

# Eat Smarter!



T. RAUE



N. MÜLLER



J. LAFER



B. FREITAG



C. POLETTA



C. RACH



R. ZACHERL



M. KOTASKA

DIÄT OHNE HUNGERN

## SCHEIN-FASTEN

- *Wir verraten Ihnen das Geheimnis über diesen neuen Schlank-Trend*
- *Wie Sie nachhaltig Gewicht verlieren, etwas für die Gesundheit tun und Alterungsprozesse stoppen*
- *Mit Expertenwissen und vielen Rezepten*



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

Nr. 6/2023  
4,90 €

**Köstliche  
IMMUNSTÄRKER  
für kalte Tage**

**36**  
Geschenke  
zu gewinnen!

WIR FEIERN **2** Jahre  
**KAUFLAND CARD!**

JEDER **500.**  
EINKAUF  
GEWINNT<sup>1</sup>

Nutze deine Chance auf einen  
**30-€-COUPON**

- 1** Im Aktionszeitraum vom 12.10.2023 bis zum 08.11.2023 in deiner Kaufland-Filiale einkaufen.
- 2** Beim Bezahlen Kaufland Card scannen.
- 3** Mit etwas Glück als jeder 500. Kunde einen Coupon in Höhe von 30 € für deinen nächsten Einkauf gewinnen.

Weitere Infos und Teilnahmebedingungen unter  
[kaufland-card.de/gewinnspiele](https://kaufland-card.de/gewinnspiele)

\*Teilnahmeberechtigt sind alle registrierten Mitglieder der deutschen Kaufland Card. Pro Tag ist nur eine Teilnahme möglich; der erste Einkauf zählt. Coupon abrufbar und aktivierbar in der Kaufland App, am Kundenterminal oder im Webportal unter [kaufland-card.de](https://kaufland-card.de). Teilnahmezeitraum 12.10.2023 bis 08.11.2023.





Head of Content  
Editorial & Food  
Iris Lange-Fricke

## ZUALLERERST

*Fasten und dabei trotzdem genießen? Es klingt auf den ersten Blick paradox. Hinter diesem neuen Schlanktrend verbirgt sich das Konzept des Scheinfastens. Dank einer bestimmten Nährstoffzusammensetzung wird dem Körper der Nahrungsverzicht nur vorgetäuscht. Mithilfe unserer EAT SMARTER-Expertin Franca Mangiameli lüften wir ab Seite 20 das Geheimnis dieser Fastenart, zeigen Ihnen die Vorteile sowie köstliche Rezepte. Damit Sie danach voll durchstarten, verraten wir, wie Sie mit sogenannten Micro-Habits Ihr Leben in kleinen Schritten positiv verändern können. Um auch von diesen genialen Tricks zu profitieren, erklärt Ihnen EAT SMARTER ab Seite 64,*

*worauf Sie dabei achten müssen. Außerdem möchten wir Ihnen auch in diesem Jahr das Fest der Liebe versüßen. Machen Sie mit bei unserer großen Weihnachtsaktion und sichern Sie sich die Chance, unter 36 Preisen Ihr Lieblingsprodukt zu gewinnen.*



*Passend dazu präsentieren wir festliche Gerichte (ab Seite 36) sowie leckere Plätzchen und Geschenkideen aus der Küche (ab Seite 146). Auch vitaminreiche Rezepte für das Immunsystem dürfen in dieser Jahreszeit nicht fehlen (ab Seite 122). Während wir mit unseren herzhaften Nusskreationen (ab Seite 134) für ordentlich Crunch auf dem Teller sorgen, ist bei den aromatischen Käseschmankerln (ab Seite 110) garantiert für jeden Geschmack etwas dabei. Die eiweißreichen Frühstücksinpirationen (ab Seite 98) schenken unseren Zellen und Muskeln reichlich Power. Zu guter Letzt lassen unsere Starköchinnen und -köche dank ihrer Köstlichkeiten mit Gewürzen wie Ingwer, Zimt und Sternanis jedes Herz höher schlagen (ab Seite 82).*

**Abnehmen  
und verjüngen  
mit Scheinfasten**



*Freuen Sie sich auf eine zauberhafte Adventszeit mit allerlei kulinarischen Leckereien. Frohe Weihnachten wünscht Ihnen das EAT SMARTER-Team und unser neuer Feelgood-Manager Bruno.*



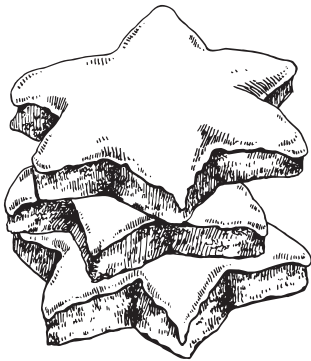
122

## Fittes Immunsystem

Zeigen Sie Halsschmerzen und Husten die kalte Schulter. Unsere Rezepte unterstützen Ihre Abwehr.



Chili, Ingwer und Sternanis sorgen in der Suppe für den Extrakick.



146

## Feine Plätzchen und liebevolle Geschenkideen aus der Küche

Florentiner, Schmalznüsse oder Mandelgebäck: nicht nur auf dem Keksteller ein Highlight, auch klasse zum Verschenken.



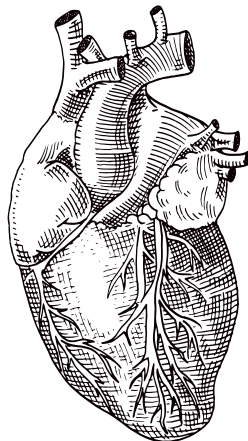
110

## Say Cheese

Wir lieben Käse. Ganz egal ob gerieben, cremig gerührt oder einfach auf der Stulle. Lassen Sie sich von unseren Kreationen wie Quiche mit Ricotta oder Hefefladen mit Feta inspirieren.

## Proteinfrühstück 98

Studien belegen: Wer morgens Eiweiß genießt, ist schneller und länger satt. Also ran an Quark, Eier und Co.



56

## Herzgesundheit

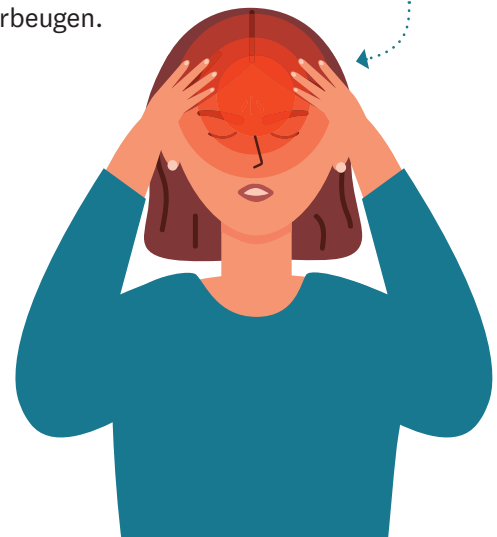
Dr. Matthias Riedl weiß, was zu tun ist, wenn die Pumpe aus dem Takt gerät, und wie Sie vorbeugen.

Spannungskopfschmerzen werden am häufigsten diagnostiziert.

160

## Bye-bye, Kopfschmerzen

Lesen Sie, wie ein Brummschädel entsteht, wie Sie Migräne erkennen und mit welchen Lebensmitteln Sie Abhilfe leisten.





## 20 Gewicht verlieren und Alterungsprozesse bremsen



Abnehmen und dabei trotzdem genießen? Beim Scheinfasten wird dem Körper ein Nahrungsverzicht nur vorgetäuscht. Mithilfe von Expertenrat klären wir, wie das geht und welche Erfolge Sie damit erzielen können.



## 36 So vielfältig schmeckt die kalte Jahreszeit

Für den Feierabend oder das festliche Familiendinner: Hier sind Rote Bete, Maronen und Wirsing die Stars.

## 64

### Mit Micro-Habits zum Ziel

Veränderungen bedeuten nicht, das ganze Leben sofort umkrempeln zu müssen. Wer neue Hacks Stück für Stück etabliert, minimiert Rückschläge und bleibt motiviert.



### THEMEN DIESER AUSGABE

- 20 [Alterungsprozesse stoppen und abnehmen: So funktioniert Scheinfasten](#)
- 64 [Wie neue Miniroutinen Ihr Leben verändern](#)
- 76 [Großes Weihnachtsgewinnspiel: Sichern Sie sich 36 hochwertige Preise](#)
- 96 [Muskatnuss: Die Dosis macht das Gift](#)
- 132 [Das macht Rosenkohl so gesund](#)
- 158 [Alles Wissenswerte zu Kakaonibs](#)

### REZEPTE

- 6 [Rezeptfinder](#)
- 18 [Spicy Immunbooster-Drink](#)
- 36 [Festliche und gemütliche Winterküche](#)
- 82 [Unsere Starköchinnen und -köche entzünden ein Aromenfeuerwerk](#)
- 98 [Mit Eiweißpower in den Tag starten](#)
- 110 [Käsige Inspirationen zum Dahinschmelzen](#)
- 122 [Diese Gerichte stärken Ihr Immunsystem](#)
- 134 [Hier sorgen Walnuss, Cashews, Pistazien und Mandeln für ordentlich Crunch](#)
- 146 [Ideen für die smarte Weihnachtsbäckerei](#)

### LIVE SMARTER

- 56 [Ernährungsdoktor Matthias Riedl: Risiko für Herzrhythmusstörungen senken](#)
- 160 [Wie sieht die Ernährung bei Migräne aus?](#)
- 167 [10 Tipps für Kopfschmerz-Geplagte](#)

### RUBRIKEN

- 8 [Saisonkalender](#)
- 10 [Aktuelles aus der Forschung](#)
- 12 [Kolumne: der Fitness-Doktor](#)
- 14 [Cornelia Polettos Kochschule: Maronen](#)
- 34 [Starke Stücke](#)
- 62 [Produkt- und Branchennews](#)
- 74 [Adventskalender](#)
- 168 [Buchtipps](#)
- 170 [Besser schlafen](#)
- 173 [One more thing](#)
- 176 [Impressum](#)
- 178 [Vorschau](#)

\* Das sind unsere Titelthemen

# REZEPTAUSWAHL AUS DIESEM HEFT

## WINTER-KÜCHE



46 Kürbissalat mit Graupen und Feta



47 Rote-Linsen-Spaghetti mit Spinat



46 Rosenkohl-Maronen-Ragout mit Semmelknödeln



47 Haselnussbällchen mit schwarzem Reis



48 Petersilienwurzelsuppe



48 Kartoffelroulade mit Walnuss-Trüffel-Füllung



49 Entenbrust mit Spitzkohl-Weißkohl-Slaw



49 Rehgulasch



50 Butterbohnen mit Wirsing



50 Gebeizte Ente mit Schupfnudeln



52 Rote-Bete-Curry mit Reis



52 Perlgraupen-Risotto mit Roter Bete



53 Risotto mit Roter Bete und Maronen



53 Coleslaw



54 Graved Lachs mit Kräutern

## STARKÖCHE



84 Flusskrebssuppe



84 Gebackene Rotkohlspalten



86 Pastinaken-Rosenkohl-Curry



95 Rote-Linsen-Curry mit Geheimzutat



87 Tom Kha Hed



89 Yak-Filets mit Pflaumenchutney



90 Winterlicher Salat



91 Pink Couscoussalat



92 Ras El Neni Chicken



94 Gerösteter Brokkoli auf Linsencreme

## PROTEIN-FRÜHSTÜCK



100 Feigen-Zimt-Porridge



100 Blutorangen-Frühstücks-Bowl



104 Coffee-Proteinshake mit Joghurt



102 Rote-Bete-Wraps mit Feta



103 Belegte Brote mit Ei und Gemüse



104 Hafer-Pancakes mit Orangen



105 Porridge mit Zwetschgen



106 Cloud Eggs mit Gemüse

## KÄSE



114 Chicorée-Gorgonzola-Tartines



115 Kartoffel-Haschee-Auflauf



116 Krautsalat mit Gorgonzola



112 Süßkartoffelscheiben mit Ziegenkäse



112 Kürbis-Hefefladen mit Zwiebeln und Feta



117 Kürbis-Ziegenkäse-Lasagne



120 Pilz-Carpaccio mit Burrata und Dukkah



126 Indische Suppe mit Linsen



131 Makrelen-Orangen-Salat



139 Maronen-Gnocchi mit Steinpilzen



X-MAS



155 Energiebällchen mit Datteln



156 Feigen-Kirsch-Confit



118 Kartoffeln im Nacho-Stil



127 Spiegeleier mit Kurkuma auf Grünkohlsalat



NÜSSE & KERNE



140 Maronensuppe mit Äpfeln und Walnüssen



148 Vegane Pistazien-Florentiner



153 Italienisches Mandelgebäck



154 Pickles aus roten Zwiebeln



156 Matcha-Cookies mit weißer Schokolade



128 Dinkel-Tofu-Bowl mit Kimchi



136 Ofengemüse mit Pistazien-Gremolata



141 Rote-Bete-Kabeljau mit Erdnüssen



148 Müslimischung in zwei Varianten



119 Gemüseintopf mit Parmesan-Klößen



IMMUN-STÄRKER



128 Tomaten-Limetten-Dal mit Äpfeln



138 Eingelegter Sellerie mit Haselnüssen



142 Gersten-Mandarinensalat



150 Kokos-Macarons mit Erdbeerfüllung



119 Reisbällchen mit Käsefüllung



124 Kürbis-Kokosmilch-Suppe



129 Pinsa mit Räucherfisch und Lauch



136 Pfannkuchen mit Blauschimmelkäse, Birnen und Walnüssen



151 Haferkekse mit Cranberries



120 Brokkoli-Walnuss-Quiche mit Ricotta



124 Kürbis-Hackfleisch-Auflauf







131 Gefüllter Sellerie mit Apfel



152 Cashew-Pistazien-Makronen

## 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 NOVEMBER UND DEZEMBER

Legt sich der erste Frost über das Land, machen sich Obst und Gemüse aus heimischem Anbau rar. Doch es gibt auch einige frische Vitaminbooster in den Auslagen, die den kalten Temperaturen trotzen und uns jetzt guttun.

## 1 Endiviensalat

Seine Vorzüge verdankt der krause Kopf vor allem den in den äußeren Blättern vorkommenden Bitterstoffen, die den Gallenfluss anregen und so die Verdauung unterstützen.



## 2 Herbstrübe

Fast in Vergessenheit geraten, erlebt die alte Verwandte des herben Rettichs nun ein Revival, sei es fein geschnitten im Salat, in Butter geschwenkt oder als Zugabe in Suppen.



## 3 Kartoffeln

Von Natur aus eine Powerknolle: Sie liefert so gut wie kein Fett, dafür jede Menge komplexe Kohlenhydrate sowie unlösliche Ballaststoffe, die satt machen und unseren günstigen Darmbakterien als Futter dienen.



## 4 Kumquats

Auch als Zwergorange bekannt, lässt sich der exotische Zitrusbaum wunderbar im eigenem Zuhause halten. Die süß-säuerlichen Minis stecken voller nervenstärkender B-Vitamine.



## Lauch

Ätherische Öle wie Allicin verleihen dem Zwiebelgewächs seinen charakteristischen Geschmack, machen Bakterien den Garas und senken nachweislich die Blutfettwerte.



## 5

## Radicchio di Treviso

Die italienische Schönheit zeichnet sich durch ihre längliche Form sowie eine intensiv dunkelrote Färbung aus – ein Indiz auf die enthaltenen Anthocyane, die als Zellschützer gelten.



## 6

## 7 Schlehen

Für ihre antiseptischen Gerbstoffe werden die blauen Wildbeeren seit jeher als Kräftigungsmittel bei Fieber, Erkältungen sowie Harnwegsinfektionen geschätzt.



## 8 Schwarzwurzel

Lassen Sie sich nicht täuschen: Unter der Schale verbirgt sich eine feine weiße Stange, die sich ähnlich wie Spargel zubereiten lässt. Aufgrund ihres hohen Anteils an Kalium wirkt sie auf natürliche Weise entwässernd.



## 9 Spitzkohl

Mit 60 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm steht der buttrig-zarte Vertreter seinem dicken Onkel, dem Weißkohl, in nichts nach. Und unser Körper bedankt sich mit gestärkten Abwehrkräften.



## 10 Pastorenbirne

Ihre Genussreife erreicht die saftige Frucht erst später im Jahr und erfreut sich dann umso mehr Beliebtheit, sei es überbacken aus dem Ofen, als Crumble oder Kompott.



# Mensch, Möhre!

Oder auch: Karotte, du Flotte.  
Bist so wurzelig vielseitig.  
Keine Brühe, Bolo oder Bowl –  
ohne dich.

Schmeckst nice zu Rice.  
Bist das Ass im Frikassee.  
Bist perfekt, wie du bist.  
Mit dir Scheiß machen? Neeeee!

Manche tunken dich dreist  
in Emulgatorensoßenmatsch.  
Und garnieren dich mit Fake-Aroma.  
Was für ein Quatsch.

Oh a Möhre Mio, an dich  
kommt niemand ran.  
Echter Geschmack, den nur  
'ne Möhre kann.

20 Jahre ohne Zusätze.  
20 Jahre FRoSTA Reinheitsgebot.



ist für alle da

# AKTUELLES AUS DER FORSCHUNG

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



JUNI 2023, THE SWEDISH SCHOOL OF SPORT AND HEALTH SCIENCES STOCKHOLM, SCHWEDEN

## *Krebsrisiko mit Ausdauersport senken*

Wer sich nach einer neuen Betätigung sehnt, die nicht nur Spaß bringt, sondern bestenfalls

helfen kann, das Auftreten von Krankheiten zu vermeiden, sollte sich zukünftig dem Ausdauertraining widmen. Sportarten wie Radfahren, Laufen oder Schwimmen können sogar vor Tumoren schützen. Denn die kardiorespiratorische Fitness bestimmt das Zusammenspiel von Lunge, Herz, Gefäßen und Muskulatur. In einer Studie zeigte sich, dass die Teilnehmer:innen mit den besten Kardioleistungen ein deutlich geringeres Risiko besaßen, an Lungen-, Dickdarm- oder Prostatakrebs zu sterben. Regelmäßiges, intensives Training kann also die kardiovaskuläre Gesundheit verbessern und Darmkrebs vorbeugen beziehungsweise tödlichen Prostata- und Lungenkrebs verhindern.



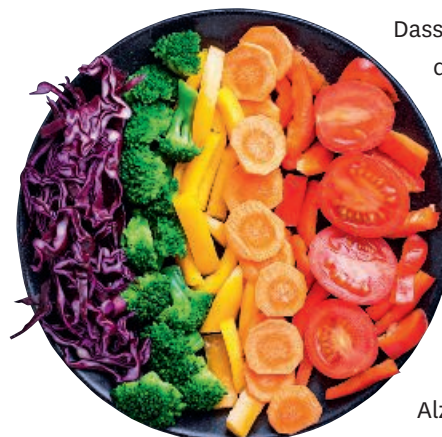
### ZAHL DES MONATS

# 3,9%

des gekauften Fleisches kam 2022 aus biologischer Erzeugung. Die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung nennt als Mitursache die stark gestiegenen Lebensmittelpreise.

JUNI 2023, VIRGINIA TECH CARILION SCHOOL OF MEDICINE, USA

## Mit farbenfrohem Gemüse gegen Alzheimer



Dass Frisches gut für die Gesundheit ist, wissen die meisten bereits. Wie genial ein bunter Teller tatsächlich ist, geht aus einer Studie hervor, für die Spendergehirne von verstorbenen Alzheimerpatient:innen untersucht wurden. Carotinoidreiche Lebensmittel wie Karotten, Spinat, rote Paprika und Mais schützen das Gehirn vor oxidativem Stress und verringern das Risiko für geistigen Abbau. Wer viel knalliges Gemüse verspeist, kann demzufolge einer Alzheimerdemenz im Alter effektiv vorbeugen.



**NEUE  
STUDIEN**

MAI 2023, UNIVERSITY OF VICTORIA, USA

## Kein Gläschen zum Wohl?

Täglich ein feines Schlückchen Rotwein zu trinken, galt lange Zeit – zumindest in Maßen genossen – als durchaus förderlich. Das konnte sogar in einigen Studien festgestellt werden. Nun ergab eine systematische Übersichtsarbeit jedoch, dass an dem Mythos, dass Alkohol sogar das Leben verlängern soll, tatsächlich nicht so viel Wahres dran ist, wie lange vermutet wurde. Um zu dieser Erkenntnis zu gelangen, werteten die Forschenden mehr als 100 Kohortenstudien zum Thema



Alkoholkonsum und Gesamtsterblichkeit aus.

Zwar wirkte sich ein geringer täglicher Konsum nicht signifikant auf das Sterblichkeitsrisiko aus, doch auch die vermeintlichen Vorteile blieben aus – selbst bei tolerierbaren Mengen, welche die Deutsche Gesellschaft für Ernährung mit maximal zehn Gramm pro Tag für Frauen sowie 20 Gramm für Männer definiert.

AUGUST 2023, UNIVERSITÄT BARCELONA, SPANIEN

## MITTELMEERKOST FÜR KINDERKÖPFCHEN

Frauen, die ihre Ernährung während ihrer Schwangerschaft bewusst gestalten, tun ihrem Kind schon im Mutterleib Gutes. Denn eine suboptimale Kost sowie ein hoher Stresspegel sind mit einer neurologischen Fehlentwicklung des Fötus verbunden. Besonders hilfreich ist es, wenn sie sich an der Mittelmeer-Diät orientieren – wie mit nativem Olivenöl extra sowie Walnüssen. Die Studie verglich die Gesundheit von Kindern, deren Mütter sich acht Wochen mediterran ernährt hatten, mit Kindern von omnivoren Mamas. Erstere schnitten sowohl im kognitiven Bereich als auch im sozial-emotionalen Bereich besser ab.



Jetzt  
**Natur-  
Arznei**  
entdecken!



**Reformhaus**

**Mein Ort für ein  
besseres Leben.**

Natürlich besser *... für mich!*

Mein Reformhaus® ist nicht einfach nur ein Geschäft. Es ist ein Ort für die besonderen Dinge des Lebens. Ein Ort, an dem ich auf Menschen treffe, die mir genau das ans Herz legen, was zu mir passt und mir gut tut – mit Kompetenz, Erfahrung und Leidenschaft.

Mit einer kontrollierten Qualität, die sich in jedem der einzelnen Produkte wiederfindet.



Dafür geh' ich ins Reformhaus®

# MIT KRAFT GEGEN SCHWUND

„Use it or lose it“ – dieses Sprichwort gilt nicht nur für die Muskeln, sondern auch für unsere Knochen. Denn nur wenn diese regelmäßig beansprucht werden, bleiben sie uns lange erhalten. Ich erkläre Ihnen, welche Botenstoffe hierbei für Stabilität sorgen und wie Sie mit dem richtigen Sportprogramm sogar Osteoporose vorbeugen können.

**E**in eingespieltes Team, das bilden unsere Muskeln und Knochen, die über Sehnen sowie Bänder fest miteinander verbunden sind. Sie sind dafür verantwortlich, dass wir aufrecht stehen und uns bewegen können. Wird ein Muskel angespannt, verkürzt er sich und überträgt den Impuls auf das Stützsystem. Wir heben den Arm, das Bein und drehen unseren Rumpf. Die Knochen wiederum geben den Kraftpaketen ihren Halt und Orientierung. Beide zusammen sind ohne einander nicht denkbar.

*Rund 206 Knochen schützen unsere inneren Organe wie ein Korsett und befestigen mehr als 650 verschiedene Muskeln.*

Dabei ist diese funktionelle Einheit keineswegs ein starres Konstrukt, sondern einem ständigen Wandel unterlegen.

Schließlich gelten beide Gewebe als gut durchblutete sowie formbare



Organe, die zeitlebens auf- und abgebaut werden. Über den Daumen gepeilt erneuert sich unser Skelett alle acht bis zehn Jahre. Es ist noch gar nicht so lange her, da haben Forscher außerdem eine überraschende Entdeckung gemacht. Durch die Freisetzung von Signalstoffen tauschen sich die zwei Mitstreiter sogar untereinander aus und beeinflussen sich gegenseitig in ihrer Entwicklung. Für die Beschaffenheit der Knochen bedeutet das konkret: Üben die Muskeln Druck- und Zugkräfte auf sie ein, wird das Wachstum der Knochen angeregt. Sie müssen sich unter der Belastung biegen, um nicht zu brechen, und werden so stärker – eine ideale Prophylaxe, um der Entstehung von Osteoporose vorzubeugen. Myokine, Muskelheilstoffe, die unser Organismus bei Bewegung ausschüttet, sind für diese Prozesse unerlässlich. Zu ihnen zählen Faktoren wie IGF-1, IL-6 sowie Myostatin, die unter anderem die Neubildung von Zellen stimulieren. Für den Erhalt unseres Stützapparates darf es beim Sport daher



Prof. Dr. Ingo Froböse

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

ruhig zur Sache gehen. Entscheidend ist, Disziplinen zu wählen, bei denen immer auch mit dem eigenen Körpergewicht gearbeitet wird. Denken Sie etwa an Krafttraining, Pilates oder Aerobic. Abfolgen von Sprüngen und Läufen, wie sie bei verschiedenen Ballsportarten vorkommen, sind ebenfalls eine großartige Option.

*Ausschließlich auf Schwimmen zu setzen, greift dagegen zu kurz, da wir im Wasser an dem nötigen Gewicht verlieren.*

Joggen, Walken und Wandern stellen im Ausdauerbereich effektive Alternativen dar, die Ihr Herz-Kreislauf-System zusätzlich fördern. Und auch Tanzen kann eine sinnvolle Ergänzung sein, mit der Sie Ihre Geschicklichkeit verbessern und Stürzen zuvorkommen. Als Faustregel empfehle ich rund 150 Minuten moderate Aktivität pro Woche sowie eine möglichst dynamische Lebensgestaltung. Sei es in Form von Gärtnern, Herumtoben mit dem Hund oder Spazierengehen. Jeder Schritt zählt, denn unsere Knochen sind genauso fest, wie es der Alltag von ihnen erfordert.



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

# Ein Leckerwissen

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

Immer besser – für dich.



# GESUNDER WINTERSNACK

Frisch geröstete Maronen kennen wir vom Weihnachtsmarkt. Doch das ist nicht alles. Ich verrate Ihnen ihre gesundheitlichen Vorteile und ihre Vielseitigkeit in der Küche.

## WIE GESUND SIND MARONEN?

Die Früchte überzeugen mit komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen. So sorgen sie für eine lang anhaltende Sättigung und stabilisieren den Blutzuckerspiegel. Während B-Vitamine die

Nerven stärken, regulieren die enthaltenen Mineralien wie Kalium den Elektrolythaushalt.

**B<sub>6</sub>**

**K**

## NICHT NUR DIE INNEREN WERTE ZÄHLEN

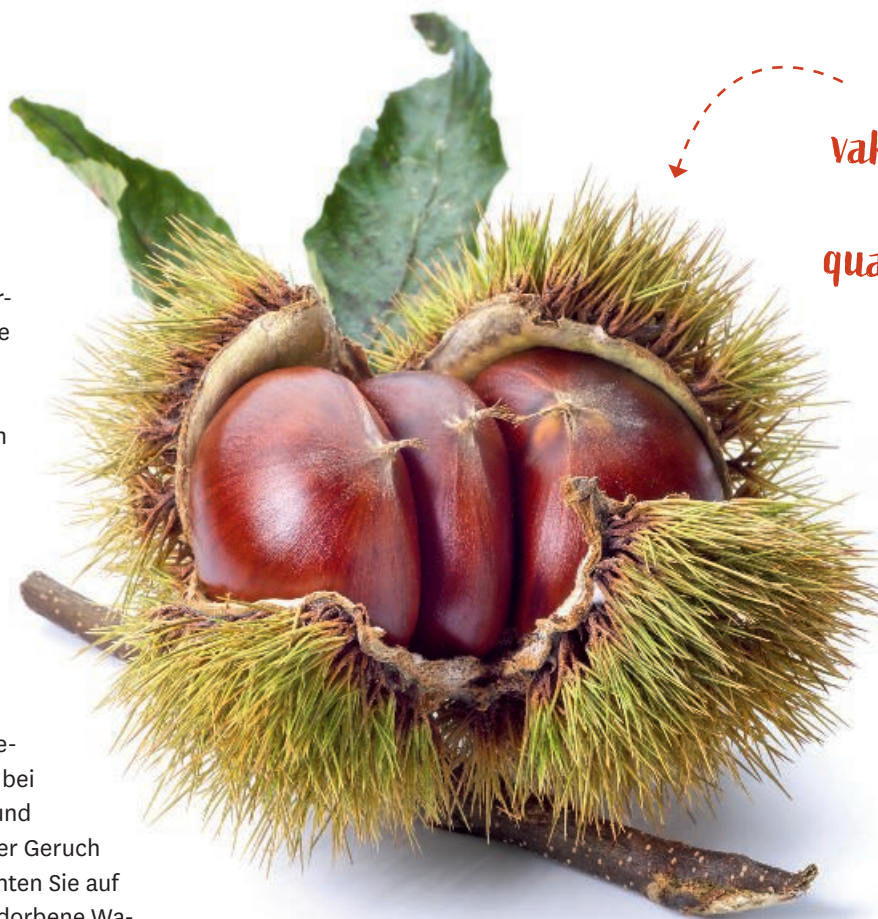
Zu kaufen gibt es sie auf dem Wochen- und im Supermarkt. Halten Sie nach festen und unbeschädigten Früchten Ausschau, bei denen die Schale schön glänzt und gleichmäßig gefärbt ist. Auch der Geruch gibt ein Hinweis auf Frische: Achten Sie auf einen leicht süßlichen Duft. Verdorbene Ware riecht hingegen ranzig und unangenehm.



