. Es gibt jedoch einige Hinweise dafür, dass Koffein einen schützenden Effekt auf die Leber besitzt, welche wiederum durch den Alkoholkonsum belastet wird.



**GRÜNER TEE IST BITTER:** Bei dem Allrounder kommt es noch mehr als bei anderen Teesorten auf die korrekte Zubereitungstechnik an. Nur mit der richtigen Wassertemperatur, Dosierung und Ziehzeit kann der grüne Tee seine Aromen optimal entfalten und schmeckt dann frisch, zart, grasig sowie leicht herb – auf keinen Fall aber zu stark.

**FRISCH GEERNTETER TEE SCHMECKT AM BESTEN:** Zwar gibt es Varianten wie den First Flush Darjeeling, der direkt nach der Ernte verschickt und zelebriert werden sollte. Doch daneben finden sich auch zahlreiche andere Vertreter, welche erst durch Lagerung und Reifung ihren erwünschten Geschmack entfalten. So wird der traditionelle Pu-Erh-Tee als fertig gepresster Tee gelagert und reift unter dem Einfluss von Sauerstoff mindestens fünf Jahre vor sich hin.



## **TEE MIT RUM TÖTET INFEKTE FIXER AB:**

Auch diese Behauptung stimmt nicht. Ein warmer Drink ist hier zwar eine gute Idee, doch Alkohol ist bei einer Erkältung kontraproduktiv, da er das Immunsystem schwächt und den Körper zusätzlich strapaziert.

**KAFFEE STÖRT DEN SCHLAF:** Das stimmt nur teilweise, denn jede Person reagiert individuell auf das aufgenommene Koffein. Einige können noch spätabends zur Tasse greifen, andere bekommen Schlafprobleme, wenn sie nachmittags nach 14 Uhr ihren letzten Kaffee genießen.

# TRENDALARM

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



Sonnenstrahlen für die Küche



## Eine Wohltat für die Sinne

Mehr als luxuriös: Die neue Range **Nectar von Le Creuset** erinnert farblich an flüssigen Honig und setzt feine Akzente in Ihrem Heim. Von der Tarteform über die Grillpfanne bis hin zum begehrten runden Bräter – hier bleiben keine Wünsche offen. Das Kochgeschirr aus Gusseisen wie etwa der Gourmet-Profittopf Signature speichert die Wärme und gibt sie gleichmäßig wieder ab. **Ab 25 Euro für eine Mini-Cocotte**, [www.lecreuset.de](http://www.lecreuset.de)

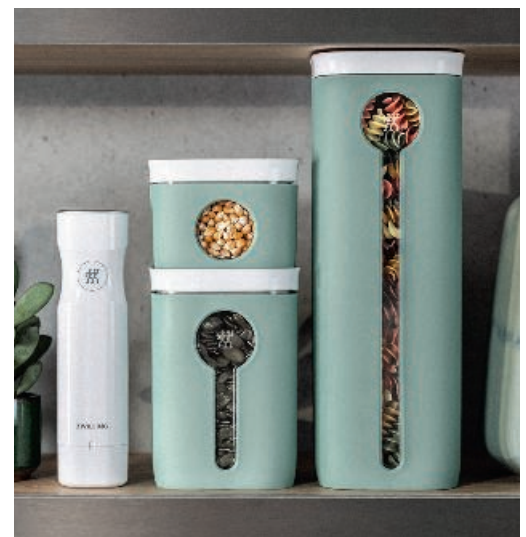
## Eine, die alles kann...

... und obendrein in jede noch so kleine Küche passt. Die **LOQY-Kollektion von de Buyer** vereint dank des spielend leichten Griffwechsels das Kochen auf drei verschiedenen Materialien. So können Sie im Handumdrehen zwischen Edelstahl-, Eisen- und beschichteter Pfanne wechseln. **Ab 49,90 Euro**, [www.debuyer.com](http://www.debuyer.com)



## Frisch verpackt

Ihre Leckereien haltbar zu machen war noch nie einfacher, denn mit dem **ZWILLING FRESH & SAVE CUBE Vakuumsystem** bleiben sie bis zu fünfmal länger frisch. Und auch Motten haben hier keine Chancen. Aber es geht noch weiter: Mittels smarter NFC-Etiketten können Lebensmittel mit der ZWILLING App getrackt werden, um Verschwendung vorzubeugen und ein neues Level an Ordnung zu schaffen. **Ab 99,95 Euro**, [www.zwilling.com/de](http://www.zwilling.com/de)





## Stay Hydrated

Next Gen ist die neue Generation der 100 Prozent auslaufsicheren **FLSK-Trinkflaschen**. Mit innovativer neuer Beschichtung setzen die Hingucker neue Maßstäbe in Bezug auf Nachhaltigkeit sowie Benutzerfreundlichkeit. Ihre Keramikbeschichtung

ist nicht nur extrem robust, sondern liegt durch die samtige Haptik zudem erstklassig in der Hand und ist darüber hinaus noch spülmaschinengeeignet. Erhältlich sind die Heros in vier trendigen, von der Natur inspirierten Farben, die sich Ihrem individuellen Stil optimal anpassen. **Ab September erhältlich. Ab 42,75 Euro je 500-ml-Flasche, [www.flsk.de](http://www.flsk.de)**



## Lassen Sie ordentlich Dampf ab

Weil es meistens auf Feinheiten ankommt, hat **Elica** für Kochfans den **NikolaTesla Unplugged** entworfen. Denn dessen zeitloses Design passt in jede Küche und kommt sowohl mit integriertem Kochfeldabzug sowie dank der drei Kochfunktionen auch mit Gelinggarantie daher: Während die Funktion Schmelzen sich ideal zum Verflüssigen, etwa von Butter, eignet, hält Erwärmen die Speisen immer auf der richtigen Temperatur. Simmern eignet sich dagegen für langsames Garen und verhindert das Überlaufen von Kochwasser. **Ab 5.225 Euro, [www.elica.com](http://www.elica.com)**

# shot

# gesund\*

Kick dein Immunsystem mit fair angebautem Demeter-Ingwer und natürlichem Vitamin C aus Acerola.

\* 1 Shot (95 ml) enthält 100% der für Erwachsene empfohlenen Referenzmenge an Vitamin C. Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise sind wichtig fürs Wohlbefinden.

# Voelkel

demeter



100% Vitamin C\*, 100% fair





# BUNTE HERBSTKÜCHE

*In der goldenen Jahreszeit finden wir eine vielfältige Palette an frischem Gemüse, Obst, Pilzen und Kräutern auf dem Wochenmarkt. Sie bereichern unsere Küche jetzt mit leuchtenden Farben und herzhaften Aromen. Von wärmenden Suppen bis hin zu würzigen Aufläufen und kreativen Beilagen verwöhnen sie unseren Gaumen und versorgen den Körper mit reichlich Vitalstoffen.*

Kürbis-Tarte mit roten Zwiebeln und Taleggio  
Rezept auf Seite 48

Kürbis-  
Blumenkohl-Curry  
Rezept auf Seite 49



Kürbis mit  
Blauschimmelkäse, Birnen  
und Walnüssen  
Rezept auf Seite 49





**Kürbis-Spätzle-Pfanne**  
Rezept auf Seite 50



**Topinamburcremesuppe  
mit Pilz-Topping**  
Rezept auf  
Seite 50



**Süßkartoffel-Graupen-  
Risotto**  
Rezept auf  
Seite 52

Kürbis mit Halloumi  
und Quinoa  
Rezept auf Seite 52





Indischer  
Blumenkohlreis mit  
Kichererbsen  
und Auberginen  
Rezept auf Seite 53



Asiatische Reissuppe  
Rezept auf Seite 54





**Kürbis mit  
Süßkartoffeln  
und Ziegenkäse**  
Rezept auf Seite 55



**Pilzgemüse  
mit Auberginen-Hummus**  
Rezept auf Seite 56



**Radicchiosalat mit  
Tempeh und Roter Bete**  
Rezept auf Seite 58



**Herbstsalat mit Ofengemüse,  
Spinat und Feta**  
Rezept auf Seite 58



## Kürbis-Tarte mit roten Zwiebeln und Taleggio

PRO STÜCK: **259 KCAL** · Eiweiß **11 g** · Fett **17 g** · Kohlenhydrate **16 g**

🕒 **45 MIN** · FERTIG IN 1 STD 55 MIN

### GESUND, WEIL:

- Dinkel ist eine gute Quelle für Kieselsäure. Sie festigt das Körpergewebe und erhöht die Elastizität – prima für Haare, Nägel und straffe Haut. Außerdem fördert das auch als Silizium bezeichnete Spurenelement die Konzentration.
- Die schwefelhaltigen ätherischen Öle der Zwiebel wirken wie ein natürliches Antibiotikum und können Bakterien im Mund sowie Verdauungstrakt unschädlich machen. Zudem sind die Knollen reich an Vitamin C und dem Mineralstoff Kalium.

### FÜR 12 STÜCKE BZW. FÜR 1 TARTEFORM (CA. 26 CM Ø):

**1 Stück Parmesan**  
(60 g; 30% Fett i. Tr.)  
**250 g Dinkelmehl Type**  
**1050 + 2 EL zum Arbeiten**  
**1 Ei**  
**3–4 EL saure Sahne (80 g)**  
**125 g kalte Butter + 1 TL**  
**für die Form**  
**300 g Kürbisfruchtfleisch**  
**(z. B. Muskatkürbis)**  
**1 rote Zwiebel**  
**250 g Taleggio**  
**Salz, Pfeffer**  
**je 1 Zweig Rosmarin**  
**1 Stiel Salbei**  
**2 EL Pinienkerne (30 g)**  
**2 EL Olivenöl**

**1** Für den Teig Parmesan fein reiben. Mehl mit Parmesan mischen und auf eine Arbeitsfläche häufen, in die Mitte eine Mulde eindrücken. Ei und saure Sahne zufügen. Kalte Butter in Stücken auf dem Mehtrand verteilen und alles krümelig hacken. Dann mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten; bei Bedarf noch etwas Mehl oder 1–2 EL kaltes Wasser einarbeiten. Teig in ein Tuch einschlagen und ca. 1 Stunde kühl ruhen lassen.

**2** Inzwischen für den Belag das Kürbisfruchtfleisch erst in dünne Scheiben, dann in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und so in schmale Spalten schneiden, dass diese am Wurzelansatz noch zusammenhängen.

**3** Den Boden einer Tarteform mit Backpapier auslegen, den Rand mit Butter fetten. Den Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 3–4 mm dünn ausrollen, die Form damit auskleiden und den Teigboden mit einer Gabel mehrmals einstechen.

**4** Taleggio in dünne Scheiben schneiden und den Boden damit auslegen. Kürbisstücke mit Salz und Pfeffer würzen, Zwiebelspalten darauf verteilen.

**5** Tarte im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen. Inzwischen Rosmarin und Salbei waschen, trocken schütteln, Nadeln und Blätter abzupfen.

**6** Tarte kurz herausnehmen, mit Rosmarinnadeln, Salbeiblättern sowie Pinienkernen bestreuen und mit Olivenöl beträufeln. Dann wieder in den Backofen schieben und in 10–15 Minuten fertig backen. Kürbis-Tarte 5 Minuten abkühlen lassen und servieren.



## Kürbis-Blumenkohl-Curry

PRO PORTION: **340 KCAL** · Eiweiß **15 g** · Fett **18 g** · Kohlenhydrate **28 g**

🕒 **50 MIN** 🌿 🍴

### GESUND, WEIL:

- Blumenkohl ist besonders gesundheitsfördernd, weil er viel Kalium liefert, welches das Herz im Takt hält und so vor Herzrhythmusstörungen schützt.
- Durch die Scharfstoffe und ätherischen Öle aus Ingwer wird der Stoffwechsel angeregt und die Verdauung in Schwung gebracht.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 Blumenkohl**  
**500 g Kürbisfruchtfleisch (z. B. Muskatkürbis oder Butternusskürbis)**  
**2 Zwiebeln**  
**2 Knoblauchzehen**  
**1 Stück Ingwer (25 g)**  
**1-2 gelbe Chilischoten**  
**2 EL Ghee (30 g)**  
**2 TL Currypulver**  
**1 TL edelsüßes Paprikapulver**  
**1 TL gemahlener Koriander**  
**½ TL gemahlener Kreuzkümmel**  
**½ TL Kurkumapulver**  
**250 g griechischer Joghurt**  
**200 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)**  
**Salz, Pfeffer**  
**1 Handvoll Koriander**  
**2 EL Mandelblättchen (30 g)**

**1** Blumenkohl putzen, in Röschen teilen, waschen und abtropfen lassen. Kürbisfruchtfleisch in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein würfeln. Ingwer schälen und hacken. Chilischoten waschen, putzen und fein hacken.

**2** In einem Topf Ghee erhitzen. Zwiebeln darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Knoblauch, Ingwer und Chili zufügen und unter Rühren 3 Minuten dünsten. Gewürze unterrühren und noch 1 Minute mitgaren, bis sie zu duften beginnen.

**3** Blumenkohl, Kürbis und Joghurt untermischen, 250 ml Wasser zugießen und ca. 20 Minuten unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze köcheln lassen, ggf. noch etwas Wasser ergänzen. Derweil Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen, untermischen und 5-10 Minuten weitergaren.

**4** Nebenher Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abputzen. Mandeln in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten rösten. Curry mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken. Mit Pfeffer übermahlen, mit Mandelblättchen bestreuen und mit Koriander garnieren.



## Kürbis mit Blauschimmelkäse, Birnen und Walnüssen

PRO PORTION: **494 KCAL** · Eiweiß **13 g** · Fett **40 g** · Kohlenhydrate **21 g**

🕒 **55 MIN** 🍴

### GESUND, WEIL:

- Brainfood: Die Kombination von Phosphorsäure und Kupfer aus Birnen sowie Lecithin aus Walnüssen kann die Denk- und Gedächtnisleistung unterstützen.
- Lösliche Quellstoffe wie Pektin sind vorteilhaft bei empfindlichem Magen – Birnen enthalten viele davon.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 Butternusskürbis**  
**1 Stück Ingwer (10 g)**  
**Salz, Pfeffer**  
**4 EL Olivenöl**  
**100 g Blauschimmelkäse**  
**50 ml Buttermilch**  
**100 g griechischer Joghurt**  
**80 g Walnusskerne**  
**4 Stiele Estragon**  
**2 EL Walnussöl**  
**3 EL Zitronensaft**  
**1 Birne**

**1** Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Kürbis halbieren, entkernen, schälen und quer in 1,5-2 cm breite Scheiben schneiden. Ingwer schälen und hacken.

**2** Kürbisscheiben auf dem Blech verteilen, mit Ingwer bestreuen, leicht salzen und pfeffern. Mit 2 EL Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in ca. 45 Minuten weich garen.

**3** Inzwischen für die Sauce Blauschimmelkäse zerbröseln, 2 EL zum Servieren beiseitelegen; restlichen Käse mit Buttermilch und Joghurt gut verrühren.

**4** Nüsse grob hacken und in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten rösten. Estragon waschen, trocken schütteln und hacken. In einer Schüssel die Hälfte des Estragons, Walnussöl, übriges Olivenöl und 2 EL Zitronensaft zu einem Dressing verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Birne putzen, waschen, trocken tupfen und quer in feine Scheiben hobeln, dabei entkernen. Birnenscheiben mit übrigem Zitronensaft beträufeln.

**6** Kürbis- und Birnenscheiben anrichten und mit Dressing sowie Sauce beträufeln. Nüsse darüber verteilen und mit restlichem Estragon sowie Blauschimmelkäse bestreuen.



## Kürbis-Spätzle-Pfanne

PRO PORTION: **514 KCAL** · Eiweiß **22 g** · Fett **25 g** · Kohlenhydrate **50 g**

🕒 35 MIN

### GESUND, WEIL:

- Kürbis ist leicht verdaulich und kann auch von Menschen mit sensiblem Magen-Darm-Trakt genossen werden.
- Die grünen Schnittlauchhalme besitzen reichlich entzündungshemmende Antioxidantien wie Kaempferol, Quercetol und Rutin, die Zellen vor Schäden bewahren und wieder reparieren können.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**500 g Kürbisfruchtfleisch (z. B. Butternusskürbis, Hokkaido)**  
**2 Stangen Lauch**  
**1 Bund Schnittlauch (20 g)**  
**3 EL Pflanzenöl**  
**400 g Dinkelspätzle (Kühlregal)**  
**120 ml Gemüsebrühe**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**1-2 TL Currypulver**  
**1 Stück Gruyère (50 g; 45% Fett i. Tr.)**  
**2 Eier**  
**100 g Frischkäse (30% Fett i. Tr.)**  
**100 g saure Sahne**

**1** Kürbisfruchtfleisch ca. 1 cm groß würfeln. Lauch putzen, längs halbieren und gut waschen, dann in Halbringe schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

**2** In einer großen Pfanne Öl erhitzen. Kürbis darin bei mittlerer Hitze 5-10 Minuten unter Wenden anbraten. Spätzle zugeben und ca. 3 Minuten unter Wenden weiterbraten. Dann Lauch untermischen und noch ca. 2 Minuten mitbraten. Brühe zugießen und alles mit Salz, Pfeffer und Currypulver würzen.

**3** Nebenher Käse fein reiben. Eier, Frischkäse, saure Sahne und  $\frac{2}{3}$  vom Käse verquirlen.

**4** Die Pfanne vom Herd nehmen und alles mit der Eiermischung übergießen. Wieder auf den Herd stellen und alles unter gelegentlichem Wenden in 5 Minuten bei mittlerer Hitze stocken lassen.

**5** Spätzlepfanne abschmecken, mit restlichem Käse und Schnittlauch bestreuen und servieren.



## Topinamburcremesuppe mit Pilz-Topping

PRO PORTION: **279 KCAL** · Eiweiß **9 g** · Fett **23 g** · Kohlenhydrate **11 g**

🕒 35 MIN

### GESUND, WEIL:

- Topinambur hat das Präbiotikum Inulin zu bieten. Dieser Ballaststoff ist eine optimale Nahrung für die guten Darmbakterien.
- Als Topquelle für gesunde Fette gelten Nüsse. Durch die Kombination verschiedener ungesättigter Fettsäuren kann ein erhöhter Cholesterinspiegel gesenkt werden.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**500 g Topinambur**  
**750 ml Gemüsebrühe**  
 **$\frac{1}{2}$  Knoblauchzehe**  
**200 g Pfifferlinge**  
**1 Zweig Thymian**  
 **$\frac{1}{2}$  Bund Schnittlauch (10 g)**  
**4 EL Haselnusskerne (60 g)**  
**2 EL Rapsöl**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**200 g Kochsahne**  
**Muskatnuss**  
**1 EL Zitronensaft**

**1** Topinamburen putzen, schälen und gründlich waschen; junge Knollen mit zarter Haut brauchen nicht geschält zu werden. Anschließend würfeln und in kochender Gemüsebrühe 10-12 Minuten garen.

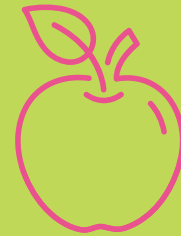
**2** Inzwischen Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Pfifferlinge putzen, größere Exemplare in Stücke schneiden. Thymian und Schnittlauch waschen und trocken schütteln; Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Haselnüsse in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten.

**3** Öl in einer Pfanne erhitzen. Knoblauch und Pilze darin 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, mit Salz und wenig Pfeffer würzen. Thymian unterschwenken, dann vom Herd nehmen.

**4** Kochsahne zur Suppe geben, alles fein pürieren und mit Salz, Pfeffer, frisch abgeriebenem Muskat und Zitronensaft abschmecken. Suppe in Schalen füllen. Pilze daraufgeben, mit Schnittlauch und Nüssen bestreuen.

# DER GLUKOSE-TRICK!

Jetzt neu: Das Praxisbuch zum internationalen Bestseller



336 Seiten · Taschenbuch · € 13,- [D] · ISBN 978-3-453-60599-2



288 Seiten · Klappenbroschur · € 25,- [D] · ISBN 978-3-453-21858-1



In nur vier Wochen zum ausgeglichenen Blutzucker

Leseproben unter [heyne.de](http://heyne.de)

HEYNE <



## Süßkartoffel-Graupen-Risotto

PRO PORTION: **458 KCAL** · Eiweiß **10 g** · Fett **19 g** · Kohlenhydrate **62 g**

🕒 35 MIN 🌱 🍴

### GESUND, WEIL:

- In Gerstengraupen steckt eine große Menge des Ballaststoffs Beta-Glucan, der erhöhte Cholesterin- und Blutzuckerwerte regulieren kann.
- Trotz ihres süßen Aromas haben Süßkartoffeln einen niedrigen glykämischen Index und sind so auch für Diabetiker geeignet.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 Zwiebel**  
**2 Knoblauchzehen**  
**1 Süßkartoffel (400 g)**  
**3 EL Olivenöl**  
**1 TL Currypulver**  
**175 g Perlgraupen**  
**Saft und Schale von**  
**½ Bio-Orange**  
**750 ml Gemüsebrühe**  
**2 Stiele Petersilie**  
**4 EL Haselnusskerne (60 g)**  
**Salz**  
**Pfeffer**

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Süßkartoffel putzen, schälen und in 2 cm große Stücke schneiden.

**2** Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Süßkartoffel darin 4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Currypulver und Perlgraupen zugeben und 3 Minuten mitgaren. Mit Orangensaft ablöschen,

Orangenschale hinzufügen und etwas Brühe zugeben, sodass die Graupen gerade bedeckt sind. Unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, dabei immer wieder Brühe nachgießen; die Graupen sollten noch etwas Biss haben.

**3** Nebenher Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Nüsse grob hacken und in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten.

**4** Risotto mit Salz und Pfeffer würzen, abschmecken, auf Teller verteilen sowie mit Petersilie und Nüssen bestreut servieren.



## Kürbis mit Halloumi und Quinoa

PRO PORTION: **595 KCAL** · Eiweiß **28 g** · Fett **35 g** · Kohlenhydrate **42 g**

🕒 45 MIN 🌱 🍴

### GESUND, WEIL:

- Wer Stress hat oder besonders leistungsfähig sein will, ist mit Quinoa gut bedient: Magnesium macht das sogenannte Pseudogetreide zur perfekten Nahrung und senkt die Ausschüttung von Hormonen wie Cortisol.
- Käse wie Halloumi zählt zu den besten Calciumlieferanten. Der Mineralstoff spielt unter anderem eine wichtige Rolle für die Muskel- und Nervenfunktion sowie die Knochengesundheit.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**250 g Halloumi-Käse**  
**4-5 EL Mangosaft (oder Orangensaft)**  
**1 TL Currypulver**  
**Salz, Pfeffer**  
**200 g Quinoa**  
**750 g Butternusskürbis**  
**4 EL Rapsöl**  
**2 Frühlingszwiebeln**  
**1 Handvoll Rucola**  
**200 g Champignons**  
**½ TL gemahlener Kreuzkümmel**  
**1 EL Zitronensaft**  
**1 EL Apfelessig**  
**1-2 EL Traubenkernöl**

**1** Halloumi in Scheiben schneiden. Mit 2 EL Mangosaft, ½ TL Curry, Salz und Pfeffer mischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen.

**2** Quinoa mit Wasser abspülen. Mit der 2,5-fachen Menge Salzwasser in etwa 15 Minuten bissfest garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

**3** Inzwischen Kürbis putzen, schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden, dabei die Kerne entfernen. Kürbisscheiben dünn mit 1 TL Rapsöl bepinseln, salzen,

pfeffern und auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten backen.

**4** Nebenher Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das Weiße fein hacken, das Grün schräg in schmale Ringe schneiden. Rucola waschen und trocken schleudern. Pilze putzen und halbieren oder in Scheiben schneiden.

**5** Halloumi trocken tupfen. 2 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Halloumi darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten 5 Minuten braten; zum Warmhalten ggf. mit in den Backofen schieben.

**6** Restliches Rapsöl in der Pfanne erhitzen. Pilze und gehackte Frühlingszwiebeln bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Quinoa untermischen und kurz erhitzen. Mit Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zitronensaft abschmecken.

**7** Übrigen Mangosaft mit Essig, Traubenkernöl, Salz und Rest Currypulver mischen und abschmecken. Kürbis mit Quinoa und Halloumi auf Teller verteilen, mit Dressing beträufeln und mit Rucola toppen.



## Indischer Blumenkohlreis mit Kichererbsen und Auberginen

PRO PORTION: **431 KCAL** · Eiweiß **17 g** · Fett **11 g** · Kohlenhydrate **64 g**

🕒 35 MIN 🌿 🍷

### GESUND, WEIL:

- Kichererbsen gehören zu den Anti-Aging-Foods: Das vorhandene Vitamin E trägt dazu bei, die Haut vor Alterungserscheinungen und Körperzellen vor schädlichen Einflüssen zu bewahren.
- Auberginen haben reichlich sekundäre Pflanzenstoffe zu bieten, die antioxidativ wirken und Entzündungen hemmen können.

### FÜR 4 PORTIONEN:

½ großer Blumenkohl (600 g)  
 1 Aubergine  
 1 rote Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 1 Stück Ingwer (15 g)  
 2 EL Ghee (30 g)  
 1 EL Currypulver  
 200 g Parboiled Reis  
 265 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)  
 600 ml Gemüsebrühe  
 400 ml Kokosmilch  
 Salz, Pfeffer  
 2 Stiele Minze  
 200 g Joghurt (3,5% Fett)  
 1 EL Sesam (15 g; schwarz und weiß)

**1** Blumenkohl putzen, waschen und in sehr kleine Röschen teilen. Aubergine putzen, waschen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und alles fein würfeln.

**2** Ghee in einem großen Topf erhitzen. Knoblauch, Zwiebel und Ingwer darin 4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Currypulver und Reis dazu geben und 3 Minuten weiterdünsten.

**3** Kichererbsen und vorbereitete Gemüse zugeben, Brühe und Kokosmilch zugießen. Aufkochen und bei kleiner Hitze in 15–20 Minuten unter gelegentlichem Rühren zugedeckt gar ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Nebenher Minze waschen, trocken schütteln, hacken, mit Joghurt verrühren, salzen und pfeffern. Blumenkohlreis mit Minzjoghurt und Sesam anrichten.

## Tag des offenen Weins

2., 9. & 16. September



Willkommen  
in besten Lagen.  
deutscheweine.de

## Weinfans, aufgepasst!

Erleben Sie Genuss und Vielfalt im Glas: Unter dem Motto „WeinEntdecker werden!“ warten vom 1. bis 17. September tolle Aktionen rund um deutsche Qualitätsweine aus 13 heimischen Anbauregionen an den „Tagen des offenen Weins“ in Vinotheken und Weinbars auf Sie. Für sieben Euro können dann jeweils drei Weine vor Ort verkostet werden! Streichen Sie sich die Termine weinrot im Kalender an – alle Adressen und Angebote in Ihrer Nähe finden Sie auf: [www.weinentdecker-werden.de](http://www.weinentdecker-werden.de)

### TAGE DES OFFENEN WEINS

Diese Termine sollten Sie nicht verpassen:

02.09.23 HAMBURG, DORTMUND, BOCHUM, KÖLN  
 09.09.23 MÜNCHEN, BERLIN, LEIPZIG, FRANKFURT  
 16.09.23 NÜRNBERG, MÜNSTER

### GEWINNSPIEL

## Nur bei EAT SMARTER

Gewinnen Sie bis zum 29. August mit etwas Glück eins von zwanzig exklusiven Voucher-Paketen für die „Tage des offenen Weins“ mit je sechs Gutscheinen im Wert von 42 Euro pro Paket. Mehr Infos zum Gewinnspiel finden Sie unter:

[WWW.EATSMARTER.DE/WEINENTDECKER](http://WWW.EATSMARTER.DE/WEINENTDECKER)

## HERBST KÜCHE



### Asiathe Reissuppe

PRO PORTION: **176 KCAL** · Eiweiß **5 g** · Fett **8 g** · Kohlenhydrate **21 g**

🕒 30 MIN 🌿 🍷

#### GESUND, WEIL:

- Der Gehalt an B-Vitaminen in den Shiitakepilzen macht sie zu einem idealen Nahrungsmittel. Dadurch werden die Nerven gestärkt und verschiedene Stoffwechsellvorgänge aktiviert.
- Koriander kann durch wertvolle Inhaltsstoffe wie beispielsweise Antioxidantien das Herz-Kreislauf-System positiv beeinflussen.

#### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 Schalotte**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 Stück Weißkohl (150 g)**  
**1 Stange Lauch**  
**2 EL Rapsöl**  
**750 ml Gemüsebrühe**  
**125 g Shiitakepilze**  
**1 Handvoll Koriander**  
**200 g gegarter Vollkornreis (vom Vortag)**  
**1 EL Limettensaft**  
**½ TL Sojasauce**

**1** Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Kohl putzen, waschen und in Streifen schneiden, dicke Rippen dabei entfernen. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden.

**2** Öl in einem Topf erhitzen. Alle vorbereiteten Zutaten darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Brühe zugießen, aufkochen und ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

**3** Inzwischen Pilze putzen und in Streifen oder Scheiben schneiden. In die Suppe geben und 3–4 Minuten mitgaren. Reis zufügen und noch 2 Minuten garen. Koriander waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und Stiele klein schneiden.

**4** Stiele zur Suppe geben. Suppe mit Limettensaft und Sojasauce abschmecken und mit Korianderblättchen bestreut servieren.



### Radicchiosalat mit gebratenen Süßkartoffeln und Ricotta

PRO PORTION: **484 KCAL** · Eiweiß **10 g** · Fett **26 g** · Kohlenhydrate **53 g**

🕒 20 MIN 🌿 🍷

#### GESUND, WEIL:

- Feldsalat kann sich als Vitamin-C-Spender absolut sehen lassen – damit stärkt er effektiv die Abwehrkräfte und das Immunsystem.
- Bei einem Calciummangel wird die Fettverbrennung behindert. Da hilft Ricotta: Er liefert viel von dem Mineral und kann damit den Stoffwechsel ankurbeln.

#### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Süßkartoffeln (800 g)**  
**3 EL Olivenöl**  
**1 Handvoll Radicchioblätter**  
**1 Handvoll Feldsalat**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**1 Prise Cayennepfeffer**  
**1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel**  
**200 g Ricotta**  
**4 EL Walnusskerne (60 g)**  
**2 EL Balsamessig**

**1** Süßkartoffeln putzen, schälen und in 3–4 cm große Stücke schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen. Süßkartoffelstücke darin unter gelegentlichem Wenden ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

**2** Inzwischen Radicchio und Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Radicchio in Streifen schneiden und beide Salate auf Teller verteilen.

**3** Süßkartoffeln mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und Kreuzkümmel würzen und auf dem Salat anrichten. Ricotta in Stücke brechen und daraufgeben. Nüsse grob hacken. Salat mit Balsamessig beträufeln und mit den gehackten Nüssen bestreuen.



## Kürbis mit Süßkartoffeln und Ziegenkäse

PRO PORTION: **340 KCAL** · Eiweiß **15 g** · Fett **18 g** · Kohlenhydrate **28 g**

🕒 **35 MIN** 🌿 🍴

### GESUND, WEIL:

- Süßkartoffeln glänzen mit viel Betacarotin. Diese Vorstufe des Vitamins A ist unter anderem für gesunde Augen wichtig.
- Kürbis punktet mit jeder Menge Mangan. Das Spurenelement wird für die Aktivierung vieler Enzyme benötigt.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 große Süßkartoffel (500 g)**  
**1 Hokkaidokürbis (700 g)**  
**1 EL Olivenöl**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**½ TL gemahlener Kreuzkümmel**  
**1 rote Zwiebel**  
**250 g Ziegenweichkäse**  
**(Rolle; 45% Fett i.Tr.)**  
**4 Zweige Thymian**

**1** Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Süßkartoffel putzen, schälen; Kürbis waschen, putzen und Kerne entfernen. Beide Gemüse in grobe Stücke teilen. Mit Öl, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel mischen, auf dem Blech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) 15-20 Minuten backen.

**2** Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Nach 10-15 Minuten zum Gemüse auf das Blech geben und in den letzten 5 Minuten mitgaren. Derweil Ziegenkäse in Scheiben schneiden und diese halbieren.

**3** Ofentemperatur auf 220 °C (Umluft 200 °C; Gas: Stufe 4) erhöhen. Gemüse auf dem Blech zusammenschieben, Ziegenkäse danebenlegen und 2-3 Minuten garen, bis er Farbe anzunehmen beginnt.

**4** Nebenher Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Gemüse und Ziegenkäse auf 4 Schalen verteilen und mit Thymianblättchen und Pfeffer anrichten.

ANZEIGE

REZEPT  
IDEE



## Bunte Reis-Burritos mit schwarzen Bohnen

mit Riso Gallo Basmati und Riso Gallo Nero

🕒 **40 MIN**

### FÜR 4 PORTIONEN:

**300 g schwarze Bohnen (Dose), 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, 2 Bio-Limetten, 4 EL Olivenöl, je 150 g Riso Gallo Nero und Riso Gallo Basmati, 1 große Süßkartoffel, 1 gelbe Paprika, Kurkuma, Paprikapulver, 1 EL Ahornsirup, 1 reife Avocado, 1 Apfel, 1 rote Paprika, 1 kleine rote Zwiebel, 8 Stück Tortilla-Wraps, ein paar Salatblätter**

Die Hälfte der Bohnen mit Knoblauch, etwas Wasser, Salz, Pfeffer und Saft einer Limette pürieren. Rest Bohnen mit Limettensaft, etwas Limettenabrieb, Salz, Pfeffer und Olivenöl vermengen. Beide Reissorten gemeinsam in der doppelten Menge Salzwasser 12-15 Minuten kochen. Süßkartoffel schälen und klein würfeln. Gelbe Paprika würfeln. Beides auf einem Blech verteilen. Mit Salz, Pfeffer, Kurkuma, Paprikapulver, Ahornsirup und etwas Öl vermengen. Im Ofen bei 180 °C Umluft 30 Minuten rösten. Avocado und Apfel würfeln, mit 1 EL Limettensaft, Salz und Pfeffer vermengen. Rote Paprika würfeln. Salatblätter zerteilen. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Wraps beidseitig 1 Minute in einer Pfanne erwärmen. Sofort mit je 2 EL von der Bohnencreme bestreichen, je 2-3 EL Reis daraufgeben. Mit den vorbereiteten Zutaten belegen, fest einrollen und einmal halbieren.

### Reisspezialitäten aus Italien

*Duftender Basmati vom Fuße des Himalayas oder das schwarze Korn des Rustico Nero aus nachhaltiger Landwirtschaft begeistern mit feinen Aromen, lassen sich schnell zubereiten und inspirieren zu ausgefallenen und leckeren Rezepten.*



Mehr Informationen zu Riso Gallo und weitere Rezepte finden Sie auf [WWW.RISOGALLO.DE](http://WWW.RISOGALLO.DE)





## Pilzgemüse mit Auberginen-Hummus und Buttermilch-Dressing

PRO PORTION: **484 KCAL** · Eiweiß **10 g** · Fett **26 g** · Kohlenhydrate **53 g**

🕒 30 MIN · FERTIG IN 1 STD 20 MIN 🌿 🍴

### GESUND, WEIL:

- Die Kräuter punkten mit reichlich ätherischen Ölen und sekundären Pflanzenstoffen, die entzündungshemmend und entgiftend wirken.
- Viele Proteine liefern Pilze und zwar bei sehr wenig Fett und jeder Menge Ballaststoffen: Das macht satt und füllt den Magen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Auberginen**  
**300 g kleine festkochende Kartoffeln (z. B. Drillinge)**  
**Salz**  
**400 g kleine braune Champignons**  
**80 g gemischte Kräuter (z. B. Dill, Minze, Majoran und Petersilie)**  
**150 ml Buttermilch**  
**Pfeffer**  
**1 TL geräuchertes Paprikapulver**  
**4 Knoblauchzehen**  
**6 EL Olivenöl**  
**2 Lorbeerblätter**  
**1 EL Tahini (15 g; Sesampaste)**  
**2 EL Zitronensaft**  
**Fleur de Sel**

**1** Auberginen waschen, mit einem spitzen Messer mehrfach rundum einstechen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 1 Stunde garen.

**2** Inzwischen Kartoffeln waschen und in kochendem Salzwasser 15–20 Minuten garen. Derweil Champignons putzen und Stielansätze abschneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und klein zupfen.

**3** Für das Dressing Buttermilch mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Paprikapulver abschmecken. Kartoffeln abgießen und 5 Minuten abkühlen lassen. Knoblauchzehen schälen und hacken.

**4** 4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln leicht andrücken und darin 5–7 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, aus der

Pfanne nehmen und in eine Auflaufform geben. Auberginen aus dem Backofen nehmen, Ofen ausschalten. Kartoffeln hineingeben und darin warm halten. Dann Pilze, Knoblauch und Lorbeerblätter in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten braten.

**5** Währenddessen Auberginen längs halbieren und das weiche Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Mit einer Gabel zerdrücken und mit Tahini, Zitronensaft und 2 Prisen Paprikapulver verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf einer Platte verstreichen. Übriges Olivenöl über den Hummus träufeln.

**6** Kartoffeln und Pilze mit Fleur de Sel würzen und mit den Kräutern auf dem Hummus verteilen. Mit Buttermilch-Dressing beträufeln und mit restlichem Paprikapulver bestreuen.



Jetzt bis  
**01.10.23**  
teilnehmen!

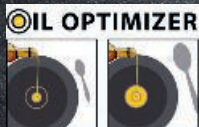
GERMAN  
DESIGN  
AWARD  
SPECIAL  
2023



## GEWINNSPIEL

# Zuhause kochen wie die Profis

Konzipiert in Perfektion: Ein Mix aus geradlinigem Design, Eleganz und bester Funktionalität zeichnet das Topfset Gourmet Plus aus und lässt Sie in Ihrer eigenen Küche zum Feinschmecker werden. Dank integriertem Öl-Dosiersystem (Oil Optimizer) sehen Sie auf einen Blick das ideale Maß an Fett und durch den energiesparenden Akkutherm-Speicherboden bleibt Wärme lang anhaltend gespeichert –



ideal für eine bewusste und vitaminschonende Zubereitung. Für seine nachhaltigen Innovationen in höchster Qualität wurde Gourmet Plus unlängst mit dem German Design Award 2023 ausgezeichnet.

**Gewinnen Sie das fünfteilige Topfset Gourmet Plus, inklusive Braten- und Fleischtopf sowie Servierpfanne, im Wert von 469 Euro für Premiurergebnisse.**

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



Weitere Infos zu Gourmet Plus finden Sie im Video sowie unter: [www.elo.de](http://www.elo.de)



## Radicchiosalat mit Tempeh und Roter Bete

PRO PORTION: **382 KCAL** · Eiweiß **27 g** · Fett **25 g** · Kohlenhydrate **10 g**

🕒 25 MIN 🌱 🍷 🍴

### GESUND, WEIL:

- Magen und Galle werden durch den Bitterstoff Lactucopikrin aus Radicchio in Schwung gebracht – so läuft die Verdauung wie geschmiert. Auch die Leberfunktion profitiert davon.
- In Walnüssen sind reichlich Omega-3-Fettsäuren und andere ungesättigte Fettsäuren enthalten. Sie sind ideal, um die Gefäße elastisch zu halten und das Herz zu stärken.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 kleiner Radicchio (150 g)**  
**½ rote Zwiebel**  
**250 g Rote Bete**  
**(vorgegart; vakuumiert)**  
**50 ml Orangensaft**  
**1 EL Olivenöl**  
**1 EL Balsamessig**  
**Salz, Pfeffer**  
**1 Msp. gemahlener Kardamom**  
**1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel**  
**500 g Tempeh**  
**2 EL Rapsöl**  
**50 g Kresse**  
**3 EL Walnusskerne (45 g)**

**1** Radicchio putzen, waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Zwiebel schälen und in schmale Streifen schneiden. Rote Bete ebenfalls in Streifen schneiden.