## SO FÜHLEN SIE SICH AM WOHLSTEN

Lagern Sie Esskastanien an einem kühlen und trockenen Ort – am besten im Gemüsefach des Kühlschranks oder in einem dunklen sowie gut belüfteten Raum.

Schmeckt auch nach der Saison: Um die Haltbarkeit zu verlängern, können Sie die herbstliche Leckerei einfrieren. Dazu die Nüsse schälen, blanchieren und in Gefrierdosen ins Tiefkühlfach geben.



*Vorgegarte  
vakuumverpackte  
Ware ist  
qualitativ ebenso  
hochwertig.*

## MEIN TIPP:

Genießen Sie den Star in einer cremigen Suppe: Die Basis bildet Gemüse mit gerösteten Maronen, verfeinert mit Kräutern und altem Aceto Balsamico.

## AROMA PUR

Wer möchte, kann ganze Maronen mit der Schale im Backofen rösten, bis sie weich sind. Dabei die Hülle kreuzförmig mit einem Messer einritzen, damit sie nicht aufplatzt.



## VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Maronen sind abwechslungsreich verwendbar und schmecken sowohl in süßen als auch in pikanten Gerichten. Sie können gekocht, gebraten, gedünstet oder gebacken werden und punkten als Beilage zu Fleisch oder Fisch. Püriert verleihen sie Suppen und Saucen eine feine Textur. Als cremige Paste verarbeitet dienen sie als Füllung für Pasta und Teigwaren. Auch in Cremes, Kuchen, Tartes oder Desserts machen sie eine gute Figur.

# EatSmarter!



UNSERE ERSTE APP!

# Über 10.000 gesunde Rezepte

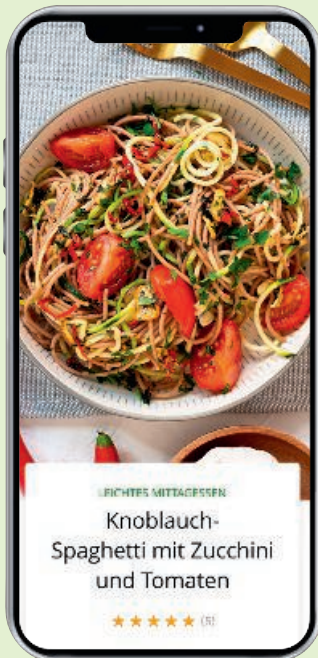
Laden auch Sie sich jetzt die  
neue App herunter. Noch nie war es  
so einfach, gesund zu kochen.



**EatSmarter!**

# Die beste Art, EAT SMARTER digital zu nutzen

Die neue App bringt viele tolle Rezepte, hat eine innovative Schnellsuche mit zahlreichen Filtermöglichkeiten und einen überarbeiteten Health Score.



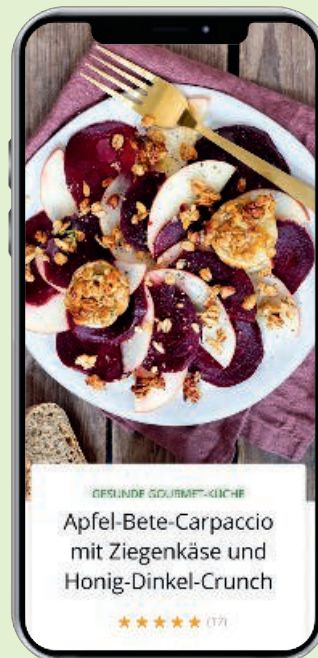
## Viele neue Rezepte

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.



## Für jeden Geschmack

Ob Sie sich vegan oder vegetarisch, glutenfrei, laktosefrei, proteinreich, low carb oder zuckerarm ernähren – bei uns finden Sie das passende Rezept.

**EatSmarter!**

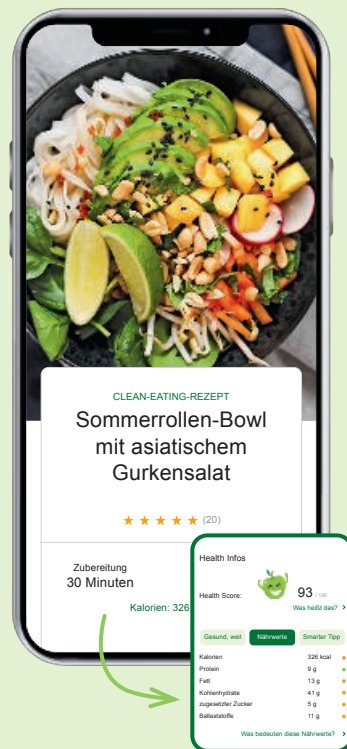
# Jetzt App downloaden für iPhone und Android

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.



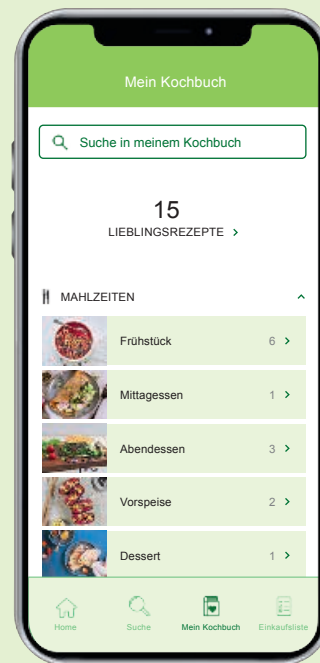
## Neu: Schnellsuche

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



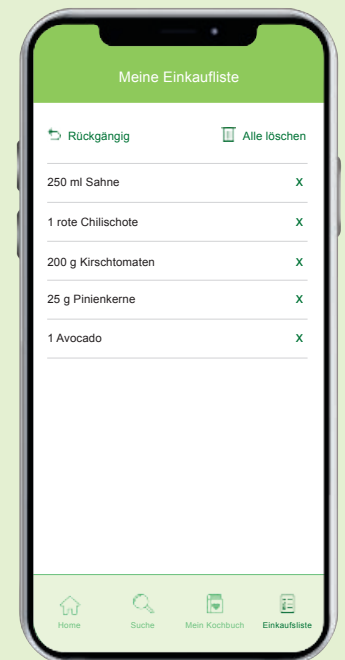
## Neu: Health Score

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!





# SPICY IMMUNBOOST- PUNSCH



Die Tage werden kühler und kürzer, die Vorfreude auf den Winter und auf gemütliche Abende steigt. Unser vitaminreicher Drink begleitet Sie durch die dunkle Jahreszeit und kann Sie dank immunstärkender Inhaltsstoffe gegen Krankheitserreger wappnen.

## Hot-Pot zum Wohlfühlen:

- **Abwehrpower:** Orangen sind reich an Vitamin C, das nicht nur unsere Körperpolizei unterstützt, sondern auch antioxidativ wirkt. Dadurch fördert es die Zellregeneration.
- **Darmschmeichler:** Bei Völlegefühl nach einer üppigen Mahlzeit helfen die ätherischen Öle der Gewürze und verbessern die Verdauung.
- **Antimikrobiell:** Ingwer regt mit seinen scharfen Gingerolen und Shogaolen die Durchblutung an. Dadurch werden schädliche Keime verstärkt abtransportiert und Erkältungsbeschwerden klingen schneller ab.
- **Fitmacher:** Mit einem hohen Gehalt an Flavonoiden punktet der Granatapfel. Diese fördern die Aktivität sowie das Wachstum von Immunzellen und stimulieren die Bildung von Antikörpern.



## Orangenspunsch

🕒 20 MIN 🌱 🚫 🍷



FÜR 4 GLÄSER (À 200 ML):

5 Bio-Orangen  
1 Stück Ingwer (20 g)  
1 TL Kurkumapulver  
1 Prise Zimt

2 Kardamomkapseln (angedrückt)  
1 Teebeutel Ingwertee  
4 Zweige Rosmarin und 4 Zimtstangen  
4 EL Granatapfelkerne (60 g)

**1** 1 Orange waschen, trocken reiben, von 1 Hälfte die Schale abreiben, die andere Hälfte in Scheiben schneiden und beiseitelegen. Restliche Früchte auspressen.

**2** Ingwer schälen und in Scheiben schneiden. Ingwer, Kurkumapulver, Orangenschale, Zimt und Kardamomkapseln in einen Topf geben. 200 ml Wasser zugeben, aufkochen und Teebeutel zugeben. Tee mit Gewürzen 15 Minuten ziehen lassen. Tee durch ein Sieb gießen, aufgefangene Flüssigkeit zurück in den Topf geben, mit Orangensaft ergänzen und 3-5 Minuten bei kleiner Hitze erwärmen.

**3** Rosmarinzweige waschen und trocken schütteln. Orangenscheiben zusammen mit je 1 Rosmarinzweig und 1 Zimtstange in die Gläser geben, mit dem Punsch übergießen, Granatapfelkerne zugeben und warm servieren.



# SCHEIN- FASTEN

## DIÄT OHNE HUNGERN

Gewicht verlieren, die körpereigene Zellregeneration starten und dabei stets genießen: Gemeinsam mit EAT SMARTER-Expertin Franca Mangiameli erklären wir Ihnen, wie Sie Ihrem Körper einen Nahrungsmangel nur vortäuschen und trotzdem in den Fastenmodus gelangen.

**Mit der EAT SMARTER-Expertin:**

**A**uf dem Weg ins Büro fix ein Croissant hinunterschlingen, am Schreibtisch einen Latte macchiato trinken, mittags hastig eine Portion Nudeln essen und am Nachmittag ein Stück Kuchen verputzen: Ständiges Schlemmen, wenig Bewegung und viel Stress gehen nicht spurlos an uns vorbei. Übergewicht, Fettleber oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen können die Folge sein. Setzen Sie hier einen Punkt und machen das, was für unsere Vorfahren normal war: Fasten Sie phasenweise und profitieren Sie von einer Gewichtsreduktion, einem niedrigeren Blutzucker- und Cholesterinspiegel sowie von einem optimierten Stoffwechsel – ohne auf den Genuss zu verzichten. Hört sich paradox an? Ist es aber nicht.

**Nur eine Täuschung**

Dahinter verbirgt sich das Scheinfasten, das sich positiv auf Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck oder Rheuma auswirken kann. „Hierbei wird dem Körper der Nahrungsmangel nur vorgegaukelt. In Wirklichkeit dürfen Sie sich pro Tag auf drei köstliche Mahlzeiten freuen. Damit das gelingt, wird zusätzlich zur Kalorienreduktion auf tierisches Eiweiß verzichtet. Außerdem werden schnell resorbierbare Kohlenhydrate, etwa Einfachzucker, sowie gesättigte Fettsäuren stark begrenzt“, verrät Franca Mangiameli. Diese spezielle Kombination erkennt unser Organismus

**Franca Mangiameli**

Die Diplom-Ökotrophologin unterstützt seit über 20 Jahren Menschen mit Übergewicht und ernährungsbedingten Erkrankungen. Zusammen mit Heike Lemberger ist Franca Mangiameli, die bereits in mehreren TV-Formaten zu sehen war, Geschäftsführerin der essteam GbR in Hamburg und hält Vorträge für Fachkräfte, Verbraucher:innen sowie Führungspersonal. Als Autorin hat sie diverse Bücher verfasst. In ihrem jüngsten Werk „Five Days only. Die Revolution des Fastens“, das gemeinsam mit Fitnesskikone Barbara Becker entstanden ist, zeigt sie, wie Sie sich innerhalb von fünf Tagen leichter, fitter und jünger fühlen.



Fasten, essen und genießen: „Five Days only. Die Revolution des Fastens“, YES, 224 Seiten, 22 Euro



nicht als Nahrung und die Signale für das Zellwachstum sowie die Alterung bleiben ausgeschaltet. Der Körper wechselt auf diesem Weg in den Fastenmodus. „Sowohl eine Minimierung der Kalorien als auch die von tierischem Eiweiß führt zur Senkung des Insulin-like Growth Factors 1 (IGF-1) und des Hormons Insulin. Deren Aufgabe ist es, Wachstumsprozesse voranzutreiben. Jedoch möchten wir diese beim Scheinfasten ausschalten, um in die Autophagie zu gelangen und die Chance zu haben, unbrauchbaren Zellmüll zu beseitigen sowie zu recyceln“, weiß die Ernährungsexpertin. Entwickelt wurde die Fasting Mimicking Diet (FMD, auf Deutsch: Scheinfasten) an der Universität von Südkalifornien in Los Angeles von Prof. Dr. Valter Longo, Forscher für Zellbiologie und Biogerontologie.

**Die Energie aus den Fettdepots**

Genau wie beim klassischen Fasten kommt es beim Scheinfasten zum Treibstoffwechsel – auch metabolischer Switch genannt. Doch damit dieser gelingt, ist es wichtig, den →



FOTOS: JEFFERY BERLIN GREEN, SHUTTERSTOCK (7)

# Das Programm in der Kurzfassung

Wir geben Ihnen einen Überblick zum Scheinfasten, bei dem eine Verjüngung von innen stattfindet und der Bauchumfang schrumpft. On top verraten wir Ihnen die Unterschiede zu anderen Fastenarten.

## WAS IST DAS?

Es geht darum, einen Nahrungsmangel vorzutäuschen. Das heißt, wir tun nur so, als würden wir nichts essen. Denn dank der cleveren Kombination schaltet der Körper in den Fastenmodus.

## WIE LANGE?

Die Methode dauert fünf Tage, an denen die Kalorienzufuhr sowie die Nährstoffzusammensetzung leicht variiert. Dazu kommt der sogenannte Refeeding-Day. Ein Vorbereitungstag ist freiwillig.



## DAS ZIEL DAHINTER?

Alte Zellen werden recycelt, die Autophagie wird gestartet und die Wachstums- und Alterungsprozesse im Körper werden gestoppt. Gleichzeitig purzeln die Pfunde ohne Verlust der Muskelmasse.

## FÜR WEN GEEIGNET?

Scheinfasten ist für Gesunde sowie Menschen, die abnehmen möchten, kein Problem. Verzichten sollten Personen mit Gallensteinen oder einer Essstörung, über 70-Jährige, Untergewichtige, Schwangere, Stillende und Kinder.

## NÄHRSTOFFZUSAMMENSETZUNG

1.000 bis 1.100 Kilokalorien  
Maximal 50 Gramm Kohlenhydrate  
Maximal 25 Gramm Eiweiß  
Restliche Kalorien in Form von Fett

**TAG 1**

## BEIM SCHEINFASTEN PRO TAG

700 bis 800 Kilokalorien  
Maximal 50 Gramm Kohlenhydrate  
Maximal 17 Gramm Eiweiß  
Restliche Kalorien in Form von Fett

**TAG 2-5**



## Fastenarten im Vergleich

	DAUER	DAS DARF KONSUMIERT WERDEN	ZIEL
<b>HEILFASTEN</b>	Fünf Tage oder länger	Zwei bis drei Liter Gemüsebrühe mit Kräutern, Tees, Gemüse- und Obstsaft	Reinigung des Körpers
<b>INTERVALLFASTEN 16:8</b>	Dauerhaft	Innerhalb von acht Stunden normal essen, 16 Stunden pausieren	Langfristige Gewichtsreduktion, Zellverjüngung
<b>WASSERFASTEN</b>	Drei bis fünf Tage bis hin zu zwei Wochen	Mindestens drei Liter stilles Wasser trinken, auch ungesüßten Kräutertee oder Infused Water mit Kräutern	Gewichtsreduktion, Reinigung
<b>BASENFASTEN</b>	Zehn Tage	Es kommen ausschließlich basenbildende Lebensmittel auf den Teller wie Obst und Gemüse, Kräuter, Keimlinge sowie Nüsse	Entgiftung des Körpers und Gewichtsreduktion

## Die Vor- und Nachteile

*Fokussieren Sie sich auf die Benefits beim Scheinfasten. Das erleichtert das Durchhaltevermögen und motiviert.*



**Gewichtsreduktion**

**Senkung des Blutzuckers**

**Schmerzlinderung**

**Zellerneuerung**

**Mentale Klarheit**

**Reduktion von Entzündungen**



**Kopfschmerzen**

**Magenknurren**

**Unruhige Nächte**

**Herzrasen**

**Frieren**

**Kraft- und Energielosigkeit**



## Was passiert in Ihrem Körper?

### DAY 1:

#### ZUCKERRESERVEN WERDEN GELEERT

Innerhalb der ersten 12 bis 24 Stunden verbraucht Ihr Körper die gespeicherten Kohlenhydrate in der Leber auf und bereitet sich somit auf den Fastenzustand vor.

### DAY 2:

#### METABOLISCHER SWITCH ZUR FETTVERBRENNUNG FINDET STATT

Der Blutzucker- sowie der Insulinspiegel sinken und der Körper beginnt, seine Energie aus den Fettreserven zu ziehen. Auch die Autophagie ist jetzt im Gang.

### DAY 3:

#### KETOSE UND AUTOPHAGIE WERDEN VERSTÄRKT

Spätestens am dritten Tag setzt die Ketose ein. Die Fettverbrennung und Autophagie laufen auf Hochtouren. Nicht benötigte und krankhafte Zellbestandteile werden abgebaut und recycelt.

### DAY 4:

#### ZELLREINIGUNG UND ZELLNEUBILDUNG DAUERN WEITER AN

Sie befinden sich weiterhin in Ketose. Die zellulären Aufräum- und Reinigungsarbeiten nehmen Fahrt auf. Während defekte Zellbestandteile beseitigt und durch frische ersetzt werden, regenerieren und verjüngen sich die Zellen.

### DAY 5:

#### STAMMZELLERNEUERUNG UND -AKTIVIERUNG

Sowohl das Hormon IGF-1 als auch der Insulinspiegel sind in den letzten Tagen gesunken. Durch das Fehlen dieser Wachstums-signale werden Stammzellen gereinigt, regeneriert und aktiviert.

### DAY 6:

#### REFEEDING

Sie haben es geschafft. Die stammzellenbasierte Verjüngung und Wiederherstellung von Zellen, Geweben und Organen startet.

*Nebenwirkungen sind beim Fasten normal und in der Regel nach wenigen Tagen passé. Brechen Sie die Kur ab, sobald Sie sich übergeben müssen.*



**Stärkearmes Gemüse und Obst wie**

**Aubergine, Blumenkohl, Brokkoli, Paprika, Zwiebel**

**und Beeren stehen jetzt auf Ihrem Speiseplan.**

# Was darf gegessen werden?

*Hier gilt es, die Kohlenhydrat-, Eiweiß- und Kalorienmenge zu reduzieren. Wir haben Ihnen eine Auswahl an Lebensmitteln zusammengestellt, die erlaubt sind, um den Fastenzustand zu simulieren.*



## KOHLLENHYDRATE

Bevorzugen Sie stärkearme Gemüsesorten, Salate, Pilze sowie zuckerarmes Obst. Sie haben wenig Carbs, sind eiweißarm, reich an Wasser sowie Ballaststoffen und punkten mit einem hohen Volumen bei gleichzeitig wenig Energie.

**Aubergine, Brokkoli, Gurke, Möhre, grüne Paprika, Tomate, Rotkohl, Sellerie, Wirsing, Apfel, Avocado, Beeren, Grapefruit, Kiwi, Orange, Papaya**

## FETTE

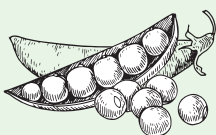
Wie wir alle wissen, ist der Nahrungsbaustein eine wichtige Geschmackskomponente. Beim Scheinfasten dient er als Hauptenergieträger, denn er begünstigt die Bildung von Ketonkörpern. Priorisieren Sie pflanzliche Quellen aus Ölen, Samen, Nüssen, Oliven sowie Avocados, die zusätzlich eiweiß- und kohlenhydratarm sind.



**Hanfsamen (geschält), Kokosnuss, Kokosöl, Kürbiskerne, Leinsamen, Olivenöl, Macadamia- und Pekannüsse**

## EIWEISS

Genauso wie eine Kalorienreduktion senkt auch eine verringerte Zufuhr von Eiweiß effektiv den IGF-1- sowie den Insulinspiegel und hemmt damit Wachstumsprozesse. Daher sollte der Eiweißkonsum auf maximal zehn Prozent am ersten Tag (bis 25 Gramm) und maximal auf neun Prozent an den verbleibenden vier Tagen (bis 17 Gramm) minimiert werden.



**Chiasamen, Erbsen, Kichererbsen, Kokosjoghurt, Linsen, Mandeldrink, Nussmus, Macadamia- und Pekannüsse**

## KRÄUTER UND GEWÜRZE

Sie verleihen den Gerichten das gewisse Extra. Vor allem auf Salz sollte nicht verzichtet werden. Da der Körper Wasser ausscheidet, ist es ratsam, genug zu trinken und Salz aufzunehmen, um damit verbundenen Problemen wie Kopfschmerzen vorzubeugen.

**Basilikum, Petersilie, Thymian, Ingwer, Knoblauch, Kurkuma, Pfeffer, Salz**



## GETRÄNKE

Insbesondere in den ersten zwei Tagen verliert der Körper Wasser. Eine ausreichende Versorgung ist daher nötig. Auf Säfte, Schorlen, Softdrinks und Alkohol bitte verzichten. Schwarzen Kaffee nur im Notfall trinken.

**Wasser, auch gern mit Obstscheiben oder Kräutern aufgepeppt, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees**

## WAS IST TABU?

**ZUCKER** gelangt nach dem Essen rasch ins Blut und erhöht dort Blutzucker- und Insulinspiegel: Wachstumsprozesse werden nicht gekappt.

**EINFACHE KOHLLENHYDRATE** wie Nudeln und Brot aus Weißmehl sowie Reis gehören nicht auf den Speiseplan. Denn sie verhindern die Ketose.

**TIERISCHE PRODUKTE** sorgen für die Produktion und einen Anstieg des Hormons IGF-1. Genau das soll beim Scheinfasten niedrig gehalten werden.

**ALKOHOL** enthält viele Kalorien und hemmt den Fettabbau. Verzichten Sie daher auf das Glas Wein am Abend und trinken Sie lieber eine Tasse Tee.



Glykogenspeicher in der Leber nicht weiter mit Zucker, unserem Hauptenergielieferanten, zu füttern und vorhandenen aufzubrauchen.

Daher gilt es jetzt, auf einfache Kohlenhydrate, wie sie zum Beispiel in Weißbrot, weißen Nudeln, geschältem Reis und Süßem stecken, zu verzichten. Essen wir dann eine längere Zeit nichts und ist der gespeicherte Zucker in der Leber leer, greift der Körper auf unsere Fettdepots zurück. Die Diplom-Ökotrophologin erläutert: „Aus Fettsäuren und daraus gebildeten Ketonkörpern, die bei einem Kohlenhydratmangel als Nebenprodukt der Fettverbrennung entstehen, zieht der Körper neue Kraft. Sie dienen als Energiequellen und sind Signalmoleküle, die dafür sorgen, dass die Zelle resistenter gegenüber oxidativem Stress und Entzündungen wird.“

### Nachhaltige Erfolge sehen

Zusätzlich können mittels Scheinfasten weitere Benefits erreicht werden. In einer randomisierten Studie der Universität von Südkalifornien in Los Angeles führten 100 Proband:innen ein Vierteljahr lang je fünf Tage pro Monat die Scheinfasten-Diät durch. Die Teilnehmenden verloren im Durchschnitt 3,6 Kilogramm Körpergewicht, der Bauchumfang

## SPORT UND ENTSPANNUNG

Eine wichtige Säule beim Scheinfasten ist Bewegung. Sie hält sowohl den Stoffwechsel als auch den Kreislauf in Schwung. Zudem wird durch ein leichtes Work-out wie Pilates, Yoga und Schwimmen oder einen ausgiebigen Spaziergang die Leerung der Glukosespeicher in den ersten Fastentagen gefördert – und somit der Start der Fettverbrennung. Schöner Nebeneffekt: Sport befreit den Geist, hilft zu entspannen, sorgt für einen besseren Schlaf und schützt die Muskeln.

schrumpfte, der Cholesterinspiegel sank und Entzündungsprozesse nahmen ab. Diese Effekte hielten auch rund drei Monate später noch an.

### Im Team fasten

Wer nach dem ersten Mal Blut geleckt hat, kann die fastenimitierende Diät wiederholen. „Da Sie in kurzer Zeit recht viel Gewicht verlieren, rund zwei bis fünf Kilogramm, empfehle ich Normalgewichtigen, maximal drei Mal pro Jahr scheinzufasten. Übergewichtige und Adipöse können auch monatlich eine Kur machen, um in den Genuss der Vorteile zu kommen“, rät Frau Mangiameli. Für alle, die das Scheinfasten jetzt erstmalig ausprobieren möchten, hat die Autorin noch einen Tipp: „Es kann helfen, sich Verbündete zu suchen, etwa die beste Freundin oder den Partner. Das macht es leichter, am Ball zu bleiben und durchzuhalten. Sie können sich gegenseitig motivieren, vor allem dann, wenn jemand von Ihnen einen Hänger hat.“

Eine weitere Idee: Schreiben Sie sich vorab auf, was Sie sich von den fünf Tagen wünschen, und hängen Sie diesen Zettel gut sichtbar auf. Spielen Sie mit dem Gedanken aufzugeben, halten Sie sich Ihre Notiz wieder vor Augen.

LISA MEISTER



## Vor dem Scheinfasten

### DEN KÖRPER VORBEREITEN

Legen Sie einen Entlastungstag ein, um den Körper auf die kommenden fünf Tage einzustimmen.

Verzichten Sie auf Genussmittel wie Alkohol, Rauchen, Kaffee sowie Süßes und nehmen Sie leicht verdauliche Lebensmittel zu sich, etwa Reis, Haferflocken, Gemüsesuppen oder gedünstete Veggies.



Für eine gute Organisation erstellen Sie einen 5-Tagesplan.

### PLANUNG IST DAS A UND O

Überlegen Sie sich, was Sie an den fünf Tagen essen möchten, und schreiben Sie eine Einkaufsliste. Um nicht hungrig im Supermarkt zu stehen, gehen Sie vorab einkaufen. Auch Süßes und Chips sollten aus dem Sichtfeld besser verschwinden.

### EXAKTE HERANGEHENSWEISE

Es ist wichtig, sich an die genauen Mengenvorgaben im Rezept zu halten. Eine Küchenwaage und ein Messbecher sind daher unabdingbar – auch ein Spiralschneider kann nützlich sein.

### DER RICHTIGE ZEITPUNKT

Wählen Sie eine Woche, in der Sie nach Möglichkeit nicht viele Termine haben und so gut es geht für Entspannung sorgen können. Die Kur bedeutet – vor allem für diejenigen, die sie zum ersten Mal machen – schon genug Stress. Da ist es kontraproduktiv, von einem Meeting zum nächsten zu hetzen und am Abend noch auf einer Party eingeladen zu sein.



## Während des Scheinfastens

### DER STARTSCHUSS IST GEFALLEN

Komplexe Kohlenhydrate aus stärkearmem Gemüse, Salaten, Pilzen und zuckerarmem Obst sowie gesunde Fette aus Oliven, Samen und Nüssen bilden die Basis.

Meal-Prep erleichtert die Umsetzung. Im Nu ist eine Mahlzeit fertig.

### ACHTUNG, HEISSHUNGER

Magenknurren und ständige Gedanken ans Essen sind alles andere, was Sie jetzt benötigen. Ablenkung ist angesagt. Lesen Sie ein spannendes Buch, rufen Sie einen Lieblingsmenschen an, machen Sie einen ausgedehnten Spaziergang oder absolvieren Sie ein sanftes Work-out wie Yoga oder Pilates.

### AM BALL BLEIBEN

Lassen Sie sich von Hunger, Gereiztheit, Kopfschmerzen und Abgeschlagenheit nicht entmutigen. Sobald der Körper Ketonkörper produziert – spätestens ab dem dritten Tag – lässt das Hungergefühl nach, da sie als natürliche Appetithemmer wirken. Übrigens: Gelüste und andere Nebenwirkungen werden beim zweiten oder dritten Scheinfasten-Zyklus weniger.

### KETONE MESSEN

Über Ihren Urin lässt sich prüfen, ob Sie bereits in der Ketose sind und Ihr Körper seine Energie aus den Fettdepots zieht. Ketosticks gibt es für kleines Geld in der Apotheke oder über das Internet. Auch ein schlechter Atem, dessen Geruch an Azeton erinnert, ist ein Indikator dafür, dass Sie sich in der Ketose befinden.

## Nach dem Scheinfasten

### DER TAG DANACH

Das sogenannte Refeeding, also der sechste Tag, ist wichtig, damit sich die positiven Effekte des Scheinfastens richtig entfalten können. Wachstumssignale, die bewusst deaktiviert wurden, müssen wieder startklar gemacht werden.

### PROTEINZUFUHR AUFSTOCKEN

Um die Verdauung noch nicht zu überfordern, nehmen Sie zunächst 1.600 bis 1.800 Kilokalorien zu sich. Die Menge an Eiweiß wird beim Refeeding auf 20 bis 30 Gramm pro Mahlzeit hochgefahren. Kohlenhydrate hingegen sollten, insbesondere während der ersten Speise, noch gering gehalten werden, um Blutzuckerspitzen zu vermeiden.

### BUNTE VIELFALT GENIESSEN

Gemeinsam mit gesunden Fetten und Lebensmitteln wie Nüssen und Oliven sind Gemüse, Früchte, Pilze sowie Salate auch einen Tag nach dem Scheinfasten noch die Hauptkomponenten auf dem Teller.