**2** Die Randstücke der Roten Bete mit Orangensaft und Olivenöl pürieren. Mit Essig, Salz, Pfeffer, Kardamom und Kreuzkümmel zu einem Dressing verrühren.

**3** Dressing mit Radicchio, Roter Bete und Zwiebeln mischen und auf Teller verteilen.

**4** Tempeh in Scheiben schneiden und trocken tupfen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Tempeh darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in 5–7 Minuten goldbraun braten.

**5** Kresse vom Beet schneiden, waschen und abtropfen lassen. Tempeh salzen, auf dem Salat anrichten, mit Kresse und Nüssen bestreuen.



## Herbstsalat mit Ofengemüse, Spinat und Feta

PRO PORTION: **524 KCAL** · Eiweiß **15 g** · Fett **23 g** · Kohlenhydrate **62 g**

🕒 35 MIN 🌱 🍷 🍴

### GESUND, WEIL:

- Studien zeigen, dass Rote Bete aufgrund ihres Nitratgehalts einen hohen Blutdruck schnell und deutlich senken kann.
- Spinat gehört zu den eisenreichen Lebensmitteln und ist gerade für die vegetarische Ernährung interessant. Das Spurenelement wird für den Sauerstofftransport im Blut benötigt und ist Bestandteil von Hämoglobin.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2–3 Rote-Bete-Knollen (350 g)**  
**1 Süßkartoffel (400 g)**  
**2 Zweige Rosmarin**  
**4 EL Olivenöl**  
**Salz, Pfeffer**  
**200 g Quinoa**  
**50 g Babyspinat**  
**2 EL Zitronensaft**  
**150 g Feta (45% Fett i. Tr.)**

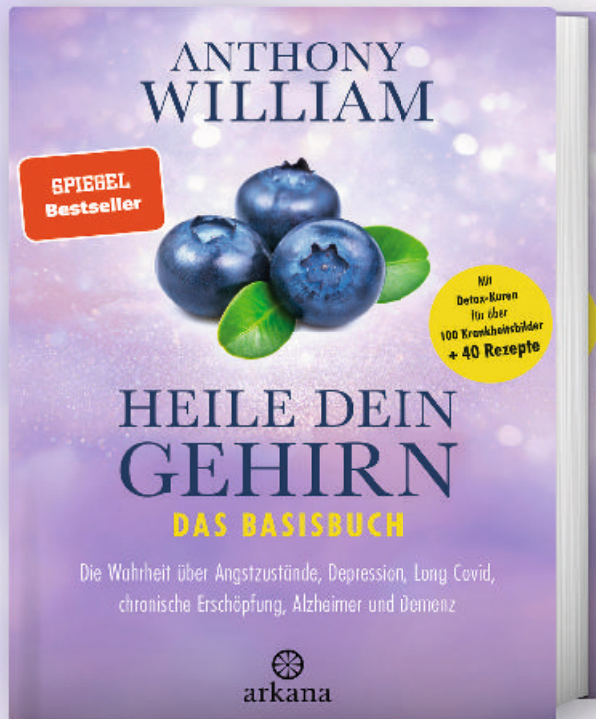
**1** Ein Backblech mit Backpapier belegen. Rote Bete und Süßkartoffel putzen, schälen, in dünne Scheiben schneiden und auf dem Backblech verteilen. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen, fein hacken und darüberstreuen. Mit 2 EL Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer

würzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 25 Minuten backen.

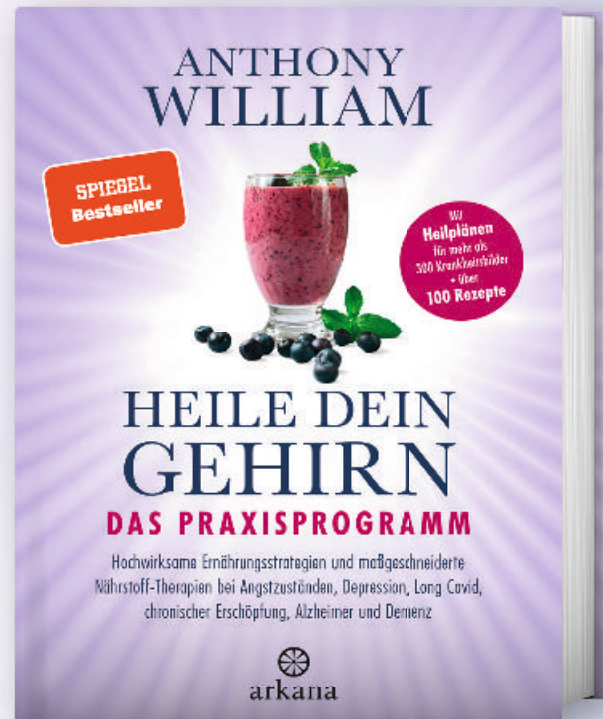
**2** Inzwischen Quinoa mit Wasser abspülen, mit der 2,5-fachen Menge Salzwasser in etwa 15 Minuten bissfest garen. Dann 5 Minuten auskühlen lassen. Derweil Spinat waschen und trocken schütteln.

**3** Spinat in einer Schüssel mit Quinoa, restlichem Öl, Zitronensaft und etwas Salz und Pfeffer mischen. Auf Teller verteilen, das Gemüse darauf anrichten und den Feta darüberbröseln.

# GESUNDHEIT BEGINNT IM KOPF



Hardcover | 704 Seiten | € 30,- [D]  
Auch als E-Book erhältlich



Hardcover | 592 Seiten | € 30,- [D]  
Auch als E-Book erhältlich

Viren, Giftstoffe, Stress und falsche Ernährung belasten das Gehirn und können die unterschiedlichsten Symptome und Krankheiten auslösen.

Doch wie lässt sich unser Gehirn wirksam schützen?

Anthony William setzt auf Entgiftungsmaßnahmen wie wirkstoffkonzentrierte Liquid-Shots, maßgeschneiderte Heilkuren und Supplemente, Heil-Food und komplexe Vitamine. Mit seinem umfassenden Brainfit Program steht der Rundumheilung nichts mehr im Weg.



## INTERVIEW MIT NINA RUGE

# „Machen Sie Schluss mit vorzeitigem Altern“

Wie **Nina Ruge** (66) einen fitten und gesunden Lifestyle führt und welche Bedeutung die Ernährung für die Fitness bis ins hohe Alter hinein hat, verrät sie im exklusiven Gespräch mit EAT SMARTER. Mit einer Auswahl an Rezepten aus ihrem aktuellen Buch zeigen wir Ihnen, wie genussvoll das sein kann.

## Was sind die Benefits der Ernährung für ein längeres Leben?



Um dem schleichenden Verlust der Zellfitness ein Schnippchen zu schlagen, ist die Ernährung der wichtigste Faktor. Für die Stärkung des Immunsystems und der Mitochondrien, aber auch für die Zellreinigung und Reparatur braucht es einen Lebensstil, der unsere Zellen in die Lage versetzt, sich selbst zu reparieren sowie zu steuern. Neben einem pflanzenbasierten Speiseplan gehören natürlich Aspekte wie Bewegung, Atmung oder Schlaf dazu, um den ständigen Abbauprozess der Zellen auszubremsen, damit wir auch im Alter noch gesund und fit sind. Wenn ich mich entschieden habe, etwas für mich zu tun, um deutlich mehr gesunde Jahre zu erleben, muss ich langfristig meinen Lebensstil umstellen. Das kann herausfordernd sein.

## Nina Ruge

Die Journalistin, Autorin und studierte Biologin moderierte von 1997 bis 2007 das ZDF-Peoplemagazin „Leute heute“. Sie veröffentlichte vier SPIEGEL-Bestseller zum Thema „Altern wird heilbar“, die sich mit den zellbiologischen Ursachen des Alterns und der Stärkung unserer Zellfitness beschäftigen. In ihrem aktuellen Werk „Der Verjüngungs-Plan“ gibt sie gemeinsam mit Koch Stephan Hentschel neue Erkenntnisse und passende Küchenhighlights weiter.



## Welche Lebensmittel sind die absoluten Gesundbrunnen und sollten täglich gegessen werden?



Alternsforscher sagen übereinstimmend, dass eine zu 80 Prozent gemüsebasierte Ernährung auf dem Teller landen sollte. 80 Prozent Gemüse, das heißt 500 bis 600 Gramm täglich – das ist eine Herausforderung angesichts des durchaus beachtlichen Bergs an Gemüse und Kräutern. Wir brauchen zudem eine gewisse Menge an Proteinen, die in Pflanzen wie Hülsenfrüchten, Nüssen oder Vollkorngetreide reichlich vorhanden sind. Hier liegen die Aminosäuren sogar in einer besseren Zusammensetzung vor als in Fleisch. So kann auch eine vegane oder vegetarische Ernährung die notwendigen Nährstoffe liefern und uns damit gut versorgen. Und bei dieser Ernährungsweise bleibt wenig Platz für ungesunde Lebensmittel. →

# 12 saisonale Anti-Aging-Foods

Die kleinen Wundermittel strotzen vor Verjüngungsstoffen: Sie punkten mit Polyphenolen sowie zahlreichen anderen Substanzen, die für unsere Zellen echte Gesundbrunnen sind.



**Mangold**

Hier stecken die meisten Langlebigkeitswirkstoffe drin.



**Rotkohl**

Der Zellschützer Vitamin C kommt reichlich in dem Kohlgemüse vor.



**Fenchel**

Für die Blutbildung ist Folsäure wichtig. Fenchel ist eine Quelle.



**Löwenzahn**

Jede Menge hautschützendes Betacarotin haben die Blätter zu bieten.



**Linse**

B-Vitamine aus Hülsenfrüchten besänftigen gestresste Nerven.



**Austernpilz**

Dank Beta-Glucan sorgt er für einen ausgeglichenen Blutzuckerspiegel.



**Esskastanie**

Die gesunden Fette aus den Baumfrüchten halten die Gefäße elastisch.



**Walnuss**

Das in der Nuss enthaltene Vitamin E stabilisiert Zellmembrane.



**Pistazie**

Mit Omega-3-Fettsäuren aus den Kernen wird das Herz gestärkt.



**Holunderbeere**

Eine gute Portion Polyphenole haben die Kügelchen im Gepäck.



**Brombeere**

Mit den Minis werden überaus viele Ballaststoffe genascht.



**schwarze Johannisbeere**

Die Früchte aktivieren Zellschutzprozesse.

„Die Blätter des Mangolds enthalten viel Syringinsäure, eine Phenolverbindung, die laut verschiedenen Studien offenbar antioxidativ, antimikrobiell, entzündungs- und krebshemmend sowie antidiabetisch wirkt.“

## Können auch noch ältere Menschen von einer Lebensstiländerung profitieren?



Es geht der Longevity-Bewegung nicht darum, 120 oder 150 Jahre alt zu werden. Entscheidend ist die Verlängerung der gesunden Lebensspanne, also Alterskrankheiten so weit wie möglich zu vertreiben! Schon mit dem 30. oder 40. Lebensjahr spüren wir, dass die Fitness ein bisschen nachlässt. Viele fühlen sich nicht mehr wie noch mit 25. Auch verschiedene Stoffwechselforgänge der Zellen werden langsamer und schwächeln. Es ist nie zu spät anzufangen. Jedoch je älter wir werden, desto mehr Faktoren gibt es, auf die wir achten müssen. Aber es lohnt sich: Eine optimierte Ernährung kann uns gesunde Jahre schenken und Alterungsprozessen entgegenwirken. Wenn wir nicht aufpassen, dann bauen sich zum Beispiel unsere Muskelfasern ab, heimlich, still und leise, und das ab dem 25. Lebensjahr. Besonders die weißen Muskelfasern sind betroffen, die für die schnelle, kraftvolle Bewegung wichtig sind. Kraftsport heißt das Gegenmittel!



## Was sollte ich vermeiden, damit ich jung und fit bleibe?



Hier ist das Weglassen von allem, was den Zellstoffwechsel aus dem Gleichgewicht bringt, von Vorteil. Das ist in erster Linie Zucker, aber auch die vielen Zusatzstoffe in hochverarbeiteten Lebensmitteln, schlechte →



# Mangoldsuppe

mit Kokos und Curry  

## FÜR 2 PORTIONEN:

300 g Mangold  
½ Lauch  
½ rote Zwiebel  
2 EL Sesamöl  
½ TL Currypulver  
2 EL Sojasauce  
300 g Gemüsebrühe  
oder Pho  
200 ml Kokosmilch  
Chilipulver  
Salz  
Pfeffer

**1** Mangold und Lauch putzen und waschen. Den Mangold in ca. 2 cm breite Stücke, den Lauch in feine Ringe schneiden. Die Zwiebel schälen und in Streifen schneiden.

**2** In einem Topf das Sesamöl erhitzen. Mangold, Lauch und Zwiebeln bei mittlerer Hitze darin ca. 5 Min. anschwitzen.

**3** Currypulver, Sojasauce und Brühe bzw. Pho dazugeben und aufkochen. Nun auch die Kokosmilch sowie 1 Msp. Chilipulver zu fügen und alles ca. 10 Min. köcheln lassen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.





## Bittersalat

mit Apfel und Frischkäse  

**1** Rucola, Radicchio und Chicorée waschen und trocken schleudern bzw. trocken tupfen. Radicchio und Chicorée in feine Streifen schneiden.

**2** Die Zwiebel schälen und ebenfalls in feine Streifen schneiden. Den Apfel waschen, trocken reiben, vierteln, entkernen und in ca. 0,5 cm dicke Streifen schneiden.

**3** Für das Dressing Apfelsaft, Apfelsüß, Senf, Brühe, Balsamicoessig und Olivenöl miteinander verrühren. Nach Geschmack salzen und pfeffern. Den Käse grob zerpfücken und untermischen.

**4** Die drei Salate, die Zwiebelstreifen und Apfelstifte in eine Schüssel geben, das Dressing zufügen und alles vorsichtig mit den Händen vermengen. Der Käse soll verschmieren, aber noch stückig bleiben. Zum Schluss noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### FÜR 2 PORTIONEN:

**1 kleiner Radicchio**

**1 Chicorée**

**1 Bund Rucola**

**½ rote Zwiebel**

**1 Apfel**

**50 ml Apfelsaft**

**1 TL Apfelsüß**

**1 EL grober Senf**

**50 ml Gemüsebrühe**

**1 EL heller Balsamicoessig**

**2 EL Olivenöl**

**100 g Frischkäse**

**(Ziege oder Cashew)**

**¼ Bund Schnittlauch**

**Salz, Pfeffer**



„In bitter schmeckenden Salaten wie Radicchio und Chicorée finden sich Lactucin und Lactucopikrin. Diese beiden Bitterstoffe wirken beruhigend und entzündungshemmend, es gibt sogar erste Hinweise, dass sie womöglich das Voranschreiten neurodegenerativer Erkrankungen wie Demenz verzögern könnten.“

Fette und generell tierische Produkte, deren Inhaltsstoffe zum Teil unseren Zellstoffwechsel belasten und Alterskrankheiten einladen können wie Diabetes, Krebs oder Schwächung des Immunsystems. Es gibt aber auch positive wie Kreatin, Omega-3-Fettsäuren und einige Vitamine. Ungünstig sind auch Alkohol, Stress, Bewegungsmangel und Rauchen. All das kann den Alterungsprozess negativ beeinflussen.

#### Gibt es Dinge, welche die Zellfitness unterstützen können, wie zum Beispiel Intervallfasten?



Ja, genau, Intervallfasten und andere Fastenarten könnten da helfen. Wer nur 14 Prozent weniger isst als durchschnittlich, bringt den Prozess der Stoffwechselumkehr in Schwung. Das heißt, viele Stoffe in der Zelle, die nicht unbedingt notwendig sind, werden für die Energiegewinnung genutzt. Es wird weniger „produziert“, weniger Proteine, also vor allem Enzyme, aber auch weniger Fette eingelagert. Und die Zellteilung verlangsamt sich, so dass die DNA intensiver repariert werden kann: Krebsprophylaxe! Ich intervallfaste fast täglich – allerdings morgens, was weniger effizient für unsere Zellfitness ist, als das Dinner wegzulassen. Aber das schaffe ich nicht. Ich liebe es, abends mit meinem Mann, mit Freunden zu essen.

#### Warum steht gerade Gemüse bei Ihnen im Fokus?



Es ist zwar schon immer bekannt, dass Gemüse gesund ist, aber warum, wurde erst erforscht. Insbesondere die sekundären

Pflanzenstoffe sind hier interessant. Diese Stoffe produzieren die Pflanzen, um sich beispielsweise vor Fressfeinden zu schützen oder Insekten anzulocken. Es gibt etwa 8000 verschiedene Substanzen, die auch in unserem Körper wirken, aber anders als in der Pflanze. Sie helfen, unser Immunsystem zu stärken, Entzündungen, die im Alter zunehmen, zu reduzieren, die DNA-Reparatur anzuschieben oder die Zellreinigung zu aktivieren. Die größte Stoffklasse sind die Polyphenole, die häufig in der Schale, Rinde, aber auch in den Kernen stecken. Heute wissen wir, dass der vielfältige Polyphenol-Cocktail in den Gemüsen auch deshalb so wertvoll ist, weil sich die einzelnen Wirkstoffe untereinander in ihrer Wirkung verstärken. Die Devise lautet darum: Essen Sie bunt und gesund! Lebensmittelchemiker Prof. Dr. Gunter Eckert, mit dem ich für mein Buch gesprochen habe, hat sich die Mühe gemacht, diese in den pflanzlichen Lebensmitteln zu analysieren und aus den Ergebnissen eine Hitliste der gehaltvollsten Gemüsesorten zusammengestellt.

#### Was sind Ihre Lieblings-Foods von der Hitliste und warum?



Mangold ist für mich eine echte Überraschung und gehört zu den gehaltvollsten Gemüsesorten. Ich habe hier in Italien, wo ich den Sommer über bin, viel davon im Garten. Allerdings bringe ich den nicht täglich auf den Tisch, denn er enthält auch Oxalsäure, die für Gesunde zwar unbedenklich ist, aber dennoch nicht zu viel gegessen werden sollte. Mir ist aufgefallen, dass vieles, was ganz oben auf der Liste steht, sowie so schon zu meinen Favoriten zählt. →



#### GESUNDBOOSTER: FERMENTATION

Durch das Gärungsverfahren natürlicher Pflanzenbestandteile mithilfe von Bakterien, Pilzen oder Enzymen entstehen Milchsäuren,

Gase und Alkohol. Dabei werden stabile Proteine gelockert, wodurch zum Beispiel Gemüse weicher und leichter verdaulich wird. Im Gegensatz zum Kochen gehen dabei keine Nährstoffe verloren, sondern es entwickeln sich sogar neue gesundheitlich förderliche Inhaltsstoffe.



## INTERVIEW

So mag ich Kapern, Artischocken, Rucola, Kohl, Rotkohl, Sauerkraut, Kimchi und dunkle Beeren. Auch Wurzelgemüse finde ich wunderbar. Starkoch Stephan Hentschel hat für unser Buch eine ungewöhnliche Idee kreiert: gebackene Petersilienwurzel mit Brombeeren.

### Wie gehe ich bei der Umstellung am besten vor, wenn ich vorher nicht viel Gemüse gegessen habe?



Ernährungspsychologe Prof. Dr. Christoph Klotter, mit dem ich für das Buch ein Interview

geführt habe, empfiehlt drei Schritte: Selbstbeobachtung, Selbstbewertung und Selbstverstärkung. Achten Sie bewusst darauf, was im Einkaufskorb und in der Küche landet. Es ist wichtig, die eigenen Essgewohnheiten zu analysieren und die Motive dahinter zu verstehen. Hier geht es darum, die Denk- und Gefühlsmuster zu erkennen, die mit dem Essen verbunden sind. Dabei ist das Führen eines Ernährungstagebuchs hilfreich. Um sich selbst umzuprogrammieren, wäre der erste Schritt zu überlegen, was ich ändern kann. Zum Beispiel als ersten Schritt

den Zucker im Kaffee wegzulassen – und dann vielleicht sogar das Croissant zum Frühstück. Es ist wichtig, diese Veränderung schrittweise umzusetzen und sich zu motivieren. Am besten sucht man sich Verbündete als Unterstützer auf seinem Weg. Für die Umsetzung hilft mir zu wissen, dass uralte und gelernte neuronale Verschaltungen mich steuern, die sich nur langsam umprogrammieren lassen. Und das auch nur, wenn uns auf diesem Weg positive Gefühle begleiten.

### Was ist Ihre tägliche Routine, um länger fit zu bleiben?



Da ich jetzt 66 bin, tue ich einiges. Ich kann ja kurz erzählen, was ich heute gemacht habe: Heute Morgen zum Beispiel bin ich eine knappe Stunde mit meinem Hund gelau-

fen. Morgen werde ich etwa 45 Minuten Krafttraining machen. Dann trinke ich jeden Morgen grünen Tee, mindestens einen Liter bis zum Mittag. Dazu gebe ich gern auch mal geriebene Flohsamenschalen, die wertvolle lösliche Ballaststoffe liefern. Bei mir gibt es jeden Mittag Salat aus dem Garten, bunt mit vielen Kräutern, dazu noch Eiweiß aus Mozzarella oder Hüttenkäse sowie etwas Vollkornbrot. Das schmeckt fantastisch und sättigt wunderbar bis abends. Wenn ich zwischendurch Hunger bekomme, snacke ich höchstens ein paar Nüsse. Abends liebe ich Gemüsegerichte. Auch hier achte ich darauf, dass Hülsenfrüchte dabei sind, wegen der Aminosäuren. Ich trinke viel und schaue, dass ich auf 1,5 bis 2 Liter am Tag komme. Und abends kommt ein Glas Wein dazu, gerne auch zwei!

INTERVIEW: IRIS LANGE-FRICKE





### UNSER BUCHTIPP

In ihrer neuesten Veröffentlichung vertieft Nina Ruge das Thema Langlebigkeit und präsentiert mit dem Koch Stephan Hentschel 70 Jungbrunnenrezepte für jeden Tag. „Der Verjüngungs-Plan“, 192 Seiten, 29,90 Euro, Gräfe und Unzer

„Weil die Polyphenole in und direkt unter der Schale sitzen, sind Heidelbeeren mit viel Schale im Verhältnis zum Fruchtfleisch top! Ihre Anthocyane wie die Caffeyolchina- und die Chlorogensäure zählen mit zu den wirkmächtigsten Antioxidantien. Der Quercetingehalt ist ebenfalls hoch, vor allem bei Wildheidelbeeren. Auch in Buchweizen steckt eine Menge Quercetin, besser gesagt dessen Vorstufe Rutin, das die Gefäße stärken soll. Vor allem aber ist das Pseudogetreide eine hervorragende Lysinquelle. Diese essenzielle Aminosäure ist unersetzlich für den Muskelaufbau, das Knochenwachstum, die Zellteilung und Wundheilung – und um andere Aminosäuren herzustellen.“

# Buchweizen- pfannkuchen

mit Radicchio und Heidelbeeren  

## FÜR 2 PORTIONEN:

### FÜR DIE PFANNKUCHEN:

50 g Buchweizenmehl  
50 ml kalter Kaffee (kann auch alt sein)  
25 ml Haferdrink  
1 Ei (ca. 50 g)  
1 Msp. Backpulver  
Salz, Pfeffer  
geriebene Muskatnuss  
2 EL Rapsöl

### FÜR DEN SALAT:

25 g Radicchio  
1 EL Olivenöl  
Saft von  $\frac{1}{4}$  Zitrone  
4 EL Heidelbeeren



**1** Zuerst für den Teig Buchweizenmehl, Kaffee, Haferdrink, Ei und Backpulver in einer Schüssel gut verrühren, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und den Teig dann ca. 1 Std. abgedeckt in einer kühlen Ecke stehen lassen. So löst sich der Kleber des Mehls schön und die Pfannkuchen werden noch bekömmlicher.

**2** Währenddessen für den Salat den Radicchio waschen, trocken schleudern und klein zupfen oder in feine Streifen schneiden. Das Olivenöl und den Zitronensaft verrühren und den Salat damit marinieren. Die Heidelbeeren abbrausen, vorsichtig trocken tupfen, halbieren und dazugeben.

**3** In einer großen Pfanne 1 EL Rapsöl erhitzen, ein Viertel des Teigs darin zerfließen lassen und den Pfannkuchen von beiden Seiten hellbraun braten. Herausnehmen und im Ofen warm halten (80° Umluft). Mit dem Rest des Teiges ebenso fortfahren, dabei nach Bedarf das restliche Öl in die Pfanne geben.

**4** Den Radicchio-Heidelbeer-Salat auf den warmen Pfannkuchen verteilen, diese dann einrollen oder einschlagen und sofort servieren.

# 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.



## DAS LEBEN ZELEBRIEREN

### Nahrung für die Seele

Wann haben Sie das letzte Mal mit Ihren Lieben um einen Tisch gegessen, Geschichten geteilt und zusammen gelacht? Gemeinsame Mahlzeiten machen glücklich, das wissen auch die Produzenten von Schweizer Käse und haben sich das verbindende Plus auf die Fahne geschrieben. Ein Holzbrett mit vollmundigem Käse, dazu ein paar Nüsse, Früchte und frisches Brot – mehr braucht es nicht für Augenblicke, die uns lange in Erinnerung bleiben. Aus Überzeugung nutzen die Handwerksmeister nur lokale Ressourcen. Mehr Inspiration zum Thema finden Sie unter: [www.schweizerkaese.de](http://www.schweizerkaese.de)

Freude steckt  
im Kleinen, wie  
in einem feinen  
Laib Käse



## EINFACH BESSER SNACKEN

### Frisch aufgebrezelt

Bei dem brandneuen Bio Laugen-Knäckchen von Dr. Karg's trifft Bäckertradition auf Kreativität: Für das gewisse Extra wird der Vollkornteig erst mit Lauge bestrichen und dann mit Emmentaler, Salz oder Sesam bestreut. **3,45 Euro je 200-g-Packung, [www.dr-karg.de](http://www.dr-karg.de)**

## RUSTIKALER ALLROUNDER

### Zum Reinbeißen gut

Simply V lässt sich jetzt auch am Stück genießen – ob Sie den Block Würzig in Streifen schneiden, würfeln oder auf die Pizza reiben, die vegane Alternative überzeugt durch ihr intensives Aroma.

**2,99 Euro je 200-g-Packung, [www.simply-v.de](http://www.simply-v.de)**



## GIBT PFIFF

### Spicy Topping

Vorhang auf für den schärfsten Neuzugang in der J. Kinski Würzpastenfamilie. Die Mischung aus Espressobohnen, Szechuanpfeffer sowie gehackten Erdnüssen in Dark Chili Crunch sorgt für feurige Angelegenheiten in Ihrer Küche. In jedes Glas fließen erlesene Bio-Zutaten und ganz viel Herzblut. **11,99 Euro je 160-g-Glas, [www.j-kinski.de](http://www.j-kinski.de)**





IM EINKLANG MIT DER NATUR

## Gruß aus Südfrankreich

Eine Hommage an das Rhôneetal, ein Gebiet mit äußerst reichen Weingärten, stellen die Weiß-, Rot- und Roséweine dar, die dort mit größter Sorgfalt sowie Rücksicht auf die Umwelt hergestellt werden. Das verspricht das Garantie-Etikett des Winzerverbands Cotes du Rhône. Ab 8,99 Euro je 0,75-l-Flasche, [www.cotesdurhone.com](http://www.cotesdurhone.com)



MOMENT DER RUHE

## Eine Tasse Asien

Nachhaltigkeit steht im Mittelpunkt der Marke Anna's Teapot, die authentischen Grüntee aus Japan bietet. Neben ganzer Bio-Sencha-Blätter, die in einzelnen kompostierbaren Teebeuteln verpackt sind, umfasst das Sortiment auch losen Tee wie Gyokuro, Sencha, Genmaicha und Matcha für die klassische Zubereitung im eigenen Zuhause. Alle Produkte stammen aus biologischem Anbau sowie Familienbetrieben. Ab 9,99 Euro je 50-g-Packung, [www.annasteapot.com](http://www.annasteapot.com)

UNBESCHWERT KNUSPERN

## Luftige Knabberei

Die Kichererbsen-Chips von Lorenz sind aufregend anders: Kartoffeln und Hülsenfrüchte werden mithilfe der Air-Popped-Technologie vereint und kommen so auf 55 Prozent weniger Fett als herkömmliche Chips, dafür auf 13 Prozent Protein. Es gibt sie in den leckeren Ausführungen Paprika und Sour Cream & Onion. 2,99 Euro je 85-g-Packung, [www.lorenz.de](http://www.lorenz.de)



BEGEISTERT HOME-GOURMETS

## Für eine edle Säure

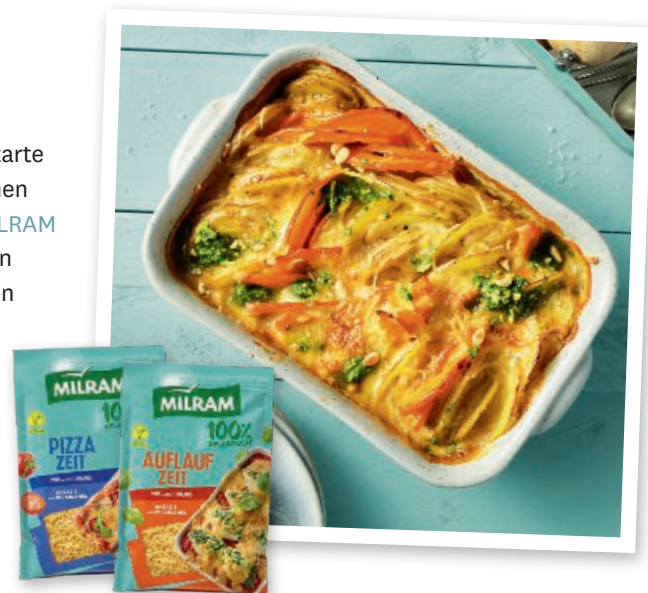
Ab sofort bereichert die Saftmarke HITCHCOCK ihr Sortiment um drei liebevolle Fruchtessig-Kompositionen in den Sorten Zitrone, Himbeere und Cassis. Im mehrmonatigen Reifeprozess wird ihnen genügend Zeit gegeben, um auf natürliche Weise im Fass zu einer hochwertigen Spezialität zu fermentieren. 5,99 Euro je 0,25-ml-Flasche, [www.hitchcock.de](http://www.hitchcock.de)



NEWS IM KÜHLREGAL

## Schmelzgenuss

Goldbraune Knusperkruste oder zarte Käsefäden? Mit der rein pflanzlichen Auflauf-Zeit und Pizza-Zeit von MILRAM gelingen Teigfladen, Flammkuchen sowie Überbackenes aus dem Ofen künftig auch vegan. Ohne künstliche Geschmacksstoffe, dafür auf Basis von pflanzlichen Ölen, Kartoffelstärke sowie Erbsenprotein, stehen die Raspel dem Original in nichts nach. 2,69 Euro je 150-g-Packung, [www.milram.de](http://www.milram.de)



## **Dr. Matthias Riedl**

Der Internist, Diabetologe und Ernährungsmediziner ist ärztlicher Direktor der von ihm 2008 gegründeten medicum Hamburg MVZ GmbH – einem Zentrum, in dem die Diabetologie, die Ernährungsmedizin und neun angrenzende Facharzttrichtungen seit Jahren erfolgreich miteinander verbunden werden. Daneben ist Dr. Riedl als Publizist, 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.





**DR. RIEDL**  
ERNÄHRUNGS-DOKTOR

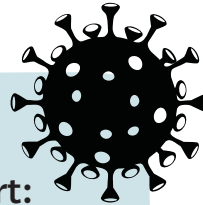
LONG COVID & CHRONISCHE ERSCHÖPFUNG:

# Laden Sie mit der richtigen Ernährung die Akkus wieder auf!

*Immunstärkend und entzündungsfördernd sollte sie sein, weiß Dr. Matthias Riedl aus seiner Arbeit mit Menschen, die unter Long Covid und dem Chronischen Fatigue-Syndrom leiden. Ernährungstherapie, davon ist er überzeugt, kann Symptome beider Krankheiten mildern. Hier erklärt der Mediziner, wie und warum.*

## Was sind bekannte Ursachen für Long Covid und das Chronische Fatigue-Syndrom?

Es gibt vier Hauptmechanismen: Erstens versteckte Virusherde, die eine chronische Infektion auslösen. Zweitens eine Autoimmunität, die durch eine Covid-19-Erkrankung getriggert wird. Drittens eine Reaktivierung anderer Erreger, etwa Epstein-Barr-Viren. Und viertens massive Gewebe- sowie Gefäßschäden infolge der Covid-19-Infektion, die der Körper reparieren muss. Gemeinsam haben alle Mechanismen, dass das Immunsystem von Betroffenen überlastet, beschädigt, fehlgeleitet oder überaktiviert ist. Arbeiten die Abwehrkräfte derart im Dauerbetrieb, löst das Entzündungen aus, die chronisch werden können. Wie in der Folge im Übrigen auch die entsprechenden Beschwerden. Müdigkeit wird dann zu einem Zustand der Dauererschöpfung.



## Die Begrifflichkeiten kurz erklärt:

**Long Covid** tritt in Folge von Covid-19 auf und umfasst den gesamten Zeitraum nach der akuten Krankheitsphase. Dazu zählen also Symptome, die länger als vier Wochen andauern, und solche, die später hinzu- oder zurückkommen.

**Chronisches Fatigue-Syndrom**, kurz CFS\*, ist eine chronische neuroimmunologische Krankheit, die den gesamten Körper betrifft. Die Leistungsfähigkeit der Patienten ist dabei extrem eingeschränkt. Neben der totalen körperlichen Erschöpfung (Fatigue) kommt es auch zu einer geistigen, was die Konzentration und das Fassen klarer Gedanken nahezu unmöglich macht (Brain Fog).

## Bei Long Covid gibt es eine Bandbreite an Beschwerden. Wie finde ich heraus, ob ich betroffen bin? Ist mittlerweile ein Test auf dem Markt?

Nein, ganz so einfach ist das nicht. Es gibt bisher keinen einzelnen Test oder eindeutigen Nachweis für Long Covid. Damit die Diagnose sichergestellt werden kann, ist in der Regel eine Hausarztpraxis die erste Anlaufstelle. Wenn Kinder Beschwerden haben, sollten sich Eltern an eine Kinderarztpraxis wenden. Häufig äußert sich eine Erkrankung zum Beispiel durch Kurzatmigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisprobleme, Schlafstörungen, Muskelschwäche sowie Muskelschmerzen. Auch psychische Probleme wie Depression und Ängstlichkeit sowie Störungen des Geschmacks und Geruchs kommen häufig vor.

## Wie kann die Ernährung hier helfen?

Bei Patienten besteht nicht selten ein Mangel an bestimmten Nährstoffen. Darüber hinaus können sich chronisch →

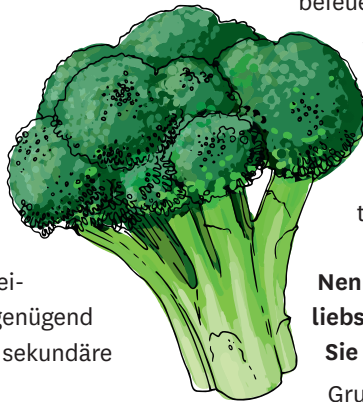
\* auch Myalgische Enzephalomyelitis (ME) genannt



entzündliche Prozesse oftmals mit einer gezielten Ernährung bremsen lassen. Eine Ernährungstherapie bei Long Covid ist Neuland, aber es gibt bereits vielversprechende Ansätze: Die Ursachen und Mechanismen dahinter ähneln denen anderer Erkrankungen, die wir bereits erfolgreich ernährungsmedizinisch behandeln. Ich denke da etwa an rheumatoide Arthritis, Arthrose, Neurodermitis und chronische Darmkrankheiten. Da liegt es nahe, auch Long-Covid-Betroffene ernährungsmedizinisch zu therapieren. Erste Behandlungen von mir in der Praxis haben das bestätigt. Bei den meisten Patienten konnten wir die Symptome verbessern.

### Welche Nährstoffe und Lebensmittel sind besonders hervorzuheben?

Die Grundlage bildet eine pflanzenbasierte sowie vielfältige Ernährung, um damit pro Tag auf mindestens 30 Gramm darmschmeichelnde Ballaststoffe und genügend wertvolle antientzündliche sekundäre



Pflanzenstoffe zu kommen. Bedeutet zusammengefasst: viel knackiges Gemüse, zuckerarmes Obst wie Beeren, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, dazu hochwertiges Fett mit massig Omega-3-Fettsäuren, zum Beispiel Lein-, Hanf-, Oliven- oder Nussöl, und Fermentiertes wie Sauerkraut. All das sind allgemeingültige Regeln für eine rundum gesunde Ernährung. Wichtig ist auch, bestimmte Lebensmittel möglichst wenig zu konsumieren. Dazu zählen Weißmehl, fettes Fleisch, Softdrinks, Süßigkeiten und Fertigprodukte. Hintergrund ist, dass sie allesamt Entzündungen verursachen und befeuern. Nicht zuletzt ist es ausgesprochen wichtig, genügend Proteine aufzunehmen, insbesondere aus pflanzlichen Quellen. Hülsenfrüchte und Nüsse sind beispielsweise tolle Lieferanten.

### Nennen Sie uns bitte Ihre drei liebsten Powerfoods und warum Sie gerade diese gewählt haben.

Grundsätzlich liegt mir Vielfalt auf dem Teller sehr am Herzen. Wenn

Mindestens zehn Prozent der mit dem Coronavirus Infizierten leiden anschließend an Long Covid.

ich mich aber auf drei Lebensmittel festlegen soll, entscheide ich mich für Hafer, Brokkoli und Ingwer.

Das Naturprodukt **Hafer** ist durch seine wertvollen Ballaststoffe (Beta-Glucan), das pflanzliche Eiweiß und die Mineralstoffe, Vitamine sowie Spurenelemente ein unschlagbares Superfood. Auch **Brokkoli**, eines der gesündesten Gemüse überhaupt, hat viele nennenswerte Vorzüge: Es bietet das pflanzliche Östrogen Kaempferol, welches antimikrobiell, antientzündlich, herz- und nervenschützend, schmerzstillend und angstlindernd wirkt. Zudem stärken die grünen Röschen mit ihrem hohen Vitamin-C-Gehalt das Immunsystem. In **Ingwer** wiederum stecken reichlich gesunde ätherische Öle, Gingerol, Harz sowie Harzsäuren. Die scharfe Knolle ist zudem reich an Vitamin C und enthält Magnesium, Eisen, Calcium, Kalium, Natrium und Phosphor. Nicht zuletzt wirkt Ingwer antibakteriell und entzündungshemmend. →



## MyFoodDoctor: die Gesundheits-App

Deutschlands erste medizinische Ernährungstherapie-App, entwickelt von Dr. Matthias Riedl, beinhaltet Tagebuch, Analyse der wichtigsten Fehlerquellen sowie individuelles Coaching. Die Methoden von myFoodDoctor basieren auf dem wissenschaftlich erprobten 20:80-Prinzip – Sie müssen nur maximal 20 Prozent der üblichen Gewohnheiten ändern. Neuestes Feature ist die Achtsamkeitsmethode „Iss dich glücklich“, mit der Sie bewusstes, genussvolles Essen trainieren.

→ Weitere Infos zur App und spannende Erfolgsstories von Nutzern finden Sie im Internet unter: [www.myfooddoctor.de](http://www.myfooddoctor.de)



APPLE



GOOGLE

# Brokkoli-Linsen-Suppe mit Garnelen

PRO PORTION: **365 KCAL**  
Eiweiß **22 g** · Fett **18 g** · Kohlenhydrate **25 g**

 **30 MIN**

## FÜR 2 PORTIONEN:

**1** Zwiebel  
**1** Knoblauchzehe  
**400 g** Brokkoli  
**1** Pastinake (ca. 150 g)  
**2 EL** Rapsöl  
**40 g** rote Linsen  
**½ l** Gemüsebrühe  
**20 g** Kochsahne  
**¼ TL** Cayennepfeffer  
**2 EL** Sonnenblumenkerne  
**100 g** Garnelen (frisch oder tiefgekühlt, geschält und entdarmt)  
**1 EL** Sojasauce  
kleine Holzspieße

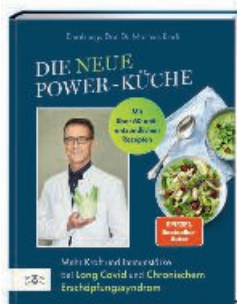
**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und separat fein würfeln. Den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen, die obere Hälfte des Strunks in kleine Stücke schneiden. Die Pastinake schälen und in kleine Stücke schneiden.

**2** In einem Topf 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebel darin andünsten, dann Knoblauch, Brokkoli und Pastinake hinzufügen. Alles kurz anbraten, Linsen, Brühe und Sahne dazugeben. Alles mit Cayennepfeffer würzen, mit geschlossenem Deckel aufkochen und bei mittlerer Hitze etwa 12 Minuten garen.

**3** Inzwischen die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Die Garnelen waschen und trocken tupfen (Tiefkühlware rechtzeitig auftauen lassen und die Flüssigkeit abgießen). Die Garnelen gleichmäßig auf die Holzspieße stecken und in einer Pfanne im übrigen Öl auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten, dabei mit der Sojasauce bestreichen.

**4** Zum Servieren die Suppe im Topf mit dem Stabmixer fein pürieren und auf Schalen oder tiefe Teller verteilen. Mit Sonnenblumenkernen bestreuen und jeweils 2 Garnelenspieße daraufsetzen.

Die grünen Röschen vom Brokkoli enthalten üppig Senfölglykoside, wirkmächtige sekundäre Pflanzenstoffe.



## BUCHTIPP

Über 60 weitere Rezepte sowie tiefgehende Informationen zu den Themen Long Covid und chronisches Erschöpfungssyndrom finden Interessierte zum Nachkochen und -lesen in „Die neue Power-Küche“ von Dr. Matthias Riedl. In seinem aktuellsten Buch zeigt er unter anderem, wie Betroffene Entzündungen im Körper ausbremsen und ihr Immunsystem stärken können. **ZS, 176 Seiten, 24,99 Euro**



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



- Essen Sie eine Vielzahl an knackfrischem Gemüse und setzen Sie dabei auf Abwechslung. Mindestens 400 Gramm Grünzeug sollten es am Tag schon sein, besser noch wären 500 bis 600 Gramm.
- Ballaststoffe schmeicheln der Darmflora und dem Immunsystem. Als ideal gelten 30 Gramm täglich. Klasse Lieferanten sind etwa Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Gemüse, insbesondere aus der Kohlfamilie.
- Statt krank machender Transfette und tierischer Fette sollten Lein-, Hanf- oder Nussöl, Avocado, Nüsse, Samen sowie fetter Seefisch bevorzugt werden.
- Pflanzliches Protein aus zum Beispiel Hülsenfrüchten, Brokkoli und Pilzen ist Trumpf. Seien Sie mit magerem Fleisch und Milchprodukten hingegen sparsam.
- Meiden Sie leere Kohlenhydrate aus hellem Brot. Pasta kann durch die Vollkornvariante ersetzt werden. Auch freier Zucker aus Softdrinks und Fruchtzucker ist tabu. Zuckerarme Vertreter wie Beeren sind die clevere Wahl.
- Verzichten Sie auf industriell verarbeitete Lebensmittel und Fertiggerichte, die oft viel Zucker, Salz und ungesunde Fette mitbringen.
- Trinken Sie über den Tag verteilt mindestens 30 Milliliter Wasser und ungesüßte Tees je Kilogramm Körpergewicht. Das schädliche Nervengift Alkohol gehört lieber nicht ins Glas.
- Statt permanent zu snacken, empfehlen sich am Tag höchstens drei sättigende Mahlzeiten mit einem Abstand von jeweils vier Stunden dazwischen. Die nächtliche Esspause verlängert sich auf 12 bis 14 Stunden.

### Gibt es Lebensmittel, die Energieräuber sind und darum besser gemieden werden sollten?

Ja. Dazu zählen von der Industrie stark verarbeitete Produkte mit großen Mengen Zucker, Weißmehl, Salz und Fett. Ein hoher Zuckergehalt lässt den Blutzucker schnell ansteigen – und genauso rasant wieder abfallen. Fett ist schwer verdaulich und kann lange im Verdauungstrakt verbleiben, wo es bearbeitet werden muss. Die dafür aufgewendete Energie nimmt uns die Kraft, die wir eigentlich für die Bewältigung des Alltags benötigen.

### Warum ist gerade eine entzündungshemmende Essweise von Vorteil und was genau beinhaltet sie?

Entzündungshemmende Lebensmittelinhaltsstoffe sollen bewusst in den Alltag eingebaut werden: Dazu zählen Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien und sekundäre Pflanzenstoffe. Omega-3-Fettsäuren finden Sie in pflanzlichen Ölen, beispielsweise Lein-, Walnuss- und Algenöl. Auch fettreiche Seefische, darunter Thunfisch, Lachs, Makrele und Hering, bieten die wertvollen Omega-3-Fettsäuren. Zudem sollten täglich ausreichend Lebensmittel und Getränke konsumiert werden, die den Körper mit entzündungshemmenden Antioxidantien und sekundären Pflanzenstoffen versorgen. Bei den Antioxidantien sind insbesondere Vitamin C, E, Polyphenole und Carotinoide zu erwähnen.

Empfehlenswerte Lebensmittel sind zum Beispiel Obst und Gemüse wie Beeren, Brokkoli und Avocado. Sekundäre Pflanzenstoffe lassen sich bewusst durch Kurkuma, Ananas und Knoblauch in den Speiseplan integrieren.

Studien zufolge könnte jeder 100. Covid-19-Patient ME/CFS entwickeln.

**Ich möchte meine Ernährung umstellen.  
Wie gehe ich anfangs am besten vor?**

Wichtig ist zu Beginn, nicht alles auf eine (Diät-)Karte zu setzen. Das Ernährungsverhalten sollte schrittweise angepasst werden. Schon 20 Prozent Veränderung genügen, um langfristig positive Ergebnisse zu erreichen – ganz ohne Jo-Jo-Effekt. Das beschreibt auch meine erprobte 20:80-Methode. Als erste Hilfsmaßnahme bietet es sich an, die Ernährung mithilfe der myFoodDoctor-App (siehe Kasten Seite 70) zu analysieren und in Richtung einer artgerechten Essweise zu optimieren. Wenn das nichts bewirkt, sollte unbedingt eine Schwerpunktpraxis Ernährungsmedizin aufgesucht werden. Dort können Ernährungsmediziner und -wissenschaftler die Situation analysieren und anschließend gezielt helfen. Zur Recherche empfehle ich diese Website: [www.bdem.de](http://www.bdem.de)



*Mehr von Dr. Riedl  
lesen Sie hier:*



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



[www.myfooddoctor.de/  
ernaehrungsmagazin](http://www.myfooddoctor.de/ernaehrungsmagazin)

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

**Die Kraft, lange in der  
Küche zu stehen und  
zu kochen, fehlt vielen  
Betroffenen. Haben Sie  
smarte Ideen für schnelle,  
unkomplizierte Gerichte?**

Da fällt mir zum Start in den Tag etwa eine fruchtige Frühstücksbowl mit Haferflocken, Apfel und Magerquark ein. Mittags könnte es Putengeschnetzeltes mit Erbsennudeln, gebackene Avocado mit Ei oder Brokkoli-Linsen-Suppe (Rezept auf Seite 71) geben. Abends wäre ein Brokkoli-Salat mit Sesamtofu oder ein Tomaten-Salat mit weißen Bohnen eine fixe Nummer. Viele Gerichte lassen sich übrigens gut am nächsten Tag erneut essen, was ebenfalls Zeit spart.

**150 Minuten  
moderates Sporteln  
lautet der gesunde  
Richtwert für eine  
Woche.**

**Kann ich neben der Ernährung  
sonst noch etwas tun, um neue Kraft  
zu tanken und energiegeladen durch  
den Tag zu gehen?**

Kommen Sie in Bewegung! Langfristig sollten 150 Minuten moderates Sporteln das Wochenziel sein. Alternativ bieten sich 75 Minuten Intensivtraining an. Zusätzlich freuen sich die großen Muskelgruppen an zwei Tagen über Gymnastik oder Gerätesport. Weitere Kraftquellen sind: Dehnen, frische Luft, Natur, gute Gesellschaft, ein gesundes Stressmanagement, ausreichendes Trinken, eine erfrischende Dusche und, sehr wichtig, genügend Schlaf in der Nacht.

**Was ist Ihnen abschließend wichtig  
zu erwähnen?**

Ich rate allen Patienten mit Long Covid, sich von einem Mediziner auf mögliche Mikronährstoffmängel untersuchen zu lassen. Insbesondere auf Vitamin D, Eisen sowie Zink. Je nach Ergebnis kann dann in Absprache mit dem behandelnden Arzt eine individuelle Supplementierung erfolgen. Ein Muss ist auch die Messung des Omega-3-Indexes. Dieser ist in den meisten Fällen nämlich viel zu niedrig, was autoimmune Prozesse fördert. Und gegen alle anderen Mängel ist ein Kraut gewachsen: nämlich die auf diesen Seiten skizzierte artgerechte, antientzündliche, vielfältige und darmfreundliche Ernährung.

INTERVIEW: ANNA-MARIA ELMERS

UNSERE  
ONLINEKURSE

EatSmarter!

ONLINEKURS NR. 1

# Gesund abnehmen

Abnehmkurse gibt es viele. Beim EAT SMARTER-Onlinekurs dreht sich alles um **gesundes und langfristiges Abnehmen**, damit Sie Ihr neues Wunschgewicht auf Dauer halten und **keinen Jo-Jo-Effekt** erleben.



## Zum Ausdrucken

Informative Übersichten, Wochenpläne, Checklisten und vieles mehr



## Geschenk

Jubiläums- und Abnehmbuch als E-Paper im Wert von je 27,80 Euro

**App für unterwegs**  
Mit über 30 informativen Experten-videos



## Regelmäßige Live-Events mit unserer Ernährungsberaterin

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



Nur jetzt  
**79 Euro**

(statt 99 Euro)

mit dem Code  
**„Abnehmen20“\***



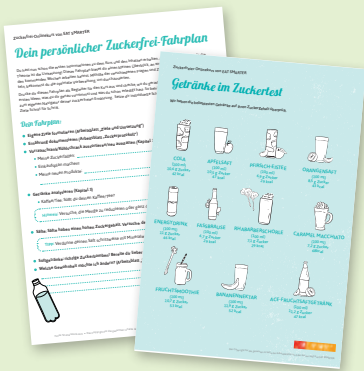
EAT SMARTER-Zeitschriftenleser sparen bei der Bestellung 20 Euro!  
Hier bestellen Sie: [www.eatsmarter.de/abnehmkurs](http://www.eatsmarter.de/abnehmkurs)

\*Gültigkeitszeitraum: 23.08. bis 31.10.2023

# Endlich zuckerfrei

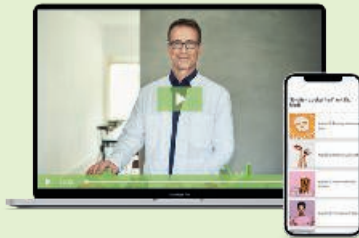
Dr. Matthias Riedl ist Deutschlands **profilierterster Ernährungsexperte**.

Exklusiv für EAT SMARTER hat er diesen Onlinekurs entwickelt, der Ihnen helfen soll, **ein für alle Mal** Ihren Zuckerkonsum zu reduzieren.



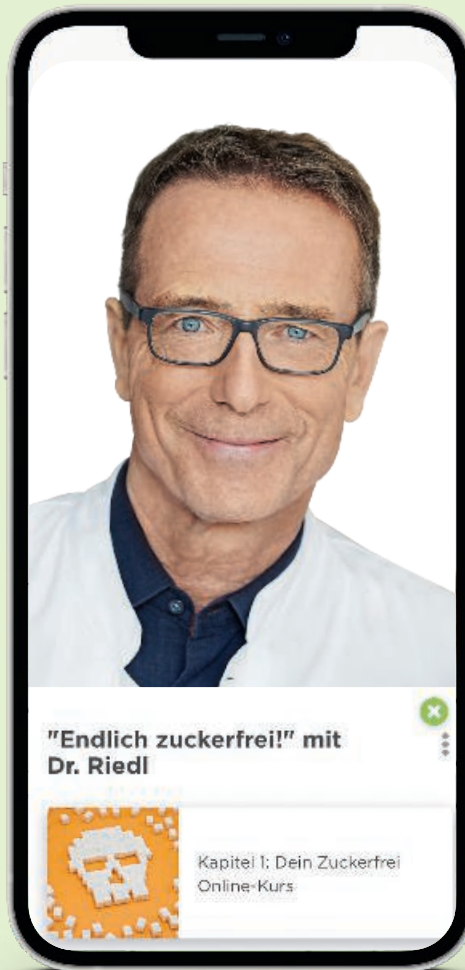
## Zum Ausdrucken

Informative Übersichten, Tests, Checklisten und vieles mehr



## Über 25 spannende Videos

Dr. Riedl erklärt Ihnen, auf welche Dinge Sie besonders achten sollten



## Mit über 80 Rezeptideen ohne raffinierten Zucker

Die beliebtesten Alltagsrezepte, Süßes ohne Zucker und Snacks für zwischendurch

Nur jetzt

**69 Euro**

(statt 89 Euro)

mit dem Code  
„Zucker10“\*\*



EAT SMARTER-Zeitschriftenleser sparen bei der Bestellung 20 Euro!  
Hier bestellen Sie: [www.eatsmarter.de/zuckerkurs](http://www.eatsmarter.de/zuckerkurs)



# NUDELN

die nicht dick machen





Pasta ist beliebt, denn sie lässt sich einfach zubereiten und macht schnell satt. Für eine Low-Carb-Ernährung oder Personen mit Glutenintoleranz kommt der Klassiker aus Weizen jedoch nicht infrage. Aber auch Gemüse lässt sich zu langen Spaghetti formen und sorgt damit für überzeugende Abwechslung auf dem Tisch. Außerdem punktet es mit niedriger Kalorienzahl sowie allerhand Nährstoffen.



# Was sind Zoodles?

*Lecker, leicht und ein Foodtrend, der auch Ernährungsbewusste glücklich macht – den Anfang machten längliche Streifen aus Zucchini. Doch da ist noch lange nicht Schluss.*

Die Bezeichnung „Zoodles“ ergibt sich aus der Kreuzung der beiden Worte Zucchini und Noodles (Englisch für Nudeln). Denn anstelle von Mehl wird hier auf viel frisches Gemüse als Teigersatz gesetzt. Damit sind die Spiralen **glutenfrei, vegan sowie Low Carb** und ideal, um Pfunde zum Schmelzen zu bringen. Als Basis eignen sich



neben Zucchini auch alle anderen **festen, nicht zu großen Gemüsesorten, die keine Samen, Kerne oder Steine besitzen**. Zudem gilt, je größer und dicker, desto besser. Logisch, eine lange Ausgangsform ergibt automatisch auch längere Stränge. Da Biss, Konsistenz sowie Eigengeschmack der Sorten variieren und die Streifen auf unterschiedliche Weise angerichtet werden können, zaubern Sie immer wieder neue Kreationen. Sei es als Hauptgang, Salat oder Bowl – testen Sie sich durch die Optionen, um Ihren persönlichen Favoriten zu finden.

Diese Veggiesorten eignen sich



**GURKE**

Tofu und Erdnuss-sauce ergeben eine gelungene Kombi.



**KOHLRABI**

Probieren Sie die Variation mit Lachs in Frischkäsesauce.



**KÜRBIS**

Bevorzugen Sie am besten den weichen Butternusskürbis.



**MÖHRE**

Asiatisch gewürzt bandelt sie toll mit Reismudeln an.



**PASTINAKE**

Herzhaftes Pesto verleiht dem milden Aroma Charakter.



**RETTICH**

Eine Prise Salz nimmt der Wurzel die Schärfe.



**ROTE BETE**

Ihre erdige Note passt gut zu Spinat und Pinienkernen.



**SELLERIE**

Fein geschnitten wird die Knolle zum Rohkostsalat.



**SÜSSKARTOFFEL**

Servieren Sie die Streifen mit einem fruchtigen Curry.



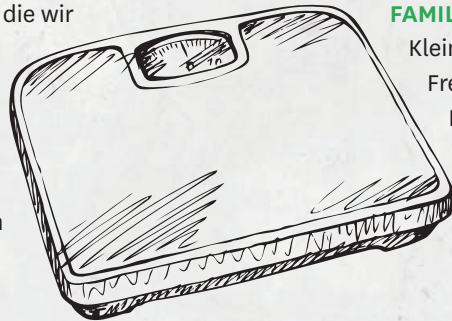
**ZUCCHINI**

Sie dient als Ersatz für alle Lieblingsgerichte aus Italien.

# Gesundheitsbooster mit Schlemmfaktor

Die clevere Alternative zu Tagliatelle, Linguine und Co besticht nicht nur durch ihre tolle Optik, sondern auch durch ihren smarten Nährwert sowie positive Effekte für unseren Organismus.

**BUNTE MULTITALENTE** Landen knallige Farben auf dem Teller, sind meist auch sekundäre Pflanzenstoffe im Spiel. Diese schützen die Gewächse und fördern ihr Gedeihen. Längst haben Wissenschaftler erkannt, dass die bioaktiven Substanzen auch im menschlichen Körper wirksam sind. Schon kleine Dosen, die wir über die Nahrung aufnehmen, fangen schädliche freie Radikale ab, stärken das Immunsystem und hemmen Entzündungen.



**EASY DAS SOLL ERFÜLLEN** Rund 500 Gramm Gemüse empfehlen Experten als Richtwert pro Tag. Denn ein hoher Verzehr senkt nachweislich das Risiko für Krankheiten wie Adipositas, Diabetes sowie Störungen des Herz-Kreislauf-Systems. Mit Zoodles erreichen Sie Ihre Ration so unkompliziert wie köstlich.

**FAMILIENSPASS** Gerade die Kleinsten finden große Freude an den lustig aussehenden Kringeln. Schließlich können sie mit normalen Nudeln gemischt, zu Nestern geformt und charmant aufgepeppt werden.

**Kombinieren Sie die Spiralen am besten mit Eiweiß und etwas Fett. Dieser Mix macht satt und fettlösliche Vitamine werden besser aufgenommen.**

## Darum sollten sie täglich auf dem Speiseplan landen

Gemüse nudeln trumpfen mit einer optimalen Kalorienbilanz, jeder Menge Vitalstoffe und lassen sich appetitlich auf der Gabel aufrollen. Diese vier Gründe beweisen, dass sie ihren Pendanten aus Getreide in nichts nachstehen.

### 1 NATÜRLICHER FITMACHER

Grüner geht es nicht: Die Leckereien enthalten neben einer breiten Palette an Vitaminen, Mineralien und Antioxidantien auch viele Ballaststoffe. Diese fördern die Verdauung, sind Futter für den Darm und sorgen dafür, dass der Blutzucker weniger stark ansteigt.

### 2 EINSPARUNGSPOTENZIAL

Im Vergleich zu Pasta aus Hartweizengrieß schlagen Zoodles nur mit einem Bruchteil an Energie und Kohlenhydraten zu Buche. Zudem sättigen sie, ohne schwer im Magen zu liegen. Eine ausgezeichnete Wahl, wenn Sie überschüssige Kilos verlieren wollen.

### 3 GESCHMACKSEXPLOSION

Die Vielfalt von Texturen und Aromen aus dem Beet bietet etliche spannende Möglichkeiten. Von zarten Zucchini spaghetti über leuchtend orangefarbene Möhrenbandnudeln bis hin zu Rote-Bete-Tagliatelle, überraschen Sie einfach mal Ihren Gaumen!

### 4 LECKERE ABWECHSLUNG

Ob gekocht, gebraten oder roh, die Low-Carb-Stars sind wie dafür gemacht, mit allerlei Beilagen und Saucen verfeinert zu werden. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf und verwöhnen Sie sich und Ihre Lieben mit originellen Gerichten. Ideen finden Sie ab Seite 86.

Einen wahren Hingucker bildet das Nest aus Roter Bete mit Thymian und Kernen.



# Pastagenuss zum Abnehmen: schlanke Alternativen

Wer sein Gewicht reduzieren möchte, kann sich mit Zoodles satt essen. Denn diese enthalten kaum Fett, Kohlenhydrate und sind recht kalorienarm. Wir zeigen die Unterschiede zu den Klassikern.

## AGLIO E OLIO



Original Mit Zoodles

<b>447 kcal</b>	<b>147 kcal</b>
<b>74 g</b>	<b>10 g</b>
Kohlenhydrate	Kohlenhydrate

## BOLOGNESE



Original Mit Zoodles

<b>687 kcal</b>	<b>387 kcal</b>
<b>82 g</b>	<b>18 g</b>
Kohlenhydrate	Kohlenhydrate

## CARBONARA



Original Mit Zoodles

<b>788 kcal</b>	<b>488 kcal</b>
<b>87 g</b>	<b>23 g</b>
Kohlenhydrate	Kohlenhydrate

## MIT PESTO



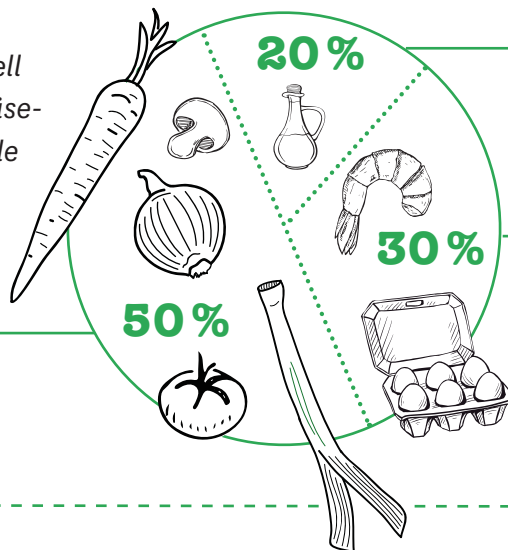
Original Mit Zoodles

<b>677 kcal</b>	<b>377 kcal</b>
<b>74 g</b>	<b>10 g</b>
Kohlenhydrate	Kohlenhydrate

## So sieht ein optimaler Gemüsenudelteller aus

Sich gesund zu ernähren geht auch ganz spielerisch. Mit unserem Modell stellen Sie eine ausgewogene Gemüsenudelmahlzeit zusammen, ohne jede Zutat einzeln abwiegen zu müssen.

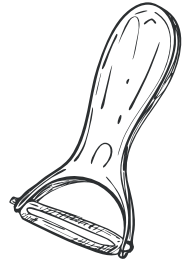
**Gemüse**  
Setzen Sie auf eine reiche Fülle aus der Region.



**Fette und Öle**  
Bevorzugen Sie Oliven-, Raps- oder Leinöl.

**Eiweiß**  
Fisch, Eier, Hülsenfrüchte sowie Nüsse liefern Proteine.

# Ran an die Spiralen: So schnell gehen Zoodles



*Ob nun oldschool mit dem Sparschäler oder zeitgemäß mit dem passenden Werkzeug – wer ein wenig übt, hat ruckzuck den richtigen Dreh raus.*

Die Zubereitung der fix gedrehten Gemüsenudeln verlangt zum Glück keine künstlerischen Fertigkeiten. Denn diese Aufgabe übernimmt ein Spiralizer für Sie, mit dem Rübe, Knolle und Co ganz simpel in die gewünschte Form gebracht werden. Haben Sie diesen noch nicht im Haus, kann auch ein Julieneschäler verwendet werden. Anschließend blanchieren Sie die Bänder in kochendem Wasser oder braten sie für etwa drei Minuten in der Pfanne an. Eilige können sie auch roh genießen und damit einen Großteil der Nährstoffe bewahren. Während Sie bei traditioneller Pasta mit rund 100 Gramm Trockenwaren pro Portion rechnen,



sollten es bei Veggies rund 250 Gramm sein. In luftdicht abgeschlossenen Behältern lassen sich die vorbereiteten Streifen auch optimal für mehrere Tage im Kühlschrank aufheben.



## Die fünf besten Tools

*Es gibt sie aus Kunststoff oder Edelstahl, per Kurbel in Gang gesetzt oder elektrisch. Das Angebot ist groß. Um sich im Dschungel der Utensilien zurechtzufinden, stellen wir Ihnen fünf empfehlenswerte Produkte vor.*



Der **LURCH Super-Spiralschneider** erzeugt vielseitige Ergebnisse, bis hin zu lockigen Curly Fries oder Tornado-Kartoffeln, **44,90 Euro**, [lurch.de](http://lurch.de)



Kompakt, intuitiv zu handhaben sowie bequem gereinigt ist der **WMF Gourmet Spiralschneider** – sicher und spülmaschinenfest, **22,99 Euro**, [wmf.com](http://wmf.com)



Mit dem **EGS 80 Gnuudel von ROMMELSBACHER** zieht Spaß an gutem Essen in Ihre Küche ein, samt Reinigungsbürste, **74,99 Euro**, [rommelsbacher.de](http://rommelsbacher.de)



Das Prinzip des Anspitzers nutzend, verwandelt der **SPIRELLI® von GEFU** feste Gemüsesorten mühelos in Endlosspiralen. **14,95 Euro**, [gefu.de](http://gefu.de)



Dank innovativer 4-in-1-Klingen-Technologie kreiert der **Spiralschneider von freegreen®** echte kulinarische Kunstwerke, **29,97 Euro**, [freegreen.de](http://freegreen.de)

## Weitere Low-Carb-Ideen mit Veggies

### BLUMENKOHLEIS

Im Mixer oder mit einer Raspel zerkleinert sehen die Röschen den Reiskörnern zum Verwechseln ähnlich. Verwenden Sie die Alternative als Beilage oder in Eintöpfen.

### BROKKOLIPIZZA

Der italienische Klassiker mit einem Boden aus Brokkoli kommt vollkommen ohne Mehl aus und ist sehr figurfreundlich. Belegen Sie ihn wie gewohnt.

### KOHLRABIPOMMES

Greifen Sie anstelle von üblichen Fritten zu Sticks aus der hellgrünen Knolle, sparen Sie zwar an Kohlenhydraten, aber keineswegs an Geschmack.

### GRÜNKOHLCHIPS

Von den Stielen gezupft, mit Öl mariniert und im Ofen getrocknet werden die Blätter zur krossen Knabberei.



### AUBERGINENLASAGNE

Lust auf Soulfood? Ersetzen Sie die Platten aus Hartweizen durch Auberginenscheiben. Das Resultat ist ein supersaftiges Gericht.

### SPAGHETTI-KÜRBIS

Bei diesem außergewöhnlichen Exemplar fasert sich das Fruchtfleisch nach dem Backen in feine Stränge und erinnert an Nudeln.







# GEMÜSE NUDELN SATT

*Dank Spiralschneider und Hobel  
landen Kohlrabi, Zucchini und Co  
jetzt als Pasta auf dem Teller!  
Sie sind eine tolle Alternative zu  
klassischen Teigwaren und ideal für  
alle, die sich kohlenhydratarm oder  
glutenfrei ernähren möchten.  
Neugierig geworden? Mit unseren  
kreativen Kombinationen ist für  
jeden Geschmack etwas dabei.*

Zoodles mit Tomaten-Linsen-Sauce  
Rezept auf Seite 88



## Zoodles mit Tomaten-Linsen-Sauce

Veggie-Klassiker mit wenig Kilokalorien

30 MIN

pro Portion  
**396**  
KCAL  
Eiweiß: 19 g Fett: 25 g  
Kohlenhydrate: 23 g

GESUND, WEIL:

- Das in den Tomaten enthaltene Carotinoid Lycopin schützt die Haut vor Schäden durch Sonnenlicht und macht sie widerstandsfähig.
- Sie brauchen Nervennahrung bei Stress? Das muss nicht immer ungesund sein: Linsen können durch ihre B-Vitamine das tägliche Level reduzieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

**4 Tomaten**  
**6 getrocknete Tomaten (in Öl)**  
**1 Zwiebel**  
**2 Knoblauchzehen**  
**4 kleine Zucchini (1 kg)**  
**100 g rote Linsen**  
**3 EL Olivenöl**  
**100 ml Gemüsebrühe**

**1** Tomaten putzen, waschen, Stielansätze herausschneiden, Tomaten klein würfeln. Getrocknete Tomaten abtropfen lassen, dabei 2 EL Einlegeöl auffangen, Tomaten in Streifen schneiden.

**2** Zwiebel und Knoblauch schälen sowie fein würfeln. Zucchini putzen, waschen und mit einem Spiralschneider in lange, dünne Streifen schneiden.

**3** In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel und die Hälfte des Knoblauchs darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Frische und getrocknete Tomaten mitsamt dem Einlegeöl und Linsen zugeben und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

**Salz**  
**Pfeffer**  
**1 Stück Parmesan**  
**(50 g; 30% Fett i. Tr.)**  
**1 Handvoll Basilikumblätter**  
**Chiliflocken**  
**Kräutersalz**  
**4 EL Basilikumpesto (60 g)**

**4** Nebenher in einer Pfanne übriges Öl erhitzen. Restlichen Knoblauch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Zuchinispaghetti zugeben, 3 Minuten mitbraten. Dann mit Brühe ablöschen, salzen, pfeffern und zugedeckt weitere 3 Minuten dünsten. Danach offen in 2–3 Minuten fertig garen. Derweil Parmesan reiben. Basilikum waschen sowie trocken schütteln.

**5** Zoodles auf Tellern anrichten. Tomaten-Linsen-Sauce mit Salz, Pfeffer sowie Chiliflocken würzen und jeweils einige Löffel voll darüber verteilen, übrige Sauce in ein Schälchen füllen. Zoodles mit Kräutersalz und Basilikum bestreuen, mit Pesto beträufeln und Parmesan darüberstreuen.

## Kürbisnudeln mit Cranberrys und Gorgonzola

Liaison mit süßen und pikanten Noten

35 MIN

pro Portion  
**324**  
KCAL  
Eiweiß: 13 g Fett: 17 g  
Kohlenhydrate: 28 g

GESUND, WEIL:

- Bauchschmeichler: Die enthaltenen Milchsäurebakterien aus Joghurt können die Barrierefunktion des Darms stärken und Krankheitserreger in Schach halten.
- Der nussig schmeckende Kürbis punktet mit viel Kalium, das blutdrucksenkend und entspannend wirkt.

FÜR 4 PORTIONEN:

**50 g getrocknete Cranberrys**  
**1½ kg Butternusskürbis**  
**2 Zwiebeln**  
**2 Knoblauchzehen**  
**2 EL Olivenöl**  
**1 TL getrockneter Majoran**

**1** Cranberrys in einer Schüssel mit ca. 50 ml heißem Wasser übergießen und ca. 15 Minuten einweichen. Währenddessen Kürbis halbieren, entkernen, schälen und das Fruchtfleisch in feine Streifen schneiden oder hobeln.

**2** Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer Pfanne Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Kürbisstreifen und getrockneten Majoran zufügen und alles unter Wenden ca. 5 Minuten andünsten; dann salzen und pfeffern. Cranberrys mitsamt dem Einweichwasser dazugeben und alles zugedeckt noch ca. 3 Minuten bei kleiner Hitze dünsten. Deckel abnehmen und Kürbisnudeln darin unter Wenden noch 3 Minuten offen garen.

**Salz**  
**Pfeffer**  
**150 g Gorgonzola**  
**(45% Fett i. Tr.)**  
**150 g Joghurt (3,5% Fett)**  
**4–5 EL Gemüsebrühe**  
**1 Stiel Majoran**

**3** Nebenher für den Dip Gorgonzola in eine Schüssel bröckeln und mit Joghurt sowie 2 EL Brühe verrühren. Noch so viel Brühe mit einem Pürierstab untermixen, sodass ein cremiger Dip entsteht. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken, in eine Schale geben und leicht mit Pfeffer übermahlen. Majoran waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

**4** Kürbisnudeln in Schalen oder auf tiefe Teller verteilen, mit 1–2 TL Dip beträufeln, leicht mit Pfeffer übermahlen und mit frischen Majoranblättchen bestreut servieren. Restlichen Dip separat dazu reichen.







Eiweiß: 5 g ★ Fett: 10 g ★  
 pro Portion  
**218**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 12 g

## Auberginen-Cannelloni mit Hummus-Tomaten-Füllung

Diese Röllchen glänzen auf jedem Büfett

🕒 45 MIN 🌿 🍴 🥄

### GESUND, WEIL:

- Wegen ihres niedrigen Kohlenhydratgehalts gelten Auberginen als perfektes Low-Carb-Food und sind ideal für die figurfreundliche Küche.
- Wie alle Hülsenfrüchte können auch Kichererbsen Blähungen verursachen. Verantwortlich dafür sind bestimmte Oligosaccharide. Die ätherischen Öle des Kreuzkümmels wirken dem jedoch entgegen.

**1** Auberginen putzen, waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. Auf einem Backblech verteilen, mit Salz bestreuen und 30 Minuten Wasser ziehen lassen.

**2** Inzwischen Tomaten aus dem Öl nehmen und dabei 3 EL Öl auffangen. Tomaten klein schneiden und mit dem Einweichöl mischen.

**3** Auberginenscheiben trocken tupfen und in 2 Portionen in einer Pfanne mit je 1 EL heißem Olivenöl von beiden Seiten bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten.

**4** Inzwischen für den Hummus Knoblauch schälen und klein schneiden. Mit Kichererbsen, Ajvar, restlichem Olivenöl, Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel und Zitronensaft in einem Blitzhacker fein cremig pürieren.

**5** Auberginenscheiben auf der Arbeitsfläche auslegen, pfeffern, mit Hummus bestreichen, mit Tomaten belegen und zu Röllchen wickeln, nach Belieben mit Zahnstochern feststecken. Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und die Auberginen-Cannelloni damit bestreuen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 3** längliche Auberginen
- Salz**
- 100 g getrocknete Tomaten (in Öl)**
- 3 EL Olivenöl**
- 1 Knoblauchzehe**
- 200 g Kichererbsen (Abtropfgewicht; Dose)**
- 3 EL Ajvar (45 g)**
- Pfeffer**
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel**
- 2 EL Zitronensaft**
- 1 Handvoll Petersilie**





# Gemüsenudeln mit Käsesauce

*Cremiger Genuss, der mit viel Calcium und Kalium punktet*

🕒 30 MIN

## GESUND, WEIL:

- Der Scharfmacher Capsaicin in Chilischoten bringt nicht nur die Verdauung in Schwung, sondern ist auch ein wahrer Fatburner: Je schärfer die Schote, desto höher der Effekt.
- Reichlich Wasser in Zucchini spendet Feuchtigkeit, das sich in frischer, praller Haut widerspiegelt.

**1** Schalotte und Knoblauch schälen sowie sehr fein würfeln. Chilischote waschen, putzen und ebenfalls sehr fein hacken, Kerne dabei entfernen.

**2** Zucchini putzen, waschen. Sellerie und Möhren putzen sowie schälen. Alles mit einem Spiralschneider zu Gemüsenudeln verarbeiten. Pilze putzen und in dünne Scheiben oder Streifen schneiden.

**3** Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Sellerie darin unter Wenden ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Restliches Gemüse und Chili zugeben und 2–3 Minuten weitergaren.

**4** Inzwischen Parmesan fein reiben. Gemüsenudeln mit Salz und Pfeffer würzen sowie Brühe, Kochsahne und Zitronensaft zugießen. Käse zugeben, untermischen, schmelzen lassen und abschmecken. Auf Teller verteilen und mit Sesam bestreut servieren.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 1** Schalotte
- 1** Knoblauchzehe
- 1** rote Chilischote
- 1 ½** Zucchini (350 g)
- 1** Stück Knollensellerie (150 g)
- 2–3** Möhren (250 g)
- 150 g** Riesenchampignons (Portobello)
- 4 EL** Olivenöl
- 1** Stück Parmesan (50 g; 30% Fett i. Tr.)
- Salz**
- Pfeffer**
- 150 ml** Gemüsebrühe
- 100 g** Kochsahne
- 2 EL** Zitronensaft
- 2 EL** Sesam (30 g)





Eiweiß: 12 g ★ Fett: 15 g  
 pro Portion  
**234**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 12 g

## Asiatische Kohlrabinudeln mit Ei

Ausgewogener Teller mit vielen Ballaststoffen

🕒 25 MIN 🌱 🍴

### GESUND, WEIL:

- Die Senföle aus Kohlrabi haben einen antioxidativen Effekt und können Alterungsprozesse in den Zellen reduzieren.
- Toller Allrounder: Ingwerknolle hilft bei Verdauungs- und bei Erkältungsbeschwerden. Das liegt an seinen ätherischen Ölen und Scharfstoffen, die Bakterien sowie Viren hemmen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 kg Kohlrabi
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (10 g)
- 2 Stiele Petersilie
- 4 EL Sojaöl

- 4 Eier
- Salz
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Msp. Chiliflocken
- Pfeffer
- 2 EL Sojasauce

**1** Kohlrabi putzen, schälen und mit dem Spiralschneider zu Gemüsenudeln verarbeiten. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, trocken schütteln, das Grün in schmale Ringe schneiden, das Weiße hacken. Knoblauch und Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

**2** Öl in einem Wok oder in einer Pfanne erhitzen. Kohlrabinudeln

darin mit gehackten Frühlingszwiebeln, Knoblauch und Ingwer 3–4 Minuten unter Wenden bei mittlerer Hitze anbraten.

**3** Eier verquirlen, dazugeben und unter Wenden in 2–3 Minuten stocken lassen. Alles mit Salz, Zitronensaft, Chiliflocken und Pfeffer würzen und mit Frühlingszwiebelgrün sowie Petersilie garnieren. Die Sojasauce extra dazu reichen.

## Vegane Sellerienudeln „Carbonara“

Räuchertofu gibt dem Essen einen herzhaften Geschmack

🕒 30 MIN 🌱 🍴

### GESUND, WEIL:

- Wer einen gereizten Magen beruhigen und einen Überschuss an Magensäure neutralisieren möchte, sollte zu Sellerie greifen. Seine ätherischen Öle lindern leichte Beschwerden.
- Mit einem ausgewogenen Fettsäuremuster aus Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren ist Rapsöl sehr empfehlenswert.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Knollensellerie (750 g)
- 125 g Räuchertofu
- Salz
- 3 EL Rapsöl
- 100 ml Gemüsebrühe

- 150 g Hafercuisine
- Pfeffer
- 1 Prise Cayennepfeffer
- Muskatnuss
- 1 EL Zitronensaft
- 1 Handvoll Petersilie

**1** Schalotte und Knoblauch schälen und hacken. Sellerie schälen und mit einem Spiralschneider zu Gemüsenudeln verarbeiten. Tofu in kleine Würfel schneiden.