### DEN KÖRPER WIEDER FIT MACHEN

Fast Food, Alkohol und Zucker sind weiterhin tabu. Überkommt Sie dennoch die Lust auf Süßes, naschen Sie besser Früchte. Auch Kaffee mit Milch oder einer pflanzlichen Alternative darf wieder getrunken werden. Durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder mithilfe von Therabändern stimulieren Sie den Aufbau der Muskeln und unterstützen so deren Wachstum optimal.

**Ab heute müssen Sie Ihre Zutaten nicht mehr akribisch abwägen und abmessen.**



## So geht es weiter

### RESETKNOPF DRÜCKEN

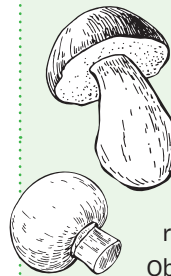
Ab heute steht wieder eine normale Kost auf dem Programm. Damit Sie nicht in die Jo-Jo-Falle tappen, ist es empfehlenswert, die Ernährung nachhaltig umzustellen und das Scheinfasten als Startschuss für eine neue Lebensweise zu sehen.

### AUF DIE INTUITION VERTRAUEN

Beherzigen Sie die Bedürfnisse Ihres Körpers und essen Sie, wenn Sie wirklich Hunger haben – nicht nur, weil der Appetit vorhanden ist oder jemand im Büro einen Kuchen mitgebracht hat. Wer in sein Inneres hineinhört, sich mit sich selbst auseinandersetzt und auf diesem Weg seine Signale wahrnimmt, lernt zu verstehen, was der Körper braucht.

### NEUE ESSGEWOHNHEITEN ETABLIEREN

Eine mediterrane Diät, bei der der Fokus auf naturbelassenen Lebensmitteln liegt, könnte beispielsweise das Ziel nach dem Scheinfasten sein. Hauptbestandteil hierbei sind vor allem Zutaten, die im Mittelmeerraum regelmäßig verzehrt werden: Gemüse, Pilze, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse, Kerne, fermentierte Milchprodukte, Fisch, Meeresfrüchte, Geflügel und in Maßen rotes Fleisch. Hochverarbeitetes, wozu Wurstwaren, vor allem Schwein, Fleischprodukte, Backwaren, Softdrinks, Süßigkeiten sowie Fertiggerichte zählen, sollten besser auf ein Minimum reduziert werden – genauso wie Alkohol.



Rezepte und Infos zur Mittelmeer-Diät gibt es unter:

[www.eatsmarter.de/mittelmeerdiat](http://www.eatsmarter.de/mittelmeerdiat)



# Inspirationen mit Frischekick

Für seine Diät hat Prof. Dr. Valter Longo eine 5-Day-Fastenbox entwickelt. Enthalten sind Gemüsesuppen, Oliven oder Nussriegel. Wer natürliche Lebensmittel bevorzugt, schwingt selbst den Kochlöffel – und das ist kinderleicht.

Frühstück, Mittagessen und Snack oder lieber Mittagessen, Abendessen und Snack: Hierbei sind die Vorlieben einer jeden einzelnen Person wichtig. Kommen Sie ohne etwas im Magen nur schwer in die Gänge? Dann wählen Sie unbedingt eine Variante mit Frühstück. Wer am Morgen jedoch noch keinen Bissen herunterbekommt, sollte sich auch während des Scheinfastens nicht quälen und lieber mit einem frühen Mittagessen starten. Aber: Achten Sie darauf, zwei Hauptmahlzeiten und einen Snack zu sich zu nehmen. Die Rezepte von Diplom-Ökotrophologin Franca Mangiameli und Fitnessikone Barbara Becker sind sowohl für den ersten Tag als auch für Tag zwei



„Five Days only. Das Scheinfasten-Kochbuch mit 60 neuen Rezepten“ bietet köstliche und praktische Tipps. YES, 192 Seiten, 24,99 Euro

bis fünf konzipiert und unterscheiden sich hinsichtlich der Mengenangaben. Bei unserer Auswahl auf den folgenden Seiten finden Sie zusätzlich einen Tipp für das Refeeding. Wiegen und messen Sie die Zutaten unbedingt ab. Landen zum Beispiel zu viele Kohlenhydrate oder Proteine auf dem Teller, verzögert sich die Ketose oder wird sogar verhindert. Lediglich beim Fett richtet ein kleines Plus keinen Schaden an. Allerdings liefern Olivenöl, Avocado oder Nüsse viel Energie und die erlaubte Menge an Kalorien ist rasch überstiegen. Das hat zur Folge, dass die Autophagie blockiert wird. Akribie ist also gefragt.

## FRÜHSTÜCK

Beispiel auf Seite 31

Anstatt Brötchen, Butter, Marmelade und Honig empfehlen wir Ihnen Kokosjoghurt mit warmem Apfel-Nuss-Topping – ideal für die kalte Jahreszeit.

## MITTAGESSEN

Beispiel auf Seite 32

Der Rotkohlsalat mit Grapefruit und Nüssen punktet mit winterlichen Aromen. Bereiten Sie ihn schon am Tag vorher zu. So bleibt Ihnen am nächsten Tag mehr Zeit für einen Spaziergang oder ein Work-out.

## SNACK

Beispiel siehe Abbildung

Mögliche Kombinationen sind: 100 Gramm Himbeeren mit 20 Gramm Pekannüssen oder 100 Gramm Tomaten mit 100 Gramm Gurke und 20 Gramm Macadamianüssen.

## ABENDESSEN

Beispiel auf Seite 33

Es empfiehlt sich, die letzte Mahlzeit des Tages, etwa die Sellerietagliatelle in Pilz-Senf-Soße, nicht nach 19 Uhr einzunehmen, sodass die Fastendauer mindestens zwölf Stunden beträgt.

## VIEL TRINKEN

Wasser, gern mit einer Scheibe Zitrone, und ungesüßter Tee stehen auf der Getränkekarte. Als Faustregel gilt: 30 bis 35 Milliliter Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht.



## FRÜHSTÜCK

# Kokosjoghurt mit warmem Apfel-Nuss-Topping

### Day 1: 400–450 kcal mit Mandeln

PRO PORTION: **438 KCAL**

Eiweiß 7 g · Fett 37 g · Kohlenhydrate 19 g

#### FÜR 1 PORTION:

15 g Mandelstifte  
70 g Apfel (geschält gewogen)  
10 g Kokosöl  
Zimt nach Geschmack  
10 g Haselnussmus  
150 g Kokosjoghurt (Natur, ungesüßt)

**1** Mandelstifte in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen.

**2** Den geschälten und entkernten Apfel in 1 cm große Würfel schneiden. In einer kleinen beschichteten Pfanne das Kokosöl erhitzen und Apfelwürfel darin kurz anbraten.

**3** Mit Zimt bestreuen und bei niedriger Temperatur 2 Minuten garen. Anschließend das Haselnussmus einrühren und 3–4 Minuten mitgaren. Gegebenenfalls 1 EL Wasser zufügen.

**4** Den Joghurt in eine Schüssel füllen und Apfelwürfel und Mandelstifte als Topping darauf verteilen.

### Day 2–5: 250–300 kcal

PRO PORTION: **300 KCAL**

Eiweiß 4 g · Fett 24 g · Kohlenhydrate 18 g

#### FÜR 1 PORTION:

70 g Apfel (geschält gewogen)  
5 g Kokosöl  
Zimt nach Geschmack  
10 g Haselnussmus  
150 g Kokosjoghurt (Natur, ungesüßt)

**1** Den geschälten und entkernten Apfel in 1 cm große Würfel schneiden. In einer kleinen beschichteten Pfanne das Kokosöl erhitzen und Apfelwürfel darin kurz anbraten.

**2** Mit Zimt bestreuen und bei niedriger Temperatur 2 Minuten garen. Anschließend das Haselnussmus einrühren und 3–4 Minuten mitgaren. Gegebenenfalls 1 EL Wasser zufügen.

**3** Den Joghurt in eine Schüssel füllen und die Apfelwürfel als Topping darauf verteilen.



#### Refeeding-Tipp

Eine Extraportion Eiweiß packen Sie in dieses Frühstück, indem Sie den Kokosjoghurt mit 150 Gramm Magerquark vermischen und die Menge an Mandeln auf 30 Gramm erhöhen.



## SCHEIN FASTEN

### Refeeding-Tipp

Geschmacklich wird dieser Wintersalat ein absolutes Highlight, wenn Sie gratinierten Ziegenkäse dazu servieren. Wer es lieber vegan mag, sollte unbedingt Belugalinsen zum Salat mischen. Das ist nicht nur richtig lecker und sättigend, sondern auch optisch ein Hingucker.



## Rotkohlsalat mit Grapefruit und Nüssen

Day 1: 400–450 kcal

PRO PORTION: 400 KCAL

Eiweiß 5 g · Fett 30 g · Kohlenhydrate 19 g

### FÜR 1 PORTION:

100 g Rotkohl (geputzt gewogen)  
Salz  
100 g Möhre (geschält und in Streifen geschnitten gewogen)  
100 g Grapefruit (geschält gewogen)  
15 g Pekannüsse  
8–10 Blätter frische Minze  
20 g natives Olivenöl  
1 EL heller Balsamicoessig  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**WICHTIG:** Rotkohl muss mindestens 30 Minuten ziehen. Rechtzeitig vorbereiten!

**1** Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen und den Strunk herausschneiden. Den Kohl mit einem scharfen Messer in sehr feine Streifen schneiden. Kohlstreifen in eine Schüssel geben,  $\frac{1}{2}$  TL Salz hinzufügen und 2 Minuten mit den Händen durchkneten. Anschließend mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Day 2–5: 250–300 kcal

PRO PORTION: 277 KCAL

Eiweiß 4 g · Fett 17 g · Kohlenhydrate 19 g

### FÜR 1 PORTION:

100 g Rotkohl (geputzt gewogen)  
Salz  
100 g Möhre (geschält und in Streifen geschnitten gewogen)  
100 g Grapefruit (geschält gewogen)  
10 g Pekannüsse  
8–10 Blätter frische Minze  
10 g natives Olivenöl  
1 EL heller Balsamicoessig  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

**2** Die Möhren putzen, schälen und mit einem Spiralschneider in Spaghettiform schneiden. Grapefruitfilets mit einem scharfen Messer aus der Haut lösen. Nüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fett rösten. Minze waschen und in feine Streifen schneiden.

**3** Kohl auf einen Teller geben. Möhren und Grapefruitfilets darauf verteilen und mit Olivenöl und Essig beträufeln. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluss Nüsse und Minze über den Salat streuen.

**MITTAGESSEN**

# Sellerietagliatelle in Pilz-Senf-Soße

**Day 1: 400–450 kcal**

PRO PORTION: **409 KCAL**  
Eiweiß 10 g · Fett 33 g · Kohlenhydrate 12 g

## FÜR 1 PORTION:

220 g Knollensellerie (geschält und in Streifen geschnitten gewogen)  
ein paar Spritzer Zitronensaft  
30 g Schalotte  
120 g braune Champignons  
100 ml Mandeldrink (geröstet, ungesüßt)  
15 g Cashewnussmus, 5 g mittelscharfer Senf, 25 g natives Olivenöl geriebene Muskatnuss  
1 EL frisch gehackte Petersilie  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Salz

**1** Sellerie schälen und mit einem Spiralschneider in Nudelform schneiden oder mit einem Sparschäler in Streifen hobeln. Selleriestreifen in ein Sieb geben, salzen und mit etwas Zitronensaft beträufeln. 10 Minuten ziehen lassen.

**2** In der Zwischenzeit die Schalotte abziehen und fein hacken. Pilze säubern und in Scheiben schneiden. Mandeldrink, Cashewnussmus und Senf in einer Schüssel verrühren.

**3** Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Schalotten darin andünsten. Pilze hinzufügen und 2–3 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Selleriestreifen gut ausdrücken, zu den Pilzen geben und 1–2 Minuten mitbraten. Dann mit der Mandelsoße ablöschen und diese 2–3 Minuten einköcheln lassen. Zwischen- durch bei Bedarf etwas Wasser zugießen und gut verrühren.

**4** Sellerietagliatelle in einen tiefen Teller geben, mit Petersilie bestreuen und nach Geschmack mit Pfeffer würzen.

**Day 2–5: 250–300 kcal**

PRO PORTION: **272 KCAL**  
Eiweiß 7 g · Fett 21 g · Kohlenhydrate 9 g

## FÜR 1 PORTION:

180 g Knollensellerie (geschält und in Streifen geschnitten gewogen)  
ein paar Spritzer Zitronensaft  
25 g Schalotte  
70 g braune Champignons  
80 ml Mandeldrink (geröstet, ungesüßt)  
10 g Cashewnussmus, 5 g mittelscharfer Senf, 15 g natives Olivenöl geriebene Muskatnuss  
1 EL frisch gehackte Petersilie  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Salz

## ABENDESSEN



### Refeeding-Tipp

Zwei Tipps für mehr Eiweiß:  
Erhöhen Sie die Pilzmenge auf 200 Gramm und braten Sie zusätzlich 100–125 Gramm Rinder- oder Hähnchengeschnetzeltes mit an. Lassen Sie die Soße anschließend 10–15 Minuten köcheln.

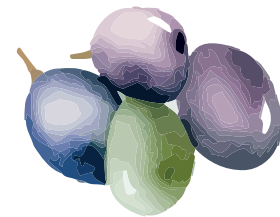


# TRENDALARM

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



## Farbkleckse à la Italien



### Mediterranes Flair

Holen Sie sich mit der rustikalen Kollektion Sienna von Maxwell & Williams den Sommer zurück auf den Esstisch. Die drei neuen Töne Grün, Pink und Gelb setzen stimmungsvolle Akzente, bilden einen glänzenden Kontrast zur natürlich braunen Tonoberfläche und halten die Balance zwischen moderner Eleganz und rauem Handmade-Flair. Geeignet für: Spülmaschine, Gefrierschrank, Mikrowelle und Ofen. Ab 7,95 Euro, [www.maxwellandwilliams.de](http://www.maxwellandwilliams.de)



### Mix on the go

Ab sofort genießen Sie Smoothies, Proteinshakes und Crushed-Ice-Drinks immer und überall. Denn der Ninja Blast mit auslaufsicherem Deckel ist der erste tragbare und kabellose Mixer, der sogar Eis crusht. Ob im Fitnessstudio, Park oder Büro: Aufgrund der kompakten Größe wird er zum praktischen und coolen Begleiter für jeden Tag. Ab 59,99 Euro, [www.ninjakitchen.de](http://www.ninjakitchen.de)



### Fernöstliche Präzision

Das handliche WÜSTHOF Classic Obst- und Gemüsemesser mit neuartiger Klingengestalt, die an ein japanisches Kiritsuke erinnert, eignet sich mit einer Länge von zwölf Zentimetern ideal zum Schneiden von Gemüse, Obst, Fisch und Fleisch. Der Griff ist aus speziellem Kunststoff gefertigt: für besondere Farbechtheit, Hygiene und Langlebigkeit. Zudem verhindert die sogenannte Opferanode das Durchrosten des Stahls. Ab 49 Euro, [www.wusthof.com](http://www.wusthof.com)





## Stylisher Bohnengenuss

Egal ob zum Frühstück oder Kaffee: Die Tiilikivi-Kaffeepresse für 0,9 Liter der finnischen Marke Marimekko wurde aus hochwertigem Steingut-Ton handgefertigt und mit dem grafischen Tiilikivi-Muster verziert. Die eingebaute Filterpresse liefert im Handumdrehen himmlischen Kaffee – perfekt für gemütliche Nachmittage im Herbst auf dem Sofa. Ab 119 Euro, [www.nordicnest.de](http://www.nordicnest.de)



## Teig per Knopfdruck

Dank der integrierten Smart Sensor Technology wird Backen mit der **Bosch Küchenmaschine Serie 6** ab jetzt zum absoluten Kinderspiel. Das Gerät erkennt automatisch, wenn das Ergebnis perfekt ist, und stoppt selbstständig. Zudem sorgt der starke 1.600-Watt-Motor für Höchstleistung und in der 5,5-Liter-Schüssel können bis zu 3,5 Kilogramm Teig verarbeitet werden. Ab 799 Euro, [www.bosch-home.com/de](http://www.bosch-home.com/de)

## 70 Jahre Schnellkochtopf

Passend zum runden Geburtstag hat das Unternehmen Fissler dem **Vitavit®** und **Vitaquick®** eine exklusive, limitierte Jubiläumsedition verpasst. Das bunte Colourblocking-Design ist von den Farben des Interiordesigns der 1950er-Jahre inspiriert – dem Jahrzehnt, in dem Fissler das Kochen revolutionierte. Ab 199 Euro, [www.fissler.com](http://www.fissler.com)



## Alles im Blick

Vom Büro oder Supermarkt aus in den Kühlschrank gucken und dadurch weniger Lebensmittel verschwenden? Die Kühlschrank-Kamera **HNGRYnsite powered by Liebherr** macht, sobald die Tür geschlossen ist, ein Bild des Inhalts. Via App können Sie bequem auf das Foto zugreifen. Ab 149 Euro, [www.iamhngry.com](http://www.iamhngry.com)

## Für heiße Ware

Der **Orla Untersetzer** von **Broste Copenhagen** aus hitzebeständigem Marmor mix lässt Ihre festliche Tafel zum absoluten Hingucker erstrahlen. Heiße Töpfe und Pfannen können direkt auf den Tisch gestellt werden. So müssen Sie sich keine Sorgen machen, dass Ihr Kochgeschirr unschöne Ränder auf dem Möbelstück hinterlässt. Ab 115 Euro, [www.brostecopenhagen.com/de](http://www.brostecopenhagen.com/de)



## Zwei auf einen Streich

Durchschlag und Salatschleuder in einem. Erst waschen Sie den Salat in der Schleuder und drücken dann den Mechanismus in der Mitte mehrmals herunter, bis sämtliches Wasser durch die Löcher im Boden der Schleuder abgelaufen ist. Die praktische **Salatschleuder Green tool** von **Eva Solo** eignet sich natürlich auch für das Reinigen von Obst oder das Abgießen von Pasta. Ab 59,95 Euro, [www.evasolo.com](http://www.evasolo.com)



# WINTER KÜCHE

*Rosenkohl, Maronen, Wirsing, Rote Bete, Lachs und Ente: Mit diesen Zutaten haben wir smarte und raffinierte Gerichte für die Festtafel, das gemütliche Zusammensein mit Freunden, den kuschligen Feierabend oder die Stunden nach einem Spaziergang für Sie zusammengestellt. So lässt sich die kalte Jahreszeit genießen.*

Rosenkohl-Maronen-  
Ragout mit Semmelknödeln  
Rezept auf Seite 46

Kürbissalat mit  
Graupen und Feta  
Rezept auf Seite 46





Rote-Linsen-Spaghetti  
mit Spinat und Feta  
Rezept auf Seite 47

WINTER  
KÜCHE



Haselnussbällchen  
mit schwarzem Reis,  
Blumenkohl und  
Kräutersauce  
Rezept auf Seite 47



Petersilienwurzelsuppe  
Rezept auf Seite 48



Kartoffelroulade mit Walnuss-Trüffel-Füllung  
Rezept auf Seite 48



Entenbrust  
mit Spitzkohl-  
Weißkohl-Slaw  
Rezept auf Seite 49



Rehgulasch  
Rezept auf Seite 49



**Butterbohnen  
in Harrissa-Sauce  
mit Wirsing**  
Rezept auf Seite 50



Gebeizte Ente mit Schupfnudeln  
und Schalottensauce  
Rezept auf Seite 50

WINTER  
KÜCHE

Rote-Bete-Curry  
mit Reis  
Rezept auf Seite 52





Perlgraupen-  
Risotto mit Roter Bete  
Rezept auf Seite 52



Risotto mit Roter Bete und Maronen  
Rezept auf Seite 53



Coleslaw  
Rezept auf Seite 53



Graved Lachs mit Kräutern und  
fruchtigem Rotkohlsalat  
Rezept auf Seite 54

# REZEPTE

ab Seite 36



## Rosenkohl-Maronen-Ragout mit Semmelknödeln

PRO PORTION: **571 KCAL** · Eiweiß 24 g · Fett 18 g · Kohlenhydrate 75 g

🕒 60 MIN 🌿

### GESUND, WEIL:

- Geschmacklich scheiden sich bei Rosenkohl die Geister. Was die Inhaltsstoffe angeht, ist die positive Wirkung aber eindeutig: Die grünen Kugeln stecken unter anderem voller Vitamin C; die enthaltenen Bitterstoffe regen die Verdauung an und lindern Magenbeschwerden.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**7 Dinkelbrötchen vom Vortag (350 g)**  
**450 ml Milch (3,5% Fett;**  
**davon 250 ml lauwarm)**  
**1 Handvoll Petersilie**  
**1 kleine Zwiebel**  
**2 ½ EL Butter (35 g)**  
**2 Eier**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**Muskatnuss**  
**500 g Rosenkohl**  
**2 EL Dinkelmehl Type 630 (30 g)**  
**weißer Pfeffer**  
**300 ml Gemüsebrühe**  
**½ Bio-Zitrone**  
**1 Prise Rohrzucker**  
**250 g Maronen (vorgegart; vakuumverpackt)**

**1** Brötchen grob würfeln, in einer Schüssel mit der lauwarmen Milch übergießen und 15 Minuten ziehen lassen. Derweil Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Zwiebel schälen und fein würfeln.

**2** 1 TL Butter in einer Pfanne schmelzen. Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Leicht abkühlen lassen und zu den Brötchen geben. Eier und 1 EL Petersilie ergänzen und alles gut vermengen.

**3** Knödelteig mit Salz, Pfeffer und 1 Msp. frisch abgeriebenem Muskat würzen.

Zugedeckt ca. 15 Minuten ziehen lassen, anschließend abschmecken und daraus mit feuchten Händen Knödel formen.

**4** In einem weiten Topf reichlich Salzwasser aufkochen, die Knödel hineinlegen und in 20 Minuten gar ziehen lassen.

**5** In der Zwischenzeit Rosenkohl putzen, kreuzweise einschneiden und die Röschen in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten garen. Abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen.

**6** Restliche Butter in einem Topf schmelzen. Mehl darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten anschwitzen. Mit Salz, weißem Pfeffer und 1 Msp. frisch abgeriebenem Muskat würzen. Restliche Milch und Brühe zugießen, unter Rühren aufkochen und bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten köcheln lassen.

**7** Derweil Zitrone heiß abwaschen, trocken tupfen, Schale in Zesten abziehen und Saft auspressen. Sauce mit 2 EL Zitronensaft, Salz und Zucker abschmecken. Rosenkohl hineingeben und 2–3 Minuten darin köcheln lassen. Maronen in grobe Stücke schneiden, etwa ⅓ davon unter den Rosenkohl mischen und 3 Minuten mitbraten.

**8** Knödel aus dem Wasser nehmen und kurz abtropfen lassen. Dann mit dem Rosenkohlragout auf Tellern anrichten und mit Zitronenzesten, restlicher Petersilie und restlichen Maronen garnieren.



## Kürbissalat mit Graupen und Feta

PRO PORTION: **541 KCAL**  
Eiweiß 21 g · Fett 30 g · Kohlenhydrate 47 g

🕒 40 MIN 🌿

### GESUND, WEIL:

- Schon mit einer kleinen Portion Grünkohl können wir dank reichlich Vitamin C effektiv die Abwehrkräfte stärken. Perfekt, wenn der Kohl wie in diesem Rezept nur kurz gegart wird, denn dann bleibt besonders viel von dem Immunstärker erhalten.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**200 g Graupen**  
**1 Butternusskürbis (ca. 600 g)**  
**5 EL Rapsöl**  
**Salz, Pfeffer**  
**200 g junger Grünkohl**  
**80 g Babyspinat**  
**80 g junger Mangold**  
**1 rote Zwiebel**  
**200 g Feta (45% Fett i. Tr.)**  
**3 EL Balsamessig**  
**2 EL Kürbiskerne (30 g)**

**1** Graupen nach Packungsanleitung bei mittlerer Hitze 25–30 Minuten garen. Inzwischen Kürbis schälen, längs halbieren, entkernen und quer in Scheiben schneiden. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit 1 EL Öl bepseln. Mit Salz und Pfeffer würzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in ca. 20 Minuten weich backen. Leicht abkühlen lassen.

**2** Derweil Grünkohl, Spinat und Mangold putzen und waschen. Grünkohlblätter grob zerpflücken. Alles in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.

**3** Graupen abschrecken, abtropfen lassen und mit den vorbereiteten Salatzutaten dekorativ auf Tellern anrichten. Feta darüberbröseln. Für die Vinaigrette restliches Öl mit Balsamessig, Salz und Pfeffer verquirlen sowie darüberträufeln. Mit Kürbiskernen bestreuen.



## Rote-Linsen-Spaghetti mit Spinat und Feta

PRO PORTION: **545 KCAL** · Eiweiß **33 g** · Fett **18 g** · Kohlenhydrate **62 g**

🕒 30 MIN 🌿 🍴

### GESUND, WEIL:

- Linsen-Spaghetti bringen Farbe auf den Teller und sind darüber hinaus glutenfrei. Dadurch punkten sie als Pasta-Alternative für alle, die auf das Klebereiweiß verzichten müssen. Im Vergleich zu Weizennudeln liefern sie viele pflanzliche Proteine.
- Die Aufnahme des im Spinat enthaltenen Eisens wird durch das Vitamin C aus Zitronensaft gefördert.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**400 g Rote-Linsen-Spaghetti**  
**Salz**  
**200 g Babyspinat**  
**1 Zwiebel**  
**3 gestr. EL Pinienkerne (40 g)**  
**2 EL Olivenöl**  
**50 g Rosinen**  
**1 EL Zitronensaft**  
**Pfeffer**  
**100 g Feta (45% Fett i. Tr.)**

**1** Spaghetti in kochendem Salzwasser nach Packungsanleitung in 10 Minuten bissfest garen. Derweil Spinat waschen, verlesen, abtropfen lassen. Zwiebel schälen, würfeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 3 Minuten goldbraun rösten. Herausnehmen.

**2** Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze in ca. 5 Minuten glasig dünsten. Rosinen zugeben, 2–3 Minuten mitdünsten und Spinat untermischen.

**3** Nudeln abgießen, dabei etwas Nudelwasser auffangen. Spinatmix mit etwas davon ablöschen, bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten einkochen lassen und mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Nudeln unterschwenken, Feta darüberbröseln. Spaghettimischung auf Teller verteilen und mit Pinienkernen bestreut servieren.



WINTER  
KÜCHE

## Haselnussbällchen mit schwarzem Reis, Blumenkohl und Kräutersauce

PRO PORTION: **456 KCAL** · Eiweiß **15 g** · Fett **23 g** · Kohlenhydrate **45 g**

🕒 55 MIN · FERTIG IN 12 STD 55 MIN 🌿 🍴

### GESUND, WEIL:

- Klein, aber oho: Haselnüsse haben es in sich! Die knackigen Kerne bringen nicht nur reichlich Proteine mit, sondern fördern durch jeder Menge Vitamin E auch gesunde Haut und feste Haare.
- Dinkel enthält die Aminosäure Tryptophan, aus der im Körper das auch „Glückshormon“ genannte Serotonin hergestellt werden kann.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**150 g Dinkel**  
**80 g schwarzer Reis**  
**1 Möhre**  
**1 Knoblauchzehe**  
**2 EL Sojaquark (40 g)**  
**1 Msp. Backpulver**  
**4 EL Haselnusskerne (60 g)**  
**Salz, Pfeffer**  
**¼ Blumenkohl (250 g; mit Grün)**  
**2 EL Rapsöl**  
**2 EL Zitronensaft**  
**1 Handvoll Petersilie**  
**2 Stiele Minze**  
**150 ml Cashewdrink**  
**50 g Cashewmus**

**1** Dinkel über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Dann abgießen und in kochendem Wasser in ca. 40 Minuten weich garen. Derweil Reis nach Packungsanleitung 30 Minuten garen. Nebenher Möhre schälen und fein raspeln. Knoblauch schälen.

**2** Dinkel abgießen, gut abtropfen und ca. 5 Minuten abkühlen lassen. Mit Möhre, Knoblauch, Sojaquark, Backpulver und 1 EL Haselnüsse fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Aus der Masse 12 Bällchen formen. Restliche Nüsse hacken und die Bällchen darin wenden.

**3** Blumenkohl putzen, waschen, einige grüne Blätter beiseitelegen und Kohl in kleine Röschen teilen. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Blumenkohlröschen darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten. Salzen, 1 EL Zitronensaft und etwas Wasser zugießen und zugedeckt bei kleiner Hitze 8 Minuten dünsten. Blumenkohlblätter dazugeben und zugedeckt in weiteren ca. 2 Minuten gar dünsten.

**4** Nebenher restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Bällchen darin bei mittlerer Hitze rundherum in ca. 5 Minuten goldbraun braten. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen, den Rest fein hacken. Gehackte Kräuter mit Cashewdrink und -mus in einem Topf bei mittlerer Hitze in 2–3 Minuten heiß werden lassen und fein pürieren. Mit restlichem Zitronensaft und Salz abschmecken.

**5** Sauce und Reis auf Tellern anrichten. Bällchen in die Sauce legen, Blumenkohl auf dem Reis verteilen und mit beiseitegelegten Kräutern toppen.



## Petersilienwurzelsuppe

PRO PORTION: **332 KCAL** · Eiweiß **5 g** · Fett **23 g** · Kohlenhydrate **26 g**

🕒 45 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Ätherische Öle aus der Petersilienwurzel können einen gereizten Magen beruhigen und Beschwerden lindern.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**400 g Petersilienwurzeln**  
**2-3 mehligkochende Kartoffeln (250 g)**  
**1 Stück Knollensellerie (150 g)**  
**1 Zwiebel**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 EL Butter (15 g)**  
**1 l Gemüsebrühe**  
**Salz, Pfeffer**  
**Muskatnuss**  
**Pflanzenöl zum Frittieren**  
**½ Handvoll Estragon**  
**100 g Crème fraîche**  
**2 EL Zitronensaft**

**1** Petersilienwurzeln, Kartoffeln und Sellerie schälen. Etwa 100 g der Petersilienwurzeln in feine Scheiben hobeln, den Rest mit dem übrigen Gemüse klein schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls würfeln.