**2** Sellerienudeln in kochendem Salzwasser 2 Minuten garen, dann abgießen und abtropfen lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofu 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Schalotten und Knoblauch zugeben und 4 Minuten mitbraten.

**3** Abgetropfte Sellerienudeln hinzufügen und alles unter Wenden weitere 2–3 Minuten braten. Brühe und Hafercuisine zugießen, mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, frisch abgeriebenem Muskat sowie Zitronensaft würzen und abschmecken.

**4** Zum Servieren Petersilie wachen, trocken schütteln, hacken und Nudeln damit bestreuen.

Eiweiß: 9 g ★ Fett: 16 g  
 pro Portion  
**206**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 6 g





## Fischfilet mit Kräuter-Orangen-Kruste und Gemüsestreifen

Mineralstoffreiche Kombi aus dem Meer und vom Beet

🕒 40 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Im Gegensatz zu Süßwasserfischen kommt Jod in den Meeresbewohnern üppig vor. Das Spurenelement ist Bestandteil der Schilddrüsenhormone, die unter anderem Körperwachstum, Energiestoffwechsel, Herzschlag und Blutdruck regulieren.

**1** Eine große Auflaufform oder ein tiefes Backblech mit ½ TL Olivenöl leicht fetten. Petersilie, Minze und Thymian waschen, trocken schütteln und alles fein hacken; 1 EL Kräuter beiseitelegen.

**2** Kabeljaufilets abspülen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Parmesan fein reiben. In einer Schüssel Semmelbrösel mit Parmesan, Orangenschale, Kräutern und 1 ½ EL Öl mischen. Fischstücke in die Form setzen und Orangen-Kräuter-Masse darauf verteilen, Orangensaft und Fischfond zugießen. Fisch im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) in 15–20 Minuten leicht gebräunt backen.

**3** Inzwischen Möhren, Kohlrabi und Zucchini putzen, waschen, Kohlrabi schälen. Alles mit einem Spiralschneider zu breiten Gemüsenudeln verarbeiten. Zuckerschoten putzen und waschen, große Exemplare nach Belieben längs halbieren.

**4** Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüsenudeln hineingeben und 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Nudeln auf 4 Teller geben, je 1 Fischfilet dazulegen und mit beiseitegestellten Kräutern garnieren. Den Garfond vom Fischfilet extra dazu servieren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 1** Handvoll Petersilie
- 2** Stiele Minze
- 2** Zweige Thymian
- 4** Kabeljaufilets (à 150 g)
- Salz**
- Pfeffer**
- 1** EL Zitronensaft
- 1** Stück Parmesan (30 g; 30 % Fett i. Tr.)
- 2** EL Vollkornsemmelbrösel (30 g)
- Schale und Saft von ½ Bio-Orange**
- 3** EL Olivenöl
- 200 ml Fischfond (Glas)**
- 2–3** Möhren (250 g)
- 1** Kohlrabi
- 1** gelbe Zucchini
- 75 g** Zuckerschoten



Eiweiß: 38 g ★ Fett: 12 g  
 pro Portion  
**287**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 5 g

## Kräuterhähnchen mit Zoodles

Die Zitronen geben dem Fleisch ein besonderes Aroma

🕒 40 MIN 🍴 🌱

### GESUND, WEIL:

- Ohne die fettreiche Haut gehört Geflügel zu den mageren Fleischsorten. Neben hochwertigem Eiweiß liefert es zudem reichlich B-Vitamine, Eisen, Kupfer, Kalium und Zink.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Zweige Rosmarin**  
**1 Zweig Thymian**  
**2 Bio-Zitronen**  
**2 Zucchini (500 g)**

**1** Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken. Zitronen heiß abspülen, trocken reiben und in schmale Spalten schneiden.

**2** Zucchini putzen, waschen und mit einem Spiralschneider zu Gemüsenudeln verarbeiten.

**3** Filet trocken tupfen, in 3–4 cm dicke Stücke schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. In 2 EL heißem Öl Seiten bei mittlerer Hitze unter Wenden 6–8 Minuten braten. Dann mit Kräutern bestreuen und Zitronenspalten zuge-

**500 g Hähnchenbrustfilet**  
**Salz, Pfeffer**  
**4 EL Olivenöl**  
**1 Handvoll Basilikumblätter**

ben. Fleisch zugedeckt bei kleiner Hitze weitere 5–7 Minuten garen, dabei 1 bis 2-mal mit dem austretenden Bratfond beträufeln.

**4** Restliches Olivenöl in einer 2. Pfanne erhitzen. Zoodles darin 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Derweil Basilikum waschen und trocken schütteln.

**5** Zoodles auf 4 Teller geben. Fleisch und Zitronenspalten daraufsetzen. Alles mit Basilikum und Pfeffer bestreuen.

## Zoodles mit Garnelen

Mediterraner Nudeltraum

🕒 35 MIN 🍴 🌱

### GESUND, WEIL:

- Für die Arbeit der Schilddrüse ist Jod unentbehrlich, doch es ist hierzulande Mangelware. Zum Glück bringen Garnelen viel von diesem Spurenelement mit.
- Das im Feta enthaltene Calcium stärkt nicht nur Knochen und Muskeln, sondern pusht gleichzeitig unseren Stoffwechsel.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**500 g Riesengarnelen (küchenfertig; entdarmt, geschält)**  
**1 Bio-Zitrone**  
**2 Stiele Petersilie**  
**1 Zweig Thymian**  
**2 Stiele Dill**

**2 große Zucchini (700 g)**  
**1 Zwiebel**  
**2 Knoblauchzehen**  
**4 EL Olivenöl**  
**Salz, Pfeffer**  
**150 g Feta (45% Fett i. Tr.)**

**1** Garnelen abspülen und trocken tupfen. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, eine Hälfte in Scheiben und diese in kleine Stücke schneiden, den Rest auspressen.

**2** Kräuter waschen, trocken schütteln und fein hacken, dabei einige Dillspitzen zum Garnieren beiseitelegen. Zucchini putzen, waschen und mit einem Spiralschneider zu Gemüsenudeln verarbeiten. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

**3** Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel sowie Knoblauch darin 4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Garnelen zugeben und 2 Minuten mitgaren. Zitronenstücke ergänzen und alles weitere 2 Minuten braten. Zoodles hinzufügen und unter Wenden 2–3 Minuten garen. Anschließend mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Kräutern würzen.

**4** Zoodles mit Garnelen auf Teller verteilen. Feta zerbröckeln, daraufstreuen und mit beiseitegelegten Dillspitzen garnieren.

Eiweiß: 33 g ★ Fett: 20 g  
 pro Portion  
**363**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 7 g



# Zucchini-Lasagne mit Tofu und Frischkäse

Low-Carb-Variante aus dem Ofen

🕒 25 MIN • FERTIG IN 45 MIN 🌱 🍴

pro Portion  
**528**  
KCAL

★ Eiweiß: 31 g ★ Fett: 40 g  
★ Kohlenhydrate: 12 g

## GESUND, WEIL:

- Tofu wird aus der eiweißreichen Sojabohne hergestellt. Insbesondere die Isoflavone machen die Hülsenfrucht zu einem echten Beauty-Wunder, da der hormonähnliche Stoff die Kollagenproduktion im Körper anregt und für straffes Bindegewebe sorgt.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**3 Zucchini (750 g)**

**Salz**

**4 Frühlingszwiebeln**

**2 grüne Chilischoten**

**2 Knoblauchzehen**

**400 g Tofu**

**1 Handvoll Petersilie**

**1 Handvoll Basilikum**

**1 Stück Gouda**

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

**4 EL Olivenöl**

**Pfeffer**

**200 g Kräuterfrischkäse**

**(45% Fett i. Tr.)**

**AUSSERDEM:**

**Lasagneform (20x30 cm)**

**1** Zucchini putzen, waschen und der Länge nach in ca. 2 mm dünne Scheiben hobeln, Randstücke klein würfeln. Die Scheiben nebeneinander auslegen, leicht salzen und etwa 15 Minuten ruhen lassen.

**2** Inzwischen Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und klein würfeln. Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Tofu fein zerkrümeln. Kräuter waschen, trocken schütteln und hacken, einige Basilikumblättchen ganz lassen und beiseitelegen. Käse reiben.

**3** In einer Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Tofu darin unter Rühren 5–7 Minuten bei mittlerer Hitze krümelig anbraten. Salzen und aus der Pfanne nehmen. 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Weiße Teile der Frühlingszwiebeln, Chili und Knoblauch darin 3 Minuten andünsten. Zucchinistückchen zugeben und 4 Minuten mitbraten. Tofu unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer würzen. Frischkäse, grüne Frühlingszwiebelringe und Kräuter untermischen.

**4** Form mit 1 TL Öl auspinseln. Zucchinischeiben trocken tupfen. Eine Schicht davon in die Form legen, etwas Tofumischung daraufgeben, 1 EL Gouda darüberstreuen und mit Zucchinischeiben abdecken. Lasagne auf diese Art schichten, bis alle Zutaten aufgebraucht sind; die letzte Schicht sollten Zucchinischeiben sein. Diese mit restlichem Öl bestreichen und mit übrigem Käse bestreuen.

**5** Die Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 15 Minuten backen. Dann den Backofengrill zuschalten und 5 Minuten gratinieren. Lasagne mit Basilikumblättchen bestreut servieren.





## Süßkartoffelnudeln mit Champignons

Vegetarischer Sattmacher

🕒 30 MIN 🌱 🍴

### GESUND, WEIL:

- Aufgrund der reichlich enthaltenen Anthocyane hat die orange-farbene Süßkartoffel einen hohen antioxidativen Effekt.
- Jede Menge Provitamin D haben Champignons zu bieten. Das wird im Körper zu Vitamin D umgewandelt sowie für die Speicherung von Calcium und Phosphor, für die Knochen, benötigt.

**1** Süßkartoffeln putzen, schälen und mit einem Spiralschneider zu langen dünnen Streifen verarbeiten. In einem Topf in Salzwasser 5–7 Minuten garen, sodass sie noch bissfest sind.

**2** Pilze putzen und in dünne Scheiben schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. In einer Pfanne Rapsöl erhitzen. Schalotten darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Champignons zugeben und 5 Minuten braten.

**3** Frischkäse mit der doppelten Menge lauwarmem Wasser zugeben, alles gut mischen und 2 Minuten erwärmen.

**4** Süßkartoffelnudeln zugeben, unterschwenken und 2 Minuten bei mittlerer Hitze erwärmen. Nebenher Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Nudeln mit Salz und Pfeffer würzen, abschmecken und mit Mozzarella sowie Petersilie bestreuen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**3 Süßkartoffeln (1,2 kg)**

**Salz**

**175 g Champignons**

**2 Schalotten**

**2 EL Rapsöl**

**4 EL Frischkäse**

**(80 g; 45% Fett i. Tr.)**

**Pfeffer**

**4 EL geriebener Mozzarella**

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

**1 Handvoll Petersilie**

## GEMÜSE NUDELN

# Möhren-Tagliatelle mit Pinienkernen

Mit diesem Gericht halten Sie Ihre Gefäße fit

🕒 25 MIN 🌿 🍴 🥗

### GESUND, WEIL:

- Die Carotinoide aus Möhren haben viele wunderbare Eigenschaften: Sie verringern das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und können vor Krebserkrankungen schützen.
- Für Menschen mit einem zu hohen Cholesterinspiegel sind Pinienkerne perfekt, denn ihre Omega-3-Fettsäuren senken nachweislich die Fettwerte im Blut.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**4 EL Pinienkerne (60 g)**  
**1 kg Bundmöhren (mit Grün)**  
**1 Zucchini**  
**3 EL Olivenöl**

**1** Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten; dann beiseitestellen. Möhren putzen und schälen, dabei etwas vom Grün beiseitelegen. Möhren mit einem Sparschäler oder einem Spiralschneider zu Bandnudeln verarbeiten. Zucchini putzen, waschen, längs vierteln und quer in Scheiben schneiden.

**Salz, Pfeffer**  
**50 ml Gemüsebrühe**  
**1 EL Zitronensaft**  
**1 Handvoll Petersilie**

**2** In einer Pfanne Olivenöl erhitzen. Gemüse darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Nebenher Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Gemüse mit Salz und Pfeffer würzen, mit Brühe ablöschen und 3 Minuten weitergaren. Dann mit Zitronensaft abschmecken und die Pinienkerne unterschwenken. Möhren-Tagliatelle auf Tellern anrichten und mit Petersilie sowie Möhrengrün garnieren.



pro Portion  
**255**  
KCAL  
Eiweiß: 8 g \* Fett: 10 g \*  
Kohlenhydrate: 20 g \*



Pays d'Oc IGP Weine aus  
Südfrankreich – passen zu  
Dir und Deinem Stil.  
[www.paysdoc-wines.com](http://www.paysdoc-wines.com)



## EAT SMARTER Kochkurs 3x2 Plätze gewinnen!



Scannen und mitmachen!

Alle Infos zu sortenreinen Weinen aus Südfrankreich, Rezeptideen und das perfekte Wine & Foodpairing gibt's unter: [www.paysdoc-wines.com](http://www.paysdoc-wines.com)

**EatSmarter!**

@pays.doc.igp.weine

#libertyofstyle #paysdocigp

Folge uns auf  
Facebook und Instagram:







Johann Lafer



Ralf Zacherl



Björn Freitag



Andi Schweiger



Sybille Schönberger



Vincent Klink



Christian Henze



Roland Trettl



Jamie Oliver



Zora Klipp

# PASTA VOM FEINSTEN

*Ob Spaghetti, Tagliolini oder Spirelli: Wir lieben Nudeln in allen Variationen und freuen uns, Ihnen hier die besten Pastarezepte unserer Starköche präsentieren zu können. Mit spannenden Geschmackskombis, Gewürzen und unerwarteten Zutaten interpretieren sie die Nudel neu und heben sie auf ein höheres Level.*

**Fregola Sarda mit Artischocken,  
Pinienkernen und getrockneten Tomaten  
von Johann Lafer, Rezept auf Seite 100**



Johann Lafer

## Fregola Sarda

mit Artischocken, Pinienkernen und getrockneten Tomaten 

### FÜR 2 PORTIONEN:

- 2 mittelgroße Artischocken**
- 4–5 EL Olivenöl**
- Salz, Pfeffer**
- 1 Schalotte**
- 1 Knoblauchzehe**
- 200 g Fregola Sarda (ersatzweise Perlgraupen)**
- 500 ml Gemüsebrühe**
- 2–3 Frühlingszwiebeln**
- 50 g getrocknete Tomaten (in Öl)**
- 3–4 EL Pinienkerne**
- 40 g geriebener Parmesan**

**1** Artischocken putzen, das Heu entfernen und die Artischocken dann in dünne Spalten schneiden. 2 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Artischockenspalten 4–6 Min. darin braten. Dabei immer wieder umrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne abdecken, vom Herd nehmen und die Artischocken in der Nachhitze ca. 15 Min. weitergaren.

**2** Schalotte und Knoblauch schälen, klein würfeln und mit Fregola Sarda in 1 EL Olivenöl anschwitzen.  $\frac{1}{3}$  der Brühe angießen. Sobald die Nudeln die Flüssigkeit aufgesogen haben, wieder einen Teil der Brühe dazugießen. Dabei immer wieder umrühren.

**3** Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Tomaten abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Pinienkerne in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett goldbraun rösten.

**4** Nach ca. 15 Min., wenn alle Brühe aufgebraucht ist und die Nudeln gar sind, Parmesan, Frühlingszwiebeln, Pinienkerne, Artischocken und getrocknete Tomaten unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf tiefe Teller verteilen und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln.



Die revolutionäre vierwöchige Kur von Johann Lafer und Jürgen Vormann verspricht: Entgiftung für den Körper bei gleichzeitigem Genuss. „Detox Cuisine“, Gräfe und Unzer, 208 Seiten, 28 Euro



Ralf Zacherl

## Piccata vom Kürbis

mit Tomaten-Tagliolini 



### FÜR 2 PORTIONEN:

- 300 g Muskat-Kürbis (oder Butternuss-Kürbis)**
- 70 g Parmesan**
- 1 Ei (M)**
- 75 g Sahne**
- 2–3 EL Mehl**
- Chilipulver**
- schwarzer Pfeffer**
- 300 g Kirschtomaten**
- 1 EL Olivenöl**
- 1 Knoblauchzehe**
- Meersalz**
- 100 ml Orangensaft**
- 250 g Tagliolini**
- Pflanzenöl zum Braten**

**1** Als erstes den Kürbis von Schale und Kernen befreien, dann in ca. 4 mm dicke Scheiben schneiden. Diese auf Küchenpapier legen, kräftig salzen und ca. 30 Min. ziehen lassen.

**2** Den Parmesan reiben. Dann Parmesan, Ei, Sahne und 1 EL Mehl in einer kleinen Schüssel verrühren, den Teig mit Chili und Pfeffer würzen. Den restlichen EL Mehl auf einen flachen Teller geben.

**3** Die Tomaten waschen und mit dem Olivenöl in eine kleine Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze braten, bis sie platzen. Den Knoblauch mit einem Messer oder dem Handballen leicht andrücken und zu den Tomaten geben. Mit Orangensaft ablöschen, salzen und pfeffern, abdeckt ca. 15 Min. bei schwacher Hitze schmoren lassen.

**4** Inzwischen die Nudeln in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Das Pflanzenöl ca. 1 cm hoch in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kürbisscheiben trockentupfen, dann zuerst im Mehl wenden, anschließend im Käseteig wenden. Die Kürbisscheiben im heißen Fett bei mittlerer Hitze von jeder Seite goldbraun braten.

**5** Die Nudeln abgießen und zu den Tomaten in die Pfanne geben. Einmal schwenken, dann die Nudeln auf 2 Pastateller verteilen. Die Kürbispiccata auf Küchenpapier entfetten, auf die Nudeln setzen und sofort servieren. Richtig gut dazu passen geröstete Kürbiskerne oder zerstoßene Kaffeebohnen.



Saisonale Frische ist für Ralf Zacherl oberstes Gebot beim Kochen. Das stellt er in „Zacherl macht Feierabend!“ auf relaxte Art und Weise unter Beweis. Gräfe und Unzer, 168 Seiten, 24 Euro



*Björn Freitag*

## Spirelli

mit Blumenkohlcreme und Wirsing-Brot-Crunch  



### FÜR 4 PORTIONEN:

#### FÜR DIE NUDELN MIT DER CREME:

- 1 kleiner Blumenkohl**
- 1 Stück Kombu-Alge**  
(ca. 4 cm × 4 cm)
- Salz**
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle**
- frisch geriebene Muskatnuss**
- 400 g Vollkornspirelli**
- etwas Olivenöl**
- einige Spritzer Zitronensaft**

#### FÜR DEN CRUNCH:

- 4 Wirsingblätter**
- etwas Olivenöl**
- Salz**
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle**
- 4 Zweige Thymian**
- 2 Scheiben altbackenes Weißbrot**

**1** Für die Nudeln mit der Creme den Blumenkohl putzen, zerteilen, waschen und mit wenig Wasser zusammen mit der Kombu-Alge zum Kochen bringen, fertig garen und dabei mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

**2** In der Zwischenzeit die Vollkornspirelli in kochendem Salzwasser al dente kochen und abgießen.

**3** Sobald der Blumenkohl gar ist, überschüssiges Wasser abgießen, etwas Olivenöl und Zitronensaft dazugeben und inklusive der Kombu-Alge mit einem Stabmixer pürieren.

**4** Für den Wirsing-Brot-Crunch die Wirsingblätter waschen, dicke Rippen entfernen, die Blätter in feine Streifen schneiden, in einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.

**5** Thymian abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und zum Wirsing geben.

**6** Weißbrot in Würfel schneiden, ebenfalls zum Wirsing geben und kurz mit anrösten.

**7** Die Nudeln mit der Blumenkohlcreme vermischen, auf Tellern anrichten und mit dem Wirsing-Brot-Crunch garnieren.

# Risoni

mit Gorgonzola-Schaum,  
Birnen und Zwiebeln

## FÜR 4 PORTIONEN:

### FÜR DIE NUDELN:

300 g Risoni  
Salz  
1 rote Zwiebel  
4 EL weißer Balsamico-Essig  
2 EL Zucker  
2 feste Birnen  
(z. B. Abate Fetel)  
etwas Olivenöl

### FÜR DEN SCHAUM:

120 g Gorgonzola  
160 g Frischkäse Natur  
(Doppelrahmstufe)  
300 ml Gemüsefond  
100 ml trockener Weißwein  
Salz  
weißer Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise frisch geriebene  
Muskatnuss

1 Risoni in kochendem Salzwasser al dente kochen.

2 Zwiebel schälen und in halbe Ringe schneiden. In 100 ml Wasser, Balsamico-Essig und Zucker etwa 10 Minuten köcheln lassen. Beiseitestellen.

3 Birnen schälen, vierteln, entkernen, in Spalten schneiden und in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe leicht bräunen.

4 Für den Schaum Gorgonzola und Frischkäse mit Gemüsefond und Weißwein in einen Topf geben und auf 80 °C bringen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Sauce durch ein feines Sieb passieren und mit einem Stabmixer leicht aufschäumen.

5 Die Nudeln in Olivenöl kurz durchschwenken. Dann auf Tellern anrichten, mit dem Käseschaum überziehen und mit Birnen und Zwiebeln garnieren.



Björn Freitags vertraute Bodenständigkeit gepaart mit einem raffinierten Spin machen die Gerichte in „Einfach und köstlich – vegetarisch“ zu gern gesehenen Favoriten auf dem Teller. Becker Joest Volk Verlag, 168 Seiten, 32 Euro





Andi Schweiger

## Linsennudelsalat

mit Edamame, Fenchel und Tomaten  

### FÜR 2 PORTIONEN:

- 200 g kurze Linsennudeln (z. B. Strozapretti, Fusilli oder Penne)**
- Salz**
- 25 ml Gemüsefond**
- 50 ml Aceto balsamico bianco**
- 75 ml Olivenöl**
- 80 g Edamame (geschält, frisch oder tiefgekühlt)**
- 10 Kirschtomaten**
- 1 Stange Staudensellerie**
- ¼ Fenchel**
- 2 Radieschen**
- 1 rote Zwiebel**
- 5 Zuckerschoten**
- 1 Handvoll gekeimte Linsen**



### ANDI SCHWEIGERS TIPPS

Wer im Laden keine Linsenkeimlinge bekommt, zieht einfach selbst welche. Für 1 Handvoll Keimlinge 1–2 EL Berg-, Chateau- oder Puy-Linsen mit der dreifachen Menge Wasser in ein Sprossen- oder Keimglas geben und 12 Std. einweichen. Dann das Einweichwasser abgießen und die Linsen mit frischem Wasser durchspülen, ablaufen lassen. Das Glas in Schrägstellung bringen, damit sich keine Staunässe bildet, und die Linsen 2–3 Tage keimen lassen. Dabei morgens und abends mit klarem Wasser durchspülen und wieder schräg stellen. Nach 3 Tagen haben die gekeimten Linsen einen leicht süßlichen, nussigen Geschmack, der etwas an Erbsen erinnert.

Die Keimlinge werden blanchiert weiterverwendet, da sie roh Lektine enthalten. Das sind Proteine, die Blutkörperchen verkleben können, was wiederum zu Darmblutungen und -entzündungen führen kann. Durch Hitze werden sie zerstört!

**1** Die Linsennudeln nach Packungsanweisung in reichlich Salzwasser bissfest garen, kurz im Sieb abtropfen lassen, dann in eine Schüssel geben. Mit Gemüsefond, Balsamessig, Olivenöl und etwas Salz anmachen.

**2** Im Topf erneut Wasser zum Kochen bringen, salzen. Darin die frischen Edamame in ca. 3 Min., die tiefgekühlten in ca. 5 Min. weich garen.

**3** Inzwischen das Gemüse waschen und putzen oder schälen. Tomaten, Staudensellerie, Fenchel und Radieschen in dünne Scheiben schneiden, die Zwiebel in Ringe und die Zuckerschoten in Streifen.

**4** Die Edamame in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und mit dem Gemüse unter die Nudeln mischen. Die gekeimten Linsen im Sieb kurz mit sehr heißem Wasser abbrausen, um sie zu blanchieren, dann ebenfalls zum Salat geben. Mit Salz abschmecken.

**FINISH** Den Linsen-Nudel-Salat auf Teller oder Schüsseln verteilen und eventuell mit Fenchelgrün garnieren, sollte davon etwas an der Knolle gewesen sein. Dazu schmeckt Dinkelbaguette.



Mit überraschend leckeren Energy-Rezepten begleiten uns Andi Schweiger und Dr. Stephan Lück in ein gesundes Leben. „Big five for health“, Gräfe und Unzer, 216 Seiten, 28 Euro



Sybille Schönberger und Vincent Klink

## Rahm-Penne

mit Brokkoli 

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 700 g Brokkoli**
- Salz**
- 2 Bio-Zitronen**
- 2 Zwiebeln**
- 350 g Penne (ersatzweise andere kurze Nudeln)**
- 2 EL Olivenöl**
- 300 g Crème fraîche**
- Pfeffer**
- 1 Bund glatte Petersilie**
- 1 Bund Schnittlauch**
- 2 EL Butter**
- 30 g gehäutete Mandeln**

**1** Brokkoli putzen und waschen. Die Röschen abschneiden und fein zerteilen. Die Stiele mit einem Sparschäler schälen und beiseitestellen. Reichlich Wasser mit etwas Salz aufkochen. Die Brokkoliröschen im sprudelnd kochenden Wasser in ca. 2 Min. bissfest blanchieren. Brokkoli in ein Sieb abgießen, eiskalt abschrecken und abtropfen lassen.

**2** Die Zitronen heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben, den Saft von 1 Zitrone auspressen. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln.

**3** Nochmals reichlich Wasser mit etwas Salz aufkochen. Die Penne darin nach Packungsanweisung bissfest garen.

**4** Inzwischen das Olivenöl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Den blanchierten Brokkoli zu den Zwiebeln geben und ca. 3 Min. mit andünsten. Den Zitronenabrieb dazugeben. Anschließend die Crème fraîche vorsichtig unterrühren und die Brokkolimischung mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Petersilie und Schnittlauch abbrausen und trocken schütteln. Petersilienblättchen fein schneiden. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.



pro Portion  
**738**  
KCAL  
Eiweiß: 22 g • Fett: 37 g  
Kohlenhydrate: 76 g

**6** Die Brokkolistiele in feine Scheiben hobeln. In einer Pfanne die Butter erhitzen. Die Brokkolischeibchen darin kurz andünsten und leicht salzen.

**7** Kurz vor dem Servieren die Kräuter unter die Brokkolimischung heben. Die Nudeln abgießen und abtropfen lassen, dann ebenfalls untermischen. Die Rahm-Penne auf vier Teller verteilen. Die gebratenen Brokkolischeibchen darübergeben und alles mit Pfeffer übermahlen. Die Mandeln mit einer feinen Reibe darüberhobeln und die Rahm-Penne sofort servieren.



Am liebsten kochen Sybille Schönberger und Vincent Klink mit den besten heimischen Produkten. So auch in „ARD Buffet – Regionale Genüsse“. Gräfe und Unzer, 240 Seiten, 24 Euro



Christian Henze

## Ofen-Spaghetti

mit Feta

### FÜR 2 PORTIONEN:

**300 g gekochte Spaghetti vom Vortag**  
**150 g Kirschtomaten**  
**100 g Feta**  
**5 EL Olivenöl**  
**1 Bund Rucola**  
**Salz**  
**schwarzer Pfeffer aus der Mühle**

- 1 Den Backofen auf Grillstufe vorheizen.
- 2 Die Spaghetti mit kochend heißem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen, abgießen und in eine Auflaufform füllen.
- 3 Währenddessen die Kirschtomaten waschen und halbieren, den Feta würfeln. Beides mit dem Öl zu den heißen Spaghetti geben, vermengen und im vorgeheizten Ofen 10 Minuten überbacken.
- 4 Inzwischen den Rucola waschen, trocken schütteln und grob in Stücke schneiden.
- 5 Die Form aus dem Backofen nehmen, die Spaghetti mit zwei Löffeln gut durchmischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rucola darüber verteilen.



Bis zu fünf Zutaten und 15 Minuten Zeit – mehr braucht Christian Henze nicht. „Feierabend-Blitzrezepte EXPRESS“, Becker Joest Volk Verlag, 192 Seiten, 28 Euro

### CHRISTIAN HENZES TIPP

Dieses Rezept bietet eine schöne Gelegenheit, übrig gebliebene Nudeln zu verwerten. Die Spaghetti können natürlich auch frisch gekocht werden – diese dann unbedingt tropfnass und heiß weiterverarbeiten.



Roland Trettl

## Pasta

mit Avocado und Burrata



### FÜR 2 PORTIONEN:

**250 g Spaghetti**

**Salz**

**2 reife Avocados**

**2 große Burrata, ersatzweise  
Büffelmozzarella**

**2 frische Tropea-Zwiebeln, ersatzweise  
Frühlingszwiebeln**

**2 Limetten**

**Avocado-Gewürz**

**reichlich Olivenöl**

**Parmesan am Stück**

**1** Die Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen. Währenddessen die Avocados längs halbieren, den Stein entfernen und die Schale ablösen. Das Avocadofruchtfleisch fein würfeln.

**2** Die Burrata klein schneiden. Die Tropea-Zwiebeln putzen und fein schneiden. Alles in eine große Servierschüssel geben und mit reichlich Limettensaft beträufeln. Etwas Avocado-Gewürz darüberstreuen und mit reichlich Olivenöl beträufeln. Dann mit etwas heißem Nudelkochwasser übergießen und die Mischung mit einem Löffel locker vermengen. Danach reichlich frischen Parmesan darüberreiben.

**3** Etwas Nudelkochwasser abschöpfen und beiseitestellen. Die Spaghetti abgießen und tropfnass und heiß zu der Avocado-Burrata-Mischung geben.

**4** Alles zusammen locker vermengen und nochmals mit Limettensaft, Avocado-Gewürz und Olivenöl abschmecken. Je nach Bedarf noch etwas heißes Nudelkochwasser zugeben und zu einem saftigen und cremigen Pastagericht vermengen.



Genießen Sie mit Dani und Roland Trettl Lieblingsrezepte aus der alpenländischen und mediterranen Küche aus ihrem zweiten Werk. „Kochen zu zweit“. Südwest Verlag, 208 Seiten, 25 Euro



Jamie Oliver

## Pasta mit Räucherlachs

Spinat, Frühlingszwiebeln, Zitrone,  
Frischkäse & Parmesan

FÜR 1 PORTION | FERTIG IN 8 MINUTEN

125 g frische Lasagneplatten  
2 Frühlingszwiebeln  
80 g Spinat  
60 g Räucherlachs (2 Scheiben) aus  
nachhaltigen Quellen  
½ Bio-Zitrone  
5 g Parmesan  
Olivenöl  
1 EL körniger Frischkäse  
Optional: extra natives Olivenöl

**1** Den Wasserkocher füllen und einschalten. Die Lasagneplatten – nach Möglichkeit mit einem Buntmesser – längs halbieren und in 2 cm breite Streifen schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen und mit dem Spinat und der Hälfte des Räucherlachs fein hacken. Zuerst die Zitronenschale, dann den Parmesan fein reiben, beides jedoch getrennt halten. Eine Pfanne (28 cm Ø) stark erhitzen.

**2** Sobald die Pfanne heiß ist, etwas Olivenöl hineinträufeln. Die Frühlingszwiebel-Lachs-Spinat-Mischung sowie die Zitronenschale hineingeben, dann die Pasta in der Pfanne verteilen. Vorsichtig heißes Wasser aus dem Kocher zugießen, bis die Pasta eben bedeckt ist – etwa 250 ml – und 4 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit zu einer appetitlichen Sauce eingedickt ist. Regelmäßig umrühren und, falls nötig, mit 1 Schuss Wasser verdünnen. Die Pfanne vom Herd nehmen und den Saft der halben Zitrone hineinpresse. Die Pasta mit Frischkäse und Parmesan vermischen und

abschmecken. Behutsam den restlichen Lachs in die Pfanne zupfen und das Ganze nach Belieben mit ein paar Tropfen nativem Olivenöl extra beträufeln.



KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
431 kcal	14,8 g	4 g	29,5 g	43,6 g	4,6 g	1,7 g	3,1 g



Minimaler Vorbereitungsaufwand, kaum Abwasch und maximale Entspannung: Mit Jamie Olivers „ONE“ wird das Realität in der heimischen Küche. Dorling Kindersley, 312 Seiten, 29,95 Euro

STAR  
KÖCHE



Zora Klipp

## Riesen-Muschelnudeln

mit Zitrone, Salbei und frischem  
Petersilien-Walnuss-Pesto

### FÜR 4 PORTIONEN:

#### FÜR DAS PESTO:

2 Bund glatte Petersilie  
100 g Parmesan  
100 g geröstete Walnusskerne  
Salz  
Pfeffer  
1 Knoblauchzehe  
200 ml Olivenöl

#### FÜR DIE NUDELN:

500 g Conchiglie (eine andere Pasta  
geht natürlich auch)  
100 g Butter  
1 Bund Salbei  
½ Bio-Zitrone  
100 g Sahne  
100 g geriebener Parmesan  
Salz  
Pfeffer  
50 g Walnusskerne



1 Für das Pesto alle Zutaten in einen Standmixer geben oder mithilfe eines Stabmixers zu einem Pesto verarbeiten.

2 Die Pasta nach Packungsanleitung zubereiten. In der Zwischenzeit die Butter in einer Pfanne schmelzen. Den Salbei waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und in die Pfanne geben. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, die Schale fein abreiben und ebenfalls dazugeben.

3 Wenn die Pasta al dente, also bissfest, ist, abgießen und direkt in die Pfanne geben. Die Sahne und den Parmesan hinzufügen, den Saft aus der Zitronenhälfte auspressen, hingeben, alles mit Salz und Pfeffer würzen, dann gut durchschwenken.

4 Die Pasta auf Tellern anrichten und mit Pesto in Klecksen sowie den Walnüssen garnieren.



In Zora Klipps „Koch's einfach – Vegetarisch“ werden Gemüsefans und alle, die es werden wollen, auf der Suche nach Inspiration fündig. 80 easy Gerichte machen das möglich. EMF Verlag, 176 Seiten, 20 Euro



CORNELIA POLETTO

# DAS GEHT RUNTER WIE ÖL!

Cornelia Polettos beliebter Klassiker Olio d'Oliva Extra Vergine  
jetzt in neuer Flasche erhältlich



Ob ganz pur mit ein wenig Fleur de Sel und gemahlenem Pfeffer zu frischem Brot oder großzügig in der Spaghetti aglio, olio e peperoncino – Olivenöl ist ein absolutes Muss in der italienischen Küche.

Und auch ohne Gewürze geht hier gar nix! Die Poletto-Kollektion umfasst 24 eigens von der Spitzenköchin zusammengestellte Kreationen.



Bestellen Sie Ihre neuen Lieblinge oder die ganze Kollektion unter: [cornelia-poletto.de](https://cornelia-poletto.de)





# HERZGESUND GENIESSEN

*Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind bei uns weit verbreitet. Als Hauptursache gilt die Gefäßverkalkung, medizinisch auch Arteriosklerose genannt. Sie wird unter anderem durch Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes, Übergewicht und hohe LDL-Cholesterinwerte begünstigt. Aber: Diese Risikofaktoren können Sie mit der richtigen Ernährung ausschalten – und zwar mit Genuss, wie die folgenden Rezepte beweisen!*

Warmer Kürbissalat  
mit Hähnchen und Couscous  
Rezept auf Seite 114

# Warmer Kürbissalat mit Hähnchen und Couscous

Schmeckt auch kalt wunderbar

🕒 40 MIN 🍴

**GESUND, WEIL:**

- Ihre satte Tönung verdankt die Rote Bete dem natürlichen Farbstoff Betanin, das unsere Zellen vor freien Radikalen schützt und Entzündungen in Schach hält. Auf diese Weise kann das Gemüse Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen.

**FÜR 4 PORTIONEN:**

- 2 Rote-Bete-Knollen (300 g)
- 600 g Hokkaidokürbisfruchtfleisch
- 3 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 200 g Couscous
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Currypulver
- 2 Stiele Koriander
- 2 Stiele Petersilie
- 2 EL Tahini (30 g; Sesampaste)
- 2 EL Zitronensaft



**1** Rote Bete putzen, waschen, schälen und zusammen mit dem Kürbisfruchtfleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Das Gemüse mit 1 EL Olivenöl mischen, salzen und pfeffern. Ein Backblech mit Backpapier belegen, Gemüse darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) in 20–25 Minuten bissfest garen.

**2** Inzwischen das Hähnchenfleisch trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne im restlichen Olivenöl bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten anbraten. Couscous zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Currypulver einstreuen und alles ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze garen.

**3** Koriander und Petersilie waschen, trocken schütteln, grob hacken und die Hälfte unter den Couscous mischen. Tahini mit Zitronensaft und 2–3 EL Wasser verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und in ein Schälchen füllen.

**4** Couscous auf Tellern anrichten und das Gemüse darauf verteilen. Etwas von der Sesamsauce darüberträufeln und mit restlichen Kräutern garniert servieren. Übrige Sauce dazu reichen.

# Reis mit Hähnchen und Gemüse aus dem Ofen

Ist ganz einfach gemacht

🕒 25 MIN • FERTIG IN 45 MIN 🍴



**GESUND, WEIL:**

- Olivenöl eignet sich nicht nur für Salate. Auch Braten und Backen bis 180 °C sind kein Problem. Zudem hält sein hoher Anteil an einfach ungesättigten Fettsäuren und Polyphenolen unsere Arterien gesund und elastisch.

**FÜR 4 PORTIONEN:**

- 4 Spitzpaprikaschoten
- 3 Möhren
- 3 rote Zwiebeln
- 1 Bio-Zitrone
- 4 kleine Hähnchenbrustfilets (à 125 g)
- Salz

**1** Paprikaschoten waschen, längs vierteln und entkernen. Möhren waschen, schälen und schräg in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Zitrone heiß abwaschen und in dünne Scheiben schneiden.

**2** Hähnchenfleisch trocken tupfen, salzen und pfeffern. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Fleisch darin unter gelegentlichem Wenden 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

**3** Eine große Auflaufform mit 1 EL Öl fetten. Fleisch, Paprikaschoten, Möhren, Zwiebeln, Zitronenscheiben sowie Oliven hineinlegen und Brühe zugießen. Alles mit restlichem Öl beträufeln, mit Salz

**Pfeffer**

- 4 EL Olivenöl
- 150 g schwarze Oliven (entsteint)
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Butter (15 g)
- 200 g Basmati-Vollkornreis
- 1 Handvoll Petersilienblätter

und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 20 Minuten garen.

**4** Derweil Butter in einem Topf erhitzen. Reis darin 1 Minute bei mittlerer Hitze andünsten. Mit etwa der doppelten Menge Wasser ablöschen, salzen und aufkochen. Zugedeckt ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze garen; dann vom Herd nehmen und 5 Minuten ausquellen lassen. Nebenher Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken.

**5** Reis mit einer Gabel auflockern, in die Auflaufform geben und mit den anderen Zutaten mischen. Petersilie darüberstreuen und servieren.

**EatSmarter! Info**

**Was ist gut fürs Herz?**

Um Gefäße und Pumpe gesund zu halten, eignet sich die mediterrane Kost besonders gut. Sie basiert auf einer Ernährung, wie sie in den 50-er und 60-er Jahren in den Mittelmeerländern typisch war: wenig Fleisch, dafür viel frisches Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Olivenöl und Fisch, mäßig Milchprodukte und Eier. Sie möchten mehr erfahren? Spannende Infos zu einzelnen Lebensmitteln finden Sie hier: [www.eatsmarter.de/herzstaerkende-lebensmittel](http://www.eatsmarter.de/herzstaerkende-lebensmittel)







## Oliven-Blumenkohl-Nudeln mit Harissa

Feuriges One-Pot-Gericht

🕒 35 MIN 🌱 🍴

pro Portion  
**396**  
 KCAL  
 Eiweiß: 17 g Fett: 12 g  
 Kohlenhydrate: 54 g

### GESUND, WEIL:

- Allicin heißt das schwefelhaltige ätherische Öl, das dem Knoblauch seinen berühmten Geruch verleiht – aber vor allem wird dem sekundären Pflanzenstoff eine positive Wirkung auf unsere Gesundheit nachgesagt: Er gilt als gefäßschützend, blutdruck- und cholesterinsenkend.

- 1 Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Öl in einer hochwandigen Pfanne erhitzen. Röschen darin 8–10 Minuten bei mittlerer Hitze unter Wenden braten.
- 2 Inzwischen Knoblauch schälen und fein würfeln. Kirschtomaten putzen, waschen und längs halbieren. Oliven ebenso halbieren.
- 3 Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser in 9–10 Minuten bissfest garen.

4 Blumenkohl salzen und pfeffern. Tomatenmark einrühren und 1 Minute bei mittlerer Hitze anbraten. Kirschtomaten zugeben und 3–4 Minuten mitgaren. Knoblauch, Harissa und Oliven unter den Blumenkohl rühren und noch 2–3 Minuten garen.

5 Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter fein hacken und die Hälfte unter den Blumenkohl mischen. Nudeln abgießen, dabei etwas Kochwasser auffangen und ebenfalls unter den Blumenkohl mischen. Abschmecken und mit restlicher Petersilie bestreuen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Blumenkohl (900 g)
- 2 EL Olivenöl
- 3 Knoblauchzehen
- 200 g Kirschtomaten
- 40 g grüne Oliven (entsteint)
- 300 g Vollkorn-Bandnudeln
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Tomatenmark (40 g)
- 2 EL Harissa (40 g; arabische Würzpaste)
- ½ Bund glatte Petersilie (10 g)

# Perlcouscous-Salat mit Butternusskürbis, Halloumi und Kräuter-Dressing

Raffinierter Mix mit herbstlichem Touch

🕒 35 MIN 🌿

pro Portion  
**648**  
KCAL  
Eiweiß: 25 g Fett: 34 g  
Kohlenhydrate: 60 g

## GESUND, WEIL:

- Nicht nur Möhren, sondern auch Kürbisse überzeugen mit Betacarotin. Der sekundäre Pflanzenstoff wirkt antioxidativ und beugt schädlichen Ablagerungen in den Adern (Arteriosklerose) vor – sind davon die Herzkranzgefäße betroffen, kann es im schlimmsten Fall zum Infarkt kommen.

**1** Kürbis putzen, schälen, Kerne entfernen und Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Mit 2 EL Öl, Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Cayennepfeffer mischen. Backblech mit Backpapier belegen, Kürbisspalten darauf verteilen. Zwiebel schälen, halbieren, in dünne Scheiben schneiden und auf dem Backblech verteilen. Im vorgeheizten Backofen 20–25 Minuten backen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3), bis der Kürbis gar ist.

**2** Derweil 300 ml Salzwasser aufkochen, Perlcouscous einrühren, vom Herd nehmen und nach Packungsanleitung abgedeckt etwa 8 Minuten ausquellen lassen.

**3** Inzwischen Halloumi in Scheiben schneiden. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Halloumi darin von beiden Seiten in je 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

**4** Für das Dressing Zitronensaft, Essig, Salz, Pfeffer und übriges Öl verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Kräuter waschen, trocken schütteln, fein hacken und mit Chiliflocken unterrühren.

**5** Couscous, Kürbis und Zwiebeln auf einer Platte oder auf Tellern anrichten. Halloumi darauf verteilen und mit dem Dressing beträufeln.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Butternusskürbis (600 g)**
- 7 EL Olivenöl**
- Salz**
- Pfeffer**
- ¼ TL Paprikapulver**
- 1 Prise Cayennepfeffer**
- 1 rote Zwiebel**
- 300 g Perlcouscous**
- 200 g Halloumi**
- 2 EL Zitronensaft**
- 1 EL Weißweinessig**
- 1 Knoblauchzehe**
- 1 Handvoll Kräuter (z. B. Basilikum, Petersilie, Minze)**
- 1 TL Chiliflocken**





## Blumenkohl-Tomaten-Curry mit Chili

Scharf-würzig und einfach total lecker

🕒 35 MIN • FERTIG IN 45 MIN 🌱 🍴

pro Portion  
**449**  
KCAL  
Eiweiß: 12 g • Fett: 11 g  
Kohlenhydrate: 74 g

GESUND, WEIL:

- Blumenkohl ist reich an Kalium, das für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt sorgt und Herzrhythmusstörungen vorbeugt. So bleibt die Pumpe im Takt.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 rote Chilischote (getrocknet)**  
**1 TL Koriandersamen**  
**1 TL Kreuzkümmelsamen**  
**1 TL Fenchelsamen**  
**2 grüne Chilischoten**  
**2 Zwiebeln**  
**3 Knoblauchzehen**  
**1 Stück Ingwer (30 g)**  
**2 EL Erdnussöl**  
**Salz**  
**½ TL Kurkumapulver**  
**2 TL schwarze Senfkörner**

**1** Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Rote Chilischote zerbröseln und mit Koriander-, Kreuzkümmel- sowie Fenchelsamen in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 1 Minute rösten. Mischung im Mörser fein zerstoßen und beiseitestellen.

**2** Grüne Chilischoten putzen, waschen, entkernen. 1 Chili fein hacken, die andere in Ringe schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. 1 Zwiebel vierteln, die andere halbieren und in Streifen schneiden. Ingwer würfeln, mit Zwiebelvierteln, Knoblauch und gehackter Chili zu einer Paste pürieren.

**3** Öl in einer hochwandigen Pfanne erhitzen. Zwiebelstreifen zugeben und bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten unter

**20 frische Curryblätter (Asialaden)**  
**2 EL Tamarindenpaste (40 g)**  
**250 ml Gemüsebrühe**  
**400 g passierte Tomaten (Dose)**  
**600 g Blumenkohl**  
**3 EL Kokosraspel (20 g)**  
**300 g Basmatireis**  
**1 Handvoll Korianderblätter**  
**2 EL Mango-Chutney (40 g)**

**AUSSERDEM:**  
**1 Mörser**

Wenden braten. Mit Salz, Kurkuma und Senfkörnern würzen. Curryblätter waschen und trocken tupfen, 10 davon mit Gewürzmischung sowie Gewürzpaste in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze ca. 2 Minuten unter Rühren braten.

**4** Tamarindenpaste, Brühe und Tomaten einrühren und einmal aufkochen. Dann Blumenkohl und Kokosraspel zugeben und bei kleiner Hitze weitere 20–25 Minuten köcheln lassen.

**5** Derweil Reis in der 2,5-fachen Menge Salzwasser nach Packungsanleitung 10–12 Minuten garen. Koriander waschen und trocken tupfen. Reis auf Teller verteilen, Curry abschmecken, darauf anrichten und mit Chutney, Koriander, Chiliringen sowie restlichen Curryblättern garnieren.

## Rigatoni alla Norma mit Burrata

Aromatischer Sattmacher

🕒 45 MIN 🌱

pro Portion  
**723**  
KCAL  
Eiweiß: 29 g • Fett: 32 g  
Kohlenhydrate: 79 g

GESUND, WEIL:

- Weniger Salz ist mehr, denn es bindet Wasser im Körper. Das wirkt sich negativ auf den Druck in den Gefäßen aus und erhöht das Risiko für Bluthochdruck. Eine Alternative zum Würzen stellen frische und getrocknete Kräuter, Knoblauch sowie Zwiebeln dar.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Auberginen**  
**Salz**  
**1 Zwiebel**  
**2 Knoblauchzehen**  
**6 EL Olivenöl**  
**800 g passierte Tomaten (Dose)**

**1** Auberginen putzen, waschen, in grobe Stücke schneiden, leicht salzen und ca. 30 Minuten Wasser ziehen lassen.

**2** Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und sehr fein würfeln. Zusammen in einer Pfanne in 2 EL Olivenöl 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer, Zucker und Oregano würzen. Sauce ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

**Pfeffer**  
**1 TL Rohrohrzucker**  
**1 TL getrockneter Oregano**  
**450 g Vollkorn-Rigatoni**  
**2 Kugeln Burrata (à 125 g; 45% Fett i. Tr.)**  
**1 Handvoll Basilikumblätter**

**3** Derweil Auberginen trocken tupfen und in einer Pfanne im übrigen Öl 6–7 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Parallel Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser in 9–10 Minuten bissfest garen.

**4** Auberginen unter die Sauce mischen. Nudeln abtropfen lassen, unterschwenken und auf Tellern anrichten. Burrata in Stücke zupfen und darüber verteilen. Basilikum waschen, trocken schütteln und Pasta damit bestreuen.



# Lachs-Tahini-Salat mit Gerste

Eignet sich wunderbar zum Mitnehmen

🕒 35 MIN • FERTIG IN 2 STD 35 MIN 🍴

## GESUND, WEIL:

- Kein anderes Getreide liefert so viel Beta-Glucan wie Gerste. Der lösliche Ballaststoff bindet im Darm Gallensäuren, die unser Körper für die Fettverdauung benötigt. Stehen sie ihm nicht mehr zur Verfügung, verwendet er für die Neubildung Cholesterin, sodass der Cholesterinspiegel im Blut sinkt – und damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 150 g Gerste  
(entspelzt; alternativ Gerstengraupen)
- 1 Bio-Limette
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Tahini (30 g; Sesampaste)
- 2 TL Honig
- 1 TL Dijonsenf
- Salz
- Pfeffer
- 200 g grüne Bohnen
- 100 g Zuckerschoten
- 150 g Cavolo Nero  
(Schwarzkohl; alternativ Wirsing)
- 150 ml Gemüsebrühe
- 300 g Räucherlachs
- 2 EL Sesam (30 g)



**1** Gerste in reichlich Wasser ca. 2 Stunden einweichen. Dann aufkochen und ca. 30 Minuten bei kleiner Hitze garen. Anschließend abgießen und abtropfen lassen.

**2** Für das Dressing Limette heiß abwaschen, trocken tupfen, und etwa ½ TL Schale fein abreiben. Limette halbieren und 2 EL Saft auspressen. Limettenschale und -saft mit Olivenöl, Tahini, Honig sowie Dijonsenf verrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. In ein Glas füllen und beiseitestellen.

**3** Bohnen und Zuckerschoten putzen und waschen. Bohnen halbieren. Cavolo Nero putzen, waschen und in Streifen schneiden. Das Gemüse in der Brühe bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten garen. Anschließend abgießen, abtropfen und nach Belieben etwas abkühlen lassen.

**4** Gerste und Gemüse auf eine Platte geben. Räucherlachs in Stücke zupfen und untermischen, mit Dressing beträufeln sowie mit Sesam toppen und servieren.





## Paprika-Fisch-Pfanne

Low-Carb-Schmaus aus Neptuns Reich

🕒 30 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Fettreiches Fleisch enthält viele gesättigte Fettsäuren, Wurst bringt zusätzlich reichlich Salz mit – beides setzt der Pumpe zu. Eine gute Eiweißquelle sind dagegen magere Meeresfische wie Seelachs, die zudem mit Jod punkten. Das Spurenelement ist bei uns Mangelware.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Paprikaschoten (rot, gelb, grün)
- 3 EL Olivenöl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Balsamessig
- 1 Prise geräuchertes Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer
- 2 EL Schmand (40 g)
- 50 g Schlagsahne
- 4 Seelachsfilets (mit Haut; à ca. 180 g)
- 1 Bio-Zitrone

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Paprikastücke zugeben und bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten braten.

**2** Mit Gemüsebrühe ablöschen und mit Balsamessig, Paprikapulver, Salz sowie Pfeffer würzen. Schmand und Schlagsahne in die Pfanne geben und alles bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten einköcheln lassen.

**3** Fischfilets abspülen, trocken tupfen und die Fleischseite mit Salz und Pfeffer würzen. In einer beschichteten Pfanne restliches Öl erhitzen und den Fisch auf der Hautseite bei mittlerer bis starker Hitze in 4–5 Minuten kross anbraten. Kurz wenden, dann mit der Fleischseite nach unten in das Paprikaragout setzen.

**4** Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen und in Spalten schneiden. Paprika-Fisch-Pfanne damit garnieren.

**TIPP** Nach Belieben Brot dazu reichen.



# Roter Kürbis-Fenchel-Eintopf mit Kichererbsen

Hochgenuss aus nur einem Pott

40 MIN   

pro Portion  
**240**  
KCAL  
Eiweiß: 9 g • Fett: 12 g  
Kohlenhydrate: 23 g

## GESUND, WEIL:

- Kichererbsen stellen eine wunderbare Quelle für Ballaststoffe dar. Diese unverdaulichen Faserstoffe halten den Blutzucker stabil, machen lange satt und können sogar den Blutdruck senken. All das schützt auch den Taktgeber.
- Bauchweh ade: Nicht selten geht der Genuss von Hülsenfrüchten mit Blähungen einher. Doch dank der ätherischen Öle aus Fenchelsamen tauchen diese Probleme gar nicht erst auf.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**1 Zwiebel**  
**2 Knoblauchzehen**  
**500 g Hokkaidokürbisfrucht-  
fleisch**  
**2 Fenchelknollen (mit Grün)**  
**1 rote Paprikaschote**  
**4 EL Olivenöl**  
**2 TL Fenchelsamen**

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in Streifen schneiden, Knoblauch würfeln. Kürbis in grobe Würfel schneiden. Fenchel putzen, waschen, etwas Grün für die Deko beiseitelegen. Knollen grob klein schneiden, dabei die Strünke entfernen. Paprikaschote waschen, halbieren, entkernen und würfeln.

**2** Öl in einem Topf erhitzen. Sämtliches Gemüse zugeben und bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten andünsten. Mit 1 TL Fenchel-

**Salz, Pfeffer**  
**1 Prise Rohrohrzucker**  
**1 Prise geräuchertes Paprika-  
pulver**  
**250 ml Gemüsebrühe**  
**400 g geschälte Tomaten (Dose)**  
**200 g Kichererbsen**  
**(Dose; Abtropfgewicht)**

samen, Salz, Pfeffer, Zucker und Paprikapulver würzen. Brühe und Tomaten ergänzen und etwa 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Derweil Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen.

**3** Nach 15 Minuten Kichererbsen in den Topf geben und noch 5 Minuten garen. Eintopf abschmecken, in Schalen füllen, mit Fenchelgrün garnieren und mit übrigen Fenchelsamen bestreuen.



# Gefüllte Paprika mit Spiegelei

Sättigt besonders gut

45 MIN • FERTIG IN 60 MIN   

pro Portion  
**635**  
KCAL  
Eiweiß: 24 g • Fett: 25 g  
Kohlenhydrate: 71 g

## GESUND, WEIL:

- Wenn der Körper über die Nahrung zu viel Cholesterin erhält, kann er seine eigene Cholesterinproduktion bremsen. Aus diesem Grund sind Eier nicht so gefährlich, wie lange Zeit behauptet. Zudem überzeugen sie mit hochwertigen Proteinen und machen satt.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**250 g Vollkornreis**  
**Salz**  
**100 g rote Linsen**  
**2 Tomaten**  
**1 Zwiebel**  
**2 Knoblauchzehen**  
**3 EL Olivenöl**  
**1 TL Tomatenmark**  
**300 ml Gemüsebrühe**  
**4 rote Paprikaschoten**

**1** Reis in der 2,5-fachen Menge Salzwasser nach Packungsanleitung etwa 30 Minuten garen.

**2** Derweil Linsen abspülen. Tomaten waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze in 3–4 Minuten glasig dünsten. Linsen zugeben, 2 Minuten anbraten. Tomatenmark einrühren, 1 Minute mitbraten. Dann Brühe sowie gewürfelte Tomaten ergänzen und ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

**3** Eine Auflaufform mit 1 EL Öl fetten. Paprika waschen, längs

**100 g Mais**  
**(Dose; Abtropfgewicht)**  
**2 EL gehackte Petersilie**  
**50 g Pinienkerne**  
**Pfeffer**  
**Cayennepfeffer**  
**1 Handvoll Korianderblätter**  
**1 EL Butter (15 g)**  
**4 Eier**

halbieren und putzen. Mais abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Mais, Reis, Petersilie und Pinienkerne unter die Linsen mischen. Masse mit Salz, Pfeffer sowie Cayennepfeffer würzen und in die Paprikahälften füllen. Schoten in die Form legen, mit übrigem Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 25 Minuten garen.

**4** Derweil Koriander waschen und trocken tupfen. Butter in einer großen Pfanne erhitzen. Eier darin bei mittlerer Hitze in ca. 4 Minuten zu Spiegeleiern braten. Salzen, pfeffern, auf die Paprikaschoten setzen und mit Koriander bestreuen.

## ANBAUGEBIET:

Südostasien  
(Thailand, Sri  
Lanka, Malaysia,  
Indonesien)

## SMARTE WARENKUNDE

# Jackfrucht ...



Bis zu 50 Kilogramm werden die Früchte des Jackfruchtbaumes schwer

### + ...beruhigt die Nerven

Der Mineralstoff Magnesium gibt der Ausschüttung von Stresshormonen keine Chance und hat eine entspannende Wirkung auf die Blutgefäße. Außerdem tut er Gehirn und Muskeln Gutes.

### + ...ist ein Zellschützer

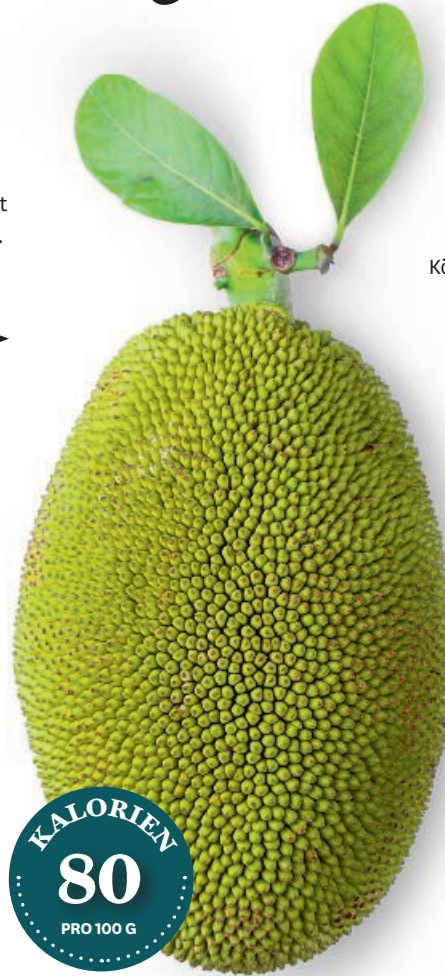
Im Körper bekämpft Vitamin C, ein starkes Antioxidationsmittel, freie Radikale. Somit trägt die Jackfrucht als Lieferantin dazu bei, den Organismus fit und gesund zu halten.

### + ...spendet neue Power

Ermüdung im Alltag ist Geschichte, denn die B-Vitamine des Exoten kurbeln den Energiestoffwechsel so richtig an. Ein Mittagstief ist schnell überwunden.

### + ...macht leistungsfähig

Das Tropenobst hat nicht nur die optimale Konsistenz für rein pflanzlichen Fleischersatz. Auch profitieren Vegetarier und Veganer von 0,6 Milligramm Eisen je 100 Gramm. Der Mineralstoff spielt unter anderem eine bedeutende Rolle für die Blutbildung.



KALORIEN  
**80**  
PRO 100 G

**BRENNWERT:** 80 kcal **EIWEISS:** 1 g  
**KOHLLENHYDRATE:** 15 g, davon Zucker: 15 g  
**FETT:** 1 g **BALLASTSTOFFE:** 4 g

### + ...schleust Wasser sanft hinaus

100 Gramm Jackfrucht decken bereits zehn Prozent des Tagesbedarfs an Kalium. Als lebensnotwendiges Elektrolyt hilft es dabei, den Flüssigkeitshaushalt des Körpers zu regulieren und den Blutdruck zu stabilisieren.

### + ...schmeichelt dem Bauch

Wenig Kohlenhydrate und Fett, dafür eine ganze Menge an Ballaststoffen, machen das Fruchtfleisch gut bekömmlich und zu einem Must-have in der Low-Carb-Ernährung.

## KLEINE KÜCHENKUNDE

### + ...lässt sich easy aufpeppen

Die unreife Frucht hat eine faserige Konsistenz und ist geschmacklich neutral – in Sachen Abschmecken ist also Kreativität gefragt. Durch den Reifungsprozess entwickelt sich übrigens eine Süße, ähnlich wie Banane, Papaya oder Mango.

### - ...wird selten frisch angeboten

Häufig gibt es die Importware in Salzlake, eingelegt in Dosen. Asiatische Feinkost- oder Bio-Läden sind gute Adressen, aber auch das Angebot in Supermärkten wächst stetig.

## VEGANE JACKFRUCHT-ALTERNATIVEN BEKANNTER KLASSIKER



### Burger

Wird mit selbst gemachter BBQ-Sauce verfeinert zu einer Art Pulled Pork



### Chips

Getrocknet ein knuspriger Snack für zwischendurch



### Tacos

Überzeugt in Form eines mexikanischen Fingerfood-Favoriten



### Curry

Mit Süßkartoffeln, Pak Choi und Brokkoli toll in der asiatischen Küche



### Geschnetzeltes

Klasse Fleischersatz, der dank richtiger Gewürze zum Hit wird

„Du willst  
**tierfreundlich** leben?  
Ich helfe dir dabei!“



Brokko begleitet dich per kostenloser App oder E-Mail mit nützlichen Tipps und Inspiration beim Start in ein gesundes und nachhaltiges Leben. Gut für dich. Gut für die Umwelt. Und vor allem: **Gut für die Tiere.**

**VEGANSTART**.de



**PETA**





# NATÜRLICH VEGGIE

*Die pflanzliche Küche hat in den letzten Jahren einen regelrechten Boom erlebt. Immer mehr Menschen entdecken die Vielfalt und Kreativität dieser Ernährungsweise. Dabei spielen Zutaten wie Tofu, Tempeh, Seitan, Linsen, Champignons oder Jackfruit eine wichtige Rolle. Daraus lassen sich abwechslungsreiche Gerichte kreieren, die sowohl Kenner als auch Neulinge begeistern. Lassen Sie sich von unseren neuen Rezeptideen inspirieren.*

BBQ Mushrooms mit Rotkohlsalat  
Rezept auf Seite 126

# BBQ Mushrooms mit Rotkohlsalat

Fast Food ohne Reue

🕒 35 MIN 🌱

pro Portion  
**327**  
KCAL  
Eiweiß: 13 g Fett: 24 g  
Kohlenhydrate: 35 g

**GESUND, WEIL:**

- Pilze punkten mit vielen Ballaststoffen, die den Magen füllen und uns ordentlich sättigen.
- Als tolle Quelle für Vitamin C und Anthocyane fungiert Rotkohl. Dadurch können Zellen geschützt und das Krebsrisiko gesenkt werden.

**FÜR 4 PORTIONEN:**

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| <b>1 Stück Rotkohl (300 g)</b>                      | <b>600 g Kräuterseitlinge</b>     |
| <b>Salz</b>   | <b>3 EL Olivenöl</b>              |
| <b>2 EL Zitronensaft</b>                            | <b>80 g Römersalatherzen</b>      |
| <b>1 rote Zwiebel</b>                               | <b>1 Bio-Limette</b>              |
| <b>125 g schwarze Bohnen (Dose; Abtropfgewicht)</b> | <b>1 EL Sojasauce</b>             |
| <b>2 Stiele Petersilie</b>                          | <b>2 EL Apfelsaft</b>             |
| <b>Pfeffer</b>                                      | <b>3 EL Barbecue-Sauce (45 g)</b> |
| <b>1 Avocado</b>                                    | <b>120 g Crème fraîche</b>        |

**1** Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Leicht salzen, mit 1 EL Zitronensaft würzen und kräftig kneten, bis der Kohl leicht saftet.

**2** Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden und die Hälfte unter den Kohl mischen. Bohnen abspülen und gut abtropfen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Beides unter den Rotkohl mischen und den Salat mit Salz, restlichem Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

**3** Avocado halbieren, Stein entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in mundgerechte Stücke schneiden und vorsichtig unter den Salat heben. Kräuterseitlinge putzen, in feine Streifen schneiden oder zupfen.

**4** Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Pilz- und übrige Zwiebelstreifen darin bei mittlerer Hitze in ca. 10 Minuten goldbraun braten. Nebenher Salatblätter putzen, waschen und trocken schleudern. Limette heiß abspülen und in Spalten schneiden.

**5** Sojasauce, Apfelsaft und Barbecue-Sauce zu den Pilzen geben und in etwa 3 Minuten etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**6** Rotkohlsalat auf Teller verteilen, mit Salatblättern und Limettenspalten garnieren. Puled Mushrooms daneben anrichten und mit je 1 Klecks Crème fraîche garnieren.

# Würzige Tempeh-Spieße mit Mango und Erdnussauce

Veganes Geschmackserlebnis mit exotischem Touch

🕒 60 MIN 🌱 🌿 🌾

pro Portion  
**729**  
KCAL  
Eiweiß: 40 g Fett: 38 g  
Kohlenhydrate: 50 g

**GESUND, WEIL:**

- Da Erdnüsse zu den Hülsenfrüchten gehören, ist ihr Eiweißgehalt hoch. Zudem liefern sie nervenstärkende B-Vitamine und die wichtigen Mineralstoffe Fluor sowie Jod.

**FÜR 4 PORTIONEN:**

- |                                  |                                    |   |
|----------------------------------|------------------------------------|---|
| <b>500 g Tempeh</b>              | <b>150 g Parboiled Reis</b>        | <b>1 EL Sojasauce</b>                         |
| <b>1 Knoblauchzehe</b>           | <b>½ TL Salz</b>                   | <b>1 EL Ketjap Manis (süße Sojasauce)</b>     |
| <b>½ Stiel Zitronengras</b>      | <b>½ kleiner Brokkoli (200 g)</b>  | <b>1 Mango</b>                                |
| <b>Pfeffer</b>                   | <b>140 g Erdnuskerne</b>           | <b>150 g Cocktailtomaten</b>                  |
| <b>½ TL gemahlener Koriander</b> | <b>80 ml Kokosmilch</b>            | <b>1 Handvoll Petersilienblätter</b>          |
| <b>½ TL Kurkumapulver</b>        | <b>120 ml Orangensaft</b>          | <b>10 g Essblüten (z. B. Borretschblüten)</b> |
| <b>2 TL Kokosblütenzucker</b>    | <b>1 TL vegane rote Currypaste</b> |   |
| <b>4 EL Erdnussöl</b>            | <b>4 Kaffirlimettenblätter</b>     |   |

**1** Tempeh in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauch schälen und hacken. Äußere Blätter vom Zitronengras entfernen und Zitronengras sehr fein hacken. Knoblauch, Zitronengras, Pfeffer mit Koriander, Kurkuma, Zucker und 3 EL Erdnussöl mischen und in einem Mörser zu einer Paste verarbeiten. Marinade mit Tempeh mischen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

**2** In der Zwischenzeit Reis mit der doppelten Menge kochendem Salzwasser in 12–15 Minuten bissfest garen.

**3** Derweil Brokkoli putzen, waschen und in Röschen zerteilen. In kochendem Salzwasser 2 Minuten garen, abschrecken und abtropfen lassen. Reis abgießen und abtropfen lassen. Reis mit 60 g Erdnüssen und Brokkoli mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4** Für die Sauce restliche Erdnüsse in einem Mixer pürieren. Mit Kokosmilch, Orangensaft, Currypaste, Limettenblättern, Sojasauce und Ketjap Manis in einem kleinen Topf bei kleiner Hitze in 5 Minuten sämig einkochen lassen. Limettenblätter entfernen und Sauce in Schälchen geben.

**5** Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein und in mundgerechte Stücke schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Tempehstücke abwechselnd mit Tomaten und Mango auf Spieße stecken und mit restlichem Öl bestreichen. Spieße in einer heißen Grillpfanne von allen Seiten bei mittlerer Hitze in 5–7 Minuten goldbraun braten.

**6** Petersilie und Blüten waschen und trocken schütteln. Spieße mit Reissalat auf Tellern anrichten, je 1 Schälchen Erdnussauce dazustellen. Mit Petersilie und Blüten garnieren.

**EatSmarter! Info**

**Käse in Vegan**

Bei der Herstellung von Tempeh werden gekochte und geschälte Sojabohnen mit einem Edelschimmelpilz geimpft; dadurch entsteht der charakteristische Geschmack. Dann wird die Mischung 24 bis 48 Stunden lang fermentiert, wodurch sich feine, fadenförmige Pilzzellen bilden, die sich um die Bohnen legen und sie zu einer schnittfesten Masse formen. Danach wird er geräuchert oder mariniert und landet vakuumiert im Supermarkt.







## Fruchtiger Kichererbsen-Edamame-Salat mit Reissnudeln

Eine Schale voller Vitalstoffe mit zahlreichen Sattmachern

30 MIN  

### GESUND, WEIL:

- Mit viel Provitamin A glänzen Mangos und unterstützen unseren Körper bei der Zellerneuerung von Haut, Schleimhäuten und Knorpelgewebe. Darüber hinaus sorgt es für einen schönen Teint.
- Die japanische Sojabohne Edamame hat reichlich hochwertige Aminosäuren im Gepäck.

**1** Kichererbsen abspülen und gut abtropfen lassen. Reissnudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser in 5–7 Minuten bissfest garen. Dann in einem Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**2** Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen hobeln. Mangofruchtfleisch in 2–3 cm große Stücke schneiden. Möhren putzen, schälen und raspeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in schmale Ringe schneiden.

**3** Öl in einer Pfanne erhitzen. Kichererbsen darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze knusprig anbraten, herausnehmen und beiseitestellen. Edamame in die Pfanne geben und unter Wenden 2 Minuten garen. Vom Herd nehmen, mit Salz, Chili, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

**4** Kohl, Mango, Möhren und Frühlingszwiebeln untermischen und abschmecken. Reissnudeln auf 4 Teller geben, den Pfanneninhalt darüber verteilen und die Kichererbsen darüberstreuen. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Salat mit Sesam, Röstzwiebeln und Petersilie bestreuen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 250 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)**
- 200 g Reissnudeln**
- Salz**
- 1 Stück Rotkohl (150 g)**
- 200 g Mangofruchtfleisch**
- 2 Möhren**
- 2 Frühlingszwiebeln**
- 4 EL Sojaöl**
- 250 g tiefgekühlte Edamame**
- 1 Msp. Chiliflocken**
- Pfeffer**
- 3 EL Zitronensaft**
- 1 Handvoll Petersilie**
- 1 EL Sesam (15 g)**
- 4 EL Röstzwiebeln (40 g)**

# Indischer Fenchel-Linsen-Brokkoli-Eintopf

Die Gewürze machen die Suppe zum Bauchschmeichler

🕒 30 MIN • FERTIG IN 55 MIN 🌱 🍴 🌍

pro Portion  
**393**  
KCAL

★ Eiweiß: 21 g ★ Fett: 16 g  
★ Kohlenhydrate: 37 g ★

## GESUND, WEIL:

- In Cashewkernen ist Tryptophan enthalten, welches im Gehirn zur Herstellung des Glückshormons Serotonin benötigt wird.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- |                                    |                                |
|------------------------------------|--------------------------------|
| <b>3 Zwiebeln</b>                  | <b>1 TL Koriandersamen</b>     |
| <b>4 Knoblauchzehen</b>            | <b>1 TL Schwarzkümmel</b>      |
| <b>1 Stück Ingwer (20 g)</b>       | <b>1 Zimtstange</b>            |
| <b>2 grüne Paprikaschoten</b>      | <b>2 Gewürznelken</b>          |
| <b>1 Fenchel (300 g)</b>           | <b>2 Lorbeerblätter</b>        |
| <b>1 kleiner Brokkoli (400 g)</b>  | <b>4 EL Cashewkerne (60 g)</b> |
| <b>3 EL Erdnussöl</b>              | <b>150 g gelbe Linsen</b>      |
| <b>½ EL Chiliflocken</b>           | <b>400 g Kokosmilch</b>        |
| <b>1 TL gemahlener Kreuzkümmel</b> | <b>1 l Gemüsebrühe</b>         |
| <b>1 EL Madras-Currypulver</b>     | <b>1 Handvoll Curryblätter</b> |
| <b>1 TL Fenchelsamen</b>           | <b>Salz, Pfeffer</b>           |

**1** Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen sowie fein würfeln. Paprikaschoten putzen, waschen und klein schneiden. Fenchel und Brokkoli putzen, waschen und ebenfalls klein schneiden.

**2** Erdnussöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Chiliflocken, Kreuzkümmel, Currypulver, Fenchel-, Koriander- und Schwarzkümmelsamen, Zimt, Nelken sowie Lorbeer darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten anrösten.

**3** Paprika, Fenchel, Brokkoli, Cashewkerne und Linsen hinzufügen und alles weitere 3 Minuten dünsten.

**4** Kokosmilch und Brühe zugießen und alles aufkochen. Curryblätter zufügen und den Eintopf bei kleiner Hitze 15–20 Minuten köcheln lassen.

**5** Herd ausschalten. Eintopf auf der Platte noch ca. 5 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.





## Vegane Shawarmas mit Pulled Jackfruit und Zaziki

Besonders ballaststoffreich

🕒 1 STD 30 MIN 🌱 🌍

pro Portion  
**673**  
KCAL  
Eiweiß: 21 g Fett: 25 g  
Kohlenhydrate: 89 g

### GESUND, WEIL:

- Mit ihrem intensiven Rot färbt sie jedes Gericht: Der Farbstoff Betanin aus Rote Bete schützt den Körper vor Zellschäden durch sogenannte freie Radikale. Dank des Nitrats in der Knolle kann das Gemüse den Blutdruck senken.

### FÜR 4 PORTIONEN:

<b>450 g Jackfruit</b> (Dose; Abtropfgewicht)	<b>200 g Kichererbsen</b> (Dose; Abtropfgewicht)
<b>150 g Tomatenpüree</b>	<b>4 EL Zitronensaft</b>
<b>2 EL Sojasauce</b>	<b>3 EL Tahini (45 g)</b>
<b>1 EL Balsamessig</b>	<b>4 EL Olivenöl</b>
<b>2 TL edelsüßes Paprikapulver</b>	<b>280 g Sojajoghurt</b>
<b>1 TL geräuchertes Paprikapulver</b>	<b>½ Salatgurke</b>
<b>2 ½ TL gemahlener Kreuzkümmel</b>	<b>1 Handvoll Dill</b>
<b>1 TL Kräuter der Provence</b>	<b>2 Möhren</b>
<b>Salz, Pfeffer</b>	<b>½ Römervsalatherz</b>
<b>2 Knoblauchzehen</b>	<b>1 rote Zwiebel</b>
<b>250 g Rote Bete</b> (vorgegart; vakuumiert)	<b>4 Vollkornfladenbrote</b> (à 60 g)

**1** Jackfruit in kleine Stücke zupfen. Tomatenpüree, Sojasauce, Balsamessig, Paprikapulver, 2 TL Kreuzkümmel, Kräuter der Provence, Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Jackfruitstücke zugeben, gut mischen und 1 Stunde darin marinieren.

**2** In der Zwischenzeit für den Hummus 1 Knoblauchzehe schälen, Rote Bete grob würfeln und beides in einen Mixer geben. Kichererbsen mit 3 EL Zitronensaft, Tahini und 2 EL Öl zugeben. Alles fein pürieren und bei Bedarf etwas Wasser zufügen. 2 EL Joghurtiterrühren, mit restlichem Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Hummus in ein Schälchen füllen.

**3** Für das vegane Zaziki Gurke schälen, raspeln, salzen und etwa 10 Minuten ziehen lassen, dann gut ausdrücken. Nebenher restliche Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Dill waschen und hacken. Übrigen Sojajoghurt mit Knoblauch, Salz, Dill, Gurkenraspeln und übrigem Zitronensaft glatt rühren. Zaziki kühl stellen.

**4** Für die Füllung Möhren putzen, schälen und längs in feine Streifen schneiden. Salat putzen, in Blätter teilen, waschen und trocken schleudern. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden.

**5** Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Jackfruitstücke darin ca. 10 Minuten unter Wenden bei mittlerer Hitze braten. Fladenbrote in einer 2. Pfanne nacheinander ohne Fett 3 Minuten erwärmen. Fladenbrote mit allen vorbereiteten Zutaten füllen und mit je 1 EL Hummus und Zaziki toppen. Restliche Dips separat dazu reichen.

# Linsensalat mit Pak Choi und Avocado

Leichte Lunch-Bowl zum Mitnehmen

🕒 35 MIN 🌱 🍴 🌿

GESUND, WEIL:

- Grünes Gemüse wie Pak Choi enthält Provitamin A, das für unser Immunsystem und unser Sehen von großer Bedeutung ist.
- Linsen punkten mit Eiweiß, komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen. Sie sättigen gut und stärken unsere Muskulatur.

FÜR 4 PORTIONEN:

350 g Beluga-Linsen  
Salz

4 EL Apfelessig  
2 Stiele Salbei

1 Zweig Rosmarin  
1 rote Chilischote

1 EL Zitronensaft  
2 EL Ahornsirup

3 EL Olivenöl  
1 Pak Choi (250 g)

2 Avocados  
Pfeffer

**1** Linsen in kochendem Wasser ca. 25 Minuten garen, bis sie weich, aber noch leicht bissfest sind; gegen Ende der Kochzeit salzen. Anschließend abgießen, abtropfen und abkühlen lassen. In eine Schüssel füllen und mit 2 EL Essig mischen.

**2** Nebenher Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter und Nadeln abzupfen und hacken. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Mit Kräutern, Zitronensaft, Ahornsirup, 2 EL Öl und restlichem Essig zu einem Dressing rühren.

**3** Pak Choi putzen, waschen und in Streifen schneiden. In einer Pfanne im restlichen Olivenöl 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Salz würzen.

**4** Avocados halbieren, Steine entfernen, Fruchtfleisch aus den Schalen heben und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Pak Choi und Dressing zu den Linsen geben und alles gut mischen. Salat mit Salz und Pfeffer würzen und in Schalen anrichten.