**2** Butter in einem Topf schmelzen lassen. Gemüse darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten. Brühe zugeben, mit Salz, Pfeffer und

1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen und in etwa 20 Minuten gar köcheln.

**3** Inzwischen in einem Topf das Öl erhitzen. Petersilienwurzelscheiben darin in 5 Minuten bei mittlerer Hitze Öl goldbraun frittieren. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Estragon waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

**5** Crème fraîche zur Suppe geben und mit einem Stabmixer fein pürieren. Noch einmal aufkochen, nach Belieben etwas Brühe ergänzen oder einkochen lassen und mit Zitronensaft abschmecken.

**6** Suppe auf Schälchen verteilen, mit Petersilienwurzelschips bestreuen und mit Estragon garnieren.



## Kartoffelroulade mit Walnuss-Trüffel-Füllung

PRO PORTION: **725 KCAL** · Eiweiß **25 g** · Fett **36 g** · Kohlenhydrate **75 g**

🕒 50 MIN · FERTIG IN 1 STD 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Kartoffeln sind echte Sattmacher, denn die darin vorhandenen langkettigen Kohlenhydrate werden vom Körper nur langsam verdaut.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**8 mehligkochende Kartoffeln (800 g)**  
**1 Stück Parmesan (60 g; 30% Fett i. Tr.)**  
**1 Ei**  
**50 g Dinkelgrieß**  
**100 g Dinkelmehl Type 1050 + 2 EL für die Arbeitsfläche**  
**Salz**  
**Muskatnuss**  
**1 Handvoll Salbei**  
**30 g Trüffel oder Steinpilze**  
**100 g Walnusskerne**  
**2 ½ EL Butter (35 g)**  
**400 g Babymöhren**  
**1 TL Honig**  
**2 EL Balsamessig**  
**2 EL Pinienkerne (30 g)**  
**250 g Joghurt (1,5% Fett)**  
**Pfeffer**

**1** Kartoffeln waschen und in ca. 30 Minuten gar dämpfen. Dann pellen, durch die Kartoffelpresse drücken und 5 Minuten ausdampfen lassen.

**2** Parmesan reiben und mit Kartoffeln, Ei, Grieß, Mehl, Salz und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat zu einer formbaren Masse vermengen und auf bemehlter Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 20 x 24 cm) ausrollen.

**3** Salbei waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Vom Trüffel etwa ¼ und von den Walnüssen 2 EL zum Garnieren beiseitelegen, restliche Nüsse sehr fein hacken.

**4** Die Hälfte des Salbeis auf dem Kartoffelteig verteilen und mit gehacktem Trüffel und gehackten Walnüssen bestreuen. Von der langen Seite zu einer Rolle formen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit 2 EL Butter in Flöckchen belegen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) in 30 Minuten goldbraun backen.

**5** Inzwischen Möhren putzen, waschen und längs halbieren. Restliche Butter in einer Pfanne schmelzen. Möhren darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten dünsten. Mit Honig beträufeln und in 1-2 Minuten karamellisieren lassen. Mit Balsamessig und etwas Wasser ablöschen, restliche Salbeiblätter zugeben und in ca. 5 Minuten gar dünsten. Mit Salz abschmecken.

**6** Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Joghurt glatt rühren und auf Teller verteilen.

**7** Kartoffelroulade in Scheiben schneiden, mit Möhren auf die Teller legen, Möhrenbratsud darüberträufeln und mit Pfeffer würzen. Mit Pinienkernen und restlichen Nüssen bestreuen und restlichen Trüffel darüberhobeln.



## Entenbrust mit Spitzkohl-Weißkohl-Slaw

PRO PORTION: **447 KCAL** · Eiweiß **29 g** · Fett **31 g** · Kohlenhydrate **13 g**

🕒 45 MIN 🍷

### GESUND, WEIL:

- Dank reichlich Vitamin C und Zink stärkt der aromatische Spitzkohl das Immunsystem.
- Möhren haben ihr leuchtendes Orange dem Pflanzenfarbstoff Betacarotin zu verdanken. Bei Bedarf wird dieses im Körper zu Vitamin A umgewandelt und unterstützt so eine gesunde Sehkraft.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Entenbrustfilets (à 250 g)**

**Salz**

**½ TL Koriandersamen**

**1 Sternanis**

**1 TL Fenchelsamen**

**½ Spitzkohl (500 g)**

**1 Stück Weißkohl (500 g)**

**1 Möhre**

**1 rote Zwiebel**

**4 Zweige Thymian**

**4 Stiele Petersilie**

**100 g saure Sahne**

**2 EL Apfelessig**

**1 EL Kakaonibs (15 g)**

**1 EL gehackte Pistazienkerne (15 g)**

**1** Entenbrustfilets unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und salzen. In einer Pfanne auf der Hautseite bei mittlerer in ca. 8 Minuten langsam goldbraun braten. Wenden und 5 Minuten weitergaren.

**2** Koriander, Sternanis und Fenchel in einem Mörser fein zerstoßen. Etwa die Hälfte der Würzmischung auf die Ente streuen und diese auf

dem Gitter (mit Tropfschutz darunter) im vorgeheizten Backofen bei 120 °C (Umluft nicht empfohlen; Gas: Stufe 1) in etwa 25 Minuten rosa gar ziehen lassen.

**3** Inzwischen für den Salat beide Kohlsorten putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Möhre schälen und raspeln. Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, jeweils etwas zum Garnieren beiseitelegen, den Rest hacken.

**4** In einer Schüssel saure Sahne mit übriger Würzmischung, Essig sowie etwas Salz verrühren und Gemüse sowie gehackte Kräuter untermischen.

**5** Salat abschmecken und auf Teller verteilen. Entenfleisch in Scheiben schneiden und darauf anrichten. Mit Kakaonibs, Pistazien und restlichen Kräutern bestreuen.



## Rehgulasch

PRO PORTION: **361 KCAL** · Eiweiß **46 g** · Fett **15 g** · Kohlenhydrate **10 g**

🕒 35 MIN · FERTIG IN 2 STD 5 MIN 🍷

### GESUND, WEIL:

- Eisen ist wichtig für die Blutbildung und den Sauerstofftransport im Blut; Rehfleisch ist dafür eine Topquelle. In der tierischen Variante kann das Spurenelement vom Körper optimal verwertet werden.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Zwiebeln**

**1 Knoblauchzehe**

**1 Möhre**

**1 Stange Staudensellerie**

**4 Pimentkörner**

**½ TL schwarze Pfefferkörner**

**1 kleines Stück Zimt**

**1 Gewürznelke**

**1 TL getrockneter Majoran**

**750 g Rehschulter (küchenfertig)**

**Salz**

**1 Zweig Rosmarin**

**2 Zweige Thymian**

**4 EL Olivenöl**

**1 EL Tomatenmark (20 g)**

**1 TL Dinkelmehl Type 630**

**150 ml alkoholfreier Rotwein**

**500 ml Wildfond**

**1 EL Preiselbeeren (20 g; Glas)**

**1** Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Möhre waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Staudensellerie putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Piment, Pfeffer, Zimt, Nelke und Majoran in einem Mörser fein zerstoßen.

**2** Rehfleisch unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Mit etwas Salz und der Gewürzmischung vermengen. Rosmarin und Thymian waschen und trocken schütteln.

**3** 2 EL Öl in einem großen Topf erhitzen. Fleisch darin von allen Seiten bei starker Hitze 6–7 Minuten anbraten. Herausnehmen, restliches Öl im Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch, Möhren und Staudensellerie darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten dünsten.

**4** Tomatenmark 1–2 Minuten mitrösten, mit Mehl bestäuben, kurz anrösten, mit Rotwein ablöschen und 3–5 Minuten einkochen lassen.

**5** Fleisch wieder hineingeben. Wildfond zugießen, Kräuter einlegen und alles ca. 1,5 Stunden bei kleiner Hitze schmoren, dabei immer wieder umrühren. Zum Servieren Preiselbeeren darübergeben.

WINTER  
KÜCHE



## Butterbohnen in Harissa-Sauce mit Wirsing

PRO PORTION: **444 KCAL** · Eiweiß **29 g** · Fett **19 g** · Kohlenhydrate **38 g**

🕒 25 MIN · FERTIG IN 1 STD 15 MIN 🌱 🍴

### GESUND, WEIL:

- Chlorophyll aus Wirsing ist ein absoluter Gesundheitsbooster: Der grüne Pflanzenfarbstoff fördert nicht nur die Blutbildung, sondern unterstützt auch die Wundheilung.
- Tomaten schützen dank dem enthaltenen Antioxidans Lycopin die Körperzellen vor der Schädigung durch freie Radikale.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 Wirsing (ca. 700 g)**  
**2 EL Olivenöl**  
**Salz**  
**1 EL Ras el-Hanout**  
**1 Stück Salzzitrone (20 g)**  
**600 g Butterbohnen**  
**(Abtropfgewicht; Dose)**  
**400 g stückige Tomaten (Dose)**  
**3 TL Harissa (oriental. Gewürz)**  
**1 TL Honig**  
**200 g Feta (45% Fett i. Tr.)**  
**¼ TL Chiliflocken**  
**1 Stiel Petersilie**  
**2 Stiele Dill**

**1** Wirsing putzen, waschen und in 4 dicke Scheiben oder Spalten schneiden. In eine Auflaufform legen und mit 1 EL Öl bepinseln. Mit Salz und Ras el-Hanout würzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 15 Minuten garen.

**2** Inzwischen Salzzitrone fein hacken. Bohnen abgießen und abtropfen lassen. Bohnen mit Tomaten, Harissa, Honig und Salzzitrone vermengen.

**3** Mischung auf dem Wirsing verteilen und noch 15 Minuten backen.

**4** Feta auf ein mit Backpapier belegtes Backblech oder in eine Form legen, mit restlichem Öl bepinseln, mit Chiliflocken bestreuen und mit in den Backofen schieben. Alles in weiteren 20 Minuten fertig garen.

**5** Derweil Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter und Spitzen abzupfen sowie grob hacken.

**6** Wirsing mit Bohnen und Sauce in Schalen anrichten. Feta und Kräuter darauf verteilen und servieren.



## Gebeizte Ente mit Schupfnudeln und Schalottensauce

PRO PORTION: **803 KCAL** · Eiweiß **50 g** · Fett **57 g** · Kohlenhydrate **22 g**

🕒 1 STD 20 MIN · FERTIG IN 2 TAGEN 4 STD 🍴

### GESUND, WEIL:

- Das zarte Entenfleisch enthält reichlich hochwertiges Eiweiß – dieses benötigt der Körper unter anderem zum Aufbau und Erhalt der Muskulatur. Zudem fungiert der Nährstoff als toller Sattmacher.

### FÜR 8 PORTIONEN:

**2 Enten (küchenfertig; à 2 kg)**  
**50 g Salz + etwas zum Würzen**  
**50 g Rohrohrzucker**  
**Pfeffer**  
**20 kleine rote Schalotten**  
**5 EL Butter (75 g; davon 2 EL kalt)**  
**100 ml roter Traubensaft**  
**300 ml alkoholfreier Rotwein**  
**400 ml dunkler Geflügelfond**  
**1 TL Speisestärke**  
**1 TL Sherryessig**  
**1 Wirsing (750 g)**  
**500 g Dinkel-Schupfnudeln (Kühlregal)**  
**4 EL Mandelblättchen (60 g)**

**1** Die Enten innen und außen waschen und trocken tupfen. 50 g Salz mit Zucker und 1 TL Pfeffer mischen und Enten innen und außen damit einreiben. Dann jeweils in einen großen Gefrierbeutel geben und für ca. 48 Stunden kühl stellen, dabei wiederholt wenden.



**2** Enten aus der Kühlung nehmen, ca. 1 Stunde Raumtemperatur annehmen lassen und trocken tupfen. Dann mit der Brustseite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft nicht empfohlen; Gas: Stufe 2-3) ca. 2 Stunden braten.

**3** Inzwischen für die Sauce Schalotten schälen und 2 davon fein würfeln. 1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen. Schalottenwürfel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Restliche Schalotten zugeben und zugedeckt 5 Minuten mitdünsten. Traubensaft zugießen und fast vollständig bei kleiner Hitze einköcheln lassen. Dann zweimal nacheinander je 100 ml Wein zugießen und ebenfalls einköcheln lassen.

**4** Geflügelfond zugießen und aufkochen lassen. Restlichen Rotwein mit Stärke verrühren, unter die Sauce mischen und noch einmal aufkochen lassen. Dann die Sauce bis zur gewünschten Konsistenz einköcheln lassen. Sauce mit Salz, Pfeffer und Sherryessig würzen und warm halten.

**5** Ofentemperatur auf 220 °C (Umluft nicht empfohlen; Gas: Stufe 4) erhöhen und die Enten noch ca. 30 Minuten braten, bis sie gut gebräunt sind und die Haut knusprig ist. Im ausgeschalteten Backofen etwa 10 Minuten ruhen lassen, dabei die Ofentür einen Spalt öffnen.

**6** Wirsing putzen, waschen und Blätter in dünne Streifen schneiden. Wirsing in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen, abgießen und abtropfen lassen. Schupfnudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser etwa 4 Minuten kochen, abgießen und abtropfen lassen.

**7** 1 EL Butter in einer Pfanne schmelzen. Schupfnudeln darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten. 1 EL Butter in einer weiteren Pfanne schmelzen. Mandelblättchen darin bei mittlerer Hitze goldbraun rösten. Wirsing zufügen und 5 Minuten mitgaren, mit Salz und Pfeffer würzen.

**8** Restliche kalte Butter in Stücken zugeben und Sauce nochmals erhitzen. Keulen und Brustfilets von den Enten abtrennen. Mit Wirsing, Schupfnudeln und Sauce auf Tellern anrichten.



FOTO: SHUTTERSTOCK

ANZEIGE

REZEPT  
IDEE



## Vanille-Parmesan-Risotto mit Bachforellenfilets und Feldsalat-Mandelpesto

mit Riso Gallo Carnaroli Risottoreis

40 MIN

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1/3 Stange Lauch,**  
**5 Knoblauchzehen, 13 EL Olivenöl,**  
**300 g Riso Gallo Carnaroli Risottoreis,**  
**150 ml Weißwein,**  
**700-800 ml heiße Gemüsebrühe,**  
**190 g geriebener Parmesan,**  
**1/4 TL gemahlene Bourbonvanille,**  
**2 EL Butter, Salz, Pfeffer,**  
**150 g Feldsalat, 180 g Mandelkerne,**  
**Saft 1/2 Zitrone, 1 EL Ahornsirup,**  
**4 Stück Bachforellenfilets,**  
**Fleur de Sel, 2 Zweige Thymian**

### Riso Gallo CARNAROLI

*Cremig, saftig, kernig und aus der italienischen Küche nicht wegzudenken – der edle Spitzenreis aus nachhaltiger Landwirtschaft von Riso Gallo ist der König unter den Risottoreisarten und ermöglicht die perfekte Zubereitung.*



**1** Für das Risotto Lauch und 2 Knoblauchzehen fein hacken. Beides in 2 EL Olivenöl andünsten. Risottoreis zugeben und kurz andünsten. Mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Nach und nach Gemüsebrühe zugießen. So lange unter Rühren weitergaren und immer wieder mit Brühe aufgießen, bis der Reis gar ist. Der Reis sollte noch etwas Biss haben und cremig sein. Das dauert etwa 15-20 Minuten. Dann Vanille, 150 g Parmesan und 1 EL Butter unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**2** Währenddessen für das Pesto Feldsalat gut waschen. 1 Knoblauchzehe und 80 g Mandeln hacken. Alles mit 8 EL Olivenöl in einen Mixer geben und zu einem cremigen Pesto mixen. Mit Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer abschmecken.

**3** Für den Fisch Bachforellenfilets auf Gräten überprüfen, abspülen und trocken tupfen. Hautseite mit Fleur de Sel würzen. Restliches Olivenöl und Butter in einer Pfanne mit 2 angebrühten Knoblauchzehen und Thymian erhitzen. Fischfilets mit der Hautseite nach unten 4-5 Minuten knusprig braten. Rest Mandeln grob hacken. Dann Fischfilets wenden, Mandeln zugeben und bei etwas reduzierter Hitze 3-4 Minuten weiterbraten. Mit Fleur de Sel und Pfeffer würzen.

**4** Risotto auf Tellern anrichten, mit je 4 TL Pesto beträufeln. Auf das Risotto den Fisch geben und die gebratenen Mandeln aus der Fischpfanne darum verteilen.

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





## Rote-Bete-Curry mit Reis

PRO PORTION: **565 KCAL** · Eiweiß **12 g** · Fett **26 g** · Kohlenhydrate **70 g**

🕒 40 MIN 🌱 🍌 🍷

### GESUND, WEIL:

- Wer hohen Blutdruck senken möchte, sollte zu Roter Bete greifen: Grund dafür ist der hohe Nitratgehalt.
- Kokosmilch bringt nicht nur exotischen Geschmack, sondern auch viel Vitamin B<sub>5</sub> mit. Das auch als Pantothensäure bekannte Vitamin spielt eine wichtige Rolle im gesamten Stoffwechsel.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**250 g Basmati-Wildreismischung**

**600 g Gelbe Beten**

**250 g Rote Beten**

**Salz**

**1 Zwiebel**

**1 Knoblauchzehe**

**1 EL Rapsöl**

**2 EL gelbe Currypaste**

**(40 g; vegan)**

**Pfeffer**

**400 ml Kokosmilch**

**200 ml Gemüsebrühe**

**(bei Bedarf mehr)**

**1 EL Zitronensaft**

**1 Stiel Dill**

**1** Reis nach Packungsanleitung in 11-16 Minuten bissfest garen. Derweil Gelbe und Rote Beten schälen und getrennt würfeln. Gelbe Beten in Salzwasser in ca. 15 Minuten gar köcheln.

**2** Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebeln, Knoblauch und Rote Beten darin bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten andünsten. Mit Currypaste, Salz und Pfeffer würzen, Kokosmilch und Brühe zugießen. Alles bei kleiner Hitze in ca. 15 Minuten gar köcheln lassen, nach Belieben noch etwas einkochen lassen oder Brühe ergänzen, dann fein pürieren. Mit Zitronensaft abschmecken.

**3** Gelbe Beten gut abtropfen lassen und auf Teller verteilen. Currysauce darübergeben und Reis dazusetzen. Dill waschen, trocken schütteln und grob zerpfücken. Dill über das Curry streuen und mit Pfeffer würzen.



## Perlgraupen-Risotto mit Roter Bete

PRO PORTION: **432 KCAL** · Eiweiß **17 g** · Fett **15 g** · Kohlenhydrate **55 g**

🕒 40 MIN 🌱

### GESUND, WEIL:

- Zwiebeln haben eine antibiotische Wirkung, wodurch sie Bakterien in Mund und Verdauungstrakt unschädlich machen können.
- Ein natürliches Heilmittel gegen Blähungen ist Kümmel, da es die Gasbildung bremsen kann und so für Ruhe im Bauch sorgt.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2-3 Rote-Bete-Knollen (400 g)**

**1 Zwiebel**

**1 Knoblauchzehe**

**1 EL Olivenöl**

**250 g Perlgraupen**

**1 l Gemüsebrühe**

**Salz**

**Pfeffer**

**½ TL gemahlener Kümmel**

**2 Stiele Petersilie**

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

**1 TL Zitronensaft**

**1** Rote Beten schälen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln.

**2** Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln sowie Knoblauch darin bei

mittlerer Hitze in 3 Minuten glasig dünsten. Rote Beten und Graupen untermischen und mit etwas Brühe bedecken. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und unter regelmäßigem Rühren in ca. 30 Minuten gar köcheln, dabei nach und nach die übrige Brühe zugießen.

**3** In der Zwischenzeit Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Feta würfeln und nach Ende der Garzeit unter die Graupen mischen. Mit Zitronensaft abschmecken. Perlgraupen-Risotto auf Schälchen verteilen und mit Petersilie bestreuen.



## Coleslaw

PRO PORTION: **139 KCAL**  
Eiweiß 5 g · Fett 7 g · Kohlenhydrate 13 g

🕒 15 MIN 🌿 🍴

### GESUND, WEIL:

- Rotkohl fördert dank Vitamin K die Gesundheit von Herz und Kreislauf. Das fettlösliche Vitamin ist wichtig für die Bildung von Gerinnungsfaktoren und kann Verklumpungen vorbeugen.
- Dank der perfekten Kombination aus Calcium und Phosphor sorgen saure Sahne und Joghurt für feste Knochen sowie Zähne.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 Stück Weißkohl (400 g)**  
**1 Stück Rotkohl (400 g)**  
**2 Möhren**  
**2 Stiele Petersilie**  
**100 g saure Sahne (10% Fett)**  
**4 EL griechischer Joghurt (80 g)**  
**1 EL Zitronensaft**  
**2 EL Weißweinessig**  
**½ TL Rohrohrzucker**  
**Salz**

**1** Beide Kohlsorten putzen und waschen. Möhren schälen. Kohl und Möhren in lange, feine Streifen hobeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken.

**2** Das Gemüse abwechselnd und bunt auf einer Platte anrichten und mit der Petersilie bestreuen.

**3** Für das Dressing saure Sahne mit Joghurt, Zitronensaft, Essig, Zucker und Salz verrühren und abschmecken. Auf den Salat träufeln und servieren.

## Risotto mit Roter Bete und Maronen

PRO PORTION: **513 KCAL** · Eiweiß 14 g · Fett 16 g · Kohlenhydrate 76 g

🕒 40 MIN 🌿 🍴

### GESUND, WEIL:

- Die Ballaststoffe aus Maronen bringen die Verdauung auf natürliche Weise in Schwung und halten lange satt.
- Feta glänzt mit seinem hohen Gehalt an Zink. Der Mineralstoff unterstützt das Immunsystem und ein gesundes Wachstum von Nägeln sowie Haaren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**200 g Maronen (gegart; vakuumverpackt)**  
**1–2 Rote-Bete-Knollen (250 g)**  
**1 rote Zwiebel**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 EL Olivenöl**  
**250 g Risottoreis**  
**1 l Gemüsebrühe**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**1 EL Butter (15 g)**  
**6 Zweige Thymian**  
**150 g Feta (45% Fett i. Tr.)**  
**1 EL Zitronensaft**

**1** Maronen in Scheiben schneiden. Rote Beten schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden oder hobeln.

**2** Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in Streifen schneiden. Knoblauch würfeln.

**3** Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Rote Beten und 150 g Maronen darin

bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten. Reis untermischen und mit etwas Brühe bedecken. Mit Salz und Pfeffer würzen und unter regelmäßigem Rühren bei kleiner Hitze in 15–20 Minuten fertig garen, dabei nach und nach die restliche Brühe zugießen.

**4** Nebenher Butter in einer Pfanne schmelzen. Restliche Maronenscheiben darin bei mittlerer Hitze in 5–7 Minuten goldbraun braten. Thymian waschen, trocken schütteln, etwas zum Garnieren beiseitelegen, vom Rest die Blätter abzupfen.

**5** Feta zerkrümeln und etwa die Hälfte davon mit den Thymianblättern unter das Risotto mischen. Mit Zitronensaft abschmecken und auf Schälchen verteilen.

**6** Risotto mit gebratenen Maronen belegen, mit restlichem Feta bestreuen und mit Thymian garnieren.



## Graved Lachs mit Kräutern und fruchtigem Rotkohlsalat

PRO PORTION: **382 KCAL**

Eiweiß **28 g** · Fett **19 g** · Kohlenhydrate **23 g**

🕒 **45 MIN** · FERTIG IN

**2 TAGEN 45 MIN** 🌱

### GESUND, WEIL:

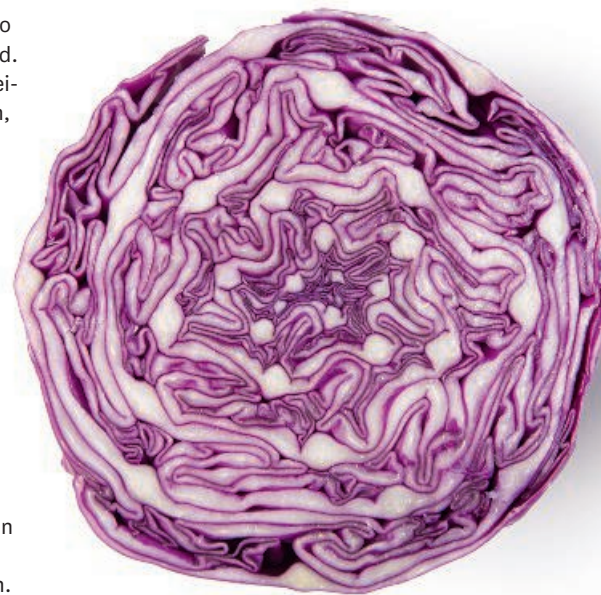
- Lachs ist bekannt für seinen hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren. Diese mehrfach ungesättigten Fettsäuren unterstützen einerseits die Gesundheit von Herz und Gefäßen und können zudem die Konzentrations- und Denkfähigkeit verbessern.

### FÜR 8 PORTIONEN:

- 1 kg Lachs (ganze Seite; mit Haut)**
- 1 TL schwarze Pfefferkörner**
- Salz**
- 3 ½ EL Rohrzucker (50 g)**
- 2 TL Bio-Zitronenschale**
- ½ TL Kardamompulver**
- ½ TL Pimentpulver**
- ½ TL Macispulver**
- 3 EL Earl-Grey-Teeblätter**
- 2 Handvoll Petersilie**
- ¼ Rotkohl (600 g)**
- 1 Zwiebel**
- 1 Möhre**
- 4-5 EL Apfelessig**
- 2 Orangen**
- 1 Birne**
- 200 g saure Sahne (10% Fett)**
- 400 g Joghurt (3,5% Fett)**
- Pfeffer**
- 1 Stück Meerrettichwurzel (10 g)**
- 2 EL Honig**
- 2 Handvoll Kräuter**  
(z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill, Gartenkresse, rote Kresse)

- 1** Für den Graved Lachs die Lachsseite trocken tupfen und ggf. Gräten mit einer Pinzette entfernen. Ein großes Stück Frischhaltefolie auf der Arbeitsfläche auslegen. Lachs mit der Hautseite nach unten darauflegen.
- 2** Pfefferkörner zerstoßen, mit 1 EL Salz, 2 EL Zucker, Zitronenschale, Gewürzen und Teeblättern mischen. Gewürzmix auf den Fisch streuen und etwas andrücken. Petersilie waschen, trocken schütteln, hacken und darauf verteilen. Alles fest in die Folie einwickeln. Auf ein Backblech legen, mit einem Brett beschweren und für 48 Stunden kalt stellen.
- 3** Am nächsten Tag Rotkohl putzen und waschen. In Spalten schneiden und in feine Streifen hobeln. Zwiebel schälen und fein würfeln. Möhre schälen und grob raspeln.
- 4** Alles mit Essig, restlichem Zucker und 1 TL Salz verkneten. Zugedeckt über Nacht in den Kühlschrank stellen.

- 5** Am Tag des Servierens Orangen großzügig so schälen, dass die weiße Haut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Birne waschen, vierteln, entkernen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Beides mit Orangensaft unter den Rotkohl heben.
- 6** Saure Sahne mit 100 g Joghurt unterrühren, salzen, pfeffern und abschmecken. Für den Dip Meerrettich schälen und fein reiben. Restlichen Joghurt mit Meerrettich und Honig verrühren und mit Salz abschmecken.
- 7** Lachs aus der Folie wickeln, Gewürzschicht entfernen und Fisch abtupfen. Kräuter waschen, trocken schütteln, hacken und Lachs damit garnieren. Graved Lachs schräg in dünne Scheiben schneiden. Mit dem Rotkohlsalat auf Tellern anrichten. Dip dazu servieren.



Rotkohl hat reichlich Vitamin C zu bieten.

## GEFLÜGEL AUS EUROPA: NACHHALTIGER UND VIELFÄLTIGER GENUSS

Dass Hähnchen und Pute tolle Quellen für Eiweiß und andere wichtige Nährstoffe (wie zum Beispiel Kalium und Vitamin B<sub>5</sub>) sind, ist den meisten klar. Aber wusstest du, dass europäisches Geflügelfleisch einen nachweislich geringeren CO<sub>2</sub>-Fußabdruck hat als andere Fleischsorten? Die europäische Geflügelwirtschaft gehört zu den führenden Nahrungsmittelindustrien, die sich für den Erhalt natürlicher Ressourcen und die Reduzierung von Treibhausgasemissionen einsetzen.

### NOCH FRAGEN?

Auf der diesjährigen eat&style in Stuttgart kannst du dich in Halle 8, Stand E23 persönlich über Geflügel aus Europa informieren.



Mehr erfährst du auch unter:  
[eu-poultry.eu](http://eu-poultry.eu)

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für die Forschung (REA) wider. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können dafür verantwortlich gemacht werden.