Eiweiß: 23 g • Fett: 22 g  
pro Portion  
**462**  
KCAL  
Kohlenhydrate: 44 g



# Kichererbsen-Tomaten-Eintopf mit Chermoula

Die Granatapfelkerne geben einen Extra-Kick

🕒 30 MIN 🌱 🍴

Eiweiß: 15 g • Fett: 20 g  
pro Portion  
**399**  
KCAL  
Kohlenhydrate: 38 g

GESUND, WEIL:

- Koriander hat einen intensiven und würzigen Geschmack. Er kann die Ausscheidung von Giftstoffen fördern und entwässernd wirken.
- Die kleinen, dunklen Kerne des Granatapfels sind wahre Alleskönner. Sie halten den Blutzuckerspiegel stabil, stärken das Herz und hemmen Entzündungen.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zwiebel  
5 Knoblauchzehen  
6 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
2 TL Paprikapulver  
1 TL Baharat  
(arabische Gewürzmischung)  
1 Msp. Zimt  
250 g Tomatenpüree

350 ml Gemüsebrühe  
400 g Kichererbsen  
(Dose; Abtropfgewicht)  
2 Bund Koriander (40 g)  
½ TL Ingwerpulver  
½ TL gemahlener Kreuzkümmel  
2 EL Zitronensaft  
100 g Granatapfelkerne  
150 g Joghurt (3,5 % Fett)

**1** Für den Eintopf Zwiebel und 4 Knoblauchzehen schälen sowie fein würfeln. 2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten; dann mit Salz, Pfeffer, Paprika, Baharat und Zimt würzen. Tomatenpüree und Brühe zugeben und zugedeckt 5 Minuten köcheln lassen. Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen, zugeben und weitere 10–15 Minuten bei kleiner Hitze garen.

**2** Inzwischen für die Chermoula Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken, 1 EL davon beiseitelegen; restliche Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Beides mit Ingwer, Kreuzkümmel und übrigem Öl in einem Mixer cremig mixen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.

**3** Den Eintopf in Schüsseln oder tiefe Teller füllen und mit Granatapfelkernen bestreuen. Joghurt und Chermoula darübergeben und mit übrigem Koriander garnieren.



## Zucchini mit Falafelfüllung

Orientklassiker mal anders

🕒 20 MIN · FERTIG IN 45 MIN 🌱 🌿 🍷

pro Portion  
**348**  
KCAL  
Eiweiß: 18 g · Fett: 15 g  
Kohlenhydrate: 33 g

GESUND, WEIL:

- Durch ihre Faserstoffe regulieren Kichererbsen den Blutzuckerspiegel. Das zügelt den Appetit und verhindert Heißhungerattacken.
- Allicin, das schwefelhaltige ätherische Öl des Knoblauchs, sorgt für ein gesundes Herz-Kreislauf-System.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 4 Zucchini
- 400 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
- 4 Knoblauchzehen
- 1 Stiel Petersilie
- 2 EL Kichererbsenmehl (30 g)
- 3 EL Olivenöl
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 3 EL Zitronensaft
- 1 Prise Cayennepfeffer
- Salz, Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 800 g stückige Tomaten
- 150 g Sojajoghurt
- 2 EL Tahini (30 g; Sesampaste)

AUSSERDEM:

1 Auflaufform

**1** Zucchini putzen, waschen, längs halbieren und aushöhlen. Fruchtfleisch hacken. Kichererbsen abspülen, abtropfen lassen, in einen Blitzhacker geben und mit Zucchinifruchtfleisch fein zerkleinern. Knoblauch schälen und hacken. Petersilie waschen und hacken. Die Hälfte des Knoblauchs mit Petersilie, Kichererbsenmehl, 2 EL Öl, Kreuzkümmel und 2 EL Zitronensaft mit der Kichererbsenmasse mixen. Mit Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer würzen.

**2** Zwiebel schälen und hacken. Rest Öl in einem Topf erhitzen. Übrigen Knoblauch und Zwiebel

darin 2 Minuten andünsten. Tomaten zugeben und 10 Minuten bei kleiner Hitze garen. Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Auflaufform füllen.

**3** Zucchinihälften mit Kichererbsenmasse füllen und auf die Sauce in die Form setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 20–25 Minuten backen.

**4** Für den Dip Sojajoghurt mit Tahini, restlichem Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Zucchini mit Tomatensauce anrichten und mit dem Dip beträufeln.



## Salatschiffchen mit Tofu und Gurken

Aromatische Mineralstoffkombi

🕒 30 MIN 🌱 🌿 🍷

pro Portion  
**182**  
KCAL  
Eiweiß: 11 g · Fett: 11 g  
Kohlenhydrate: 10 g

GESUND, WEIL:

- Tofu, also Sojaquark, steckt voller wertvoller Vitalstoffe, zum Beispiel Calcium. Es stärkt unter anderem unsere Knochen und das hochwertige Eiweiß ist ein idealer Baustoff für unsere Zellen.
- Das in den Kräutern enthaltene Chlorophyll wirkt blutreinigend und fördert die Entgiftung des Körpers.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Stück Salatgurke (150 g)
- 2 Römervesalatherzen
- 1 grüne Chilischote
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL Tamarinden- oder Ahornsirup
- 1 TL Rohrohrzucker
- Salz
- 1 Stiel Zitronengras
- 1 Stück Galgant (10 g)
- 1 Knoblauchzehe
- ½ Bund Koriander (10 g)
- 4 Stiele Thai-Basilikum
- 4 Stiele Minze
- 4 Frühlingszwiebeln
- 200 g Tofu
- 3 EL Rapsöl

**1** Gurke putzen, waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. Salatblätter vom Strunk befreien und waschen.

**2** Für das Dressing Chilischote waschen, entkernen und hacken. Limettensaft, Tamarindensirup, Chili und Zucker verrühren, mit Salz abschmecken.

**3** Holzige Enden und äußere Blätter vom Zitronengras entfernen, Rest fein hacken. Galgant und Knoblauch schälen, hacken und mit Zitronengras mischen. Kräuter waschen und hacken.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Tofu fein zerkrümeln.

**4** 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Tofu darin von allen Seiten bei starker Hitze 5 Minuten anbraten. Zwiebeln und Galgantmischung zugeben, 3 Minuten bei mittlerer Hitze mitdünsten. Mit Salz würzen, mit Dressing beträufeln und gut mischen.

**5** Rest Öl in einer Pfanne erhitzen. Kräuter darin unter Rühren 30 Sekunden braten. Tofumischung und Gurken auf die Salatblätter geben und mit Kräutern bestreuen.

# Bohneneintopf mit Seitan und Kartoffeln

Deftiger Einheber für kalte Tage

🕒 60 MIN 🌿 🍴

## GESUND, WEIL:

- Seitan glänzt mit viel Eisen. Das Spurenelement fördert sowohl die Blutbildung wie den Sauerstofftransport im Blut und so die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.
- Der hohe Ballaststoffgehalt der Bohnen bringt die Verdauung in Schwung und macht die Hülsenfrucht zum Helfer bei Verstopfungen.

## FÜR 4 PORTIONEN:

<b>8 vorwiegend festkochende Kartoffeln (800 g)</b>	<b>600 ml Gemüsebrühe</b>
<b>Salz</b>	<b>400 g stückige Tomaten</b>
<b>1 Zwiebel</b>	<b>200 g Tomatenpüree</b>
<b>1 Knoblauchzehe</b>	<b>2 TL Paprikapulver</b>
<b>1 Möhre</b>	<b>265 g weiße Bohnen (Dose; Abtropfgewicht)</b>
<b>1 Stange Staudensellerie</b>	<b>265 g Kidneybohnen (Dose; Abtropfgewicht)</b>
<b>1 rote Paprikaschote</b>	<b>300 g Seitan</b>
<b>1 Chilischote</b>	<b>Pfeffer</b>
<b>2 EL Rapsöl</b>	<b>1 Handvoll Petersilie</b>
<b>2 EL Tomatenmark (30 g)</b>	

**1** Kartoffeln waschen, schälen und je nach Größe halbieren, vierteln oder in größere Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 20–25 Minuten garen.

**2** In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhre putzen und schälen, Sellerie, Paprika und Chilischote putzen, waschen und alles fein würfeln.

**3** In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Knoblauch, Gemüse und Chili zugeben und 3–4 Minuten unter Rühren anbraten. Tomatenmark zugeben und ca. 1 Minute mitdünsten lassen. Dann Brühe, Tomatenstücke und -püree zugießen, mit Salz und Paprikapulver abschmecken und ca. 15 Minuten köcheln lassen.

**4** Weiße Bohnen und Kidneybohnen abspülen, abtropfen lassen, zur Tomatenmischung in den Topf geben und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze erwärmen, bei Bedarf etwas Wasser oder Brühe ergänzen.

**5** Nebenher Seitan in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Seitan darin unter Wenden 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Dann zum Eintopf geben und 5 Minuten weitergaren.

**6** Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Kartoffeln abgießen und mit gehackter Petersilie bestreuen. Bohneneintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Kartoffeln servieren.



# Veggieküchen-Hacks

Eine pflanzenbetonte Ernährung kann abwechslungsreich und ausgewogen sein. Damit das ohne Geschmacksverlust und ohne großen Aufwand gelingt, hier ein paar clevere Tipps.

## Pflanzliche Eiweißbooster

Viele Menschen glauben, dass eine vegetarische Ernährung wenig Proteine liefert. Dabei sind die Produkte wie Tofu, Linsen, Seitan, Bohnen, Kichererbsen oder Sojaprodukte Topquellen für lebensnotwendige Aminosäuren und somit ein **vollwertiger Ersatz**. Zudem kann der hohe Eisengehalt der Veggies die Sauerstoffversorgung unterstützen und die Leistungsfähigkeit steigern. Hinzu kommt, dass sie reichlich Ballaststoffe enthalten, die unseren Darmbakterien als Futter dienen und den gesamten Stoffwechsel unterstützen.



## AUGEN AUF BEIM PRODUKTKAUF

Schnitzel, Burger oder Bratwurst? Die Einsatzmöglichkeiten von vegetabilen Alternativen sind nahezu unbegrenzt. Im Supermarkt finden sich zahlreiche Varianten. Doch durch verschiedene Zusätze bei der Verarbeitung kann aus dem gesunden Grundprodukt schnell eine versteckte **Zucker-, Salz- und Zusatzstofffalle** werden. Achten Sie beim Kauf von Ersatzprodukten neben diesen Zutaten auch auf Geschmacksverstärker, Farb- sowie Konservierungsstoffe und andere künstliche Inhaltsstoffe.



## Eine saubere Sache

Das richtige Waschen von Champignons ist entscheidend für die richtige Konsistenz bei der Weiterverarbeitung den **optimalen Geschmack**. Spülen Sie die Pilze nur unter fließendem Wasser ab. Längeres Einweichen sollte vermieden werden, da es das Aroma verwässert. Um den Vorgang zu verkürzen, ist es besser, die kleinen Kappen zunächst mit einer weichen Bürste zu reinigen. Das anschließende Trocknen auf einem Küchentuch entfernt überschüssige Feuchtigkeit.

## Von Mehl zu Fleisch

Um ein fleischähnliches Lebensmittel zu erhalten, wird Weizenmehl mehrere Stunden lang unter ständiger Zugabe von Wasser geknetet und dabei ausgewaschen. Das übrig gebliebene **reine Klebereiweiß (Gluten)** wird anschließend mit Gewürzen gekocht. Ein Kilogramm Mehl ergibt etwa 250 Gramm Seitan.

## FÜR ECHTE SCHAUMSCHLÄGER

Aquafaba bedeutet Bohnenwasser und ist die **Kochflüssigkeit von Hülsenfrüchten**. Am besten eignen sich helle Sorten wie beispielsweise Kichererbsen, denn diese haben weniger Eigengeschmack. Es wird vor allem als cholesterinfreier, kalorienarmer und veganer Eiweißersatz in süßen und herzhaften Gerichten verwendet. Für die cremige Konsistenz muss Aquafaba etwa sechs bis acht Minuten steif geschlagen werden. Achten Sie bei der Herstellung darauf, dass es **nicht mit fettigen Gegenständen in Berührung** kommt. Nach dem Aufschlagen sollte die Mousse direkt weiterverarbeitet werden, zum Beispiel, um Baiser, Makronen oder Pfannkuchen aufzulockern.



## Kross, krosser, Tofu

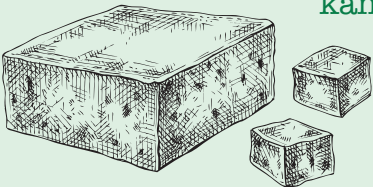
Mit diesen einfachen Tricks gelingt der Sojaklassiker superknusprig – ganz ohne Fritteuse, zusätzliches Fett oder Panade. Den Block vor Gebrauch gut ausdrücken, das geht am besten mit Küchenpapier und einem schweren Gegenstand als Presse. Achten Sie beim Anbraten darauf, dass die Pfanne gut vorgeheizt ist und Sie hoch erhitzbare Öle wie raffiniertes Rapsöl nehmen. **Stärke ist eine Geheimzutat für den Crunch:** Sie entzieht dem Produkt Wasser und sorgt für ein knuspriges Ergebnis. Es kann Mais- oder Kartoffelstärke verwendet werden. Anschließend den Tofu nach Belieben würzen.



## So bleibt Tofu frisch

Naturtofu ist nach Anbruch im Kühlschrank **mit frischem Wasser bedeckt** etwa sieben Tage haltbar. Ob er noch essbar ist, können Sie mit Nase und Augen erkennen. Ist der Sojaquark nicht mehr gut, bekommt er eine **schmierige Konsistenz und unangenehmen Geruch**. Die geräucherte Variante

kann nach dem Öffnen kühl in einer Dose gelagert werden. Übrigens: Tofu kann eingefroren werden – in der Kälte ist er einige Monate haltbar.



## Zum Vernaschen

Hülsenfrüchte und Co eignen sich nicht nur für herzhaftere Gerichte. Mit dem **cremigen Sidentofu** lassen sich zum Beispiel auch Desserts kreieren. Zusammen mit geschmolzener Schokolade und einer Prise Vanille lässt sich im Handumdrehen eine vegane Mousse zaubern. Pürierte Kidneybohnen oder Kichererbsen sind eine eiweiß- und ballaststoffreiche Zutat im Teig verschiedener Backwaren wie Kuchen oder Muffins.





# AUF DIE PARTY, FERTIG, LOS

*Geburtstage sorgen für große Aufregung und das richtige Essen kann dazu beitragen, dass die Feier noch unvergesslicher wird. Unsere leckeren und kinderfreundlichen Rezepte wie die grünen Alien-Wraps oder Himbeer-Smoothie sind im Handumdrehen zubereitet und werden bei kleinen Partygästen mit Sicherheit gut ankommen.*

Nudel-Muffins für die Piratenparty  
Rezept auf Seite 138



## Nudel-Muffins für die Piratenparty

Für Pasta-Fans



🕒 30 MIN • FERTIG IN 1 STD 5 MIN 🌿

### GESUND, WEIL:

- Pasta aus Vollkorn kann durch einen höheren Ballaststoffgehalt als Nudeln aus Weißmehl unsere Darmgesundheit fördern, Verstopfungen entgegenwirken sowie den Blutzuckerspiegel stabilisieren, was uns länger satt hält.

### FÜR 12 STÜCK:

- 250 g Hörnchen-Vollkornnudeln**
- Salz**
- 100 g Erbsen-Möhren-Mischung (tiefgekühlt)**
- 1 großer EL Butter (20 g)**
- + 1 TL für die Form**
- 1 EL Weizenmehl Type 1050 (15 g)**
- 400 ml Milch (3,5% Fett)**
- Pfeffer**
- Muskatnuss**
- 100 g geriebener Cheddar (50% Fett i. Tr.)**
- 140 g Mais (Dose; Abtropfgewicht)**
- 2 Eier**
- 3 EL Vollkorn-Semmelbrösel (45 g)**

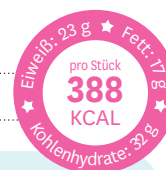
AUSSERDEM:  
12er-Muffinblech

- 1 Nudeln in Salzwasser nach Packungsanleitung in etwa 7 Minuten bissfest garen, dabei nach 2 Minuten Erbsen-Möhren-Mix zugeben und mitkochen. Dann abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
- 2 Butter in einem Topf zerlassen. Mehl einrühren und bei mittlerer Hitze 3 Minuten hell anschwitzen. Milch zugießen, gut verrühren, aufkochen und unter Rühren 2 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat abschmecken. Ca. 80 g Käse einrühren und bei kleiner Hitze 1 Minute schmelzen lassen.
- 3 Mulden des Muffinblechs buttern. Mais mit Nudeln mischen und hineingeben. Sauce mit Eiern verrühren, darübergießen, übrigen Käse und Brösel daraufstreuen. Muffins im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) ca. 30 Minuten backen. 10 Minuten abkühlen lassen, aus der Form lösen und servieren.

## Hähnchen-Fajitas mit Guacamole

Kinderleicht selbst belegt

🕒 55 MIN • FERTIG IN 3 STD 55 MIN 🌿



### GESUND, WEIL:

- Ein ausgezeichnete Eiweißlieferant stellt Hähnchenbrustfilet dar. Unser Körper benötigt es für den Aufbau und Erhalt von Muskeln und Organen.
- Besonders viel Vitamin C bringt Paprika auf den Teller. Es wirkt sich positiv auf unser Immunsystem aus und kann Erkältungen vorbeugen.

### FÜR 8 STÜCK:

- 600 g Hähnchenbrustfilet**
- 5 EL Olivenöl**
- 10 EL Limettensaft**
- 2 TL Fajita-Gewürz**
- 2 Knoblauchzehen**
- 3 Frühlingszwiebeln**
- 150 g gegrillte Paprikaschoten (Glas; Abtropfgewicht)**
- 2 kleine rote Zwiebeln**
- 2 Avocados**
- Salz**
- Pfeffer**
- 250 g Kirschtomaten**
- ½ Handvoll Koriander**
- 8 Mini-Vollkorn-Tortillas**

- 1 Hähnchenbrustfilet trocken tupfen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden.
- 2 Für die Marinade 2 EL Öl, 8 EL Limettensaft und Fajita-Gewürz in eine flache Form geben. Knoblauch schälen und durch die Presse dazu-drücken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, fein hacken, zufügen und Marinade gut verrühren. Hähnchenfleisch hineinlegen und ca. 3 Stunden kühl durchziehen lassen.

- 3 Paprikaschoten abtropfen lassen und längs in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Avocados halbieren, Steine entfernen und Fruchtfleisch aus den Schalen lösen. Mit restlichem Limettensaft in einer Schüssel fein zerdrücken. Guacamole mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 In einer kleinen Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Zwiebelstreifen darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.
- 5 In einer großen Pfanne restliches Öl erhitzen. Hähnchenfleisch aus der Marinade nehmen und 6-8 Minuten bei mittlerer Hitze ringsherum anbraten.
- 6 Inzwischen Kirschtomaten waschen und halbieren. Koriander waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.
- 7 Mini-Tortillas nacheinander in einer Grillpfanne jeweils ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze ohne Fett braten.
- 8 Paprika, Hähnchenfleisch, Zwiebelstreifen und Kirschtomaten auf einem Backblech anrichten und mit Koriander bestreuen. Tortillas mit 2-3 TL Guacamole bestreichen. Von den Kindern die vorbereiteten Zutaten nach Vorlieben darauflegen lassen und Fajitas zusammenklappen.







## Piraten-Lolli-Kuchen am Stiel

Süßer Genuss am Stiel

🕒 35 MIN • FERTIG IN 1 STD 30 MIN 🌿 🍷

### GESUND, WEIL:

- Als echtes Brainfood und pure Nervennahrung gelten zu Recht Mandeln – in ihnen steckt besonders viel Magnesium. Der Mineralstoff unterstützt unsere Gehirngesundheit.

**1** Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, Schale fein abreiben und Saft auspressen.

**2** Butter mit Zucker, Vanillepulver und 1 Prise Salz hellcremig rühren. Eier einzeln zugeben und jeweils gut unterrühren, dann Zitronenschale und -saft dazugeben und untermischen.

**3** Mehl und Backpulver mischen, in eine Schüssel sieben, abwechselnd mit den Mandeln unterrühren und alles zu einem homogenen Teig verarbeiten, bei Bedarf noch etwas Zitronensaft oder Mehl einarbeiten. Teig auf das vorbereitete Backblech geben, glatt streichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 30–40 Minuten backen (Stäbchenprobe). Herausnehmen, 15 Minuten abkühlen lassen, Kuchen mit Papier vom Back-

blech lösen und auf einem Gitter vollständig auskühlen lassen. Nebenher Zartbitterschokolade hacken. Kuchen anschließend in 12 ca. 7×12 cm große Stücke schneiden, parallel die Schokolade über einem heißen Wasserbad schmelzen lassen.

**4** Kuchenstücke mit der oberen Ecke schräg in die Schokolade tauchen und auf einen Bogen Backpapier legen.

**5** Das „Kopftuch“ nach Belieben mit Zuckerconfetti bestreuen. Oder die Piraten-Lollis statt mit Zuckerconfetti mit Lakritzschnüren verzieren.

**6** Übrige Schokolade in eine Papierspritztüte füllen und jeweils einen Bart, eine Augenklappe sowie ein Auge anbringen. Holzstäbchen und nach Belieben Deko-Papierpapageien einstecken.

### FÜR 12 STÜCK:

- 1 Bio-Zitrone**
- 100 g weiche Butter**
- 80 g Vollrohrzucker**
- 1 Msp. Vanillepulver**
- 1 Prise Salz**
- 5 Eier**
- 175 g Dinkelmehl Type 1050**
- 2 TL Backpulver**
- 75 g gemahlene Mandeln**
- 200 g Zartbitterschokolade (mind. 70% Kakaoanteil)**
- nach Belieben: Lakritzschnecke, Zuckerconfetti, Deko-Papierpapageien**

### AUSSERDEM:

- 1 Backblech (30 x 40 cm)**
- 1 Papierspritztüte**
- 12 Holzstäbchen**

# Grüne Alien-Wraps

Mit einem Happs im Mund

30 MIN 

Eiweiß: 5 g ★ Fett: 7 g  
 pro Stück  
**112**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 8 g

## GESUND, WEIL:

- Mit vielen Antioxidantien und gesunden Fetten glänzen Avocados. Sie können dazu beitragen, Entzündungen im Körper zu reduzieren und das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu verringern.
- Brie enthält einen moderaten Anteil an Protein, welches wichtig für den Aufbau und den Erhalt von Gewebe sowie für die Aufrechterhaltung einer gesunden Muskelfunktion ist.

**1** Avocados halbieren, entkernen, Fruchtfleisch aus den Schalen heben und grob würfeln. In einem Mixer mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft sowie Öl pürieren und abschmecken.

**2** Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Brie in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden.

**3** Nacheinander je 2 Wraps auf einem Rost im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) 3-4 Minuten braten. Dann jeweils mit ¼ des Avocadopürees bestreichen, mit etwas Frühlingszwiebel bestreuen und mit ¼ der Briescheiben belegen. Eng aufrollen und quer in 5 Stücke schneiden.

**4** Zum Servieren aus Pergament- oder Backpapier 20 Quadrate (ca. 8 x 8 cm) ausschneiden und je 2 Seiten mit einer Zickzackschere abschneiden.

**5** Je 1 Wrapstück hochkant daraufsetzen. Aus den Käsescheiben 40 ca. 2,5 cm große Kreise ausstechen und als „Augen“ auflegen. Basilikum waschen, trocken schütteln und aus den Blättern mit einem Locher oder Stanzer (ca. 5 mm Ø) Kreise ausstechen und als „Pupillen“ anbringen. Alien-Wraps auf einer Platte oder auf Tellern anrichten und servieren.

## FÜR 20 STÜCK:

- 2 große Avocados** (à 200 g)
- Salz**
- Pfeffer**
- 2 EL Zitronensaft**
- 1 EL Olivenöl**
- 1 Frühlingszwiebel**
- 200 g Brie** (50% Fett i. Tr.)
- 4 Vollkorn-Wraps** (à 30 cm Ø)
- 2 Scheiben Butterkäse** (à 30 g; 60% Fett i. Tr.)
- 1 EL Basilikumblätter**

## AUSSERDEM:

- 1 Zickzackschere**
- 1 Locher oder Stanzer** (5 cm Ø)



## KINDER PARTY



## Himbeer-Smoothie

Fruchtiger Drink für eine kleine Pause

🕒 15 MIN 🌿 🍷

GESUND, WEIL:

- In Himbeeren kommen Flavonoide vor. Das sind sekundäre Pflanzenstoffe, die unsere Zellen vor freien Radikalen schützen können.

FÜR 4 FLASCHEN (À 300 ML):

**400 g Himbeeren**  
**2 Bananen**  
**500 ml Milch (3,5% Fett)**  
**150 g Joghurt (3,5% Fett)**  
**1 EL Limettensaft**  
**2 TL Honig**

pro Flasche  
**196**  
 KCAL  
 Eiweiß: 8 g • Fett: 6 g  
 Kohlenhydrate: 25 g

**1** Himbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Bananen schälen, in grobe Stücke schneiden und mit den Beeren in einen Mixer geben.

**2** Milch, Joghurt, Limettensaft und Honig zufügen und alles fein cremig mixen. Smoothie abschmecken und in 4 Flaschen füllen.

**TIPP** Smoothies nach Belieben à la Zirkus verzieren. Dafür Trinkhalme einstecken und mit kleinen Zylindern versehen. An die Flaschen kleine Bärte ankleben.

## Fruchtig gefüllte Pancake-Burger mit Creme

Süße, aber gesunde Fastfood-Alternative

🕒 40 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Einen positiven Effekt auf Haut, Haare und Nägel hat die in Dinkel enthaltene Kieselsäure. Sie sorgt für Festigung und Elastizität in unserem Körper.

FÜR 6 PORTIONEN:

**250 g Dinkelmehl Type 1050**  
**1 EL Backpulver**  
**1 Prise Salz**  
**3 Eier**  
**60 g Ahornsirup**  
**250 ml Milch (3,5% Fett)**  
**2 EL Rapsöl**  
**2 Kiwis**

**1 Mango**  
**1 Apfel**  
**2 EL Zitronensaft**  
**½ Vanilleschote**  
**6 EL Joghurt (3,5% Fett)**  
**4 EL Granatapfelsaft**  
**nach Belieben: Zuckerperlen**

pro Portion  
**349**  
 KCAL  
 Eiweiß: 11 g • Fett: 11 g  
 Kohlenhydrate: 51 g

**1** Mehl mit Backpulver in eine Schüssel sieben und Salz untermischen. Mittig eine Mulde eindrücken und Eier, 30 g Ahornsirup und 50 ml Milch zufügen. Zutaten in der Mitte mit einem Schneebesen mischen, dann nach und nach das Mehl einarbeiten. Dabei nach und nach soviel Milch unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht.

**2** In einer großen Pfanne Rapsöl erhitzen und insgesamt 12 Pancakes backen. Pro Pancake 1-2 EL Teig hineingeben und von beiden Seiten in ca. 3 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun ausbacken. Fertige Pancakes auf einem Gitter auskühlen lassen.

**3** Kiwis schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mango schälen, Stein

herausschneiden und Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Apfel waschen und das Kerngehäuse mittig ausstechen. Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln.

**4** Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Joghurt, Granatapfelsaft, Vanillemark sowie restlichen Ahornsirup glatt rühren und Creme abschmecken.

**5** Jeweils 1 Pancake mit etwas Creme bestreichen und abwechselnd mit Kiwi, Apfel und Mango belegen. Etwas Creme daraufgeben, 1 Pancake als Deckel auflegen, andrücken und die Pancake-Burger mit bunten Zuckerperlen bestreuen.





ANZEIGE

**GEWINNSPIEL**

## Fruchtig-leckerer Genuss garantiert!

Sind Sie auf der Suche nach purem Trinkspaß für Ihre Kinder? Ob in handlichen 0,33-l-Flaschen für unterwegs oder in 1-l-Flaschen für zu Hause – sie begleiten Sie durch den Tag. Natürlichkeit steht bei Valensina KIDS an erster Stelle: ohne zusätzlichen Zucker, Zusatzstoffe oder Aromen, nur pure Frucht und Wasser für den leckeren Geschmack. Ob Bibi & Tina mit tropischem Geschmack, Benjamin Blümchen als Kirsch-Fruktmix oder Die Olchis mit erfrischender Apfel-Zitrone – alle kommen auf den Geschmack. Mehr Infos unter: [www.valensina.de](http://www.valensina.de)

**Gewinnen Sie eins von 15 Valensina-Kids-Paketen mit 6 x 0,33-l- und 6 x 1-l-Flaschen im Gesamtwert von circa 300 Euro.**

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

FOTOS: PR. SHUTTERSTOCK (4), FOTOLIA (2)



## Froyo Popsicles

Erfrischend gut



🕒 45 MIN • FERTIG IN 6 STD 45 MIN 🌱 🍷 🍷

### GESUND, WEIL:

- Das Fett aus Kokosmilch besteht etwa zur Hälfte aus mittelkettigen Fettsäuren (MCT). Diese kann unser Körper schnell aufnehmen und leicht verwerten.

### FÜR 10 STÜCK:

150 g Heidelbeeren  
150 g Himbeeren  
2 EL Ahornsirup  
1 Bio-Zitrone  
80 ml Agavensirup

**1** Heidelbeeren und Himbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Jeweils separat mit 1 EL Ahornsirup aufkochen, 10–12 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Anschließend zum Abkühlen 15 Minuten beiseitestellen.

**2** In der Zwischenzeit Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, Schale in Streifen sehr dünn abschneiden. Frucht halbieren und Saft auspressen. Agavensirup mit Zitronenschale und -saft sowie 60 ml Wasser in einem Topf aufkochen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen; dann durch ein Sieb passieren und 20 Minuten abkühlen lassen.

200 g Sojajoghurt  
100 ml Kokosmilch

### AUSSERDEM:

10 Stieleisförmchen à 30 ml  
10 Holzstiele

**3** Anschließend Sojajoghurt, Kokosmilch und kalten Zitronen-Agaven-Sirup in einer Schüssel verrühren. Heidelbeermischung und die Hälfte der Sojajoghurt-Kokos-Mischung abwechselnd in 5 Stieleisförmchen verteilen, dabei mit der Kokosmischung abschließen.

**4** Himbeermischung abwechselnd mit der übrigen Joghurt-Kokos-Mischung ebenso in 5 Förmchen füllen.

**5** Alle Förmchen ca. 1 Stunde tiefkühlen. Dann je 1 Holzstiel einstecken und das Eis weitere ca. 5 Stunden durchfrieren lassen. Zum Servieren das Eis aus den Förmchen lösen.



Jetzt bis  
**01.10.23**  
teilnehmen!

PRÄSENTIERT VON

**EatSmarter!**

## Gurken-Regattabout

Stärkung für Wasserratten

🕒 25 MIN 🌿

### GESUND, WEIL:

- Gurken bestehen zu rund 96 Prozent aus Wasser und sind super geeignet, unser tägliches Flüssigkeitssoll zu erreichen.
- Das in Tomaten vorkommende Lycopin ist ein sekundärer Pflanzenstoff, der unsere Zellmembranen schützen kann.

### FÜR 3 PORTIONEN:

**1 Salatgurke**  
**80 g Frischkäse**  
**(50% Fett i. Tr.)**  
**6 Datteltomaten**

**½ rote Paprikaschote**  
**12 Salzstangen**  
**AUSSERDEM:**  
**1 Kugelausstecher**

**1** Salatgurke waschen, trocken reiben und längs eine ca. 1 cm dicke Scheibe abschneiden. Fruchtfleisch mit einem kleinen Kugelausstecher herauslösen, dabei einen etwa 1 cm breiten Rand stehen lassen.

**2** 6 Gurkenkugeln für die Köpfe der Rudermännchen beiseitelegen. Ausgehöhlte Gurke mit Frischkäse füllen.

**3** Tomaten waschen und trocken tupfen. Von jeder Tomate oben eine kleine Kappe abschneiden und beiseitelegen. Paprikaschote waschen, trocken tupfen und quer in 6 dünne Streifen schneiden.

**4** Für die Rudermännchen je 1 Tomate als Körper auf Zahnstocher stecken. Von oben je 1 Paprikastreifen mittig als Arme aufspießen, dann je 1 Gurkenkugel als Kopf daraufstecken und zuletzt die Tomatenkappen obenauf fixieren. Rudermännchen hintereinander in das Gurkenboot setzen.

**5** Damit die Ruderer nicht vom Boot rutschen, jeweils rechts und links mit einem Messer Kerben ins Boot schneiden, jeweils kurz vor den Rudermännchen. In diese Kerben je 1 Salzstange als Ruder legen.

🌿 Eiweiß: 6 g • Fett: 9 g  
pro Portion  
**154**  
KCAL  
Kohlenhydrate: 12 g



## Süßkartoffel-Nuggets mit Joghurtdip

Knuspriger und smarter Snack

🕒 25 MIN • FERTIG IN 55 MIN 🌿

### GESUND, WEIL:

- Süßkartoffeln bieten komplexe Kohlenhydrate, die den Blutzuckerspiegel stabil halten. Das fördert beispielsweise die Konzentration.

### FÜR 6 PORTIONEN:

**2 Süßkartoffeln (700 g)**  
**3 EL Vollkornmehl (60 g)**  
**2 Eier**  
**150 g Vollkorn-Semmelbrösel**  
**4 EL Sesam (40 g)**  
**1 TL edelsüßes Paprikapulver**  
**1 Prise Cayennepfeffer**

**1** Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Süßkartoffeln schälen und in 8–10 cm lange, ca. 1 cm dicke Stäbchen schneiden.

**2** Mehl auf einen Teller geben. Eier in einem zweiten tiefen Teller verquirlen. Auf einem 3. tiefen Teller Semmelbrösel mit Sesam, Paprikapulver, Cayennepfeffer, Kreuzkümmelpulver, Salz und Pfeffer mischen.

**3** Süßkartoffelstäbchen erst in Mehl wenden, dann durch die Eier ziehen und zum Schluss in der Bröselmischung panieren. Panade etwas andrücken, Stäbchen auf das

**½ TL gemahlener Kreuzkümmel**  
**Salz, Pfeffer**  
**2 EL Olivenöl**  
**1 Frühlingszwiebel**  
**300 g Joghurt (3,5% Fett)**  
**1 EL Zitronensaft**

Backblech legen und leicht mit Öl bepinseln.

**4** Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 20–30 Minuten backen, dabei nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.

**5** Inzwischen für den Dip Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. In einer kleinen Schüssel Joghurt mit Zitronensaft verrühren. Zwiebelringe untermischen und Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**6** Süßkartoffel-Nuggets 5 Minuten abkühlen lassen und mit dem Dip servieren.

🌿 Eiweiß: 13 g • Fett: 15 g  
pro Portion  
**422**  
KCAL  
Kohlenhydrate: 58 g

# emotion

FÜR FRAUEN, DIE IHREN WEG GEHEN!



JETZT GRATIS AUSGABEN SICHERN!



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

Dies ist ein Angebot der EMOTION Verlag GmbH, Geschäftsführung: Dr. Katarzyna Mol-Wolf, Hoheluftchaussee 95, 20253 Hamburg. Belieferung und Betreuung erfolgen durch die EMOTION Verlag GmbH. Inkasso erfolgt durch die Inkasso Südbaden GmbH, vertreten durch Sylvi Aberle, Fackelstraße 12-14, 67655 Kaiserslautern. FOTO: PEXELS



A rustic still life featuring a pear, a rosemary sprig, and a glass jar on a dark stone surface. The pear is the central focus, with a soft shadow cast behind it. The rosemary sprig is fresh and green, resting on a piece of parchment paper. The glass jar contains a golden liquid, possibly honey or oil, with some red berries or spices visible inside. The background is a dark, textured stone surface.

# HERBSTLICHE OBSTVIELFALT

*Eine Welt voller Aromen und Farben erwartet Sie: Feine Früchte haben jetzt Saison und machen aus vielen Gerichten etwas ganz Besonderes. Mit Rezeptideen wie Nussknödel mit Pflaumenfüllung, Panna cotta mit Brombeeren oder Kardamom-Labneh mit Trauben lässt sich das süße Angebot der goldenen Jahreszeit in vollen Zügen genießen.*

**Birne-Feta-Schnitten mit Rosmarin**  
Rezept auf Seite 148

## Birne-Feta-Schnitten mit Rosmarin

Klasse Vorspeise auf die Hand

🕒 40 MIN • FERTIG IN 1 STD 10 MIN 🌿

### GESUND, WEIL:

- Birnen sind durch ihren vergleichsweise geringen Fruchtsäuregehalt leicht bekömmlich und magenfreundlich. Die zusätzlich enthaltenen Ballaststoffe unterstützen die Verdauung. Ein super Zusammenspiel für alle Menschen, die ihren Bauch schonen möchten.
- In Feta steckt das Spurenelement Zink, welches nicht nur das Haarwachstum pusht, sondern auch dem Immunsystem unter die Arme greift. So sind Sie gut vor möglichen Krankheiten gewappnet.

### FÜR 12 STÜCK:

**2 Birnen**  
**4 EL Butter (60 g)**  
**1 EL Honig**  
**4 rote Zwiebeln**  
**2 EL Olivenöl**  
**1 Zweig Rosmarin**  
**2 EL Balsamessig**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**1 Packung**  
**Blätterteig (270 g)**  
**1 Ei**  
**120 g Feta**  
**(45% Fett i. Tr.)**

**1** Birnen waschen, vierteln und Kerngehäuse heraus schneiden; Viertel in schmale Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Butter in einem Topf bei kleiner Hitze flüssig werden lassen. Birnenspalten beidseitig mit Butter bepinseln und mit Honig beträufeln. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) 20 Minuten backen. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

**2** Inzwischen Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin bei kleiner Hitze in 10 Minuten andünsten. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln abzupfen, die Hälfte davon beiseitelegen, den Rest hacken und mit Balsamessig unter die Zwiebeln mengen. Weitere 5 Minuten dünsten und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abkühlen lassen.

**3** Blätterteig ausbreiten und in 12 Rechtecke (à ca. 7,5 x 12 cm) schneiden. Die Teiglinge auf das abgekühlte Backblech legen und mit ca. 1 cm Abstand zum Rand einen Rahmen einritzen. Das Innere mit einer Gabel einige Male einstechen. Zwiebeln darauf verteilen, dabei den Rand frei lassen. Ei verquirlen und Teigrand damit bepinseln. Jeweils ca. 3 Birnenspalten auf die Zwiebeln legen und die Schnitten im heißen Backofen in ca. 25 Minuten goldbraun backen.

**4** Schnitten aus dem Ofen nehmen, Feta darüberbröseln und mit Rosmarinnadeln bestreuen.

**TIPP** Dazu passt zum Beispiel Chili-Honig.



## Gebratene Austernpilze mit Endivien-Apfel-Salat

Für alle, die es leicht und knusprig lieben

🕒 35 MIN 🌿



### GESUND, WEIL:

- Austernpilze sind eine Quelle für Vitamin B<sub>3</sub>, welches für die Muskel- und Nervenfunktion relevant ist. Schon 100 Gramm der Haubenträger decken über 50 Prozent des Tagesbedarfs.
- Haselnüsse sind aufgrund ihrer Inhaltsstoffe das perfekte Brainfood: Lecithin fördert die Gedächtnisleistung und die Konzentrationsfähigkeit. Flavonoide regen die Blutzirkulation an.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**400 g Endiviensalat**  
**2 Frühlingszwiebeln**  
**100 g Schmand**  
**(20% Fett)**  
**50 ml Milch**  
**(3,5% Fett)**  
**1 EL Sahnemeerrettich**  
**(Glas; 20 g)**  
**Schale und Saft**  
**von ½ Bio-Zitrone**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**3 EL Haselnusskerne**  
**(45 g)**  
**400 g Austernpilze**  
**4 Zwiebeln**  
**4 EL Senf (80 g)**  
**3 Eier**  
**4 EL Dinkel-**  
**Vollkornmehl (60 g)**  
**4 EL Rapsöl**  
**1 Apfel**

**1** Endiviensalat putzen, waschen, trocken schleudern und Blätter klein schneiden. Für das Dressing Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Mit Schmand, Milch, Sahnemeerrettich, 1 Msp. Zitronenschale und 1 TL Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken sowie kalt stellen. Haselnüsse grob hacken und in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten rösten.

**2** Austernpilze putzen. Zwiebeln schälen, fein würfeln und auf einen flachen Teller geben. Pilze auf einer Seite gleichmäßig mit Senf bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit der Senfseite nach unten in die Zwiebeln legen und fest andrücken, sodass die Zwiebeln daran haften bleiben. Eier verquirlen. Mehl auf einen Teller geben und Pilze vorsichtig von allen Seiten dünn mehlieren.

**3** Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Pilze nacheinander zuerst durch das verquirlte Ei ziehen und dann in der heißen Pfanne auf der Zwiebel-Senf-Seite in 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Wenden und 4-5 Minuten weiterbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier gut abtropfen lassen.

**4** Apfel putzen, waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Salat mischen und mit etwas Dressing beträufeln. Pilze mit dem Salat anrichten und mit Haselnüssen bestreuen. Restliche Nüsse sowie Dressing dazu reichen.





Eiweiß: 12 g ★ Fett: 12 g ★  
 pro Portion  
**290**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 33 g ★

## Röstbrot mit Birnen und Rosenkohl

*Köstliches auf einem Bett aus Käse*

🕒 25 MIN • FERTIG IN 35 MIN 🍴

### GESUND, WEIL:

- Der saisonale Rosenkohl ist ein wahrer Immunbooster. Schon 100 Gramm decken die tägliche Vitamin-C-Dosis. Auch reichlich Provitamin A steckt in den Minis. Das ist super für die Abwehrkräfte, aber auch für eine starke Sehkraft und eine gesunde Haut.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**250 g Rosenkohl**  
**1 EL Rapsöl**  
**Salz**  
**2 EL Pinienkerne (30 g)**  
**2 kleine Birnen (200 g)**

**1** Rosenkohl putzen, waschen und halbieren. Öl in einer Pfanne erhitzen. Rosenkohl darin ca. 4 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze anbraten. Mit 3 EL Wasser ablöschen und weitere 10 Minuten zugedeckt garen, bis der Kohl bissfest ist. Pfannendeckel abnehmen, Flüssigkeit verdampfen lassen und Rosenkohl leicht salzen.

**2** Inzwischen Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten rösten; abkühlen lassen. Birnen putzen, waschen, vier-

**1 Stück Bergkäse**  
**(60 g; 45% Fett i. Tr.)**  
**4 große Scheiben Roggen-sauerteigbrot (à 60 g)**  
**Pfeffer**

teln und in Spalten schneiden. Käse reiben. Brotscheiben auf einen Rost mit Backpapier legen und im vorgeheizten Backofen mit Grillfunktion bei 250 °C (Umluft 220 °C; Gas: höchste Stufe) in 2–3 Minuten kross rösten.

**3** Brotscheiben wenden und mit Käse bestreuen. Birnen und Rosenkohl auf die Brote verteilen und alles im Ofen weitere 5–8 Minuten grillen. Auf Tellern anrichten, leicht pfeffern und mit Pinienkernen bestreuen.

## Ofengebackene Birnenhälften mit Mandeln

*So einfach und doch außergewöhnlich*

🕒 15 MIN • FERTIG IN 40 MIN 🍴 🌱 🍴

### GESUND, WEIL:

- Mandeln zählen botanisch zu den Steinfrüchten, das macht sie gerade für Nussallergiker zu einer unverzichtbaren Alternative. Aber auch für alle anderen sind die Kerne eine gute Wahl. Denn sie bieten knochenstärkendes Calcium sowie wertvolle Pflanzenproteine, die unter anderem als Körperbaustoff zum Einsatz kommen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 EL Rapsöl**  
**5 Birnen**  
**4 EL Ahornsirup**  
**Zimt**  
**¼ TL Vanillepulver**  
**1 Prise Nelkenpulver**  
**1 Prise gemahlener Kardamom**  
**80 g Mandelblättchen**

**1** Backblech mit Öl bepinseln. Birnen putzen, waschen, halbieren und Kerngehäuse mit einem Kugelausstecher großzügig entfernen. Birnenhälften mit den Schnittflächen nach oben auf dem vorbereiteten Backblech verteilen.

**2** Ahornsirup mit ½ TL Zimt und übrigen Gewürzen verrühren und die Birnen damit bestreichen. Übrige Sirup-Gewürz-Mischung mit Mandelblättchen in die Vertiefungen füllen. Birnen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 25 Minuten backen. Mit Zimt bestäubt servieren.

Eiweiß: 6 g ★ Fett: 14 g ★  
 pro Portion  
**269**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 32 g ★



# Pilaw mit Pilzen, Quitten und Süßkartoffeln

Ein Potpourri aus Leckereien

🕒 1 STD 10 MIN 🌿 🍷

pro Portion  
**750**  
KCAL  
Eiweiß: 18 g Fett: 32 g  
Kohlenhydrate: 114 g

## GESUND, WEIL:

- Kräuterseitlinge sind nicht nur besonders vielseitig, sie enthalten außerdem reichlich Ballaststoffe. Diese tragen zu einem langanhaltenden Sättigungsgefühl bei und sind nicht zuletzt eine Wohltat für den Darm.

## FÜR 4 PORTIONEN:

2–3 Quitten (700 g)	2 rote Zwiebeln
4 EL Zitronensaft	200 g Kräuterseitlinge
1 TL Pimentkörner	4 EL Olivenöl
2 Lorbeerblätter	½ TL Kurkumapulver
1 Zimtstange	1 TL Chiliflocken
2 EL Honig	Pfeffer
200 g Naturreis	1 Handvoll Koriander
Salz	2 Stiele Minze
100 g Berglinsen	250 g griechischer Joghurt (10% Fett)
1½ Süßkartoffeln (650 g)	

**1** Quitten schälen, vierteln, Kerngehäuse großzügig heraus schneiden und das Fruchtfleisch grob klein schneiden. Mit 3 EL Zitronensaft beträufeln. Piment grob mörsern. Quitten in einer Auflaufform mit 300 ml Wasser, Piment, Lorbeerblättern, Zimtstange und Honig mischen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 45 Minuten garen.

**2** Inzwischen Reis in kochendem Salzwasser in ca. 25 Minuten bissfest kochen. Abgießen und abtropfen lassen. Linsen in kochendem Wasser in ca. 30 Minuten bissfest kochen und gut abtropfen lassen. Nebenher Süßkartoffeln schälen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Kräuterseitlinge putzen, große Pilze längs halbieren, kleinere ganz lassen.

**3** In einer großen Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten braten; mit Kurkuma und Chiliflocken würzen und herausnehmen. Übriges Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Süßkartoffeln rundherum ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Pilze zugeben und 5 Minuten mitdünsten.

**4** Reis und Linsen in einen großen Topf geben. Zwiebeln, Süßkartoffeln und Pilze dazugeben und etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze dünsten, bei Bedarf etwas Wasser zugeben, dabei ab und zu umrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Für den Dip Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter hacken. Mit Joghurt und übrigem Zitronensaft pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pilaw und Quitten auf Schalen verteilen und den Dip darübergeben.





## Quitten-Galette

Knusprige Hülle, fruchtige Fülle

🕒 40 MIN • FERTIG IN 6 STD 🍴

### GESUND, WEIL:

- Das Fruchtfleisch der Quitte enthält Gerbstoffe, vor allem Tannin, Apfel- und Weinsäure. Die sekundären Pflanzenstoffe schützen nicht nur die Frucht vor Fressfeinden, sondern wirken auch wie ein Schutzschild für die körpereigenen Zellen und können Krankheitserreger unschädlich machen.

**1** Quitten waschen, schälen, dabei die Hälfte der Schalen aufbewahren, Kerngehäuse entfernen und Früchte vierteln. Vanilleschote längs halbieren. In einem großen ofenfesten Topf 750 ml Wasser mit 120 g Zucker, Traubensaft, Zimtstange und Vanilleschote erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

**2** Quitten mitsamt Schalen so in den Sud geben, dass alle Früchte von Flüssigkeit bedeckt sind; ggf. noch etwas Wasser zugießen. Alles aufkochen lassen. Deckel auflegen und Quitten im vorgeheizten Backofen bei 150 °C (Umluft 130 °C: Gas: Stufe 1–2) ca. 5 Stunden garen, dabei 2- bis 3-mal umrühren.

**3** Quitten herausnehmen und abtropfen lassen. Sud durch ein Sieb passieren, ca. 500 ml abmessen und in dem Topf in ca. 20 Minuten bei mittlerer Hitze sirupartig einkochen lassen. Quitten in den restlichen Sud legen und beiseitestellen.

**4** Filoteigblätter sternartig überlappend auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, dabei jedes Teigblatt mit flüssiger Butter bepinseln. Übrigen Zucker mit Zimt mischen, 2 EL davon abnehmen; den Rest mit gemahlener Mandeln mischen und kreisförmig mittig auf das oberste Teigblatt streuen, dabei ringsum einen ca. 10 cm breiten Rand frei lassen. Quitten aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen, auf den Mandelmix setzen und Teigblätter nach innen darüberschlagen. Teigrand mit der übrigen flüssigen Butter bestreichen und mit übrigem Zimtzucker bestreuen. Galette im Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in ca. 20 Minuten knusprig backen.

**5** Inzwischen Joghurt in einer kleinen Schüssel glatt rühren. Mandeln grob hacken und in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten rösten. Galette mit der Hälfte des Quittensirups beträufeln, mit gerösteten Mandeln bestreuen und leicht mit Puderzucker bestäuben. Joghurt mit übrigem Sirup beträufeln und separat dazu reichen.

### FÜR 6 PORTIONEN:

- 1 kg Quitten**
- 1 Vanilleschote**
- 200 g Rohrohrzucker**
- 350 ml roter Traubensaft**
- 1 Zimtstange**
- 6 Blätter Filoteig (150 g)**
- 70 g flüssige Butter**
- 1 TL Zimt**
- 4 EL gemahlene Mandeln (40 g)**
- 250 g griechischer Joghurt (10 % Fett)**
- 3 gestr. EL Mandeln (40 g)**
- 1 TL Puderzucker aus Rohrohrzucker**

### AUSSERDEM:

- 1 großer ofenfester Topf mit Deckel**

# Gefüllte Quitten mit Kichererbsen und Granatapfelkernen

Saftige Schmankerl aus dem Backofen

🕒 45 MIN • FERTIG IN 1 STD 35 MIN 🌱 🍌 🍷

Eiweiß: 18 g • Fett: 32 g  
pro Portion  
**647**  
KCAL  
Kohlenhydrate: 69 g

## GESUND, WEIL:

- Kichererbsen sollten nicht nur bei Veganern einen festen Platz in der Ernährung haben. Denn neben einer guten Portion Ballaststoffe steckt in ihnen eine Menge pflanzliches Eiweiß, welches vom Körper vielseitig verwertet werden kann. Proteine werden beispielsweise zum Aufbau und Erhalt der Muskulatur benötigt.

**1** Essig mit ca. 500 ml Wasser mischen. Quitten schälen, halbieren und Kerngehäuse entfernen. Hälften aushöhlen, dabei einen 1 cm breiten Rand übrig lassen und Früchte sofort in das Essigwasser legen. Fruchtfleisch fein hacken.

**2** In einem Topf 1 EL Öl erhitzen. Quittenfruchtfleisch darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten, dann beiseitestellen. Für die Füllung Reis in kochendem Salzwasser in 10–15 Minuten bei mittlerer Hitze gar kochen; abgießen und abtropfen lassen. Derweil Kichererbsen abgießen, abspülen, abtropfen lassen und grob pürieren. Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Trockenpflaumen und Haselnüsse grob hacken. Ingwer schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken, 2 EL davon beiseitestellen.

**3** Alle vorbereiteten Zutaten mit Quittenfruchtfleisch, Eiern, Mandelmus, Zitronenschale, Zitronensaft und Honig mischen. Mit Salz und Ras el-Hanout kräftig würzen.

**4** Für die Sauce Zwiebeln schälen und fein würfeln. In einem weiten Bräter restliches Olivenöl erhitzen. Kardamomkapseln sowie Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten andünsten. Tomatenmark, Granatapfelsirup, Gemüsebrühe und Lorbeerblätter zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, aufkochen und ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

**5** Quittenhälften abtropfen lassen, mit der Mischung füllen und in den Bräter setzen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 40 Minuten garen, bis sie weich sind und die Füllung leicht gebräunt ist. Inzwischen Granatapfelkerne auslösen. Gefüllte Quitten mit Granatapfelkernen und übriger Petersilie bestreuen.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**3 EL Weißweinessig**  
**4 Quitten (1 kg)**  
**3 EL Olivenöl**  
**75 g Basmatireis**  
**Salz**  
**200 g Kichererbsen**  
**(Dose; Abtropfgewicht)**  
**75 g Rotkohl**  
**40 g Trockenpflaumen**  
**2 EL Haselnusskerne (30 g)**  
**1 Stück Ingwer (15 g)**  
**½ Bund Petersilie (10 g)**  
**2 Eier**  
**100 g Mandelmus**  
**Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone**  
**1 EL Honig**  
**2 TL Ras el-Hanout**  
**2 rote Zwiebeln**  
**6 Kardamomkapseln**  
**100 g Tomatenmark**  
**3 EL Granatapfelsirup**  
**700 ml Gemüsebrühe**  
**2 Lorbeerblätter**  
**Pfeffer**  
**½ Granatapfel**





## Nussknödel mit Pflaumenfüllung

*Der Star versteckt sich im Inneren*

🕒 1 STD 15 MIN 🌿

### GESUND, WEIL:

- Neben einer geballten Ladung an Vitaminen ist die Pflaume auch ein super Kaliumlieferant. Dieses Spurenelement wird im Körper für die Regulierung des Wasserhaushalts und die Signalweiterleitung zwischen Nervenzellen benötigt.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 8 mehligkochende Kartoffeln (800 g)**
- Salz**
- 1 Vanilleschote**
- 150 g Schlagsahne**
- 200 ml Milch (3,5% Fett)**
- 3 Eier (Größe L)**
- 90 g Rohrohrzucker**
- 50 g Paranusskerne**
- 100 g Mandelkerne**
- 90 g Dinkelmehl Type 1050**
- 1 gehäufter EL Weichweizengrieß (20 g)**
- 2 Pflaumen**
- 1 Msp. Vanillepulver**
- 50 g Butter**
- 3 EL Puderzucker aus Rohrohrzucker (40 g)**



**1** Kartoffeln putzen, schälen, waschen und in kochendem Salzwasser in ca. 30 Minuten gar kochen. Inzwischen Vanilleschote längs halbieren, mit Sahne und Milch aufkochen. 2 Eier trennen, Eiweiße anderweitig verwenden. Eigelbe mit 70 g Zucker in einer Schüssel verquirlen. Milchsauce nach und nach unterrühren. Zurück in den Topf geben und unter Rühren bei mittlerer Hitze 3–5 Minuten erwärmen, bis die Sauce andickt, dabei nicht mehr kochen lassen. Zur Seite ziehen und abkühlen lassen.

**2** Kartoffeln abgießen, heiß durch die Presse drücken und gut ausdampfen lassen. Paranüsse und die Hälfte der Mandeln in einem Blitzhacker fein hacken. Mit Mehl, Grieß, etwas Salz und übrigem Ei zu den Kartoffeln geben und alles zu einem glatten Teig verkneten.

**3** Pflaumen putzen, waschen, halbieren, entsteinen, in je 6 Spalten schneiden und mit restlichem Zucker und Vanillepulver mischen. Kartoffelteig in 12 Portionen teilen und zu Fladen formen, je 1 Pflaumenstück daraufgeben, in den Teig hüllen, zu Knödeln formen und in leicht siedendem Salzwasser in ca. 8 Minuten gar ziehen lassen. Dann mit einem Schaumlöffel herausnehmen und abtropfen lassen.

**4** Butter in einem Topf bei mittlerer Hitze erwärmen und flüssig werden lassen. Vom Herd ziehen und etwas abkühlen lassen. Übrige Mandeln grob hacken. Knödel darin wälzen, mit Butter einpinseln und mit Puderzucker bestäuben. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech im vorgeheizten Backofen bei 225 °C (Umluft 200 °C; Gas: Stufe 3–4) ca. 5 Minuten rösten. Mit Vanillesauce servieren.

# Hafergrütze mit Pflaumen-Dattel-Kompott

Veganer Start in den Tag

🕒 40 MIN 🌱 🍴

## GESUND, WEIL:

- Datteln sind aufgrund ihrer natürlichen Süße eine hervorragende Zuckeralternative. Die enthaltenen Ballaststoffe tragen zusätzlich zur Stabilisierung des Blutzuckerspiegels bei.

## FÜR 4 PORTIONEN:

2 EL Kürbiskerne (30 g)  
 4 getrocknete Feigen  
 1 Stück Ingwer (20 g)  
 4 Bio-Orangen  
 50 g Kokosöl  
 160 g Hafergrütze  
 Salz  
 600 g Pflaumen  
 4 getrocknete Datteln (entsteint)  
 2 Sternanis  
 2 TL Zimt  
 60 ml Hafercuisine  
 4 EL vegane Zartbitterschokoladensplitter (mind. 70% Kakaoanteil; 40 g)

- 1 Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten, abkühlen lassen und grob hacken. Getrocknete Feigen von Stielansätzen befreien und in kleine Würfel schneiden. Ingwer schälen und reiben.
- 2 Orangen heiß abwaschen, trocken tupfen, Schale fein abreiben, Saft auspressen. In einem Topf 30 g Kokosöl erhitzen. Hafergrütze, Kürbiskerne, Feigenwürfel, Ingwer und die Hälfte der Orangenschale darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Mit 1 l Wasser ablöschen und zum Kochen bringen. Hälfte des Orangensafts und 1 Prise Salz hinzufügen und die Grütze bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten unter Rühren quellen lassen, bei Bedarf noch etwas Wasser ergänzen.
- 3 Inzwischen Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Datteln klein würfeln. In einem Topf restliches Kokosöl erhitzen. Pflaumen, Datteln und Sternanis darin 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten, dann mit übrigem Orangensaft und 200 ml Wasser ablöschen. Zimt, 1 Prise Salz und restliche Orangenschale unterrühren. Kompott bei kleiner Hitze 10–15 Minuten köcheln lassen.
- 4 Hafergrütze abschmecken, in Schalen füllen und etwas Pflaumenkompott darauf verteilen. Alles mit Hafercuisine beträufeln und mit Schokoladensplittern bestreut servieren. Übriges Kompott in Schälchen separat dazu reichen.

pro Portion  
**584**  
 KCAL  
 Eiweiß: 13 g \* Fett: 23 g \*  
 Kohlenhydrate: 79 g \*



## YES, VEGAN!

### Das Vegan Sortiment von Ritter Sport

Die veganen Sorten von Ritter Sport kommen ohne Milch aus, sind aber genauso schokoladig, wie man es von den bunten Quadraten erwartet. Perfekt für alle, die auf nichts verzichten wollen – schon gar nicht auf den Geschmack.

Der Edelkakao für die fünf veganen Ritter Sport Sorten stammt aus dem Cacao-Nica-Programm, mit dem das Familienunternehmen seit über 30 Jahren den nachhaltigen Kakaoanbau in Nicaragua fördert. Ziel ist es, durch nachhaltige Anbaumethoden die Erträge sowie die Qualität des Kakaos zu verbessern und so das Einkommen der rund 4200 Kakaobäuerinnen und -bauern zu steigern.

Übrigens: Auch für alle anderen Ritter Sport Sorten ist der Kakao bis zur Erzeugerorganisation rückverfolgbar.

Weitere Informationen finden Sie auf [WWW.RITTER-SPORT.DE](http://WWW.RITTER-SPORT.DE)



## Panna cotta mit Brombeeren

Cremiges Dessertvergnügen

🕒 25 MIN • FERTIG IN 4 STD 25 MIN 🍷

GESUND, WEIL:

- Brombeeren sind nicht nur farbenfroh und lecker, sondern auch ein wahrer Gesundheitsbooster. Ihr Gehalt an Vitamin E und A verlangsamt Alterungsprozesse und macht sie zu einem natürlichen und wirksamen Anti-Aging-Mittel.

FÜR 4 PORTIONEN:

5 Blatt Gelatine  
250 g Brombeeren  
250 ml Milch (3,5% Fett)  
1 Vanilleschote  
250 g Schlagsahne

4 EL Rohrohrzucker (60 g)  
1 Prise Salz  
½ TL getrocknete  
Lavendelblüten  
Essblüten nach Belieben

**1** Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Brombeeren waschen, putzen und trocken tupfen. 1 Handvoll Beeren mit 2 EL Milch fein pürieren und durch ein Sieb streichen. Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herauskratzen.

**2** In einem Topf Sahne mit übriger Milch, Vanilleschote und -mark sowie Zucker und 1 Prise Salz bei kleiner bis mittlerer Hitze langsam erhitzen. Sobald die Flüssigkeit zu kochen be-

ginnt, den Topf vom Herd ziehen und die Mischung kurz abkühlen lassen.

**3** Brombeermix unterrühren, die gut ausgedrückte Gelatine darin auflösen und die Masse unter Rühren etwas abkühlen lassen. Dann in 4 Gläser (à ca. 200 ml) füllen und für etwa 4 Stunden kühl stellen.

**4** Panna cotta mit restlichen Brombeeren toppen und mit Lavendelblüten und ggf. Essblüten garniert servieren.

Eiweiß: 8 g • Fett: 26 g  
pro Portion  
**444**  
KCAL  
Kohlenhydrate: 40 g

## Kardamom-Labneh mit Weintrauben und Halva

Aromenkombination der Extraklasse

🕒 25 MIN • FERTIG IN 24 STD 45 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Labneh stammt aus der traditionellen Küche des Nahen Ostens und wird üblicherweise aus Sauermilchprodukten wie Joghurt hergestellt. Die darin enthaltenen Milchsäurebakterien schmeicheln der Darmflora.

FÜR 4 PORTIONEN:

6 Kardamomkapseln  
750 g griechischer Joghurt  
(10% Fett)  
Schale und Saft von  
1 Bio-Zitrone

**1** Kardamomkapseln zerdrücken, schwarze Samen herauslösen und im Mörser fein zerstoßen. Joghurt, 1 TL Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft, Zucker und Kardamom gut verrühren.

**2** Ein feines Sieb mit einem sauberen Küchentuch auslegen und auf eine Schale setzen. Joghurtmasse hineingeben, Sieb abdecken und Labneh im Kühlschrank ca. 24 Stunden abtropfen lassen, dabei wird er fester.

**3** Am nächsten Tag Weintrauben waschen, abtropfen lassen und Stiele

2 EL Rohrohrzucker (30 g)  
400 g blaue Weintrauben  
40 g Honig  
2 EL Olivenöl  
40 g Halva (oriental. Süßigkeit)

etwas kürzer schneiden. Trauben in eine ofenfeste Form legen. Mit 2 EL Zitronensaft, Honig und Olivenöl beträufeln. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 15–20 Minuten garen, bis die Weintrauben etwas Saft verloren haben. Etwa 5 Minuten abkühlen lassen.

**4** Zum Servieren Labneh auf Teller verteilen und mit Weintrauben sowie etwas Sud anrichten. Halva in kleine Stücke brechen und darüberstreuen.

Eiweiß: 6 g • Fett: 22 g  
pro Portion  
**302**  
KCAL  
Kohlenhydrate: 19 g



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

Weine aus deutschen Regionen:  
Qualität, die man schmeckt.



Die 13 deutschen Weinregionen sind  
geschützte Ursprungsbezeichnungen.

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



**Willkommen  
in besten Lagen.**

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



SMARTE WARENKUNDE

# Quitten...



Werden nach ihrer Form in Apfel- und Birnenquitten eingeteilt

**+ ... gelten als Vitamin-C-Bombe**

Nicht nur an vielen Stoffwechselfvorgängen ist das reichlich enthaltene Antioxidans beteiligt. Durch seine schützende Wirkung bewahrt es unsere Körperzellen auch vor Schäden.

**+ ... helfen bei Müdigkeit**

In Nerven- und Muskelzellen funktioniert die Reizweiterleitung nur mit dem regulierenden Mineralstoff Kalium, der hier in beachtlicher Menge vorkommt.

**+ ... haben einen antibakteriellen Effekt**

Im Fruchtfleisch der Quitte stecken Gerbstoffe sowie Apfel- und Weinsäure, die krankmachende Bakterien erfolgreich hemmen können.

**+ ... entlasten den Darm**

Nicht ohne Grund findet die fast vergessene Frucht als Detox-Lebensmittel Verwendung: Schleimstoffe, sogenannte Pektine, binden Giftstoffe für den Abtransport an sich.



**BRENNWERT:** 50 kcal **EIWEISS:** 0 g  
**KOHLHYDRATE:** 7 g, davon Zucker: 7 g  
**FETT:** 1 g **BALLASTSTOFFE:** 6 g

**+ ... pflegen die Haut**

Schon 100 Gramm liefern zehn Prozent des Tagesbedarfs am Spurenelement Kupfer. Damit unterstützen Quitten die Bildung von Kollagen und Bindegewebe.

**- ... schmecken roh nicht**

Erst durch Verarbeitungsmethoden entwickelt sich bei vielen Sorten die genussvolle Süße. Achtung: In den Kernen steckt giftige Blausäure!

**KLEINE KÜCHENKUNDE**

**+ ... reifen im Keller nach**

Zu Beginn ist ihr Pektingehalt am höchsten und eine perfekte Gelierbarkeit garantiert. Reif verlieren die Honigäpfel ihren pelzigen Flaum und färben sich gelb.

**+ ... sind wahre Multitalente**

Neben Konfitüre oder Gelee verleiht das Kernobst auch dem berühmten Konfekt Quittenbrot eine einzigartig fruchtig-süße Komponente.

**WEITERE SUPERFOODS AUS HEIMISCHEM ANBAU**



**Aroniabeere**

Mit Vitamin-Power wird das Immunsystem gestärkt



**Gelbe Himbeere**

Dank des Ballaststoffs Lignin sinkt das Risiko für Diabetes



**Mirabelle**

Fast 90 Prozent der Erträge stammen aus deutschem Anbau



**Mispel**

Entwickelt ihr volles Aroma nach dem ersten Frost



**Stachelbeere**

Roh gesnackt oder zu Chutney verarbeitet ein Highlight

Wir machen keine „Hot Girl Walks“.  
Aber wir zählen gerne deine Schritte.

Bonuspunkte für deine Bewegung.

Wir sind nicht wie du, aber gut für dich.



TIPPS FÜR EIN GESÜNDERES LEBEN

# Live Smarter!

KOOPERATIONSPARTNER:



## Planetare Gesundheit: Essen für Körper und Umwelt

Richtig lecker essen und zeitgleich etwas fürs Klima tun? Kein Problem, wenn es nach dem Konzept der planetengesunden Ernährung geht. Neben ökologischen Aspekten steht hier gleichermaßen das eigene Wohlbefinden im Fokus. Wie's funktioniert und sich im Alltag umsetzen lässt, erfahren Sie hier.

**P**rognosen zufolge soll die Weltbevölkerung im Jahr 2050 auf rund zehn Milliarden Menschen angewachsen sein. Das Problem: Wir leben bereits heute über unsere Verhältnisse, benötigen also mehr Rohstoffe wie Wasser und Böden, als uns zusteht. Die Lösung für dieses Dilemma will das Konzept der Planetary Health Diet liefern. „Hierfür wurden erstmals konkrete wissenschaftsbasierte Ziele erarbeitet, die sowohl die Gesundheit des Menschen als auch die der Erde schützen“, erklärt unsere Expertin Claudia Hunecke. Die Empfehlungen gehen dabei ganz klar weg vom Verzehr vieler tierischer Produkte hin zu überwiegend pflanzlicher Kost. Fleisch, Milchprodukte und Eier stehen zwar



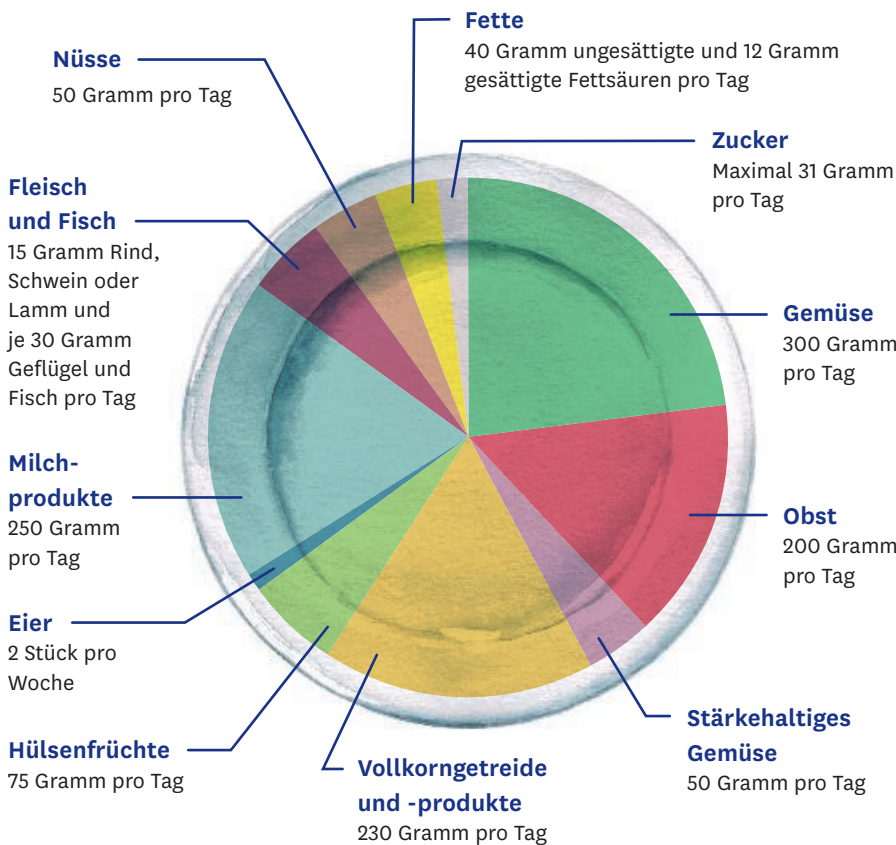
**DR. CLAUDIA  
HUNECKE**

In der Forschungsabteilung für Klimaresilienz des Potsdam-Instituts für Klimafolgenforschung beschäftigt sich unsere Expertin täglich mit den Auswirkungen unserer Ernährung auf die Umwelt.

weiterhin auf dem Speiseplan, aber in geringerer Menge als bisher. „In Deutschland wird im Schnitt mehr als ein Kilogramm Fleisch pro Person und Woche verzehrt. Im Rahmen der nachhaltigen Empfehlungen sind hingegen nur etwa 300 Gramm pro Woche angedacht. Pflanzliche Proteinquellen wie Erbsen, Bohnen oder Linsen können hier sehr gut als Ersatz dienen. Sie liefern nicht nur wertvolles Eiweiß, Ballast- und Mineralstoffe, sondern sind auch deutlich umweltfreundlicher in der Produktion“, sagt Dr. Claudia Hunecke. Ein weiterer Fokus liegt auf der Reduzierung von Lebensmittelverschwendung. Es geht darum, sämtliche Maßnahmen zu ergreifen, die unseren Ressourcenverbrauch senken. →

## So sieht der ideale Speiseplan der Zukunft aus

Überwiegend vegetarisch, dabei abwechslungsreich und supergesund:  
Über diese Lebensmittel freut sich nicht nur der eigene Körper.



Quelle: <https://eatforum.org/eat-lancet-commission/the-planetary-health-diet-and-you/>

### Definition planetare Gesundheit

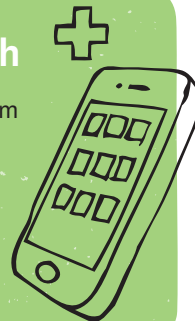
Eine wissenschaftlich fundierte Strategie für Landwirtschaft und Ernährung, die dem menschlichen Körper und der Erde gleichermaßen nützen soll.

### Planetare Grenzen

Werden bestimmte Belastungsgrenzen der Umwelt eingehalten, ist eine sichere Versorgung garantiert. Diese umfassen beispielsweise den Süßwasserverbrauch, die Landnutzung oder die Versauerung der Ozeane. „Die Überschreitung dieser Limits bedroht die Stabilität des globalen Ökosystems und somit die Lebensgrundlage der Menschen. Dabei sind fast alle ökologischen Grenzen direkt oder indirekt mit unserem Ernährungssystem verbunden“, so Hunecke. Und das hat sich bereits zum zweitgrößten Treiber des menschengemachten Klimawandels entwickelt: Rund ein Drittel der globalen Treibhausgasemissionen ist auf die Herstellung unserer Nahrung zurückzuführen. „Insbesondere Methan und Stickoxide, die hauptsächlich durch die landwirtschaftliche Produktion verursacht werden, stechen dabei hervor“, warnt die Fachfrau. Neben der Luft- zählt auch die Grundwasserverschmutzung durch Pflanzenschutzmittel und Dünger sowie die Zerstörung fruchtbarer Böden zu den größten Problemen der Nahrungsmittelproduktion. →

### Wohlfühlen unterwegs mit dem TK-Coach

Ob kurze Fitnessübungen für die Pause oder Anti-Stress-Yoga-Einheit am Abend – die neue App der TK unterstützt Sie auf Ihrem Weg in ein fitteres, entspannteres Leben mit einem individuellen Plan. Zudem erfahren Sie, wie eine nachhaltige, gesunde Ernährung klappt, und Sie entdecken viele pflanzliche Rezepte, die zu der planetaren Gesundheit passen. Mehr unter: [www.tk.de](http://www.tk.de) Suchbegriff 2143958





# Planetengesund im Supermarkt

Als Verbraucher haben wir es in der Hand, welche Waren nachgefragt und damit produziert werden. Unser Schaubild verdeutlicht, worauf es zu achten gilt und warum sich die umweltfreundliche Wahl lohnt.



**PLASTIK MEIDEN** Verpackungen landen allzu häufig im Meer, wo sie für viele Tiere lebensbedrohliche Fallen darstellen. Als Mikroteilchen zersetzt und in Speisefischen angereichert, ist der Kunststoff auch für die menschliche Gesundheit eine Gefahr.



**REGIONAL KAUFEN** Durch lange Transportwege per Lkw oder Flugzeug sind Obst, Gemüse und Co oft für einen massiven Anteil des globalen Treibhausgasausstoßes verantwortlich. Diese fördern Atemwegserkrankungen sowie den Klimawandel.



**BESSER BIO** Pestizide und Dünger des konventionellen Landbaus bedrohen ganze Ökosysteme und können, ins Grundwasser gesickert, auch Menschen krank machen.

Wissenschaftlern zufolge bräuchten wir **mindestens 33 Prozent Ökolandbau und 15 Prozent extensive Grünlandnutzung**, um Insekten und Vögeln ausreichend Nahrung zu bieten.

## Einmal einkaufen, doppelt punkten

	 <b>FÜR DEN MENSCHEN</b>	 <b>FÜR DIE UMWELT</b>
<b>Saisonales Obst und Gemüse</b>	Mehr Nährstoffe und intensiverer Geschmack	Kürzere Transportwege → geringerer CO <sub>2</sub> -Ausstoß
<b>Fahrrad statt Auto</b>	Frische Luft und Bewegung halten fit	Verhindert Autoverschleiß und Abgase
<b>Lebensmittelabfälle vermeiden</b>	Spart Geld, so bleibt mehr für klimagesunde Produkte	Senkt Verbrauch von Rohstoffen
<b>Bio-Waren bevorzugen</b>	Kaum schadstoffbelastet und mehr Inhaltsstoffe	Geringerer Verbrauch chemischer Schutzmittel
<b>Tierische Kost reduzieren</b>	Weniger entzündungsfördernde Stoffe und schlechte Fette	Reduziert Treibhausgase durch die Produktion



# Umweltschutz für unsere Gesundheit



Mit den klimatischen Veränderungen nehmen insbesondere länger andauernde Hitzeperioden zu. Warum diese nicht nur unangenehm, sondern für viele sogar richtig gefährlich werden können, lesen Sie hier.

### Gehirn

Hohe Temperaturen verringern die Konzentrationsfähigkeit, steigern das Aggressionspotenzial sowie das Risiko für Gefäßerkrankungen, zu denen auch Schlaganfälle zählen.

### Herz

Auch unsere Pumpe leidet, wenn es ordentlich warm wird. Das kann zur Verschlimmerung von kardiovaskulären Erkrankungen führen und infolgedessen auch das Risiko für Herzinfarkte erhöhen.

### Lunge

Nicht nur die belastende Wärme, sondern auch die oft gleichzeitig auftretenden, hohen Ozonwerte verstärken Atemwegserkrankungen wie zum Beispiel Asthma.

### Nieren

Ist unser Körper über längere Zeit großer Hitze ausgesetzt, erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, an einer akuten oder chronischen Niereninsuffizienz zu erkranken.

### Erste Hilfe

Halten 30 Grad und mehr länger an, gilt es, viel zu trinken und körperliche Tätigkeiten einzuschränken.

➔ Mehr zum Thema im Podcast „Ist das noch gesund“ in der Folge „Klimawandel: Warum Umweltschutz auch gut für die Gesundheit ist“ – mit Dr. Eckart von Hirschhausen.

## Mit diesen Apps gegen Lebensmittelverschwendung

### EAT SMARTER

Ein paar gekochte Kartoffeln, eine halbe Zucchini und etwas Käse? Mit der **schlau**en Suche der **EAT SMARTER-App** können schnell passende Rezepte gefunden werden.



### Too Good to Go

Einzelhandel, Bäckereien oder Restaurants finden, die kurz vor Ladenschluss **nicht verkaufte Ware für wenig Geld** abgeben – Leckereien eine zweite Chance geben und fein schlemmen.



### Regio App

Mit der Umkreissuche Angebote der Umgebung entdecken, die ganz individuell zum Beispiel nach **Bio-Produkten, Wochenmärkten oder Hofläden** gefiltert werden.



Wie Sie Milch mit pflanzlichen Alternativen ersetzen können, erfahren Sie hier: [www.eatsmarter.de/milchalternativen](http://www.eatsmarter.de/milchalternativen)

## Warum bio?

Hier sind **chemische Pestizide und Kunstdünger verboten**. Das schützt Tiere, Pflanzen und Menschen.