Eine Anleitung für eine ausgewogene, gesunde und vollwertige Ernährungsweise finden Sie in den 10 Leitlinien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE): [www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge](http://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge)



ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE

## **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

## HERZRHYTHMUSSTÖRUNGEN:

# So kommt der Herzschlag wieder in Takt!

*Herzrhythmusstörungen beeinflussen das normale Schlagmuster unserer Pumpe und können ein Zeichen für eine Mangelversorgung oder Krankheit sein. Dr. Matthias Riedl weiß, dass ein gesunder Lebensstil dabei hilft, das Risiko zu senken. Worauf es dabei ankommt, erklärt der Mediziner hier.*

### Was genau sind Herzrhythmusstörungen und welche Formen gibt es?

In der Regel liegt ein Sinusrhythmus vor. Davon Abweichendes kann als Herzrhythmusstörung bezeichnet werden: von den supraventrikulären und ventrikulären Extrasystolen, also Vorhof- und Kammerrhythmusstörungen, über Vorhofftachykardien bis hin zum letalen, dem tödlichem, Kammerflimmern. Es ist immer gefährlich, wenn eine hohe Herzschlagfrequenz auftritt. Das hat zur Folge, dass kein vernünftiger Blutfluss aufgebaut werden kann.

### Was sind die Ursachen für Herzrhythmusstörungen?

Einerseits kann eine Mangelversorgung des Herzens mit nährstoffhaltigem Blut – bedingt durch beispielsweise einen Herzinfarkt – eine Ursache sein. Andererseits rufen auch Elektrolytverschiebungen solche Beschwerden hervor.



### Herzschlag in Kürze:

Er ist die rhythmische Kontraktion und Entspannung des Herzmuskels. Dadurch wird Blut durch den Körper gepumpt und Sauerstoff sowie Nährstoffe werden transportiert. Elektrische Impulse steuern den Muskel. Die Herzfrequenz wird in Schlägen pro Minute gemessen und variiert je nach Alter, Fitnessniveau sowie anderen Faktoren. Bei Erwachsenen liegt die typische Ruher Herzfrequenz zwischen 60 und 100 Schlägen pro Minute. Bei körperlicher Anstrengung oder Aufregung kann der Puls schneller werden.

Diese entstehen zum Beispiel durch einen gestörten Wasserhaushalt oder den vermehrten Verlust von Elektrolyten. Ursachen dafür können unter anderem extremes Schwitzen, Magen-Darm-Infekte, aber auch eine Medikamenteneinnahme, etwa von Diuretika (Mittel zur Entwässerung) oder ACE-Hemmern, sein. Zudem wirken sich Belastungen des Lebens auf die Herzgesundheit und die Wahrscheinlichkeit für Herzrhythmusstörungen aus: Häufiger Alkoholenuss in der Jugend erhöht das Risiko für Herzschäden im Alter und damit die Gefahr für einen veränderten Herzschlag. Neben Übergewicht sind auch Fetteinlagerungen um das Herz und im Herzen eine Bedrohung für unser Organ. Daneben gibt es Viren, die zur Herzmuskelentzündung und zu Schäden am Reizleitungssystem des Herzens führen können. →

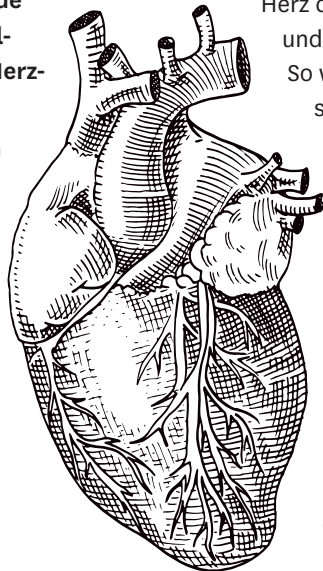


### Wie sehr schaden unsere Lebensstilgewohnheiten dem Herzen?

Übermäßiger Stress und Belastungen sorgen dafür, dass unser Körper wenig zur Ruhe kommt und keine Regenerationszeiten erhält. Dies spielt mit unseren Lebensstilgewohnheiten zusammen. Es bleibt oftmals kaum Zeit für Sport, insbesondere die Ausdauer leidet. Zudem wirken sich ein hohes Gewicht und eine ungenügende Nährstoffversorgung sehr ungünstig aus.

### Können auch eine ungesunde Ernährung oder ein Mineralstoffmangel Ursachen für Herzrhythmusstörungen sein?

Ja, definitiv! Zum einen kann eine unausgewogene Ernährung zu einem erhöhten Gewicht führen, welches ein generelles gesundheitliches Risiko darstellt. Außerdem ist auch ein anderweitig bedingter Mineralstoffmangel, wie zum Beispiel durch eine



einseitige Ernährungsweise, ein Grund für Herzrhythmusstörungen. Denn dann ist eine ausreichende Nährstoffversorgung des Herzens über das Blut nicht mehr gewährleistet.

### Wie kann die richtige Ernährung den Herzschlag unterstützen?

Eine ausgewogene Kost hilft dabei, das Herz durch eine angemessene Vitamin- und Mineralstoffzufuhr zu versorgen. So wird eine optimale Nährstoffversorgung über das Blut gewährleistet. Wer außerdem genug trinkt, hält seinen Wasserhaushalt im Gleichgewicht, sodass eine Elektrolytverschiebung unter normalen Umständen gar nicht erst entsteht. Somit hilft die von mir empfohlene artgerechte Ernährung, das Wohlbefinden zu steigern, und unterstützt auf lange Sicht ebenfalls den Herzschlag.



### Welche Nährstoffe sind hier besonders hervorzuheben?

Wichtig für unser Herz sind die Mikronährstoffe Magnesium und Kalium, da beide die Herzzellen stabilisieren. Wenn im Blut zu wenige Mineralstoffe vorhanden sind, kann dies zu einer gesteigerten Aktivität der Muskelzellen des Herzens führen.

### Gibt es spezielle Lebensmittel, die den Herzschlag regulieren können?

Nein, aber es gibt welche, die bei der Regulation des Elektrolythaushaltes und Herztaktes unterstützend wirken. Zu diesen Nahrungsmitteln zählt unter anderem die Banane, da sie sowohl reich an Magnesium als auch

an Kalium ist. Aber auch Nüsse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte sollten regelmäßig auf dem Speiseplan stehen. →

*Bananen sind ein herzgesunder Snack*



## MyFoodDoctor: die Gesundheits-App

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



APPLE



GOOGLE

# Rote-Bete-Carpaccio mit Avocado

PRO PORTION: **420 KCAL**  
Eiweiß **15 g** · Fett **24 g** · Kohlenhydrate **28 g**

🕒 35 MIN 🌱 🚫

## FÜR 2 PORTIONEN:

40 g Belugalinsen  
200 g Rote Bete  
1 Orange  
1 kleine Avocado  
40 g Rucola  
2 EL Weißweinessig  
1 TL glutenfreier scharfer Senf  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 EL natives Olivenöl extra  
1 EL Walnusskerne  
100 g körniger Frischkäse  
(Hüttenkäse, Halbfettstufe)

**1** Die Linsen in einem Sieb kurz abbrausen und in einem Topf in 100 ml Wasser bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten garen. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.

**2** Inzwischen die Rote Bete putzen, schälen und auf der Gemüseribe in hauchdünne Scheiben schneiden (dabei am besten Einweghandschuhe tragen, da die Knollen stark abfärben). Die Orange so großzügig schälen, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den einzelnen Trennhäuten herauschneiden, den austretenden Saft auffangen und den Rest der Orange gut ausdrücken. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen und quer in Scheiben schneiden. Den Rucola verlesen, waschen und trocken tupfen, grobe Stiele entfernen.

**3** Für das Dressing 3 EL aufgefangenen Orangensaft mit Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Öl in einer kleinen Schüssel verquirlen. Die Nüsse in einer Pfanne ohne Fett hell rösten, vom Herd nehmen und abkühlen lassen, dann grob hacken.

**4** Zum Servieren die Rote Bete überlappend auf Tellern auslegen. Orange, Avocado, Linsen und Rucola darauf verteilen, alles mit dem Dressing beträufeln und Frischkäse und Nüsse darüberstreuen.



## DIE ERNÄHRUNGS-DOCS

Vor allem roh und regelmäßig verzehrt, ist Rote Bete gut für Gefäße und Blutdruck. Ihr Pflanzenfarbstoff Betain kann hohe Homocysteinwerte, einen Risikofaktor für Herzkrankheiten, herabsetzen. Die blutdrucksenkende Wirkung der Roten Bete beruht auf einem hohen Gehalt an Nitraten, die durch den Speichel zu gefäßerweiterndem Nitrit umgebaut werden. Auch wenn Rote Bete hilft den Blutdruck zu senken, sollte von dem Gemüse nicht so oft gegessen werden. Da hier auch Oxalsäure enthalten ist.



## BUCHTIPP

Noch mehr herzgesunde Rezepte gibt es in „Die Ernährungs-Docs – Starkes Herz“. Außerdem zeigen die vier renommierten TV-Ärzte, welche (Ernährungs-) Strategien die Gefäße und das kardiovaskuläre System fit halten. ZS Verlag, 192 Seiten, 24,99 Euro



## 10 Lebensmittel mit viel Kalium und Magnesium



### Avocados

Die Frucht ist reich an Kalium, das für die Reizweiterleitung wichtig ist.



### Bananen

In dem gelben Exot ist das Verhältnis beider Mineralstoffe optimal.



### Bohnen und Kichererbsen

Gekocht punkten die Hülsenfrüchte im Auf-  
lauf oder als Salat.



### Dunkle Schokolade

Wer regelmäßig ein Stück nascht, profitiert von den Nährstoffen.



### Getrocknete Aprikosen

Eine Handvoll des Obstes trägt zur Kaliumzufuhr bei.



### Kartoffeln

Die Knolle liefert viele Mineralien und wärmt als Suppe von innen.



### Linsen

Neben Kalium und Magnesium trumpfen sie mit Eisen und B-Vitaminen.



### Orangen

Flavonoide können die Funktion der Gefäße verbessern.



### Vollkornnudeln

Komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe und Mineralien machen diese Pasta gesund.

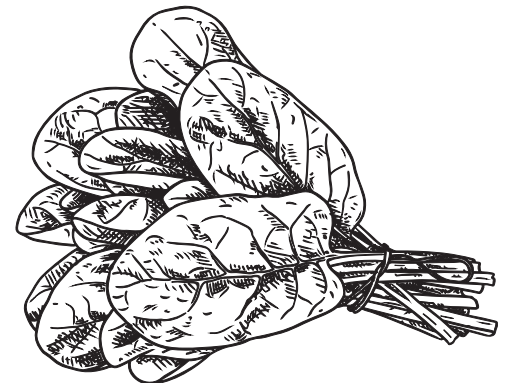


### Walnüsse

Omega-3-Fettsäuren und Vitamin E sorgen für elastische Blutgefäße.

### Sollte hier auch zu Nahrungsergänzungsmitteln gegriffen werden?

Kalium- oder Magnesiumpräparate können bei der Behandlung von Herzrhythmusstörungen durchaus helfen, wobei dies stets mit dem behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin abzuklären ist. Oftmals werden verschiedenste Magnesium- und Kaliumpräparate empfohlen.



### Welche Lebensmittel sind ungünstig und sollten gemieden werden?


Klassischerweise sind Fast Food und weitere hochverarbeitete Produkte nicht förderlich bei Herzrhythmusstörungen, da diese nicht zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen. Außerdem gibt es Lebensmittel, welche die Aufnahme von Magnesium und Kalium hemmen können. Dazu zählen oxalsäurehaltiges Gemüse wie Spinat, Mangold oder Rhabarber sowie Phosphathaltiges wie Wurstwaren, Cola oder Schmelzkäse. Ebenfalls sollte darauf geachtet werden, den Verzehr von Getränken mit Koffein und Alkohol zu reduzieren. Denn sie fördern eine vermehrte Ausscheidung von Magnesium über die Niere. Allgemein kann ein übermäßiger Kaffeekonsum zu Wasserausschwemmungen führen, sodass bei einem


bereits geschwächten Körper der Wasserhaushalt aus dem Gleichgewicht geraten kann. Darüber hinaus begünstigt der Genuss von Lakritz einen vermehrten Kaliumverlust.

### Was kann ich für mein Herz sonst tun?

Neben einer ausgewogenen Ernährung spielt Sport eine große Rolle, damit das Herz wieder in den richtigen Takt kommt. Hierbei ist insbesondere kardiogenes Training, also Ausdauersport, zu erwähnen, da dieser die Herzgesundheit, die Lungentätigkeit und auch das Kreislaufsystem verbessern kann.

*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“ und der myFoodDoctor-Website zeigt Dr. Matthias Riedl regelmäßig, wie Sie Krankheiten aktiv vorbeugen, lindern und sogar heilen können.

*Entspannung hilft ebenfalls, um Stress abzubauen.*

### Wie kann ich am besten die Ernährung umstellen? Was wäre hier der erste Schritt?

Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin – insbesondere dann, wenn bereits Erkrankungen wie Herzrhythmusstörungen vorliegen. Auch ein Ernährungsberater oder eine -beraterin kann Sie bei Ihrem Vorhaben professionell unterstützen und begleiten. Jeder Mensch benötigt individuelle Anreize, seine Ernährung langfristig umzustellen, ein erster Schritt geht aber generell weg von hochverarbeiteten Lebensmitteln und Fast Food hin zu einer ausgewogenen Ernährung, welche einen hohen Anteil an frischem Gemüse sowie Ballaststoffen beinhaltet und von einer großen Lebensmittelvielfalt geprägt ist.

INTERVIEW: IRIS LANGE-FRICKE

## Füllen Sie das Glas regelmäßig voll

Die Bedeutung der Flüssigkeitszufuhr und die richtige Wahl der Getränke sollten bei Herzrhythmusstörungen nicht unterschätzt werden. Mit unseren Tipps decken Sie Ihren Bedarf im Nu.

→ Trinken Sie über den Tag verteilt **mindestens 30 Milliliter Wasser** und ungesüßte Tees **je Kilogramm Körpergewicht**.

→ Ideale Durstlöcher sind **Mineralwasser**, ungesüßte Kräutertees und Saftschorlen, die in einem Verhältnis mit zehn Teilen Wasser und einem Teil Saft gemischt werden.



→ Infused Water: Toll ist auch **aromatisiertes Wasser**. Diese kalorienarme Alternative kann dazu beitragen, die Trinkmenge zu erhöhen, ohne den Blutzuckerspiegel zu belasten. Bestimmte Zutaten wie zuckerarme **Beeren, Zitrusfrüchte** oder **Gurken** liefern zudem Antioxidantien und Elektrolyte, die eine erfrischende Möglichkeit bieten, die Hydratation zu fördern, ohne dabei auf Geschmack verzichten zu müssen.

→ **Meiden** Sie zudem freien **Zucker** aus Softdrinks und Fruchtzucker aus reinen Säften, industriell hergestellte Smoothies und Mixgetränke. Auch Alkohol gehört lieber nicht ins Glas.

*Tee ist eine Top-mineralquelle*



# 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.



## KERN GESCHEHEN

### Bio zum Wegsnacken

Schnickschnack wie Salz oder Aromen kommen bei Nut Perfect nicht in die Tüte. Dafür setzen sie bei ihren Nusskernen, Saaten und Trockenfrüchten auf echten Geschmack, höchste Qualität sowie sozial-ökologische Nachhaltigkeit von Herkunft über Anbau bis zur Verarbeitung. Das macht die Welt mit jedem Bissen ein bisschen besser. **Ab 2,99 Euro je 100-g-Packung, nutperfect.com**



Kalifornische Mandelsorte aus Spanien? Das geht!

## PERFEKT ZUM BURGER

### Flamme im Kühlregal

Käseliebhaber:innen, aufgepasst! Ab sofort gibt es mit dem Leuchtfeuer von MILRAM noch mehr

heiß begehrte Abwechslung im Kühlregal. Sei es leicht angeschmolzen auf dem Burger, pur auf Brot oder überbacken – die Scheiben überzeugen in jeder Form mit ihrem unschlagbar kräftigen Aroma. **2,69 Euro je 150-g-Packung, www.milram.de**



## HERRLICH DEFTIG

### Nordische Klassiker

Was schmeckt am besten zu warm dampfenden Kartoffeln? Na klar, die NADLER Speck Sahne Heringsfilets „Finkenwerder Art“ sowie NADLER Honig Senf Heringsfilets! **3,89 Euro je 400-g-Becher, www.nadler.de**

## JEDEN TAG GUT VERSORGT

### Immunplus

Das Mikronährstoffkonzentrat Max ist der neueste Zuwachs in der Pflaumenfamilie von Louie's grünePflaume: Die Vitamine A, D, B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub> und B<sub>12</sub> sowie Mineralstoffe wie Zink und Eisen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. **44,99 Euro je 500-ml-Flasche, gruenepflaume.de**





## LÖFFEL FÜR LÖFFEL ZUM GLÜCK NICE ICE, BABY!

Dieses himmlische **Nuss-Nougat-Eis** lässt den Traum jedes Schokoloholics wahr werden. Stolze 7,5 Prozent Haselnussmus, feinerherber Kakao sowie knackige Haselnussplitter machen es zum vollmundigsten Genusserelebnis im Eisfach. Wie bei allen seinen Kreationen setzt **NOMOO** auch hier auf pflanzliche Zutaten in Bio-Qualität und eine weniger süße Rezeptur. **Ab 5,99 Euro je 465-ml-Becher, [www.nomoo.de](http://www.nomoo.de)**

### ALLES DE LUXE

## Feines für zauberhafte Weihnachten

Oh, wie schön das duftet! Feierliche Stimmung kommt mit dem **Weihnachtssortiment** von **Lidl** auf. Darin finden Sie alles, was Sie für ein unvergessliches Festtagsmenü brauchen und um Gemütlichkeit in Ihre vier Wände einziehen zu lassen. Verwöhnen Sie Familie und Freunde dieses Jahr mit ausgefallenen Nussölen, erlesenen Oliven, Teeblumen aus grünem Tee sowie vielem mehr. Die Produkte sind saisonal zurzeit im Handel. Mehr Infos unter: **[www.lidl.de](http://www.lidl.de)**



### BYE, BYE ZUCKER

## Voller Knuspergenuss

Kein zugesetzter Zucker, reich an Ballast- und hochwertigen Inhaltsstoffen – das **Vitalis Müsli ohne Zuckerzusatz** von **Dr. Oetker** überzeugt mit dem typischen Knuspergeschmack sowie Nutri-Score A. In den drei leckeren, pflanzlichen Ausführungen **Knusper Pur**, **Knusper Schoko** und **Knusper Nüsse & Kerne** sorgt es für einen bewussten Start in den Tag. **Ab 4,99 Euro je 400- bis 420-g-Packung, [www.oetker.de](http://www.oetker.de)**



### GRÜNES IM QUADRAT

## Einsatz für die Umwelt

Einem großem Ziel hat sich  **Ritter Sport** verschrieben. Mit eigenen Windkraft- und Photovoltaikanlagen möchte das Familienunternehmen eine Energiewende schaffen und bereits bis Ende dieses Jahres die Hälfte des Strombedarfs mit selbst erzeugter Energie aus regenerativen Quellen decken. Bei so viel Ambition naschen wir die Schokolade noch lieber. Weitere Infos unter: **[www.ritter-sport.de](http://www.ritter-sport.de)**



### TRADITION AUS DEM GLAS

## Japan für zu Hause

Bei **TADA Ramen**, bekannt aus der Fernsehserie „Die Höhle der Löwen“, steigt nun auch neben Nils Glagau **Starkoch Steffen Henssler** als Investor ein. Kennzeichen des Start-ups sind fertige Sets, um authentische Ramen ganz einfach in wenigen Minuten zu Hause zuzubereiten. Neben Brühe, Gewürzpaste sowie Würzöl bieten die Sets auch die passenden, luftgetrockneten Ramennudeln. **Ab 19,99 Euro je Set, [www.tada-ramen.de](http://www.tada-ramen.de)**



A close-up photograph of a human hand with the index finger pointing downwards. The hand is positioned over a light-colored surface where three faint, grey footprints are visible. The background is a soft, out-of-focus light blue and white. The overall composition is clean and minimalist, emphasizing the concept of small steps.

*Mit kleinen  
Schritten ans Ziel*

**KLEINE GEWOHNHEITEN, GROSSE WIRKUNG**

# MIT MINIROUTINEN ZUM ERFOLG

Wenn im Alltag neue positive Mikrogewohnheiten oder auch Micro-Habits etabliert werden, können sie wünschenswerte Veränderungen mit sich bringen. Oft unterschätzt, fördern diese genialen Hacks verschiedenste Lebensbereiche wie die Gesundheit, die Produktivität sowie das allgemeine Wohlbefinden. Damit auch Sie von diesen Tricks profitieren, erklärt Ihnen EAT SMARTER, worauf es zu achten gilt.

**TEXT: KATRIN LAMMERS**



**Dr. Franziska Rubin**

In ihrer Tätigkeit als Medizinjournalistin, Fernsehmoderatorin und Buchautorin achtet die Ärztin darauf, natürliche Wege der ganzheitlichen Heilung zu finden.

**D**er technische Fortschritt sowie die Digitalisierung sorgen dafür, dass die Menschen sich weltweit und auch hierzulande immer weniger bewegen. Denn peu à peu wird uns nahezu alles abgenommen – und an diese Annehmlichkeiten gewöhnen wir uns allzu schnell. Dadurch schleicht sich eine unbeabsichtigte Bequemlichkeit in vielen Lebensbereichen ein – die Abende werden sitzend auf der Couch verbracht, das Essen kommt öfter aus der Convenience-Abteilung und die Bildschirmzeit steigt stetig an. Diese Muster nehmen uns zwar im ersten Moment Arbeit ab, schaden auf Dauer jedoch sowohl der körperlichen als auch der geistigen Gesundheit.

### *Aufbruch zu Neuem*

Da viele solcher Mechanismen bereits fest verankert sind, wird es höchste Zeit, sie wieder loszuwerden oder zu besseren umzuprogrammieren. Leichter gesagt als getan? Das muss nicht sein, wie die EAT SMARTER-Expertin Dr. Franziska Rubin weiß: „Die Macht der Micro-Habits zeigt sich hier perfekt. Dabei handelt es sich um neue Mini-gewohnheiten, die Sie in Ihr Leben einbauen, statt große Dinge zu verändern“. Und das gelingt in jedem Bereich, erklärt die Bestsellerautorin weiter: „Brausen Sie zum Beispiel im Anschluss ans Duschen die Beine kalt ab. Das kostet Sie gerade mal eine Minute, Ihr Immunsystem wird jedoch immens unterstützt. Oder Sie ergänzen Ihr Müsli um etwas Weizenkleie.“

**Maximal sieben  
Minuten beanspru-  
chen die Tricks  
der Expertin**

### **DR. FRANZISKA RUBIN**

Als Bestsellerautorin, Ärztin und Fernsehmoderatorin weiß Dr. med. Franziska Rubin genau, worauf es bei dem Wunsch nach Veränderung ankommt. Dadurch ist es ihr gelungen, mit ihren Büchern praxisnahe Methoden zu vermitteln, wie Sie Großes ohne hohen Zeitaufwand erreichen – um genau zu sein, in sieben Minuten am Tag. Ihr neues Werk „7 Minuten am Tag endlich kraftvoll und gelassen“ befasst sich mit der Stärkung des allgemeinen Wohlbefindens und speziell der stabilen Psyche. Knauer Verlag, 22 Euro.



### *Viele Pfade zum Erfolg*

Hierbei sind die Ergebnisse ebenso genial wie die genutzten Methoden. Bei der kühlen Duscherfrischung am Morgen verspüren Sie beispielsweise sofort einen Wachkick, bei anderen Umstellungen tun Sie sich vor allem auf lange Sicht etwas Gutes. Eins haben die Steps jedoch alle gemein: Sie verbessern das Wohlergehen und lassen sich in jeden noch so vollen Alltag integrieren. „Weil die kleinen Veränderungen so niedrigschwellig sind und Sie oft schon sehr fix einen Effekt bemerken, bleiben Sie beständig am Ball“, erklärt

**Machen Sie  
beim Zähne-  
putzen einige  
Kniebeugen**

die Moderatorin und ergänzt: „Sie verfolgen kein scheinbar unerreichbares Ziel, sondern erleben ohne viel Aufwand, dass Ihre neuen Gewohnheiten Ihnen Freude bereiten. So bleiben frustrierende Rückschläge aus. Sie haben Ihr Ritual heute vergessen? Dann holen Sie es nach, sobald es Ihnen auffällt, oder starten Sie einfach morgen wie gehabt durch“. Damit Ihnen der Wechsel leicht von der Hand geht, ist es darüber hinaus sinnvoll, sich an Techniken zu halten, die Ihnen liegen oder Spaß machen. Sie möchten aktiver werden und das Auto öfter stehen lassen, haben aber keine Lust auf Spaziergänge? Dann steigen Sie eben aufs Rad und erkunden auf einer Spritztour die Nachbarschaft. Denn machen Sie etwas mit Begeisterung, gehört es ruckzuck zum Tagesablauf und Sie können mit einer neuen Etappe zur persönlichen Zielgeraden starten.

### *Step by Step rundum optimiert*

Auch wenn Sie keine konkreten Punkte ansteuern, sondern sich schlicht insgesamt besser fühlen möchten, sind die Micro-Habits bestens geeignet. Zum Beispiel, indem Sie bisher Selbstverständliches hinterfragen und Alternativen ausprobieren, die Dr. Franziska Rubin in ihrem Buch ebenfalls genauer beleuchtet: „Machen Sie doch mal den Kühlschrankcheck und gehen Sie auf

die Suche nach Good-Mood-Food, also Gute-Laune-Lebensmitteln, und kochen Sie sich damit etwas Spannendes“. Das führt nicht nur dazu, neue Kombinationen auszuprobieren und in der Küche kreativ zu werden, sondern es hebt auch die Stimmung und die Motivation für alles Anstehende. Dementsprechend fällt auch der Tipp der Medizinerin aus: „Fangen Sie gleich mit den neuen Routinen an und Sie werden merken, dass Sie die kleinen Wundertechniken nicht mehr missen möchten. Und wenn doch, probieren Sie einfach etwas anderes aus. Denn mit den für Sie passenden Verbesserungen können Sie Ihren Lifestyle ohne große Mühe oder strikten Stundenplan ganz nebenbei optimieren.“ ■



## Die Vorteile der Micro-Habits

Sie entwickeln sich aus gutem Grund zu einem beliebten Trend, denn vielfältige Vorteile sprechen für sie:

### → WENIGER DISZIPLIN

In vielen Fällen scheitern neue Projekte an mangelndem Durchhaltevermögen. Je größer die Veränderung gegenüber dem bisherigen Verhalten ist, desto motivierter müssen Sie über einen langen Zeitraum sein. Gerade hier setzt die Besonderheit der Mikro-gewohnheiten an, denn Sie benötigen viel weniger Disziplin, um die Umgestaltung zu etablieren.

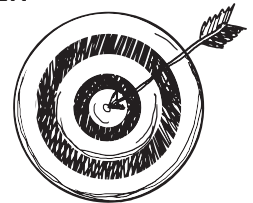


### → SEHR LEICHTE UMSETZUNG

Zwischen den alltäglichen Aufgaben ist die Zeit für große Pläne häufig eher knapp bemessen. Micro-Habits sind auch deswegen so grandios, weil sie höchstens ein paar Minuten in Anspruch nehmen und sich in jeden Tag einbauen lassen. Egal ob Sie einen stressigen Job, viele familiäre To-dos oder andere Verpflichtungen haben.

### → UNGLAUBLICHES VOLLBRINGEN

Anfangs zeigen sich unzählige Pluspunkte, wie etwa aus der kalten Dusche zu kommen und nicht mehr zu frieren. Und schon bald können Sie die größeren positiven Veränderungen erkennen und Ihre persönlichen Ziele erreichen. Aus den zunächst unscheinbaren Tricks werden so über einen längeren Zeitraum wichtige Schritte, die Sie an das angestrebte Ergebnis immer näher heranführen.



### → HEUTE AN MORGEN DENKEN

Die smarten Hacks sind auf kurz-, aber auch langfristige Erfolge ausgerichtet. Wenn Sie die Techniken auf Ihre Vorlieben abgestimmt haben, kommen Sie besonders flott ans Ziel. Denn dann gelingt der Wechsel ohne großen Druck und Aufwand.

# Ideale Bereiche für kleine Veränderungen

Ganz egal, welches Ergebnis Sie anstreben – die folgenden Lebensbereiche eignen sich hervorragend, wenn Sie positive Effekte erzielen wollen, ohne dafür viel Zeit oder Mühe zu investieren:

## 1 Anti-Stress-Maßnahmen

Stress belastet nicht nur das Oberstübchen, sondern den gesamten Körper. Daher ist es essenziell, Hektik aus dem Alltag zu nehmen:

→ Nutzen Sie das Handy nicht als Wecker, denn dieses sollte keinesfalls am Bett liegen. Verbannen Sie es stattdessen auf die andere Seite des Raumes und schalten Sie circa 30 Minuten vor dem Schlafen alles Elektrische aus.



→ Ihr Smartphone kann jedoch auch helfen. Stellen Sie sich zum Beispiel einen Achtsamkeitsreminder ein: Morgens oder abends daran denken, wofür Sie dankbar sind.

→ Nehmen Sie sich Zeit, in Ruhe zu kochen sowie zu essen. Das bedeutet übrigens ebenfalls, den Fernseher mit der Lieblingsshow nicht nebenher laufen zu lassen und stattdessen gründlich zu kauen und zu genießen.

## 2 Gesundheitsförderung

Mit den richtigen Maßnahmen werden Sie fitter, stärken Ihre Abwehrkräfte und unterstützen obendrein noch die psychische Gesundheit:



→ Wechselduschen, also zwischen kaltem und warmen Wasser zu wechseln, macht nicht nur wach, sondern birgt auch weitere positive Effekte. Denn unter anderem wird hierdurch das Immunsystem gefördert und die Blutgefäße werden trainiert. Personen mit Herz- und Lungenerkrankungen sollten die Umsetzung dieser Technik jedoch zuvor mit medizinischem Fachpersonal absprechen.

→ Gehen sie täglich raus. Am besten nicht nur einkaufen, sondern ab ins Grüne. Auch wer in der Großstadt wohnt, muss nicht zwingend lange rausfahren. Hier lohnt sich schon ein Gang in den Park oder Wald. Denn erwiesenermaßen verbessern Geräusche und Farben aus der Natur das Wohlbefinden.

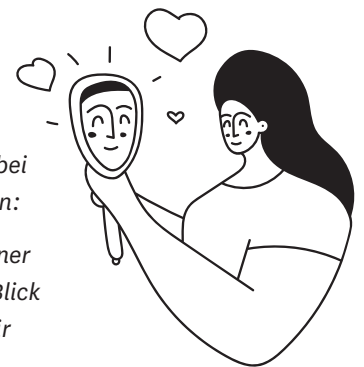


## 3 Reflektion der eigenen Person

Häufig wird die Eigenbetrachtung vor allem genutzt, um Fehler zu analysieren. Dabei sollten Selbstliebe und Wertschätzung hier ebenfalls öfter in den Fokus rutschen:

→ Das Selbstbild ist enorm wichtig und kann mit ein paar Kniffen zufriedener und selbstbewusster machen. Lächeln Sie sich zum Beispiel bei jedem Blick in den Spiegel an. Sehen wir uns in einem besseren Licht, bleiben wir bei Krisen in der Regel gelassener.

→ Stehen Sie für sich selbst und damit Ihre Meinung ein. Im ersten Moment erscheint das für viele als großer Schritt, doch mit der Zeit wird dieser nicht nur einfacher, sondern Sie profitieren darüber hinaus von Ihrem Mut. So können Sie bei der Arbeit ganz ehrlich sagen, was Sie gern optimieren würden, und sich insgesamt mehr wie Sie selbst fühlen.



## 4 Smarter genießen

Speziell beim Thema der gesünderen Ernährung sind die kaum merklichen Steps unschlagbar, um mehr Vitalstoffreiches einzubauen:

→ Tauschen Sie Ihr weißes Brötchen gegen eine Variante aus Vollkorn oder Roggenbrot aus.

→ Achten Sie beim Zusammenstellen Ihrer Mahlzeiten darauf, dass diese mindestens drei unterschiedlich farbige Komponenten enthalten. So wird Ihre Auswahl im Handumdrehen wesentlich vielfältiger. Wie wäre es etwa mit einer erfrischenden Rainbow-Bowl?

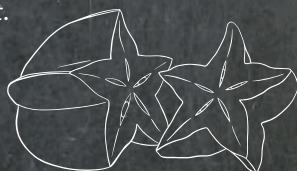


→ Ein Gläschen Wasser direkt nach dem Aufstehen zu trinken, sorgt nicht nur für eine schnelle Rehydration, sondern unterstützt Sie auch dabei, mit mehr Power in den Tag zu starten.

Stellen Sie dafür am besten schon am Vorabend ein volles Glas auf Ihrem Nachttisch bereit.

→ Oft steht das Dinner gerade auf dem Tisch, da ist schon alles aufgegessen. Versuchen Sie, beim nächsten Schmaus besonders gründlich zu kauen. So essen Sie nicht nur bewusster, sondern meist auch weniger, da die Sättigung erst nach circa 20 Minuten einsetzt.

→ Lebensmittel wie Chicorée, Fenchel sowie Löwenzahn sind dank ihrer Bitterstoffe toll bei aufkommendem Appetit. Denn sie vertreiben den kleinen Hunger im Nu.





## 5 Wieder in Schwung kommen

Im Alltag ist es meist gar nicht so einfach, regelmäßig zum Pilates oder ins Fitnessstudio zu gehen. Auch hier sind die Micro-Habits hervorragend, um jeden Tag ein Stückchen mobiler zu werden.

- Starten Sie mit der wohl allerwichtigsten Maßnahme: Welche Art der Bewegung macht Ihnen tatsächlich Spaß? Tanzen Sie beispielsweise zu Ihrer Lieblingsmusik durchs Wohnzimmer.
- Gehen Sie mindestens einmal täglich vor die Tür. Selbst wenn es zu Beginn nur für einen kurzen Spaziergang um den Block ist.
- Auch hier kann das Handy zum Helferlein werden. Zum Beispiel kann Sie ein Timer alle zwei Stunden daran erinnern, aufzustehen und sich kurz zu dehnen, zu strecken oder sich die Beine zu vertreten.
- Setzen Sie die Klassiker wirklich um: Dazu gehört unter anderem, beim Zähneputzen oder in einer Warteschlange auf die Zehenspitzen zu gehen und hin- und herzuwippen. Oder Sie nehmen öfter mal die Treppe.



## 6 Miteinander füreinander

Viele Tage sind extrem vollgepackt, doch freie Minuten enden ungeplant am Handy. Räumen Sie sich stattdessen schöne Momente mit Ihren Liebingsmenschen frei:



- Nutzen Sie die Mittagspause mit Verstand. Plaudern Sie mit Ihren Kolleg:innen nicht über das letzte Meeting. Planen Sie stattdessen einen gemeinsamen Ausflug oder lassen Sie sich von Urlaubsstories begeistern.
- Nutzen Sie die freien Stunden für ein Beisammensein. Wenn der Weg etwas weiter ist, erscheint ein Kaffeedate oft als enormer Aufwand. Doch es lohnt sich und wenn Sie Lust haben, können Sie auf dem Weg zum Treffpunkt noch mit Ihrer Mutter telefonieren.
- Was Sie auch versuchen, Sie können sich partout nicht zum Sport aufrufen? Kein Problem! Die nächste Yogarunde absolvieren Sie einfach mit der neu zugezogenen Nachbarin.
- All das klingt anstrengend für Sie? Wenn dieser Zustand länger oder gar dauerhaft anhält, ist es ratsam, sich von ausgebildeten Therapeut:innen Unterstützung zu holen.

## 7 Nichts geht über Selfcare

Selbstfürsorge muss nicht immer das stundenlange Schaumbad sein. Schon mithilfe unspektakulärer Aktivitäten können Körper, Geist sowie Seele beruhigt und neue Kraft geschöpft werden:

- Natürlich können Sie sich einen Spa-Wellnesstag gönnen, um sich etwas Gutes zu tun. Doch eine Gesichtsmaske vor dem Duschen, die einwirken kann, während entspannende Musik läuft, fördert die innere Balance ebenfalls.
- Setzen Sie sich auf Ihren Lieblingssessel und lesen Sie ein Kapitel in Ihrem neuen Buch, bevor es wieder im Alltag weitergeht.



- Erstellen Sie eine Komplimenteliste – und zwar für Sie selbst. Schreiben Sie etwa kurz vor dem Zubettgehen auf, was Sie speziell an Ihrer Person mögen oder was Sie an dem jeweiligen Tag besonders gut gemeistert haben.

# UNSER TRIO FÜR IHR WOHLBEFINDEN!

Lebensmittel  
zertifiziert **direkt**

**INNOVATION  
CUPWINNER  
2022**

[www.lzdirekt-innovationcup.de](http://www.lzdirekt-innovationcup.de)

**Innere Ruhe**  
**SOFORT-SPRAY**  
+Hanfsamenöl  
für Gelassenheit<sup>1</sup>  
unterstützt die Entspannung<sup>2</sup>  
mit Passionsblume und Lavendel  
vegan  
B-Vitamine für die Nerven<sup>3</sup>  
20 ml · 25 Anwendungen

**Bitterstoffe**  
**SOFORT-SPRAY**  
15-fache Pflanzenkraft!  
vegan  
mild (alkoholfrei)  
30 ml · 75 Anwendungen

**Melatonin**  
**SOFORT-SPRAY**  
1,0mg Melatonin<sup>1</sup>  
Hopfen für einen erholsamen Schlaf, beruhigt und entspannt<sup>2</sup>  
schnelle Aufnahme<sup>3</sup> mit Memulit-Technologie  
115 erholsame Nächte!  
vegan  
Minz-Geschmack  
30 ml · 115 Anwendungen<sup>1</sup>

**Melatonin**  
**SOFORT-SPRAY**  
1,0mg Melatonin<sup>1</sup>  
Hopfen für einen erholsamen Schlaf<sup>2</sup>

**EINFACHE ANWENDUNG**  
Schnell, unkompliziert & immer dabei

**PREMIUM-QUALITÄT**  
Hochwertige und genau aufeinander abgestimmte Rezepturen mit ausgewählten Pflanzenstoffen

**DIREKTE VERFÜGBARKEIT**  
Schnelle Aufnahme über die Mundschleimhaut

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Innere Ruhe SOFORT-Spray: Nahrungsergänzungsmittel mit Passionsblumenextrakt, Lavendelextrakt, Hanfsamenöl und Vitaminen, mit Süßungsmittel. <sup>1</sup>Lavendel und Passionsblume unterstützen die Entspannung. <sup>2</sup>Vitamin B1, B6, B7 und B12 tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zur normalen psychischen Funktion bei. Bitterstoffe SOFORT-Spray: Nahrungsergänzungsmittel mit Pflanzenextrakten, mit Süßungsmittel. Melatonin SOFORT-Spray: Nahrungsergänzungsmittel mit Melatonin und Hopfenextrakt, mit Süßungsmittel. <sup>1</sup>Bei 2 Sprühstößen. <sup>2</sup>Hopfen unterstützt den natürlichen Schlaf, wirkt beruhigend und unterstützt gleichzeitig die Entspannung. <sup>3</sup>Direkte und schnelle Aufnahme über die Mundschleimhaut.

# So einfach gelingt die Umsetzung

Mit vielen neuen Inspirationen im Gepäck kann die Umstellung nun also losgehen. Damit der neue Lifestyle auch dauerhaft anhält, präsentiert EAT SMARTER passende Ministrategien, mit denen dies easy gelingt.

## 1 Gepflogenheiten entlarven

Viele unliebsame Verhaltensweisen haben sich quasi selbstständig. Machen Sie sich deshalb bewusst, wann Sie zu Snacks oder Alkohol greifen und vor allem, warum Sie es tun: aus Gewohnheit, (vermeintlicher) Geselligkeit oder stressbedingt. Haben Sie den Grund gefunden, können Sie dagegen angehen.

## 2 Den Kontext ändern

Sie wollen weniger Süßes essen? Häufig helfen hier schon die einfachsten Tricks: Verbannen Sie die Schokolade aus Ihrem Blickfeld oder gar aus Ihrer Wohnung.

Oder möchten Sie öfter ins Fitnessstudio? Nehmen Sie die gepackte Sporttasche morgens direkt mit zur Arbeit.



## 3 Groß denken, aber in kleinen Schritten

Unrealistische Ziele sind gerade auf lange Sicht zum Scheitern verurteilt. Daher ist es sinnvoller, beim Wunsch nach einem aktiveren Lebensstil nicht gleich einen Marathon ins Auge zu fassen. Starten Sie stattdessen lieber mit einer zehnmündigen Walkingrunde. Jede bewältigte Einheit ist ein Erfolg, der Mut macht.

## 4 Klare Strategien verfolgen

Streben Sie zu Beginn Ihrer Reise maximal zwei Umstellungen gleichzeitig an und formulieren Sie diese so präzise wie möglich. Eine Korrektur könnte zum Beispiel sein, das Handy nur zweimal am Tag für jeweils 30 Minuten bewusst zu nutzen – etwa um Kontakte zu pflegen.

## 5 Einen smarten Ersatz ausfindig machen

Von einem Tag auf den anderen auf etwas zu verzichten, ist in der Regel schwierig. Deshalb ist es oft besser, Unliebsames langsam, aber stetig umzustellen. Trinken Sie beispielsweise statt Limonade selbst gemachten Eistee oder Schorle. Anschließend reduzieren Sie peu à peu den Frucht- und damit den Zuckeranteil und geben immer mehr Wasser hinzu.

## 6 Soziales Umfeld einbeziehen

Sie haben ein festes Ziel im Auge? Dann beziehen Sie Freunde und Familie in Ihre Vorhaben und Wünsche mit ein. Gehen Sie doch mal zusammen spazieren oder im Idealfall sogar zum Sport. Denn dieses Miteinander bringt gleich mehrere Vorteile mit sich. Ihre Liebsten haben so auch etwas von Ihrer Umstellung und Sie erfahren Zuspruch und Unterstützung von wichtigen nahestehenden Menschen.

## 7 Bewusst belohnen

Um dauerhaft am Ball zu bleiben, helfen Glücksmomente, die das Durchhaltevermögen pushen: Setzen Sie sich Etappenziele und gönnen Sie sich im Anschluss etwa eine professionelle Massage.



## 8 In der Ruhe liegt die Kraft

Im Durchschnitt dauert es circa 40 Tage, bis ein neues Verhalten zur Routine wird. Lassen Sie sich also auch von Rückschlägen nicht entmutigen. Denn vor allem allzu strikte Vorsätze, wie ab sofort nicht mehr zu naschen, halten wir meist nicht lange durch. Geben Sie sich stattdessen genügend Zeit, wenn die Maßnahme wirklich nachhaltig sein soll.

## 9 Dranbleiben

Es sind gerade die Fehlschritte, wie zum Beispiel eine Tüte Chips vor dem Fernseher zu leeren, die im Alltag während der Umstellung in den Fokus rücken. Um sich davon nicht entmutigen zu lassen, hilft es, ein Tagebuch zu führen. Hier sehen Sie nämlich, was Sie schon alles erreicht haben.





SMARTE WARENKUNDE

# Em-eukal...

## + ... nur echt mit der Fahne

In den 1950er-Jahren verschrieben Ärzte und Ärztinnen den Bergleuten im Ruhrgebiet Em-eukal Bonbons gegen Bronchialbeschwerden. Das weiß-rote Fähnchen sichert übrigens damals wie heute ein hygienisches Auswickeln.

## + ... gab dem „Bonbon“ einen Namen

Der Urgroßvater des heutigen geschäftsführenden Gesellschafters entwickelte 1923 die erste Bonbonrezeptur mit Menthol und Eukalyptusöl. Auch heute ist Em-eukal Klassisch noch der „Hero“ und auch als zuckerfreie Version erhältlich.

## + ... fördert das Wohlbefinden

Beste Qualität und angenehmer Geschmack – das ist die Vision des Familienunternehmens, das vor mehr als 120 Jahren von dem Apotheker und Medizinalrat Dr. Carl Soldan gegründet wurde.



## + ... ist ein Premiumbonbon

Wie alle Produkte aus dem Hause Dr. C. SOLDAN werden die Bonbons mit hochwertigen sowie natürlichen Zutaten hergestellt, die möglichst aus der Region kommen.

## + ... begeistert auch mit Manuka-Honig

Seit 2021 rundet Em-eukal ImmunStark\* das Sortiment ab, deren Varianten mit ausgewählten Vitaminen angereichert sind. Der Liebling ist hier Em-eukal ImmunStark\* Manuka Honig: Köstlich gefüllt besticht er mit dem intensiven Geschmack des Manuka-Honigs. Gleichzeitig umschmeichelt eine zarte Kräuternote sanft den Gaumen und begleitet angenehm jeden Moment.

## + ... überrascht immer wieder neu

Der Klassiker mit Eukalyptus und Menthol ist aus dem Hustenbonbonsegment seit über 90 Jahren nicht mehr wegzudenken. Heute gibt es viele leckere Sorten zu entdecken. Ob klassisch-stark, sanft, fruchtig-frisch, als Kinder Em-eukal oder als Gummidrops zum Kauen – Em-eukal hat für jeden Geschmack und jedes Alter das passende Produkt parat.

\* Die in allen Sorten der Em-eukal ImmunStark Range enthaltenen Vitamine C, B6, B9 und B12 tragen zu einer gesunden Funktion des Immunsystems bei.



## Wohltuendes Bonbonvergnügen seit 100 Jahren

Anfang des 20. Jahrhunderts kreierte Dr. Carl Soldan für einen kränklichen Nachbars Jungen das erste Bonbon aus Menthol und Eukalyptus. Diese Zutaten der Em-eukal Rezeptur gaben der Marke anschließend auch ihren Namen: Em steht für Menthol, eukal für Eukalyptus. Seit damals unterstützt Em-eukal Klassisch viele Menschen in der Erkältungszeit. Heute begeistert der Bonbonspezialist aus Deutschland zudem mit einer großen Sortenvielfalt, die jeden Moment des Lebens genussvoll begleitet.

Mehr Informationen finden Sie unter: [WWW.EM-EUKAL.DE](http://WWW.EM-EUKAL.DE)

# TÜRCHEN, ÖFFNE DICH

Adventskalender gibt es wie Sand am Meer, doch häufig lässt die Freude nach dem Auspacken schnell nach. Damit Sie dieses Jahr eine smarte Wahl treffen, stellen wir Ihnen Schlemmerkandidaten vor, die nachhaltig beeindrucken.



Tägliche  
Freuden für  
andere  
oder Sie  
selbst.

## Klassiker neu interpretiert

Wer sich rein pflanzlich ernährt, musste in der Vergangenheit oft Abstriche machen, wenn es in die Weihnachtszeit ging. Das ist nun vorbei: Der vegane Adventskalender von **Koro** beweist, wie abwechslungsreich und vor allem lecker pflanzlicher Genuss sein kann. Von süß bis salzig, nussig bis fruchtig und schokoladig bis würzig – mit diesen genialen Alternativen wird Ihr Geschmack mit Sicherheit getroffen.

55,95 Euro, [www.korodrogerie.de](http://www.korodrogerie.de)

## Spicy Vorfreude

Was passiert, wenn die Bio-Gewürzmanufaktur **Direkt vom Feld** und die Messermanufaktur **Authentic Blades** gemeinsame Sache machen? Richtig, dann entsteht der einzigartige Adventskochender, der prall gefüllt ist mit Premium-Biogewürzen und handgefertigten Messern. 159 Euro, [www.direktvomfeld.eu](http://www.direktvomfeld.eu)



## Einfach loslöffeln

Ganz egal ob traditionell, extrabeerig, verführerisch schokoladig, superknusprig oder besonders festlich: Keine Sorte im Adventskalender von **mymuesli** ist doppelt und so schmeckt jeder Morgen im Dezember garantiert anders. Versprochen. Einfach Deckel abreißen, Milch oder eine pflanzliche Alternative hinzufügen und genießen. Pst! 13 Sorten gibt es nicht zu kaufen. Sie sind ganz exklusiv hinter den 24 Tüchern verteilt. 69,95 Euro, [www.mymuesli.com](http://www.mymuesli.com)





## Kulinarisches Mix and Match

In diesem Tausendsassa finden Sie alles, was das Herz und Ihre Küche begehrt. Denn den **Just Spices**-Star können Sie 24-mal öffnen, aber mit seinen Geschenken unzählige Male kochen. Neben Heros aus allen Produktlinien gibt es nämlich nützliche Küchenutensilien. **99,99 Euro**, [www.justspices.de](http://www.justspices.de)



## Sinnstiftende Nascherei

Der Impact-Kalender von **Amanase** ist mehr als nur eine süße Überraschung: Die in der Chocolate School in Ghana handgemachten Bioleckereien sind vegan und ohne raffinierten Zucker. Und täglich warten hinter den Türchen wertvolle Infos wie etwa zu den Chocolatiers, den Charakteristika der Rezepturen sowie zu der aktuellen Situation der Kakaoindustrie. **49,50 Euro**, [www.amanase.com](http://www.amanase.com)

## Würzige Weihnachtszeit

Auch zu besinnlichen Stunden muss es ab und an schnell gehen. Damit der Genuss an stressigen Tagen nicht zu kurz kommt, ist der Adventskalender Santa Claus von **Hartkorn** genau das Richtige. Denn mit den aufregenden Mischungen aus der Young-Kitchen-Reihe sind Ihrer Kreativität keine Grenzen gesetzt. **109,99 Euro**, [www.hartkorn-gewuerze.de](http://www.hartkorn-gewuerze.de)



## Einer für alle

Passend zu den Micro-Habits, über die Sie auf Seite 64 mehr erfahren, können Sie dank **3Bears** jeden Tag im Dezember mit einer Porridgevariation beginnen. Ob groß oder klein: Dieser Vertreter bringt alle Augen zum Strahlen. **64,99 Euro**, [www.3bears.de](http://www.3bears.de)

## Snacks von höchster Qualität

Damit in diesem Jahr so richtig GeNüsslich gefeiert und weniger nach Zuckerbomben gegriffen wird, hat **Seeberger** für alle Leckermäulchen ganz unterschiedliche smarte Überraschungen verpackt. So vergeht die Zeit bis Weihnachten wie im Flug: von naturbelassenen über gesalzene bis karamellisierten Köstlichkeiten ist alles dabei. **25 Euro**, [www.seeberger.de](http://www.seeberger.de)



## Lüften Sie scharfe Geheimnisse

In der kalten Saison schadet eine Extraportion an Vitalstoffen nie. Das haben sich auch schlaue Köpfe bei **Kloster Kitchen** gedacht und ihre genialen Ingwershots in fünf verschiedenen Geschmacksrichtungen hinter den beliebten Türchen versteckt. So gelingt der tägliche Powerboost nicht nur supereasy, sondern die Spannung, welcher Drink heute auf Sie wartet, bringt extrem viel Vorfreude mit sich. **59,95 Euro**, [www.klosterkitchen.de](http://www.klosterkitchen.de)



# WEIHNACHTS- GEWINNSPIEL

HO  
HO  
HO

Lust auf eine Extraportion Genuss zum Fest? Dann lassen Sie sich diese Chance nicht entgehen: Gemeinsam mit unseren Partnern spielen wir Weihnachtsmann und verlosen allerlei Praktisches, Schönes und Köstliches. Mitmachen lohnt sich!

Mit 36 super Preisen!





## Großer Geschmack, kleiner Preis

*Sorgen Sie mit den Mischungen von Azafran für die richtige Würze.*

Sie lieben die exotischen Aromen ferner Länderküchen, suchen noch einen Geschmackskick für Ihr Lieblingsgericht oder möchten für ein bisschen extra Schärfe sorgen? Bei Azafran finden Sie stets die passende Gewürzmischung für jedes Rezept – und das in bester Qualität zu absolut fairen Preisen. Mehr Infos unter: [www.azafran.de](http://www.azafran.de)

**Gewinnen Sie** eins von acht **Azafran Gewürz-Sets** im Wert von je **17 Euro**.



## Mehr Genuss für unterwegs

*Lassen Sie sich von den Premium-to-go-Produkten von GEFU begeistern.*

Ob Lunchbox, Thermo Lunchpot, Glas- oder Thermotrinkflasche – die innovativen COMPANION Produkte von GEFU sind perfekt für alle, die auch außer Haus genießen möchten. Gefertigt aus hochwertigen und nachhaltigen Materialien sind sie langjährige und treue Begleiter für Uni, Job und Outdoorabenteuer. Mehr Informationen unter: [www.gefu.com](http://www.gefu.com)

**Gewinnen Sie** eins von fünf praktischen **COMPANION-Sets** im Wert von je **150 Euro**.

# Sodapop®

## Sprudelnde Frische

*Erleben Sie mit Logan perligen Trinkgenuss.*

Bequem zu Hause frisches Sprudelwasser auf Knopfdruck genießen und gleichzeitig die Umwelt schonen: Der elegante Wassersprudler Logan punktet mit einfacher Bedienung und hervorragender Sprudelqualität. Er sprudelt sowohl mit Glas- als auch mit PET-Flaschen. Zum

Aromatisieren des Wassers eignen sich die Sirupe aus der Bar Edition. Weitere Infos unter: [www.sodapop.com](http://www.sodapop.com)

**Gewinnen Sie** einen von zwei **Logan Sprudlern inklusive Zubehör und drei Sirupen aus der Bar Edition** im Wert von je **132 Euro**.



Gutscheinbuch.de

## Genussvoll durch den Winter mit 2-für-1-Gutscheinen

Verschenken Sie Glücksmomente und entdecken Sie mit dem Schlemmerblock 2024 das vielfältige Angebot aus Freizeit und Gastronomie in Ihrer Region.

Das kostbarste Geschenk, das wir uns gegenseitig machen können, ist unsere Zeit. Was gibt es Schöneres, als mit unseren Lieblingsmenschen zusammenzukommen, ein gutes Essen zu genießen, zu lachen und Erinnerungen zu schaffen? Das weiß auch Gutscheinbuch.de und lädt Sie mit dem Schlemmerblock 2024 dazu ein, dem Alltag zu entfliehen und die Cafés sowie Restaurants in Ihrer eigenen Stadt oder Region zu erkunden. Immer mit dabei die 2-für-1-Gutscheine, mit denen Sie das zweite Hauptgericht, günstiger oder wertgleich, umsonst dazu erhalten. Auch auf viele Brunchs, Büffets, Cocktails und weitere kulinarische Highlights lassen sich die Gutscheine anwenden. Doch damit nicht genug: Wer sich in der kalten Winterzeit lieber in einer der zahlreichen Thermen, Salzgrotten oder im Wellnessbad erholen möchte, findet auch hierfür die passenden Möglichkeiten. Noch dazu können Kinos, Freizeitparks und Sportveranstaltungen besucht werden. Der Schlemmerblock führt Sie durch die Kulturlandschaft bis zu den besten Gourmeterlebnissen in Ihrer Umgebung. Nehmen Sie Familie und Freunde an die Hand und zaubern Sie ein Lächeln auf die

Gesichter, indem Sie sich in einer immer schneller drehenden Welt mit Auszeiten, Entspannung sowie Genuss verwöhnen. Weitere Informationen finden Sie unter: [www.gutscheinbuch.de](http://www.gutscheinbuch.de)

**Gewinnen Sie** eine von zehn **Gutschein-karten** im Wert von je **44,90 Euro**, mit der Sie ganz einfach Ihren **Schlemmerblock 2024**

zum Genießen und Sparen in Ihrer Wunschregion auf [gutscheinbuch.de](http://gutscheinbuch.de) auswählen können.

Sie können es nicht erwarten, den Schlemmer- und Freizeitblock zu gewinnen? Mit dem Vorteilscode **EATSMARTER24** können Sie Ihren Block zum Jubiläumspreis von **23,90 Euro statt 44,90 Euro** bestellen.

**20** Jahre  
SCHLEMMERBLOCK

### JUBILÄUMSSTAFFELUNG:

- ab 1 Exemplar 23,90 €
- ab 3 Exemplaren 14,90 €
- ab 5 Exemplaren 11,90 €

5+1-Aktion: pro 5 bestellten Blöcken gibt es einen Block gratis ab 9,92 € pro Block (inkl. Gratisblock umgerechnet 9,92 € pro Block), versandkostenfrei ab 5 Exemplaren – ansonsten 3,96 € pro Bestellung.



# VIVANI

THE ART OF CHOCOLATE

## Nachhaltige Schokoladenkunst

Genießen Sie mit dem Biopionier VIVANI Qualität mit höchstem ökologischen Anspruch.



Seit über 20 Jahren leben die Schokoladenmacher:innen von VIVANI ihre Leidenschaft für hochwertige Schokolade. Sie vereinen beste Zutaten mit Design, den Aspekten von sozialer Verantwortung sowie

Nachhaltigkeit. Was klein begann, hat sich zu einer weltweit beliebten Biomarkte entwickelt, die mit 60 köstlichen Variationen begeistert. Mehr Infos unter: [www.vivani.de](http://www.vivani.de)

**Gewinnen Sie** eins von drei weihnachtlichen **Schokoladenpaketen von VIVANI** im Wert von je **50 Euro**.

# Vitaquell

PLANT BASED EST. 1922

## Ofenfrischer Brotgenuss

Zaubern Sie saftiges Brot mit den hochwertigen Ölen und Pflanzenfetten von Vitaquell.

Außen ein knuspriger Rand, innen luftig-weich! Wer kann da schon widerstehen? Mit dem praktischen Brotback-Set und dem Buch „Brot, Brot, Brot“ mit 100 Rezepten für süße und herzhaft Ideen gelingt Ihnen das ganz einfach im eigenen Zuhause. Für köstliche Streichvielfalt auf der Stulle sorgen die palmölfreien, veganen



Bio-Margarinen von Vitaquell.  
[www.vitaquell.de](http://www.vitaquell.de)

**Gewinnen Sie** eins von fünf **Brotback-Sets von Vitaquell** im Wert von je **100 Euro**.



# ELO®

mit Freude kochen!

## Smarte Allrounder zum Fest

Erleben Sie den ultimativen Begleiter für Ihr Weihnachtsmenü.

Mit ELO gelingen Ihre liebsten Festtagsspeisen garantiert, denn der DUO VITAL Bräter macht seinem Namen alle Ehre. Egal ob **Braten, Schmoren, Dünsten** oder **Garen** – alles ist möglich mit diesem praktischen Rechteckbräter inklusive Dünsteinsatz aus Carbon und Glasdeckel mit Aromaknopf. Durch den Deckel lässt sich der Garzustand zu jeder Zeit kontrollieren und über den Aromaknopf lassen sich spielend leicht Flüssigkeiten hinzufügen, zum Beispiel für den perfekten, saftigen Weihnachtsbraten. Wird Gemüse und Co. im Dünsteinsatz zubereitet, bleibt es besonders vitaminreich und geschmackvoll. So wird auch das aufwendigste Gericht zum Kinderspiel. Mehr Informationen unter: [www.elo.de](http://www.elo.de)

**Gewinnen Sie** einen **DUO VITAL Bräter von ELO inklusive Dünsteinsatz aus Carbon** im Wert von **159 Euro**.

## Exklusive Verwöhnmomente

Die erleben Sie mit den limitierten Tchibo Spezialitätenkaffees aus den besten Anbaugebieten der Welt.