### Ein Gewinn für alle

Der planetare Speiseplan punktet übrigens gleich mehrfach: So lässt sich durch die überwiegend vegetarische, nährstoffreiche Kost zum einen die eigene Gesundheit verbessern. Krankheiten wie Diabetes Typ 2, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs könnten dadurch reduziert werden. „Das Konzept ermöglicht außerdem eine vielfältigere Ernährungsweise im Vergleich zu den bisherigen Gewohnheiten vieler Menschen. Aktuell beruht unsere Nahrung auf nur wenigen Nutzpflanzen und -tieren. Die Folge: Wir sind stark abhängig von deren Erträgen, was uns anfälliger macht für die Auswirkungen zunehmender Extremwetterereignisse, Lieferkettenstörungen oder Konflikte“, erläutert die Wissenschaftlerin. Auf der anderen Seite kann eine pflanzliche Lebensweise die Treibhausgasemissionen aus der Ernährung um rund die Hälfte reduzieren und gleichzeitig zur Erhaltung der Biodiversität beitragen. Grund hierfür ist der geringere Bedarf an landwirtschaftlicher Nutzfläche, der für die menschliche Nahrung im Vergleich zur Futtermittelproduktion benötigt wird. →

### Bio-Apfel aus der Ferne oder konventioneller Apfel von hier?

Eine Berechnungsmethode, die die Auswirkungen auf Klima, Wasser, Boden und Bio-Diversität berücksichtigt, kam zum Ergebnis: Der **importierte Bio-Apfel** kommt uns am Ende **günstiger**. Grund hierfür ist der **Bodenaufbau**. Die genutzten Flächen werden also fruchtbar gemacht, was einen **langfristigen Nutzen für die Gesellschaft** bedeutet. Konventionelle Betriebe sorgen durch den schädigenden Eintrag von Chemikalien hingegen für indirekte Kosten.

Regional & saisonal einkaufen? Unser Online-Saisonkalender verrät Ihnen, was gerade reif ist! [www.eatsmarter.de/saisonkalender](http://www.eatsmarter.de/saisonkalender)

## Eigenes Gemüse? Unbedingt!

Selbst ernten – nachhaltiger geht es nicht. Hier die besten Tipps, wie das auch auf kleinstem Raum und sogar ohne Garten funktioniert.

### → Sprossenzucht

Wer Keimlinge im Glas kultiviert, darf sich über super Nährstoffe und eine längere Haltbarkeit freuen: ganz ohne Plastikmüll.

### → Blumenkästen

Radieschen und Möhren, aber auch Kräuter wachsen toll in kleinen Pflanzgefäßen – und können schon bald geerntet werden.



### → Upcycling

Um Ressourcen und das eigene Portemonnaie zu schonen, können aus alten Konservendosen oder Tetra Paks praktische Behältnisse gebastelt werden, die obendrein dekorativ aussehen. Inspirationen finden sich beispielsweise bei Pinterest oder Instagram.

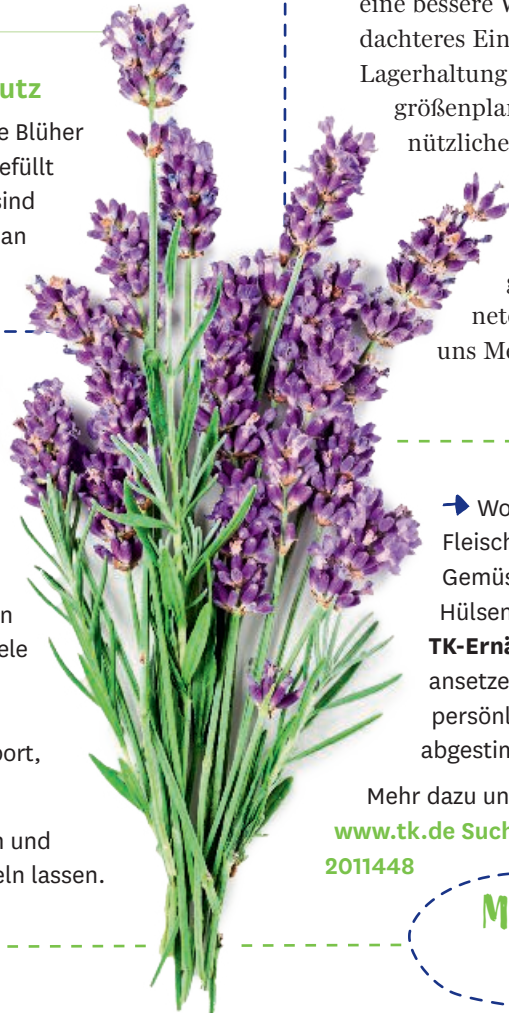


### → Regrowing

Frühlingszwiebel, Lauch oder Salat: Viele Gemüsesorten lassen sich im Wasserglas nach der Verwendung nachziehen und so mehrmals nutzen.

### → Insektenschutz

Insektenfreundliche Blüher wählen, die nicht gefüllt sind. Sehr beliebt sind zum Beispiel Thymian oder Lavendel.



## Nachhaltig gesund leben

Wie können wir es schaffen, täglich Entscheidungen zu treffen, die uns und dem Planeten guttun? „Wir Menschen sind Gewohnheitstiere. Es fällt uns oft schwer, vertraute Verhaltensweisen aufzugeben und zu verändern. Mittlerweile gibt es aber beispielsweise viele Fleischersatzprodukte, die helfen können, den Anteil tierischer Produkte zu verringern. Oder man probiert Rezepte aus anderen Teilen der Welt, wo es selbstverständlicher ist, Hülsenfrüchte in die Speisen einzubauen.“ Mit dem TK-GesundheitsCoach ([www.tk.de](http://www.tk.de), Suchbegriff 2023460) können Sie sich motivieren, eine bessere Wahl zu treffen. Ein durchdachteres Einkaufsverhalten, bessere Lagerhaltung oder die richtige Portionsgrößenplanung sind einfache, aber nützliche Bausteine, um nachhaltiger zu leben. Und bei einem ist sich unsere Expertin sicher: „Was gesund für unseren Planeten ist, ist auch gesund für uns Menschen.“ LARA SCHMIDT

## Gesünder dank Digitalisierung

Wussten Sie schon? Als digitaler Vorreiter bietet die TK im Rahmen der Kampagne „Digital Leadership“ alle Leistungen online an: Mit Kursen, Apps und Co erhalten Versicherte viele hilfreiche Tools, die den Zugang zu Gesundheitsprodukten erleichtern und ganz individuell zusammengestellt werden können. So wird das Leben leichter – ob im Alltag, beim Sport, im Krankheitsfall oder auf Reisen.

→ Mit der **Migräne-App** können sich Symptome erfassen und gemeinsam mit dem Arzt Kopfschmerzen besser behandeln lassen.

→ Wollen Sie weniger Fleisch essen und dafür mehr Gemüse, Vollkorn und Hülsenfrüchte, kann hier das **TK-ErnährungsCoaching** ansetzen. Es bietet ein auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmtes Programm an.

Mehr dazu unter:

[www.tk.de](http://www.tk.de) Suchbegriffe 2025392 und 2011448

Menschlich gedacht,  
digital gemacht.



THORE HILDEBRANDT

# 10 Tipps unseres Experten: planetengesund essen zu Hause

„Wenn schon Welt retten, dann lecker“ – frei nach diesem Motto hat uns Thore Hildebrandt, der nachhaltige Multikoch, seine besten Tipps und Tricks für die umweltfreundliche Küche verraten.

## 1. Mindesthaltbarkeitsdatum hinterfragen



Sehen, riechen, schmecken – den Sinnen vertrauen. Das Datum ist ein Qualitätsversprechen der Hersteller. Meist sind die Lebensmittel noch viel länger haltbar.

## 2. Einkaufsliste schreiben



Erst zu Hause die Bestände checken, dann notieren, was wirklich gebraucht wird. Das hilft, Spontankäufe zu vermeiden und gleichzeitig den Überblick zu bewahren.

## 3. Großpackungen links liegen lassen



Zwei zum Preis von einem? Verlockend, jedoch bleiben durch die vermeintlichen Sparangebote oft Reste übrig. Daher gilt: nur das kaufen, was wirklich gegessen wird.

## 4. Im Ganzen verwerten



Egal ob Radieschengrün oder Rinderknochen – vermeintliche Abfälle lassen sich in kreative und oftmals gesunde, neue Rezepte verwandeln. Mein Tipp: Blätter zum Beispiel von Blumenkohl mit etwas Öl und Salz im Ofen zu Chips backen oder Radieschengrün als Pesto zubereiten.

## 5. Restetage einführen



An ein bis zwei Tagen pro Woche alles aufessen, was übrig geblieben ist. Ob nur kurz erwärmt oder als neue Kreation – vieles schmeckt dann fast noch besser.

## 6. Schlaffes Gemüse



Wenn Möhren oder Salatblätter schlapp im Kühlschrank hängen, hilft oft schon ein einstündiges Bad im kalten Nass, um sie wieder knackig zu kriegen. Wenn das nichts bringt: zu Auflauf oder Suppe verarbeiten.

## 7. Foodsharing



Mit über 450.000 Mitgliedern werden hier essbare Waren aller Art, die für den einen zu viel sind, ausgetauscht. Mitmachen kann jeder, der sich gegen Lebensmittelverschwendung stark machen will.

## 8. Altes Brot verwerten



Ob im Auflauf oder als Paniermehl – Altbackenes lässt sich vielfältig verwenden. Für eine tolle Note sorgt auch geröstetes und eingeweichtes Gebäck im eigenen Teig.

## 9. Schlauer backen



Die im Ofen entstehende Hitze ist meist so groß, dass Pizza, Auflauf und Co auch bei einer fünf bis zehn Minuten kürzeren Backzeit kross werden. So lässt sich kinderleicht Strom sparen.

## 10. Wasser „vorkochen“



Wann immer möglich, sollte zum elektrischen Kocher gegriffen werden. Dieser heizt nicht nur schneller, sondern vor allem energieeffizienter als der Topf auf dem Herd.



# 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.



## Herbstliche Noten

Kulinarische Einladung zum Einkuscheln und Genießen

Bestsellerautorin Theresa Baumgärtner führt mit „Tweed Time“ optisch wie auch aromatisch durch die kältere Jahreszeit und macht aus ihr eine Zeit voller Magie. So zaubert sie aus frisch geerntetem Obst und Gemüse simple, aber geniale Wohlfühlgerichte. Ob nun der Duft einer Kürbissuppe, just Gebackenes aus dem Ofen oder eine saisonale Tischdekoration – es schwingt stets eine entspannte Gemütlichkeit mit. Erscheint am 28.08.

**Brandstätter Verlag, 256 Seiten, 36 Euro**

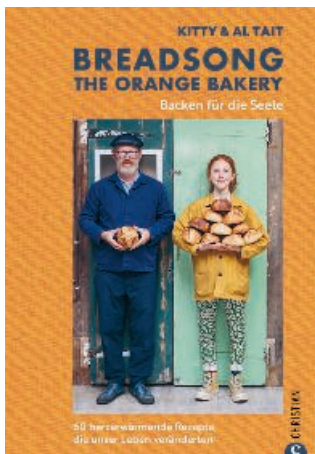


*Wenn es knusprig gebratene Schupfnudeln mit Apfelsauerkraut gibt, macht die Kolumnistin gleich eine Riesenportion, denn hier greifen alle ordentlich zu.*

## Backen für die Seele

In diesem Werk verbirgt sich mehr als tolle Rezepte. Hier erfahren Sie die inspirierende Geschichte von Al und seiner Tochter Kitty: wie das gemeinsame Backen ihr Leben veränderte und der 14-jährigen Kitty half, ihre Depressionen zu überwinden. Darauf abgestimmt finden sich in „Breadsong – The Orange Bakery“ von Kitty und Al Tait auch die herzerwärmenden Rezepte ihrer Köstlichkeiten. Von Bagels über knusprige Baguettes bis zu verführerischen Blätterteigschnecken ist alles dabei.

Christian, 304 Seiten, 34,99 Euro



## Gesund geschlemmt

Die Kost rund ums Mittelmeer ist wissenschaftlich extrem gut erforscht. Doch welche Lebensmittel sind enthalten und was macht sie so gesund? Das und mehr verrät „Mediterrane Ernährung“ von Benjamin Seethaler, Stephan C. Bischoff und Bettina Snowdon.

**TRIAS Verlag, 184 Seiten, 24,99 Euro**

## In 21 Tagen zu mehr Power

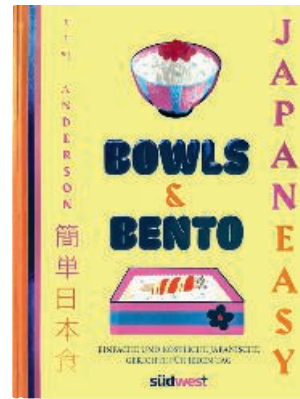
„Life changing Food“ von Eva Fischer verdrängt einseitige Diäten und stellt stattdessen das Wohlbefinden in den Mittelpunkt. Das gelingt mit verjüngenden Ideen, die im Nu die Energiedepots füllen. **Brandstätter Verlag, 192 Seiten, 12,99 Euro**





## Easy-peasy vegan

Mittels weniger Handgriffe und kurzer Kochzeiten überzeugen die Rezepte von Bianca Zapatka in „Vegan Everyday“ die gesamte Familie. Obendrein finden Sie Tipps für viele Abwandlungen. **Ventil Verlag, 256 Seiten, 30 Euro**

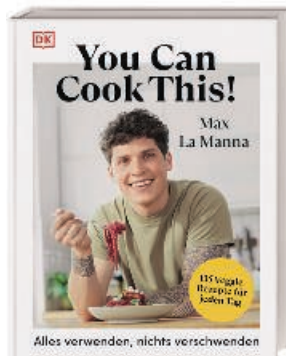


## Immer genau das Richtige

Egal ob für Sie allein, ein feines Essen zu zweit oder für die gesellige Runde mit den Liebsten: Im neuen Kochbuch „Bowls & Bento“ des renommierten und beliebten Japan-Insiders Tim Anderson finden Sie 90 authentische japanische Rezepte, die sowohl für zu Hause als auch to go genial sind. **Südwest Verlag, 224 Seiten, 35 Euro**

## Nur das Beste ohne Reste

Social-Media-Star Max La Manna präsentiert in „You can cook this“, wie Sie die 30 meist vergeudeten Lebensmittel smart lagern sowie zubereiten. **Dorling Kindersley Verlag, 288 Seiten, 24,95 Euro**



## Heute schon happy

Dr. Felix M. Berndt setzt mit seinen Behandlungen an, bevor Sie krank werden. Auch in seinem Buch „Doc Felix – Feel good“ klärt er auf, wie Sie rundum fit bleiben, ohne stets mit dem inneren Schweinehund kämpfen zu müssen. So werden und bleiben Sie gesund. **dtv Verlag, 224 Seiten, 17 Euro**



## Geschmack von Heimat

### Traditionell aktuell

Olia Hercules hat ein sehr persönliches Kochbuch herausgebracht und nimmt uns in „Meine Küche“ mit auf eine Reise zu den kulinarischen Orten, die ihr viel bedeuten. Dabei wurde sie von ihrer Kindheit in der Ukraine, Entdeckungen aus Italien, Zypern sowie London inspiriert und verleiht den enthaltenen 100 Lieblingsrezepten dadurch das wohlige Gefühl von Zuhause. So vereint sie zahlreiche Gerichte, zu denen die gesamte Familie gern zusammenkommt. **Dorling Kindersley Verlag, 304 Seiten, 26,95 Euro**

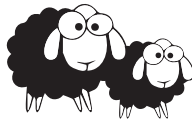
rezepten dadurch das wohlige Gefühl von Zuhause. So vereint sie zahlreiche Gerichte, zu denen die gesamte Familie gern zusammenkommt.

**Dorling Kindersley Verlag, 304 Seiten, 26,95 Euro**

## Verwöhnung für alle Sinne

Zwar ist arabisches Essen häufig ohnehin schon vegetarisch oder rein pflanzlich, doch in „Orient Vegan“ interpretiert Köchin und Autorin Ikrame El Bouayadi eine Fülle an Gerichten aus der arabischen Küche neu – ohne dass diese an Authentizität verlieren. Dabei dienen die traditionellen Familienrezepte ihrer Mutter Fatima als Inspiration: Taboulé, Mezze, Tajine und mehr. Von herzlich bis süß, von der Single-Küche bis zur Großfamilie, von der schnellen Vorspeise bis hin zur aufwendigen Mezze-Tafel: Hier finden Sie garantiert das Passende. **Stiebner Verlag, 184 Seiten, 28 Euro**





# SCHLAFRÄUBER STRESS: SO FINDEN SIE WIEDER RUHE

Anspannung, Zeitdruck und Hektik begleiten uns häufig den ganzen Tag – und hindern uns in der Nacht am Erholen. Die Folgen sind Abgeschlagenheit und noch mehr Nervosität. Abhilfe können wir in vielen Fällen selbst schaffen.



## In der Negativspirale gefangen

Schleppen wir Ballast mit ins Bett, lädt der innere Akku nicht mehr richtig auf. Unsere Reserven geraten früher ans Limit:

→ Stehen wir unter Stress, schüttet unser Körper vermehrt das Hormon **Cortisol** aus. Dieses hält uns hellwach und aufmerksam.

→ Noch dazu wird die Freisetzung des Botenstoffs Melatonin gehemmt und damit unser **Schlaf-wach-Rhythmus gestört**.



→ Wird dies zum Dauerzustand, **fehlt die nötige Regeneration**.

Wir finden nicht mehr oft genug in die wichtigen Tiefschlafphasen.

→ Chronische Müdigkeit erschwert das Konzentrieren, lässt uns gereizter sein und macht uns anfälliger für das Empfinden von **Überanstrengung** sowie **Krankheiten**.

→ Leiden Sie unter nicht beherrschbarem Stress oder **Schlafstörungen**, empfiehlt es sich, einen Arzt aufzusuchen und **professionelle Hilfe** in Anspruch zu nehmen.

## Diese Übeltäter zehren an unseren Batterien



Zwei von drei Menschen in Deutschland fühlen sich immerhin phasenweise überfordert. Wovon, zeigt die Studie „Entspann dich, Deutschland!“ der Techniker Krankenkasse (2021).

47%

**BERUF** An erster Stelle stehen Belastungen durch Arbeit, Schule oder Studium, etwa ein Zuviel an Aufgaben sowie Termindruck.

46%

**HOHE ERWARTUNGEN** Wollen wir in jedem Bereich 100 Prozent leisten, treiben wir uns damit selbst in die Erschöpfung.

31%

**GESUNDHEITLICHE PROBLEME** Schwere Krankheitsfälle oder die Pflege von Angehörigen werden für viele zur Zerreißprobe.

26%

**BEZIEHUNGSPROBLEME UND KONFLIKTE** Streitigkeiten in der Partnerschaft oder Familie können ganz schön nahegehen.

25%

**STÄNDIGE ERREICHBARKEIT** Sind wir immer und überall verfügbar, versetzt uns das schnell in Alarmbereitschaft.

24%

**ENG GETAKTETE FREIZEIT** Durch die Angst, etwas zu verpassen, herrscht auch nach Feierabend kaum noch Leerlauf.



## Für mehr Ausgeglichenheit: 6 Anti-Stress-Strategien

Wer sich gut gewappnet fühlt, wird von anspruchsvollen Situationen nicht so leicht aus der Bahn geworfen. Diese sechs Schutzfaktoren helfen, in der eigenen Mitte zu bleiben.

### 1 5-Minuten-Meditation

Wie Sie den Tag beginnen, so setzt er sich fort. Halten Sie also gleich frühmorgens inne und wählen Sie eine positive Intention, etwa „Ich bin offen für Veränderung“.

### 2 An die innere Kraft erinnern

Stärken Sie das Gefühl für Ihre Selbstwirksamkeit, indem Sie auch mal Nein sagen, Ihre Interessen vertreten und konsequent Entscheidungen treffen.

### 3 Richtige Atmung

Die heilsame Wirkung des tiefen Luftholens lässt sich üben – und zwar durch die Nase bis in den Bauch, sodass sich Ihre Flanken nach außen schieben. Das senkt den Blutdruck und beruhigt das Nervensystem.

### 4 Moderate Bewegung

Bereits wenige Minuten sportliche Aktivität heben die Laune, pusten den Kopf frei und reduzieren Stresshormone. Egal ob ein flotter Spaziergang, Pilateskurs oder die Radtour mit Freunden, jede Einheit zählt.

### 5 Bewusste Pausen

Legen Sie regelmäßig, spätestens nach 90 Minuten, eine Auszeit ein, in der Sie sich nur um Ihre eigenen Belange kümmern. Oftmals bekommt uns genau das gut, was gegensätzlich zu unserer Beschäftigung ist.

### 6 Rituale am Abend

Feste Abläufe vermitteln innere Sicherheit, wenn um uns herum der Trubel ausbricht. Schaffen Sie sich daher eine Routine, die Geborgenheit schenkt, wie achtsames Kochen, Dehnübungen, dem Nachgehen eines Hobbys oder Lesen.

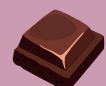
Ein Tagebuch kann dabei helfen, Zweifel und Sorgen hinter sich zu lassen.

## TOP 3 DER NERVENNAHRUNG

Magnesium gilt als das Entspannungsmineral. So viel steckt in den besten Quellen pro 100 Gramm:



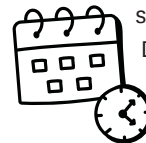
**Nüsse und Kerne** Zum Knabbern, z. B. Sonnenblumenkerne (**336 mg**)



**Kakao** Ob pur oder als Heißgetränk, z. B. Zartbitterschokolade (**196 mg**)



**Hülsenfrüchte** Sattmacher im Abendessen, z. B. Linsen (**129 mg**)



## Raus aus der Grübelfalle

Wer kennt es nicht? Kaum in den Federn, nimmt das Gedankenkarussell an Fahrt auf. Unser Geist kreist in Endlosschleife um ungelöste Probleme, negative Emotionen breiten sich aus.

An diesem Punkt ist es ratsam, das Geschehene Revue passieren zu lassen und die Gedanken schriftlich zu fixieren. Notieren Sie außerdem, wofür Sie gerade dankbar sind, lenken Sie Ihren Fokus zurück auf das Positive.





# Unsere Kochkurse im September und Oktober 2023

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! Und diese Menüs kochen wir mit Ihnen:

## September | „Kulinarische Reise durch Asien“:

Sushi-Sandwiches, Sobanudeln mit Garnelen, Fruchtiges Thai-curry mit Tofu, Kokosmilch-Gelee

## Oktober | „Erntedank – Kürbis & Co“:

Pastinakensuppe, Kabeljau mit Kürbis-Rübenstampf, Putenrouladen, Maronenflan

Unsere Cooking Classes werden unterstützt von:



**Herbaria**  
Nachhaltig genussvolle  
Bio-Gewürzspezialitäten



**Ahornsirup aus Kanada**  
Das reine Naturprodukt



**Pays d'Oc IGP**  
Sortenreine Weine aus  
Südfrankreich

Bei diesen Kochschulen können Sie die EAT SMARTER Cooking Classes buchen:

### 1 Berlin

Koch- & Grillakademie Berlin  
www.kochundgrillakademie.de

### 2 Bielefeld

Kochstudio Pöschel  
www.dermeisterkoch.de

### 3 Braunschweig

Winzerküche  
www.winzerkueche.de

### 4 Cottbus

KOCHKULTUR Cottbus  
www.kochkultur-cottbus.de

### 5 Düsseldorf

Kochschule Düsseldorf  
www.kochschule-duesseldorf.de

### 6 Hamburg

Kochschule Hamburg  
www.kochschule-hamburg.de

### 7 Herten

Kochwerkstatt Ruhrgebiet  
www.kochwerkstatt-ruhrgebiet.de

### 8 Kerpen

Kochschule Uwe Hemm  
www.kochschule-uwehemm.de

### 9 Kulmbach

Kulmbacher Mönchshof  
www.kulmbacher-moenschshof.de

### 10 München

Koch Dich glücklich  
www.kochdichgluecklich.de

### 11 Schwerin

Krömer Weinhandel & Kochschule  
www.kroemer-schwerin.de

### 12 Stuttgart

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

[www.eatsmarter.de/kochkurse](http://www.eatsmarter.de/kochkurse)

Hier anmelden: Tel.: 040 228 60 69-0 • E-Mail: [kochkurse@eatsmarter.de](mailto:kochkurse@eatsmarter.de)



# ONE MORE THING

An dieser Stelle öffnet das EAT SMARTER-Team sein Notizbuch und gibt die besten Tipps und Ratschläge für eine optimale Ernährung, ein gesundes Leben sowie einen guten Schlaf.

## EatSmarter!



VON  
KATRIN  
LAMMERS

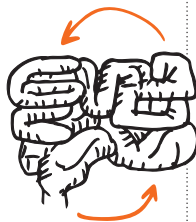
## Warum gründliches Kauen so enorm wichtig ist

### • Verdauung beginnt im Mund

Hier werden bereits die ersten Bestandteile der Nahrung von Enzymen aufgespalten: Sogenannte Amylasen zerlegen Kohlenhydrate wie Stärkeketten und Zucker in kürzere Bausteine.

### • Versorgung mit Nährstoffen

Was schlecht gekaut wurde, geht teilweise unverdaut durch den Dünndarm. Infolgedessen können nicht alle lebenswichtigen Substanzen aus dem viel zu stückigen Speisebrei aufgenommen werden.



### • Ursache von Beschwerden

Viele Verdauungsprobleme sind auf zu schnelles Essen zurückzuführen. Dabei gelangt viel Luft in den Magen, was unangenehmes Aufstoßen und Blähungen nach sich zieht. Außerdem kann unzureichend Zerkleinertes in Aussackungen der Darmwand (Divertikel) hängen bleiben und dort schmerzhafte Entzündungen provozieren.

### • Positiver Nebeneffekt: schlanke Linie

Durch gründliches Kauen essen Sie deutlich langsamer. Da das Sättigungsgefühl erst nach etwa 20 Minuten eintritt, sinkt so die Wahrscheinlichkeit, übermäßige Mengen zu verzehren.

**FAZIT** Damit der Darm Nährstoffe ideal absorbieren kann, kauen Sie jeden Bissen 30-mal. Das beugt Mangelerscheinungen, Verdauungsbeschwerden und Übergewicht vor.

## LiveSmarter!



VON  
ANNA-MARIA  
ELMERS

## Kann Training mit Gewichten das Leben verlängern?

### • Bewegung ist ein Muss

Wir alle wissen, dass Sport uns guttut. Aber welche Vorgehensweise hat langfristig den größten Effekt auf unsere Gesundheit? Um dieser Frage nachzugehen, untersuchten Forschende in den USA die Trainingsgewohnheiten von rund 100 000 Männern und Frauen zwischen 55 und 74 Jahren. Das Ergebnis: Wer zusätzlich zu Ausdauersport ein- oder zweimal pro Woche Gewichte nutzte, hatte eine 47 Prozent geringere Wahrscheinlichkeit zu sterben – verglichen mit denjenigen, die keins von beidem machten.

### • Muskeln erhalten die Lebensqualität

Dabei geht es nicht bloß um mehr Jahre, sondern vor allem darum, das psychische und physische Wohlbefinden möglichst nachhaltig zu sichern. Dem Abbau von Muskelmasse vorzubeugen, kommt dabei eine ganz zentrale Bedeutung zu. Denn sie wiederum beeinflusst die Beweglichkeit, Stoffwechselaktivität und Erholungsrate nach Verletzungen wie Stürzen.

**FAZIT** Krafttraining mit Gewichten kann das Sterberisiko senken und hilft, uns langfristig rundum fit zu halten. Deshalb sollte es Bestandteil jeder Work-out-Routine sein.



**LiveSmarter!**



VON  
HELENA  
JACOBY

## Verspannungen und Schmerzen: Was tun gegen Handynacken?

### ● Unnatürliche Körperhaltung

Wird der Kopf ständig über das Smartphone gebeugt, geht damit eine falsche Belastung der Muskulatur einher, mit Verspannungen, Kopf- und Nackenschmerzen als Folgen. Wer auf Dauer nichts dagegen tut, riskiert Schäden an der Halswirbelsäule.

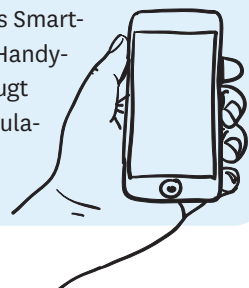
### ● Möglichst früh gegensteuern

Durch die richtige Behandlung bessern sich die Beschwerden meist schnell wieder. Der Arzt verordnet gegebenenfalls eine Physiotherapie, empfiehlt gezielte Übungen oder verschreibt Medikamente zur Schmerzlinderung. Vor allem bei akuten Nackenschmerzen ist es wichtig, Schonhaltungen zu vermeiden. Denn sie verstärken oft die Verspannungen und damit die Schmerzen.

### ● Rücken- und Nackenmuskeln dehnen

Noch besser: effektiv vorbeugen, bevor das Problem überhaupt entsteht. Halten Sie Ihren Rücken aufrecht und gerade, wenn Sie auf Ihr Handy schauen, ohne jedoch ins Hohlkreuz zu gehen. Neigen Sie Ihr Kinn in Richtung Brustbein. Bei Bedarf lässt sich diese Positur an einer Wand üben. Bewegen Sie sich außerdem regelmäßig. Sport stärkt die gesamte Muskulatur, so auch im Bereich der Halswirbelsäule. Sie stützt Knochen, Sehnen sowie Bänder und wirkt einseitigen Belastungen entgegen.

**FAZIT** Achten Sie bei der Nutzung des Smartphones auf Ihre Haltung, um keinen Handynacken zu bekommen. Bewegung beugt Schmerzen vor und boostet die Muskulatur, die wiederum Schutz- und Stützfunktionen ausübt.



**SleepSmarter!**



VON  
CLAUDIA  
SCHLEGER

## Ein unregelmäßiger Schlaf- rhythmus fördert Bluthochdruck



### ● Nicht nur die Dauer zählt

Dass Schlafmangel für unseren Organismus gravierende Folgen haben kann, ist den meisten von uns bewusst. Eine australische Studie zeigte kürzlich, dass auch variierende Einschlaf- und Aufstehzeiten möglicherweise Risikofaktoren darstellen.

### ● Kleine Abweichung, große Probleme

Mithilfe eines Sensors unter der Matratze wurden Daten von 12287 Erwachsenen erhoben und anschließend analysiert. Zusätzlich wurde mehrmals im Untersuchungsverlauf der Blutdruck der Teilnehmenden gemessen. Die Resultate: Wich die Zubettgehzeit um 34 Prozent ab, bestand eine um 32 Prozent gesteigerte Wahrscheinlichkeit für Bluthochdruck. Schwankte die Schlafdauer oder der Zeitpunkt des Aufstehens, trat der Effekt ebenfalls auf, lediglich in etwas geringerem Maße.

### ● Das sollten Sie sich zu Herzen nehmen

Die Ergebnisse zeigen, dass unregelmäßiger Schlaf – sowohl die Dauer als auch das Timing betreffend – mit Beeinträchtigungen der Herz-Kreislauf-Gesundheit in Verbindung steht.

**FAZIT** Um gesund und energiegeladener zu bleiben, kommen Sie idealerweise nicht bloß jede Nacht auf die empfohlenen sieben bis acht Stunden Schlummer, sondern begeben sich zudem täglich immer zur selben Uhrzeit in die Federn.

**EatSmarter!**

# Wir schenken Ihnen diese 6 Ausgaben ...



Ausgabe 1/2019



Ausgabe 2/2019



Ausgabe 3/2020



Ausgabe 4/2018



Ausgabe 5/2017



Ausgabe 6/2018

## ... wenn Sie **EAT SMARTER** jetzt abonnieren

Abonnenten von EAT SMARTER sparen Geld: Sie zahlen für 1 Jahr (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](http://www.eatsmarter.de/abo)

Tel.: 040-236 703 26 • E-Mail: [eatsmarter@primaneo.de](mailto:eatsmarter@primaneo.de)





**Herausgeber**  
Dirk Manthey (V. i. S. d. P.)



**Head of Content Editorial & Food**  
Iris Lange-Fricke



**Crossmedia Redakteurin**  
Lisa Meister



**Junior Crossmedia Redakteurin**  
Katrin Lammers



**Head of Editorial & Content**  
Anna-Maria Elmers



**Redaktionsleiterin**  
Helena Jacoby



**Creativ-Direktorin & Chefin vom Dienst**  
Nicola Schaefer



**Art-Direktorin**  
Marie Frenzel



**Crossmedia-Grafikerin**  
Johanna Zabochnik-Ihla



**Schlussredakteurin**  
Karin Schanzenbach



**Schlussredakteurin**  
Kathrin Kunterding



**Editor Food & Nutrition Specialist**  
Beeke Hedder



**Editor Food & Nutrition Specialist**  
Wenke Gürtler



**Food Editor & Food Creative**  
Alina Wohldorf



**Volontärin**  
Leontine Höchstenbach



**Volontärin**  
Claudia Schlegler



**Geschäftsführer**  
Martin Fischer



**Assistentin der Geschäftsführung**  
Katja Ohlhauser



**Head of Marketing & Distribution**  
Annabelle Nieß



**Head of Sales**  
Alexander Adler



**Senior Crossmedia-Managerin**  
Antje Gutberlet



**Geschäftsführer**  
Niklas Reinhardt



**Director Digital**  
Joshua Wilm



**„Feelgood-Manager“**  
Percy & Felix



**Head of Digital Products**  
Sophie Jentz



**Partner Success Managerin**  
Jasmin Böttcher



**Editor Brand Communication**  
Milena Schwindt



**Editor Food & Nutrition Specialist**  
Isabelle Spranger



**Online-Redakteurin**  
Marieke Dammann



**People & Culture Managerin**  
Claudia Wieler



**Business Development Managerin**  
Sophia Pistorius



**Social Media Managerin**  
Madeline Küppers



**Werkstudentin Business Development**  
Helena Vogelsang



**Werkstudentin Campaign-Management**  
Hannah Feldt



**Junior SEO Redakteurin**  
Daniela Neu



**Head of Video**  
Lisa Weddehage



**Videograf**  
Maximilian Gold



**Leiter Entwicklung**  
Alexander Bentz



**Web-Entwickler**  
Michael Weist



**Web-Entwickler**  
Ingo Wachsmuth

**Weitere Mitarbeiter:**

Benny Ackermann (Senior Front End Web Engineer), Freie Mitarbeit: Lara Schmidt, Praktikantinnen: Kim Mercedes Benz, Lisa Brettschneider, Nele Eichentopf; Aushilfen: Johanna Schelt, Kira Tessel

**Rezeptfotos:** Iris Lange-Fricke, Alina Wohldorf; 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  
© 2023 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 UND REPRO**  
Mohn Media Mohndruck GmbH  
Carl-Bertelsmann-Straße 161M  
33311 Gütersloh  
www.mohnmedia.de

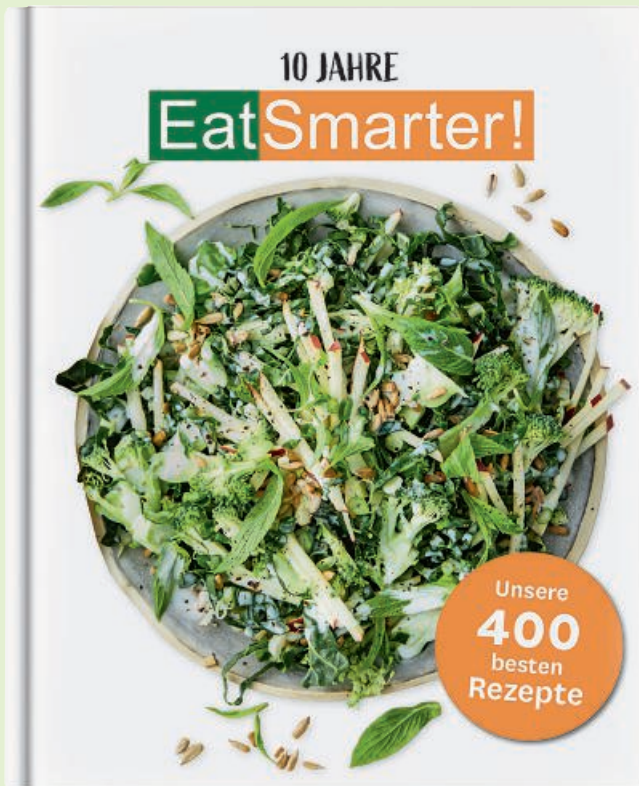
**VERTRIEB**  
Press Impact GmbH  
Neuer Höltigbaum 2  
22143 Hamburg  
www.press-impact.de  
**EAT SMARTER-Abo-Service**  
Postfach 10 40 40  
20027 Hamburg  
eat-smarter@primaneo.de  
Tel. +49(0)40-236 703 26  
Fax +49(0)40-236 703 01

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.



Gesund essen kann so einfach sein!

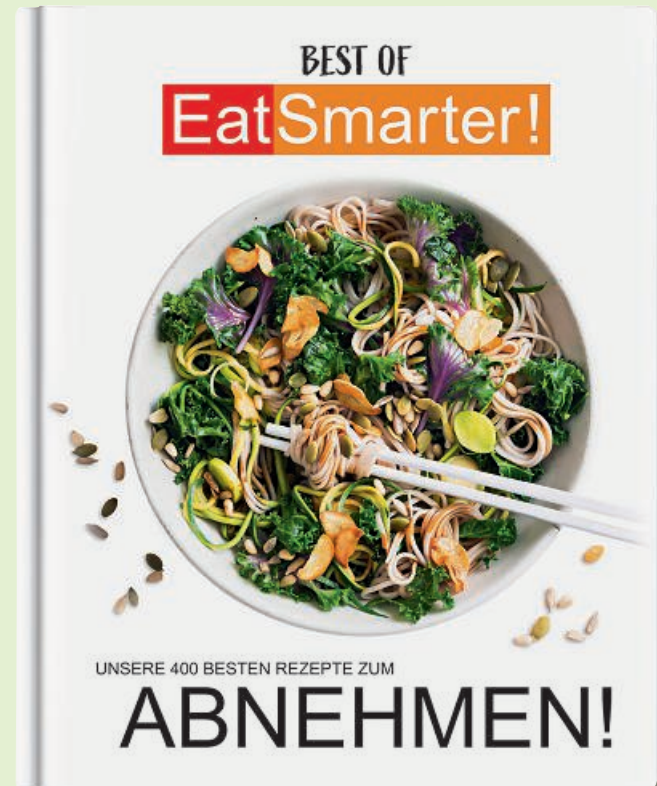
# Unsere beiden Bestseller



## DAS JUBILÄUMSBUCH

Anlässlich unseres großen Jubiläums „10 Jahre EAT SMARTER“ haben wir ein Buch mit unseren besten **400 Rezepten** herausgebracht.

Es hat einen Umfang von 424 Seiten, ein Hardcover und kostet 29,80 Euro.



## DAS ABNEHMBUCH

Gewicht reduzieren, aber mit Genuss!

In diesem Buch haben wir für Sie unsere **400 besten Rezepte zum Abnehmen** zusammengestellt.

Es hat einen Umfang von 424 Seiten, ein Hardcover und kostet 29,80 Euro.

Bestellen Sie jetzt unsere Kochbücher unter  
[www.eatsmarter.de/buecher](http://www.eatsmarter.de/buecher)



# Geheimnis SCHEINFASTEN

## Diät ohne Hungern

- Großer Report über den neuen weltweiten Schlank-Trend.
- Wir verraten Ihnen, wie Scheinfasten Sie jung sowie schlank hält und Ihre Zellen regeneriert.
- Entdecken Sie die zahlreichen Vorteile für Gesundheit und Figur.

Das neue Heft kommt am **25. Oktober**



Weihnachten:  
Smarte Kekse,  
gesundes Backen &  
tolle Geschenk-  
ideen

# Der besondere Genussmoment

## *Pasta della Nonna*

So schmeckt Italien pur!  
Authentische Rezepturen frisch  
und lecker in nur wenigen  
Minuten zubereitet.



Frisch im  
Kühlregal



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