Über die Hälfte der Deutschen trinkt ihren Kaffee laut Tchibo Kaffee-report zum Genuss. Wie gut, dass mit den limitierten Raritäten von Tchibo außergewöhnliche Noten in die Tasse kommen. Die Spitzenkaffees stammen direkt aus den besten Ursprungsländern der Welt, in denen ideale Umweltbedingungen und innovative Anbaumethoden für einzigartige Aromen sorgen. Ob nussig, schokoladig, fruchtig, würzig, süß oder blumig, das Aromarad auf der Verpackung verrät Genießer:innen die jeweiligen Geschmacksrichtungen. Aktuell begeistert die Rarität „El Tempixque“ aus Guatemala mit Anklängen von Schokolade und Karamell. Erhältlich ab 6,99 Euro à 250 Gramm. Mehr Infos unter: [www.tchibo.de/raritaeten](http://www.tchibo.de/raritaeten)

**Gewinnen Sie** eins von zwei **Tchibo Genuss-Sets**, bestehend aus der Tchibo Rarität, Siebstempelkanne, elektrischer Kaffeemühle mit Waage und einem Kaffeebecher-Set im Wert von je **130 Euro**.



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

Nehmen Sie online teil auf  
[www.eatsmarter.de/xmas2023](http://www.eatsmarter.de/xmas2023)

Oder teilen Sie uns mit, wie viele Preise es in unserem Weihnachtsgewinnspiel zu gewinnen gibt, und schicken Sie eine Postkarte mit Ihrer Anschrift, **E-Mail-Adresse** und der Antwort an:

**EAT SMARTER GmbH & Co. KG**  
Stichwort „Xmas 2023“  
Schulterblatt 58  
20357 Hamburg

Unter allen Einsendungen werden am Ende die Gewinner ausgelost.

**TEILNAHMEBEDINGUNGEN:** Einsendeschluss ist der 31.12.2023. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab 18 Jahre, außer Mitarbeiter der beteiligten Firmen und deren Angehörige. Eine Barauszahlung des Gewinnwertes ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Tim Raue



Christian Rach



Johann Lafer



Nelson Müller



Björn Freitag



Jamie Oliver



Sarah Wiener



Haya Molcho



Ralf Zacherl



Mario Kotaska

# AROMENFEUERWERK

*Ingwer, Kurkuma, Zimt sowie Pfeffer wärmen in der kalten Jahreszeit nicht nur herrlich von innen und bringen den Stoffwechsel auf Hochtouren, sie sorgen auch für ordentlich Gusto auf dem Teller. Unsere Starköche verraten Ihnen ihre zehn besten Rezepte mit Gewürzen und lassen Ihre Geschmacksknospen explodieren.*

**Flusskrebssrahmsuppe**  
von Tim Raue, Rezept auf Seite 84





Tim Raue

## Flusskrebssuppe



### FÜR 4 PORTIONEN:

#### FLUSSKREBSSUPPE:

- 2 Lorbeerblätter
- 2 kg Flusskrebse (küchenfertig)

#### FLUSSKREBSSCHALEN:

- 4 EL Rapsöl
- 2 EL Koriandersamen
- 3 EL Tomatenmark
- 500 ml Weißwein
- 2 l Flusskrebssud
- 1 EL Kreuzkümmel
- 2 EL Pfefferkörner
- Salz
- 200 g Süßkartoffeln, geschält
- 40 g Zwiebel, grob gehackt
- 50 g Tomaten, grob gehackt
- 50 g rote Paprika, grob gehackt
- 2 TL Orangenöl
- 1 l Flusskrebsschale
- 100 ml Mangopüree
- 4 EL Srirachasauce
- 2 EL Honig
- 4 EL Fischsauce
- 200 g Sahne

#### ZUSÄTZLICH:

- 1 rote Paprika
- 8 gelbe Kirschtomaten
- 1 Orange
- 4 EL Mais (aus der Dose)
- 4 EL Butter
- 50 g Sahne
- Chilipulver und Ysopzweige

**1** In einem Topf 3 l Wasser und die Lorbeerblätter sprudelnd aufkochen lassen. Die Flusskrebse waschen, dazugeben und 3 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und im Sud abkühlen lassen. Die Flusskrebse herausnehmen, Schwänze ausbrechen und kühl stellen. Schalen und Sud zur Weiterverarbeitung aufbewahren.

**2** Die Flusskrebsschalen in einer Pfanne mit Öl anrösten. Koriandersamen und Tomatenmark dazugeben und kurz mitrösten. Dann mit dem Weißwein ablöschen. Den Flusskrebssud und Kreuzkümmel, Pfefferkörner und etwas Salz hinzufügen. Den Fond bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen, anschließend durch ein Sieb passieren.

**3** Süßkartoffeln, Zwiebel, Tomaten und Paprika in einem Topf mit dem Orangenöl anschwitzen. Sie sollen nicht bräunen. Die restlichen Zutaten außer der Sahne dazugeben und köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Dann die Sahne hinzufügen. Mit dem Pürierstab zu einer glatten Suppe verarbeiten.

**4** Den Backofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Paprika waschen, entkernen und im Ofen 10 Minuten rösten. Die Haut abziehen und das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Die Kirschtomaten waschen und vierteln. Die Orange schälen, die Filets herausschneiden und dritteln. Paprika, Kirschtomaten, Orangenfilets, Mais, Flusskrebsschalen und -schwänze in einen Teller geben. Die Suppe mit Butter und Sahne aufschäumen und in den Teller gießen. Mit etwas Chilipulver und Ysopzweigen garnieren.

**ANRICHTEN** Mit Chilipulver und Ysop dekorieren.



Die Flusskrebssuppe ist nur eins von vielen köstlichen und exotischen Rezepten aus „Herr Raue reist! So schmeckt die Welt“, dem Kochbuch zur gleichnamigen Erfolgsserie. Callwey, 304 Seiten, 39,95 Euro



Christian Rach

## Gebackene Rotkohlspalten



### FÜR 4 PORTIONEN:

- ½ Rotkohl, ca. 800 g
- 8 Schalotten
- 1 Stück Ingwer, ca. 40 g
- 1 Zimtstange
- 8 Kardamomkapseln
- 2 Sternanis
- 4 EL Ahornsirup
- 8 EL Himbeeressig, ersatzweise Apfelessig
- 4 EL flüssige Butter
- ½ TL Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 100 g Backpflaumen



**1** Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Die äußeren Blätter des Rotkohls entfernen. Den Kohlkopf in circa 2 cm breite Spalten schneiden. Die Spalten auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.

**2** Schalotten schälen. Den Ingwer schälen und in 2 mm dünne Scheiben schneiden. Die Zimtstange in grobe Stücke brechen. Die Kardamomkapseln im Mörser leicht andrücken. Schalotten, Ingwer und Gewürze auf den Spalten verteilen.

**3** Ahornsirup, Himbeeressig und flüssige Butter mit etwas Salz und Pfeffer zu einer Marinade verrühren. Die Marinade gleichmäßig über den Kohlspalten verteilen.

**4** Das Blech für 40–45 Minuten in den heißen Ofen schieben, bis die Spalten weich sind und an manchen Stellen eine schöne Braunfärbung aufweisen. Nach 20 Minuten Backzeit die Spalten wenden und Backpflaumen auf dem Rotkohl verteilen. Während der letzten 20–25 Minuten den Kohl gelegentlich mit dem eigenen Sud beträufeln.



Gemeinsam mit Foodstylistin Susanne Walter gibt Spitzenkoch Christian Rach in „Deutsche Küche“ Spezialitäten wie Brot, Butter oder Kartoffeln eine neue Bühne. Südwest, 416 Seiten, 59 Euro

Rotkohl, das so urdeutsche Gemüse: Man liebt es oder man mag es überhaupt nicht. Für alle „Nicht-Liebhaber“ dieses Gemüses empfehle ich diese Zubereitung: eine neue Rotkohl-Erfahrung.



Johann Lafer

## Pastinaken-Rosenkohl-Curry

mit knusprigen Schwarzwurzeln  

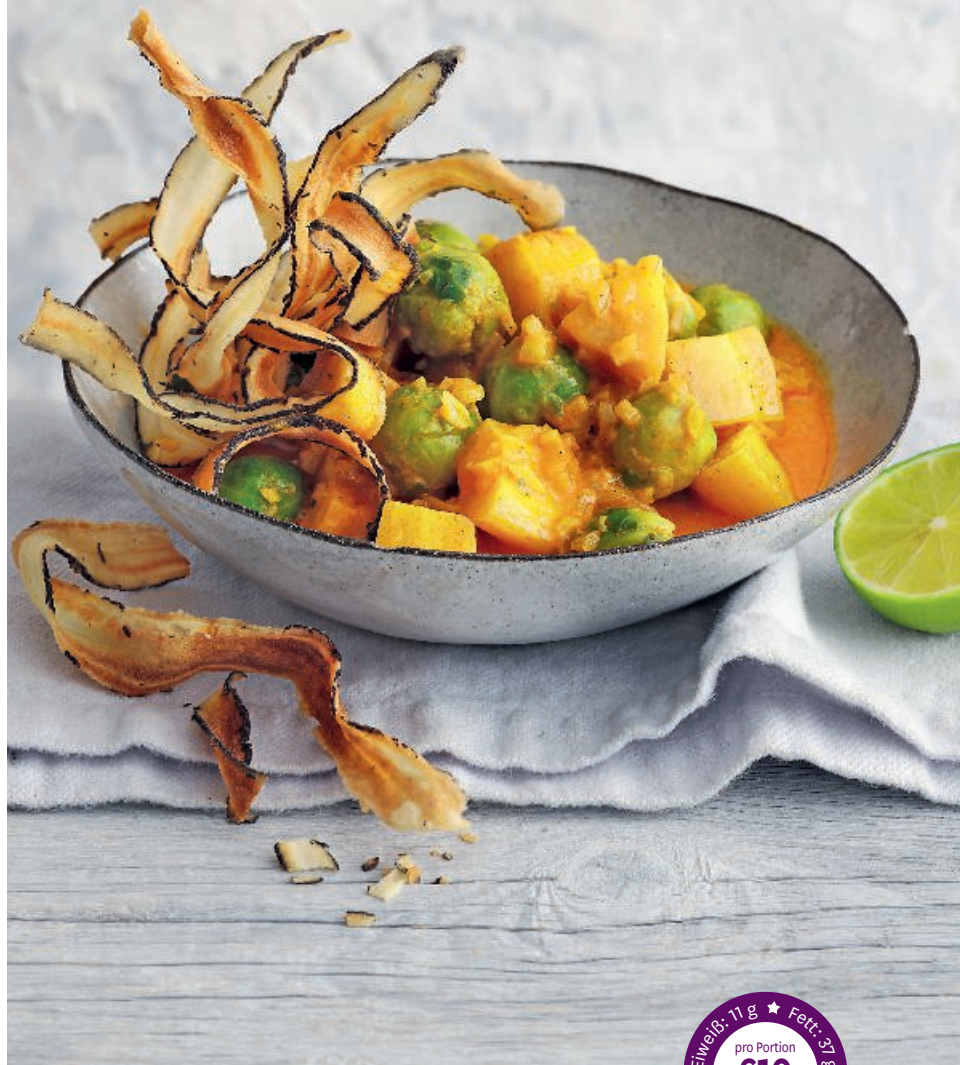
### FÜR 2 PORTIONEN:

300 g Pastinaken  
200 g Rosenkohl  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
20 g Ingwer  
1 EL Kokosöl  
1 TL Kurkuma  
1 EL Garam Masala  
2 TL Sambal Oelek  
1 TL Tomatenmark  
250 ml Gemüsebrühe  
150 ml Kokosmilch  
Salz  
1 dicke Schwarzwurzel  
Dinkelmehl  
250 ml Rapsöl  
Cayennepfeffer  
Saft von 1 Limette  
1 EL Kokosblütenzucker

**1** Für das Curry die Pastinaken schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Den Rosenkohl putzen und je nach Größe halbieren. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.

**2** Das Kokosöl in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer darin ca. 1 Min. anschwitzen. Kurkuma und Garam Masala dazugeben und ca. 1 weitere Min. bei mittlerer Hitze mit anschwitzen. Dann Pastinaken, Sambal Oelek und Tomatenmark zufügen und ebenfalls ca. 1 Min. anschwitzen. Brühe und Kokosmilch angießen, mit Salz würzen und alles ca. 10 Min. zugedeckt leise köcheln lassen. Danach den Rosenkohl zufügen und alles weitere 10 Min. garen.

**3** Inzwischen die Schwarzwurzel gründlich abscrubben. Mithilfe eines Sparschälers der Länge nach dünne Streifen von der Wurzel



pro Portion  
**610**  
KCAL  
Eiweiß: 11 g  
Fett: 37 g  
Kohlenhydrate: 44 g

herunterschälen. Diese dann leicht in Mehl wenden.

**4** In einem Topf das Rapsöl erhitzen, bis an einem Holzstäbchen, das man hineinhält, sofort Bläschen aufsteigen. Die bemehlten Schwarzwurzelstreifen darin portionsweise ca. 1 Min. goldbraun und knusprig frittieren. Danach auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen.

**4** Das fertige Curry noch einmal mit Salz, Limettensaft und Kokosblütenzucker abschmecken. In tiefe Schalen verteilen und mit den frittierten Schwarzwurzeln garniert servieren.



Das erfolgreiche Trio präsentiert in „Essen gegen Schmerzen“ 90 vegane Rezepte für einen gesunden Bewegungsapparat und mehr Gelenkigkeit. Gräfe und Unzer, 264 Seiten, 34 Euro



*Nelson Müller*

## Tom Kha Hed

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Möhren**  
**2 Stück Zwiebellauch**  
**½ Knollensellerie**  
**½ Steckrübe**  
**2 Zwiebeln**  
**2 Knoblauchzehen**  
**100 g Shiitake**  
**100 g rosa Champignons**  
**100 g Shimeji-Pilze**  
**100 g Austernpilze**  
**100 g Kräuterseitlinge**  
**50 ml Sesamöl plus 50 ml für die Pilze**  
**0,5 l Gemüsfond**  
**1 l Kokosmilch**  
**1 rote Chilischote, entkernt und gewürfelt**  
**1 Stange Zitronengras**  
**5 g Ingwer**  
**3 Kaffir-Limonenblätter**  
**1 Lorbeerblatt**  
**1 Limettenzeste**  
**Limettensaft**  
**Sojasauce**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**Zucker**  
**Zimt**



**1** Das Gemüse schälen, putzen und in 1 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch fein reiben.

**2** Die Pilze ebenfalls putzen und vierteln.

**3** Das Gemüse in 50 ml Sesamöl anschwitzen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Gemüsfond und Kokosmilch auffüllen. Die Gewürze zugeben und das Gemüse knackig garen.

**4** Die Pilze im restlichen Öl anschwitzen, würzen und in die Suppe geben. Aufkochen und nochmals abschmecken.

**TIPP** Trotzdem Lust auf Fisch oder Fleisch? Dann lass einfach einen Teil der Pilze weg und ergänze die Suppe mit Huhn, Ente oder Garnelen. Die Mischung ist in jedem Fall ein Genuss.

Du kennst vielleicht Tom Kha Gai und Tom Kha Gung, die klassischen thailändischen Suppen mit Huhn bzw. Garnelen. Diese Suppe ist die dritte im Bunde: Hed heißt Pilz, und genau das haben wir hier im Topf, eine thailändische Pilzsuppe. Diese Suppen, egal in welcher Version, sind etwas Wunderbares: Sie wärmen und bringen eine ganze Welt aus Geschmack auf die Zunge.



Sterne Koch Nelson Müller weckt mit „Gutes Essen“ die Lust auf nachhaltigen, saisonalen und bewussten Genuss. *Dorling Kindersley*, 224 Seiten, 24,95 Euro





## Björn Freitag Yak-Filets

mit Pflaumenchutney und Petersilienwurzelpüree 🌱 🌱



### FÜR 4 PORTIONEN:

#### FÜR DAS PÜREE:

**3 Petersilienwurzeln**  
**2 Quitten**  
**100 ml Apfelsaft**

#### FÜR DAS CHUTNEY:

**6 Pflaumen**  
**10 g Ingwer**  
**1 EL Senfsaat**  
**2 EL Pflaumenmus**  
**400 ml Fleischfond**

#### AUSSERDEM:

**500 g Yak-Filet**  
**(alternativ: Rinderfilet)**  
**etwas Rapsöl zum Anbraten**  
**Salz**  
**frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**  
**2 Zwiebeln**  
**3 EL Olivenöl**

**1** Für das Püree Petersilienwurzeln putzen, schälen und klein schneiden. Quitten waschen, Kerngehäuse entfernen und ebenfalls klein schneiden. Beides ca. 40 Min. mit dem Apfelsaft im Topf weich garen.

**2** Für das Chutney Pflaumen waschen, halbieren und entkernen. Ingwer schälen und fein hacken.

Die Senfsaat 1 Min. lang in wenig Wasser aufkochen und durch ein Teesieb abseihen. Pflaumen, Ingwer und eingelegte Senfsaat zusammen mit dem Pflaumenmus und Fleischfond ca. 25 Min. einkochen.

**3** Die Yak-Filets von beiden Seiten 1–2 Min. scharf in Rapsöl anbraten. Anschließend entweder in der Pfanne bei mittlerer Hitze oder im vorgeheizten Backofen bei 100 °C fertig garen (ca. 10 Min. pro 2 cm Fleischdicke), erst zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Die Zwiebeln schälen, halbieren und die einzelnen Häute in einer Pfanne mit dem Olivenöl langsam andünsten.

**5** Die weich gegarten Petersilienwurzeln und Quitten im Mixer zu einem fluffigen Püree verarbeiten.

**6** Die Filets aus der Pfanne oder dem Ofen nehmen, kurz ruhen lassen und dann aufschneiden.

**7** Das Pflaumenchutney auf vier Teller verteilen. Die aufgeschnittenen Filets daraufsetzen und mit Petersilienwurzelpüree und gedünsteten Zwiebelblättern servieren.



„Grenzenlos köstlich“ vereint Rezepte aus der Hausmannskost und spannender Fusionsküche, die Björn Freitag auf seiner Kulinarikreise aufgespürt hat. Hölker Verlag, 176 Seiten, 30 Euro



Zum Rezept:



## SMART SALZEN – MIT JOD & SELEN

Da tierische Lebensmittel die konstanteste Quelle für Selen sind, sollten Menschen, die sich flexitarisch, vegetarisch oder vegan ernähren, besonders auf die Aufnahme des Spurenelements achten. Stehen wenige oder keine Produkte wie Fleisch, Käse oder Eier auf dem Speiseplan, kann die Versorgung mit Mikronährstoffen schnell unzureichend sein. Die bayerische Traditionsmarke Bad Reichenhaller bietet eine alltagstaugliche Möglichkeit, beim Kochen und Würzen Nährstofflücken zu schließen. Durch bewusstes Salzen mit „AlpenJodSalz + Selen“ kann unkompliziert die Basisversorgung mit Jod und Selen unterstützt werden.



### Warum ist Selen wichtig?

- ✓ Selen trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.
- ✓ Selen trägt zu einer normalen Schilddrüsenfunktion bei.
- ✓ Selen trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.
- ✓ Selen trägt zum Erhalt normaler Haare und Nägel bei.
- ✓ Selen trägt zur normalen Spermienbildung bei.

### Mehr Infos über Jod & Selen:

[www.bad-reichenhaller.de/de/alles-rund-um-selen](http://www.bad-reichenhaller.de/de/alles-rund-um-selen)



*Jamie Oliver*

## Winterlicher Salat

Geröstete Trauben & Äpfel, Rotkohl, Senf, Walnüsse & Ziegenkäse



**FÜR 4 PORTIONEN:**

ALS HAUPTGERICHT ODER FÜR  
8 ALS BEILAGE | FERTIG IN 42 MINUTEN

**4 Äpfel**

**1 Selleriestaude**

**250 g kernlose Weintrauben**

**Olivenöl**

**Rotweinessig**

**½ Rotkohl (500 g)**

**1 Packung vorgegartener Reis-  
und Körnermix (250 g)**

**30 g Walnusskerne**

**3 EL körniger Senf**

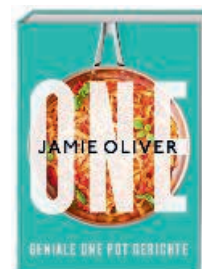
**60 g krümeliger Ziegenkäse**

**OPTIONAL:**

**natives Olivenöl**

**1** Den Backofen auf 220 °C vorheizen. Die Äpfel vierteln, entkernen und in eine ofenfeste Form (25 x 30 cm) geben. Die äußeren Stangen des Sellerie ablösen und anderweitig verwenden. Die zarten inneren Stangen in feine Scheiben schneiden und zu den Äpfeln geben, das Grün beiseitelegen. Die Weintrauben in die Form zupfen, alles mit je 1 EL Olivenöl und Rotweinessig beträufeln, mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen und im Ofen 30 Minuten rösten.

**2** Inzwischen den Rotkohl grob auf ein großes Schneidebrett raspeln. Den Körnermix in der Mikrowelle nach Packungsangabe erwärmen, auf dem Rotkohl verteilen und die Walnüsse darüberkrümeln. Den Senf dazugeben, alles mit 3 EL Rotweinessig beträufeln, gut vermengen und sorgfältig abschmecken. Den Salat auf dem Brett oder einer Platte anrichten. Die fertig gerösteten Früchte und den Sellerie dazugeben. Den Salat mit dem zerkrümeltem Ziegenkäse und dem Selleriegrün garnieren und nach Belieben mit etwas nativem Olivenöl extra abrunden.



Minimale Vorbereitung, kaum Abwasch und maximale Entspannung: Mit Jamie Olivers „ONE“ wird das easy zur Realität. *Dorling Kindersley, 312 Seiten, 29,99 Euro*

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
370 kcal	15,5 g	4 g	10,7 g	47,7 g	29,7 g	1,6 g	8,5 g



Sarah Wiener

## Pink Couscoussalat

### FÜR 2 PORTIONEN:

- 100 g Couscous
- Salz
- 200 g gegarte Rote Bete (ersatzweise vorgegart und vakuumiert)
- 4 EL Zitronensaft
- Saft von ½ Orange
- ½ TL Zimtpulver
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ¼ TL gemahlener Koriander
- Pfeffer
- 3 EL natives Olivenöl
- 5 Stängel Dill
- 6 Stängel Koriandergrün
- 100 g Halloumi (griech. Grillkäse)
- ½ EL Olivenöl zum Braten

**1** 100 ml Wasser in einem Topf aufkochen, Couscous dazugeben und salzen. Einmal aufkochen lassen, dann 10 Min. bei kleiner Hitze garen, mit einer Gabel auflockern, vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Min. nachquellen lassen, dann offen lauwarm abkühlen lassen.

**2** Inzwischen die Roten Beten klein würfeln. 3 EL Zitronensaft, Orangensaft, Zimt, Kreuzkümmel und Koriander unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, dann 3 EL Olivenöl kräftig unterschlagen. Mit den Roten Beten unter den lauwarmen Couscous mischen.

**3** Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen bzw. Spitzen abzupfen und grob zerschneiden. Den Halloumi trocken tupfen und in Würfel schneiden. Eine Pfanne dünn mit übrigem Öl auspinseln und die Käsewürfel darin bei mittlerer Hitze rundum leicht braun anbraten. Den Couscoussalat mit Salz, Pfeffer und übrigem Zitronensaft abschmecken. Halloumi und Kräuter unterheben und servieren.



Eiweiß: 22 g • Fett: 34 g  
pro Portion  
**580**  
KCAL  
Kohlenhydrate: 46 g

**DER MUTIGE TIPP** Wer möchte, kann für etwas mehr Frische noch etwas klein geschnittenen Rucola, eine Handvoll Babyspinat oder Vogelsalat oder möglichst zarte klein gezupfte Grünkohlblätter unter den Salat mischen. Der Salat lässt sich natürlich auch hervorragend mit gegarten Couscous- oder Bulgurresten zubereiten, dazu braucht es dann jeweils gut 300 g gegartes Getreide. Kein Halloumi zu bekommen? Dann gelingt der Salat auch mit Schafskäse (Feta), der nicht einmal gebraten werden muss.



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



*Haya Molcho*

## Ras El Neni Chicken 🍴

### FÜR 4 PORTIONEN:

#### FÜR GRILLED CHICKEN:

800 g Hähnchenschenkelfleisch,  
mit Haut, ohne Knochen  
30 g Koriander, gezupft  
20 g Minze, gezupft  
1 grüne Chili mit Kernen  
1 TL Wasser  
½ TL rotes Chilipulver  
1 Msp. Ras el-Hanout  
1 TL eingelegte Mango  
1 TL Kreuzkümmel  
½ TL Kurkuma  
Saft von ½ Zitrone  
3 TL Salz  
20 g Sonnenblumenöl

#### FÜR RAS EL NENI CURRY:

240 g Zwiebeln  
100 g Tomaten  
2 Knoblauchzehen  
ca. 2 cm Ingwer  
40 g Sonnenblumenöl  
1 TL Ras el-Hanout  
Prise rotes Chilipulver  
40 g Tomatenmark  
120 g Wasser  
1 TL Salz

#### FÜR SUMAC-ZWIEBELN:

80 g Zwiebeln  
3 Petersilienstängel  
1 TL Olivenöl  
1 TL Zitronensaft, frisch gepresst  
Prise Salz  
Prise Sumac

#### ZUM ANRICHTEN:

160 g Kichererbsen aus der Dose,  
abgetropft  
160 g Baby-Spinat  
40 g Sahne, geschlagen  
Koriander, gezupft





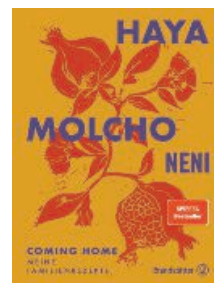
**1** Hähnchenschenkelfleisch säubern und trocken tupfen. Alle restlichen Zutaten für die Hühnerchen bis auf das Öl im Mixer zu einer feinen Paste verarbeiten. Zum Schluss langsam das Öl einfließen lassen, bis sich eine Emulsion bildet. Die Hähnchenschenkel mit der Paste marinieren und abgedeckt über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

**2** Für das Ras el Neni Curry Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Tomaten vom Strunk befreien und grob hacken. Knoblauch und Ingwer schälen und fein reiben. Zwiebelwürfel in Sonnenblumenöl glasig schwitzen. Knoblauch, Ingwer und Ras el-Hanout dazugeben und unter Rühren 30 Sekunden mitschwitzen. Die restlichen Zu-

taten hinzufügen und das Curry bei mittlerer Hitze 10 Minuten köcheln lassen. Im Mixer fein pürieren.

**3** Für die Sumac-Zwiebeln die Zwiebeln schälen, halbieren und in 0,5 cm dicke Streifen schneiden. Petersilie fein schneiden. Alle Zutaten für die Sumac-Zwiebeln gründlich miteinander vermengen.

**4** Ofen auf 220 °C Umluft vorheizen. Die marinierten Hähnchenschenkel mit der Hautseite nach oben ca. 15 Minuten im Ofen braten. Ras el Neni Curry mit Kichererbsen und Baby-Spinat langsam erhitzen. Die Currymischung auf Teller geben. Hähnchenschenkel in 1 cm breite Tranchen schneiden und darauf anrichten. Sahne in Klecksen darübergeben. Hähnchentranchen mit Sumac-Zwiebeln und Koriander garnieren.



In „Coming Home“ widmet Haya Molcho jedem Familienmitglied ein eigenes Kapitel. Rezepte, Collagen und Anekdoten erzählen die Geschichte der Charaktere. *Brandstätter, 208 Seiten, 35 Euro*

**Herbaria**



HERBARIA  
NEU  
GENUSSPRODUKTE

**Kebap Queen**

Streetfood-Style trifft auf Finesse!



Entwickelt in Zusammenarbeit mit Spitzenkoch Hans Gerlach.



Spektakulär aromatisch mit Sumachbeeren, Chili und Kreuzkümmel, ohne Knoblauch, ohne Zucker.



Alle Zutaten in 100% Premium Bio-Qualität, vegan und frei von jeglichen Zusatzstoffen.

**Herbaria Kebap Queen:** der fruchtig-orientalische Bio-Gewürz-Kick für Grill- und Pfannengerichte. Für Rezepte und mehr: [www.herbaria.com](http://www.herbaria.com)



Herbaria Kräuterparadies GmbH


Spitzenqualität und natürlicher Genuss seit 1919





Ralf Zacherl

## Gerösteter Brokkoli

auf Linsencreme  



### FÜR 2 PORTIONEN:

- 2 kleine Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)
- 1 Stück Kurkuma (ca. 1 cm)
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 2 TL natives Kokosöl
- 200 g rote Linsen
- 400 g stückige Tomaten (aus der Dose)
- 100 g Kokosmilch
- ½ Bio-Limette
- Chilipulver
- Zimtpulver
- Honig
- 4 EL Sojasauce
- 1 Brokkoli
- Meersalz
- 2 EL Olivenöl

**1** Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Kurkuma schälen (beim Kurkuma am besten Einweghandschuhe tragen, der färbt wie der Teufel), dann alles in dünne Scheiben schneiden. Den Kreuzkümmel in einen Topf geben und erhitzen, bis er duftet. Dann zuerst das Kokosöl, dann Zwiebeln, Ingwer, Knoblauch und Kurkuma zugeben. Kurz anschwitzen, salzen und die Linsen, Tomaten und Kokosmilch in den Topf geben. Die Hitze reduzieren und die Linsen bei schwacher Hitze mit Deckel in ca. 15 Min. weich schmoren, währenddessen ab und zu umrühren.

**2** Inzwischen die Limette heiß waschen und abtrocknen, dann die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Linsen cremig pürieren und mit Chili, etwas Zimt, Limettenabrieb und -saft, etwas Honig und 2 EL Sojasauce würzen.

**3** Den Brokkoli waschen und putzen, dann in größere Röschen teilen und mit etwas Salz und Zucker bestreuen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Brokkoli darin bei mittlerer Hitze in ca. 8–12 Min. goldbraun und bissfest braten. Den fertigen Brokkoli mit den restlichen 2 EL Sojasauce ablöschen, dann mit der Linsencreme auf 2 Tellern anrichten und los!

**MEIN TOPPING-DREH** Kleine Schafskäsewürfel, fein geschnittene Chilischote oder frische Kräuter schmecken hammermäßig on top.



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



Mario Kotaska

## Rote-Linsen-Curry

mit Geheimzutat   

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Kokosöl
- 15 g frischer Ingwer
- 1 1/2 EL getrocknete Curryblätter
- 2 TL indische Currypaste (ersatzweise Currypulver)
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- 180 g rote Linsen
- Salz, Pfeffer
- 1 Bund Koriandergrün
- 1 Dose Kokosmilch (400 g)
- 2 Bio-Limetten
- 1/2 TL (brauner) Zucker

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Kokosöl in einem Topf erhitzen, darin beides bei mittlerer Hitze garen, bis die Zwiebeln hell bräunen. Inzwischen den Ingwer schälen und fein würfeln.

**2** Die Curryblätter zwischen den Fingern fein zerreiben, zu der Zwiebelmischung geben und unter Rühren 1–2 Minuten mitbraten. Dann die Currypaste und den Ingwer unter Rühren und ebenfalls 1–2 Minuten unter Rühren mitbraten. Die Tomaten dazugeben und alles gründlich verrühren. Die Linsen in einem Sieb kalt abbrausen, abtropfen lassen und mit 400 ml Wasser dazugeben. Alles mit Salz und Pfeffer würzen und zum Kochen bringen.

**3** Währenddessen das Koriandergrün waschen, Blättchen abzupfen und die Stiele fein hacken. Sobald die Linsen kochen, die Korianderstiele dazugeben. Dann alles zugedeckt bei mittlerer Hitze zunächst 15 Minuten garen.

**4** Inzwischen die Kokosmilch cremig rühren. Gut zwei Drittel davon zu den Linsen geben und alles in weiteren 10–15 Minuten fertig garen, bis die Linsen weich sind und beginnen, leicht zu zerfallen. Limetten waschen und ab-



STAR  
KÖCHE

Eiweiß: 15 g  Fett: 31 g   
pro Portion  
**460**  
KCAL  
Kohlenhydrate: 30 g 

trocknen, 1 Limette vierteln, aus der zweiten den Saft auspressen. Die Korianderblättchen grob zerschneiden.

**5** Die Linsen mit Zucker, Salz, Pfeffer und 3–4 EL Limettensaft abschmecken, gut zwei Drittel der Korianderblättchen unterrühren. Das Linsen-Curry auf Teller oder Schalen verteilen und die restliche Kokosmilch spiralförmig darauf verteilen. Mit übrigem Koriandergrün bestreuen und mit den Limettenvierteln zum Beträufeln servieren. Wer möchte, serviert dazu noch Fladenbrot oder Reis.



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

Ursprungsland ist **Indonesien**. Doch Muskat, der hierzulande zu kaufen ist, kommt meistens aus **Afrika oder Südamerika**.

## SMARTE WARENKUNDE



Macis ist der verzehrbare Samenmantel der Muskatnuss.

# Muskatnuss ...

### + ...fördert den Schlaf

Ein Schlummertrunk gefällig? Im Ayurveda ist warme Milch in Kombination mit der Frucht eine ideale Einschlafhilfe. Dafür 250 Milliliter erhitzen und eine Messerspitze geriebenen Muskat hinzufügen.

### + ...beruhigt die Nerven

Seine Inhaltsstoffe Safrol, Elemicin und Myristicin sorgen dafür, mit Stress gelassener umzugehen und besser zur Ruhe zu finden.

### + ...entspannt den Bauch

Trinken Sie bei Magenkrämpfen, Durchfall oder Blähungen ein Glas warmes Wasser mit einer Prise des Helfers. So schaffen Sie bei Verdauungsschwierigkeiten auf natürliche Weise Abhilfe.

### + ...wirkt anregend

Der Bestandteil Myristicin hat einen ähnlichen Effekt wie viele pflanzliche Aphrodisiaka. Daher wird der herb-süßlichen Muskatnuss eine luststeigernde Wirkung nachgesagt.

### + ...hemmt Entzündungen

Bei Arthrose lindert eine Kombination, die zu gleichen Teilen aus Koriander, Kreuzkümmel und Muskat besteht, die Beschwerden. Geben Sie circa einen viertel Teelöffel der Mischung zum Beispiel über Ihren Joghurt oder Smoothie.

### - ...kann toxisch sein

Ab rund fünf Gramm sind berauschende Effekte und Halluzinationen denkbar. Erste Anzeichen: Magenbeschwerden oder Schwindel.

## KLEINE KÜCHENKUNDE

### + ...ist ein Tausendsassa

Das Gewürz passt zu Gemüse wie Lauch, Blumenkohl und Kartoffel sowie zu Eier- und Fleischspeisen. Auch im weihnachtlichen Gebäck, etwa in Lebkuchen, darf es nicht fehlen.

### + ...schmeckt frisch intensiver

Kaufen Sie ganze Exemplare und finalisieren Sie Ihr Gericht damit – am besten mittels einer feinen Küchenreibe. Das Aroma wird erst beim Reiben frei und verschwindet rasch wieder.



KILOKALORIEN  
**535**  
PRO 100 G

**BRENNWERT:** 535 kcal **EIWEISS:** 6 g  
**KOHLHYDRATE:** 45 g, davon Zucker: 23 g  
**FETT:** 36 g **BALLASTSTOFFE:** 4 g

## AUCH DIESE STARS BERUHIGEN DIE NERVEN



### Vanille

Schote auskratzen und mit Salz in ein Schraubglas geben



### Zimt

Die Stangen verstärken das Aroma von Tomaten



### Kakao

Bevorzugen Sie stark entöltes Pulver – es enthält weniger Fett



### Sternanis

Der Hingucker macht sich hervorragend in Schmorgerichten



### Piment

Gemahlen sind die Körner eine feine Alternative zu Pfeffer



*Großes Kino: Riesling-Weinberge an der Mosel*

## PERFEKTES MATCH

Warum Weine aus Deutschland die idealen Begleiter zu vegetarischen Gerichten sind

*Wenn es um die passende Weinauswahl zum Essen geht, sind viele Menschen ratlos. Dabei liegt die richtige Lösung nah: Weine aus deutschen Herkunftsregionen schaffen kulinarische Pairing-Erlebnisse für jeden Geschmack, auch zur vegetarischen und veganen Küche.*

Kaum ein anderes Weinland der Welt hat eine derart große Vielfalt an Weinstilen und Rebsorten wie Deutschland. Die Weinanbaugebiete in Deutschland – allesamt geschützte Herkünfte nach EU-Recht – sind eher kühle Regionen für Weinbau. Dadurch entstehen Weine, die durch enorme Frische geprägt sind. Und genau dieser Charakter macht die deutschen Weine zu perfekten Begleitern zur feinen vegetarischen und veganen Küche: Sie unterstreichen Aromen, ohne sie zu überlagern. Und selbst schwere Gerichte erhalten Leichtigkeit und Finesse.

Zum Auftakt des Abends oder als Aperitif eignet sich ein leichter Kabinett-Wein aus der Rebsorte Riesling. Dieser Weinstil ist vor allem im Anbaugebiet Mosel einzigartig: relativ niedrig im Alkohol und so leichtfüßig, dass er optimal einstimmt, ohne zu beschweren. Gerade mit seiner dezenten Restsüße ist der Kabinett ein saftiger Wein zu Kanapees und Antipasti.

Hat man es mit grün-frischen Aromen auf dem Teller zu tun, etwa bei Rohkost oder einfachen Salaten, ist Weißburgunder eine gute Wahl. Sobald der Geschmack intensiver und kräftiger wird, hat Deutschlands beliebteste Rebsorte ihren großen Auftritt: der Riesling. Er steht für Weine mit aromatischer Fruchtigkeit, die nicht nur Lust auf den nächsten Schluck machen, sondern auch perfekt zum Essen passen. Die typische Frische verleiht selbst kräftigeren Gerichten einen lebhaften Konterpart. Wer beispielsweise würzige Gemüsebratlinge mit Riesling begleitet, schafft eine zusätzliche, frische Ebene, die für Spannung im Gaumen sorgt. Auch beim Einsatz von mit Honig überbackenem Ziegen- oder Schafskäse passt ein frischer, dezent süßer Weißwein hervorragend, denn die Süße im Wein pariert wunderbar den Honig und die Cremigkeit des Käses.

Wenn etwas auf den Tisch kommt, das von Schärfe und Würze geprägt ist, sollte man ebenfalls Rieslinge mit leichter Restsüße kaltstellen. Das schafft einen fruchtigen Kontrast, der für Komplexität am Gaumen und damit Mehr-Genuss sorgt. Insbesondere gilt das für asiatische Speisen, die vom exotischen Bukett der Rebsorte bereichert werden. Wer beispielsweise scharfe Küche liebt, wer gerne mit Ingwer und Chili kocht oder wer einen Begleiter zu rotem Gemüsecurry sucht, findet mit halbtrockenen Rieslingen genau die richtigen Weine, um die Gerichte perfekt zu inszenieren. Die größte Vielfalt feiner Rieslinge gibt es im Weinanbaugebiet Mosel.



*Riesling begleitet eine Quiche mit Blauschimmelkäse*

Das Dessert ist die perfekte Vorlage für großes Rieslingkino. Das gilt vor allem für die Auslesen von der Mosel: ob mit der „einfachen“ Auslese, der intensiv-süßen Beerenauslese oder dem honigartigen Elixier, der Trockenbeerenauslese. Diese Süßweine sind weltberühmt und wer sie einmal probiert hat, weiß: Die Kombination aus exotischer Fruchtaromatik, eleganter Süße und lebendiger Frische ist unwiderstehlich. Dieser Dreiklang geht gerade mit Fruchtdesserts eine Harmonie ein, die über Stunden nachhallt. Wer Käse zum Abschluss eines feinen Menüs vorzieht, findet bei reifen, frucht- und edelsüßen Gewächsen aus den deutschen Weinregionen ebenfalls die passenden Begleiter, vor allem zu cremigen, reifen Käsen wie Brie, Camembert und Blauschimmelkäsen.





# POWER FÜR DEN MORGEN

*Wissenschaftliche Studien haben belegt, dass ein eiweißreiches Frühstück nicht nur schnell, sondern auch lang anhaltend sättigt. Wer Quark, Eier und Co zusätzlich mit komplexen Kohlenhydraten kombiniert, sorgt für den perfekten Start in den Tag. Lassen Sie sich unsere Blutorangen-Bowl, belegten Brote mit Ei, Gemüseomelett oder Coffee-Proteinshake schmecken!*

Feigen-Zimt-Porridge  
Rezept auf Seite 100



## Feigen-Zimt-Porridge

Diese Mahlzeit hält garantiert bis zum Mittag satt

🕒 20 MIN 🌱 🌾



### GESUND, WEIL:

- Lupinenflocken trumpfen mit pflanzlichem Eiweiß auf, welches dem Körper als Bausubstanz für neue Zellen, Hormone und Botenstoffe dient.
- Sehr kupferreich ist Hafer. Dieses lebensnotwendige Spurenelement ist an der Entstehung von Kollagen sowie Elastin im Bindegewebe beteiligt und zaubert somit eine straffe sowie geschmeidige Haut.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**6 Feigen**  
**2 EL vegane Butter (30 g)**  
**2 EL Dattelsirup**  
**500 ml Mandeldrink**  
**500 ml Sojadrink**

**1** 4 Feigen waschen und in Würfel schneiden. 1 EL vegane Butter in einen Topf geben und bei kleiner Hitze schmelzen lassen. Feigenwürfel zugeben und 5 Minuten mitdünsten. Dann mit Dattelsirup sowie 2 EL Wasser beträufeln und weitere 3 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.

**150 g zarte Haferflocken**  
**4 EL Lupinenflocken (60 g)**  
**½ TL Zimt**  
**3 EL Walnusskerne (45 g)**  
**1 EL Kakaonibs (15 g)**

**2** Mandel- und Sojadrink in einem Topf aufkochen. Hafer- und Lupinenflocken einstreuen und unter regelmäßigem Rühren in ca. 15 Minuten bei kleiner Hitze sämig köcheln. Zimt und restliche Butter unterrühren und Porridge etwas abkühlen lassen. Derweil übrige Feigen waschen und in Scheiben schneiden.

**3** Porridge in Schälchen füllen und mit Feigen, Feigenkompott, Walnüssen und Kakaonibs bestreuen.

## Blutorangen-Frühstücks-Bowl

Fruchtig-cremige Liaison

🕒 15 MIN 🌱 🌾

### GESUND, WEIL:

- Für gute Sehkraft und schöne Haut sorgen Provitamin A sowie Flavonoide aus Blutorangen.
- Samen und Kerne punkten neben Ballaststoffen mit jeder Menge Omega-3-Fettsäuren und vielen Proteinen. So hemmen sie Entzündungen und stärken den gesamten Organismus.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**6 Blutorangen**  
**3 Bananen**  
**700 g Quark**  
**(20% Fett i. Tr.)**  
**1 EL Honig**  
**70 g tiefgefrorene Himbeeren**  
**1 TL Leinsamen**  
**1 EL Sonnenblumenkerne (15 g)**  
**2 TL Chiasamen (6 g)**  
**1 EL gehackte Pistazienkerne (15 g)**  
**4 Stiele Minze**

**1** Schale der Blutorangen mit einem Messer abschälen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Bananen schälen und mit 2 Blutorangen pürieren.

**2** Mit Quark und Honig verrühren, auf Schälchen verteilen und mit gefrorenen Himbeeren und restlichen Orangenscheiben belegen. Samen und Kerne darüberstreuen. Minze waschen und Bowl damit garnieren.







## Rote-Bete-Wraps mit Feta und Butternusskürbis

Bunt essen ist gesund: je farbenfroher, desto mehr Vitalstoffe sind vorhanden

30 MIN

### GESUND, WEIL:

- Die im Feta enthaltenen B-Vitamine stärken nicht nur unsere Knochen und Muskeln, sondern pushen gleichzeitig unseren gesamten Stoffwechsel.
- Das zellschützende Vitamin C aus Weißkohl kurbelt den Kreislauf an und bringt unseren Organismus in Schwung. Auch für ein straffes Bindegewebe und aktives Immunsystem ist die Ascorbinsäure wichtig.

**1** Kürbisfruchtfleisch ca. 1,5 cm groß würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Weißkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden oder hobeln.

**2** In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Kürbiswürfel darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Knoblauch und Weißkohl zugeben und 2 Minuten andünsten. Dann alles mit Salz, Pfeffer, getrockneten Kräutern und Chilipulver würzen.

**3** Kürbis mit etwas Wasser ablöschen und Gemüse 7–10 Minuten weiterdünsten. Nebenher Kirschtomaten

waschen und halbieren. Feta zerbröseln. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.

**4** In einer heißen Pfanne Rote-Bete-Tortillas nacheinander in je 1 Minute beidseitig erhitzen. Kürbismischung mit Zitronensaft abschmecken und auf je 1 Hälfte geben. Tomaten und Feta darauf verteilen, mit übrigem Olivenöl beträufeln, mit Pfeffer übermahlen und alles mit Petersilie bestreuen.

**5** Die freie Hälfte der Tortilla über die Kürbisfüllung schlagen und servieren.



### FÜR 4 PORTIONEN:

- 400 g Butternusskürbisfruchtfleisch**
- 1 Knoblauchzehe**
- 1 Stück Weißkohl (200 g)**
- 3 EL Olivenöl**
- Salz**
- Pfeffer**
- 1 TL getrocknete italienische Kräuter**
- 1 Prise Chilipulver**
- 200 g Kirschtomaten**
- 300 g Light Feta (9% Fett)**
- 1 Handvoll Petersilie**
- 4 Tortillas**  
(z. B. Rote-Bete-Tortillas)
- 1 EL Zitronensaft**

# Belegte Brote mit Ei und Gemüse

Hier landet ordentlich was auf den Stullen

20 MIN 



## GESUND, WEIL:

- Die Rettichwurzel enthält Bitterstoffe, die für eine gute Verdauung und Wohlbefinden auf ganzer Linie sorgen können. Davon profitieren insbesondere unsere Leber und Galle.
- Da Ricotta eine reichliche Portion Eiweiß enthält, ist es der perfekte Käse für alle, die für die Fitness Kraft brauchen und Muskeln aufbauen möchten. Praktischerweise ist er zudem fettarm.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**6 Eier**  
**50 g tiefgekühlte Erbsen**  
**1 kleiner Wassermelonen-Rettich (200 g)**  
**½ Salatgurke**  
**8 Scheiben Vollkornsauerteigbrot (à 50 g)**  
**8 EL Ricotta (160 g)**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**1 Kästchen Kresse**  
**2 EL Sonnenblumenkerne (30 g)**

**1** Eier ca. 7–8 Minuten hart kochen, kalt abspülen und pellen. Nebenher Erbsen in kochendem Wasser 5 Minuten garen, dann kalt abschrecken und abtropfen lassen.

**2** Nebenher Rettich schälen und in dünne Scheiben hobeln. Gurke putzen, waschen, quer halbieren und längs in Scheiben schneiden oder hobeln.

**3** Brotscheiben in einem Toaster oder im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 5 Minuten rösten. Dann mit Ricotta bestreichen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Eier in Scheiben schneiden.

**4** Kresse vom Beet schneiden. Brote mit Eiern, Gurke, Rettich und Erbsen belegen und mit Sonnenblumenkernen und Kresse bestreuen.



## GEWINNSPIEL

# Ohne Zucker-zusatz\* – voller Knuspergenuss!

Entdecken Sie die neue Knusperrevolution von Vitalis: Die drei unwiderstehlichen Sorten Müsli ohne Zuckerzusatz Knusper Pur, Knusper Schoko und Knusper Nüsse & Kerne enthalten null zugesetzten Zucker, bringen aber trotzdem 100 Prozent Geschmack und die gewohnte Vitalis Knusperqualität in die Müsli-Schale! Alle drei Sorten sind vegan, tragen den Nutri-Score A und punkten mit einem hohen Ballaststoffanteil sowie hochwertigen Zutaten. Für die Sorte Schoko bezieht Dr. Oetker zudem Rainforest Alliance-zertifizierten Kakao. Gönnen Sie sich ein leckeres, zuckerarmes Frühstück und starten Sie vital in den Tag! Mehr Infos unter: [www.oetker.de](http://www.oetker.de)

**Gewinnen Sie von Dr. Oetker Vitalis Müsli ohne Zuckerzusatz\* einen von drei knusprigen Jahresvorräten im Wert von je circa 60 Euro.**

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

\*Produkt enthält von Natur aus Zucker

Jetzt bis  
**03.12.23**  
 teilnehmen!

FOTO: DR. OETKER

PRÄSENTIERT VON

**EatSmarter!**



## Coffee-Proteinshake mit Joghurt und Erdnussmus

Leckerer Koffein-Kick

10 MIN

pro Glas  
**279**  
KCAL  
Eiweiß: 22 g  
Fett: 11 g  
Kohlenhydrate: 23 g

GESUND, WEIL:

- Smarter Wachmacher: Studien ergaben, dass Kaffee Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren sowie die Gefäße elastisch halten kann.
- Als Alternative zu den Schmelzflocken eignet sich auch Leinsamen- oder Mandelmehl. Hier stecken ebenfalls viele Proteine sowie gesunde Fette drin.

FÜR 4 GLÄSER (À 350 ML):

1 Banane  
800 ml Sojadrink  
150 ml gekühlter starker Kaffee  
4 EL Schmelzflocken (60 g)  
4 EL Erdnussmus (60 g)  
250 g Hüttenkäse  
nach Belieben: Eiswürfel

1 Banane schälen und klein schneiden. Mit Sojadrink, Kaffee und Schmelzflocken in einen Mixer geben und kurz aufmixen. Erdnussmus sowie Hüttenkäse zufügen und bei mittlerer Leistung untermixen.

2 Nach Belieben 3–4 Eiswürfel in Gläser geben. Den Coffee-Proteinshake eingießen und sofort servieren.



## Hafer-Pancakes mit Orangen und Walnüssen

Das Getreidekorn macht die Küchlein zum Superfood

pro Portion  
**464**  
KCAL  
Eiweiß: 19 g  
Fett: 19 g  
Kohlenhydrate: 53 g

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Forschungsergebnisse zeigen, dass insbesondere der enthaltene Ballaststoff Beta-Glucan aus Hafer sich positiv auf den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel auswirkt.
- In Walnüssen stecken reichlich Omega-3-Fettsäuren, die für entzündliche Prozesse und ein starkes Herz verantwortlich sind.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Orangen  
4 TL Kokosöl (20 g)  
2 EL Dattelsirup  
2 EL Zitronensaft  
2 Bananen  
200 g zarte Haferflocken  
150 ml Sojadrink  
150 g Hüttenkäse  
1 Ei  
2 TL Backpulver  
2 EL Walnusskerne (30 g)

1 Für das Topping die Schale der Orangen mit einem Messer so vom Fruchtfleisch schneiden, dass die weiße Schalenhaut vollständig entfernt wird. Die Fruchtfleischsegmente mit dem Messer keilförmig heraustrennen und den austretenden Saft dabei auffangen.

2 1 TL Kokosöl in der Pfanne zerlassen. Dattelsirup darin bei mittlerer Hitze unter Rühren schmelzen. Mit Orangen- und Zitronensaft ablöschen. Orangenfilets dazugeben und bei kleiner Hitze 2 Minuten erwärmen; dann beiseitestellen.

3 Bananen schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Mit Haferflocken, Sojadrink, Hüttenkäse, Ei, und Backpulver zu einem Teig verrühren.

4 Nacheinander in 3 Portionen insgesamt 12 Pancakes backen. Dazu je 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. 4 Teiglecke hinein geben und bei mittlerer Hitze pro Seite 3–4 Minuten backen. Walnüsse hacken.

5 Pancakes mit Orangen auf Tellern anrichten und mit Nüssen bestreuen.

# Porridge mit Zwetschgen und Erdnussmus

Herbstlicher Sattmacher

🕒 20 MIN 🌿

## GESUND, WEIL:

- Die Proteine aus Mandeln und Quark haben einen thermischen Effekt auf den Körper, da etwas mehr Energie benötigt wird, um den Nährstoff zu verstoffwechseln.
- Zwetschgen punkten mit einem hohen Gehalt an diversen B-Vitaminen, die für das Nervensystem und übrigens auch für den Stoffwechsel günstig sind.

## FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Zwetschgen  
 3 EL Reissirup  
 3 Msp. Zimt  
 160 g zarte Haferflocken  
 800 ml Milch (3,5% Fett)  
 2 EL Erdnussmus (30 g)  
 Salz  
 150 g Magerquark  
 4 EL Mandelkerne (60 g)

**1** Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen. Mit Reissirup und 2 Msp. Zimt langsam unter Rühren zum Kochen bringen und 2–3 Minuten zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen. Dann vom Herd ziehen und beiseitestellen.

**2** In der Zwischenzeit Haferflocken mit Milch, Erdnussmus und 1 Prise Salz aufkochen und 2–3 Minuten bei kleiner Hitze cremig kochen lassen. Dann etwa 5 Minuten abkühlen lassen. Quark unter das Porridge mischen, in Schälchen füllen und mit Zwetschgen und Mandeln toppen.



FRÜHSTÜCK



Eiweiß: 19 g  
Fett: 10 g  
pro Portion  
**300**  
KCAL  
Kohlenhydrate: 32 g

## Cloud Eggs mit Gemüse

Luftig, proteinreich und wenig Zutaten

25 MIN

GESUND, WEIL:

- Die Eier enthalten reichlich Biotin, das für starke Nägel und Haare sorgt. Darüber hinaus sättigt das hochwertige Eiweiß gut.

### FÜR 4 PORTIONEN:

1 Zucchini

Salz

4 Frühlingzwiebeln

100 g Zuckerschoten

50 g Babyspinat

8 Eier

Pfeffer

4 Scheiben Vollkornbrot (à 60 g)

**1** Ein Backblech mit Backpapier belegen. Zucchini putzen, waschen, fein raspeln, salzen und ziehen lassen. Frühlingzwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden oder klein würfeln. Zuckerschoten putzen und waschen.

**2** Spinat waschen, tropfnass mit Zuckerschoten in einem Topf mit kochendem Wasser geben und 1–2 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Anschließend in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Zuckerschoten in feine Streifen schneiden. Spinat ausdrücken und hacken.

**3** Eier trennen. Eigelbe vorsichtig in eine Schüssel geben, sie müssen ganz bleiben. Eiweiße mit 2 Prisen Salz steif schlagen.

**4** Zucchini gut ausdrücken, trocken tupfen und mit Pfeffer würzen. Mit Zwiebelringen, Zuckerschoten und Spinat unter den Eischnee heben.

**5** Jeweils  $\frac{1}{8}$  der Masse mit Abstand auf das vorbereitete Blech setzen und zu 8 Nestern verstreichen. Mit einem Löffel mittig eine Mulde eindrücken und je 1 Eigelb hineingeben.

**6** Eier im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 12–15 Minuten backen, bis die Nester leicht gebräunt und wolkig sind. Cloud Eggs auf Tellern anrichten und Vollkornbrot dazu servieren.

## Chai-Buttermilch mit Obst und Hanfsamen

Vitalstoffe zum Löffeln

15 MIN • FERTIG IN 4 STD 15 MIN

GESUND, WEIL:

- Eine gute Quelle für zahlreiche Nährstoffe ist Buttermilch, z. B. für Calcium, Vitamin B<sub>12</sub> und Zink. Letzteres fördert die Wundheilung, ist wichtig für die Zellbildung und stärkt das Immunsystem.

### FÜR 4 PORTIONEN:

2 Teebeutel schwarzer Tee

$\frac{1}{2}$  TL Pfefferkörner

4 Gewürznelken

3 Kardamomkapseln

3 Sternanis

4 kleine Bananen (400 g)

4 Birnen

1 Stück Ingwer (10 g)

1 Stück Kurkuma (5 g)

1 l Buttermilch

$\frac{1}{2}$  TL Zimt

4 EL Hanfsamen

(60 g; geschält und geröstet)

**1** Für den Chai-Tee Schwarztee mit 400 ml kochendem Wasser überbrühen und 3–4 Minuten ziehen lassen, dann Teebeutel entfernen. Pfeffer, Nelken, Kardamom und Sternanis in ein Tee-Ei oder einen Einwegteebeutel geben, verschließen und im Tee etwa 4 Stunden ziehen lassen. Tee dann durch ein Sieb gießen und auffangen.

**2** Bananen schälen, 2 davon in Scheiben schneiden und auf Schalen verteilen. Birnen waschen, vierteln und entkernen, in Würfel

schneiden und über die Bananenscheiben streuen.

**3** Ingwer und Kurkuma schälen (am besten mit Handschuhen) und fein reiben. Tee mit Buttermilch, übrigen Bananen, Ingwer,  $\frac{1}{2}$  TL Kurkuma und Zimt in einem Mixer fein pürieren. Die Chai-Buttermilch über das Obst in die Schalen gießen und mit Hanfsamen und restlicher geriebener Kurkuma bestreuen.

Eiweiß: 15 g  
Fett: 7 g  
pro Portion  
**342**  
KCAL  
Kohlenhydrate: 62 g



# HAFERVOLL



Jetzt bis  
**03.12.23**  
teilnehmen!



GEWINNSPIEL

## SMART SNACKING MIT HAFERVOLL

HAFERVOLL-Produkte sind mit ihren ausschließlich natürlichen Inhaltsstoffen eine gesunde Alternative zu herkömmlichen Müllriegeln – genau wie Minigemüse oder frische Kräuter, die aus eigenem Anbau am besten schmecken. Mit dem Smart Garden von Click & Grow gelingt dies ganzjährig im Handumdrehen. Und so geht's: einfach Pflanzen einsetzen, bewässern, Lampe anschalten und den gesunden Snacks beim Wachsen zusehen. Schon bald können Sie die Leckereien ernten und genießen. Mehr Infos unter: [www.hafervoll.de](http://www.hafervoll.de)

**Gewinnen Sie eines von zwei HAFERVOLL-Paketen inklusive Smart Garden im Gesamtwert von circa 580 Euro.**

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

FOTOS: PR

PRÄSENTIERT VON

**EatSmarter!**



## Gemüseomelett mit Hüttenkäse

Ideal für die Morgenroutine

🕒 35 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Hüttenkäse begeistert mit seinem hohen Eiweißgehalt Figurbewusste und Sportler gleichermaßen, denn der Nährstoff beugt Heißhungerattacken vor und unterstützt den Muskelaufbau.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**1 kleine Zucchini (200 g)**  
**200 g Babyspinat**  
**5 Frühlingszwiebeln**  
**250 g Kirschtomaten**  
**8 Eier**  
**8 EL Milch**  
**(80 ml; 3,5% Fett)**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**4 EL Olivenöl**  
**200 g Hüttenkäse**

**1** Zucchini putzen, waschen und in feine Würfel schneiden. Spinat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen und waschen, das Weiße und Hellgrüne schräg in etwa 2 cm lange Stücke, das Dunkelgrüne in dünne Ringe schneiden. Tomaten waschen und vierteln.

**2** Die Eier mit Milch, Salz und Pfeffer verquirlen. Eine große Pfanne (ca. 24 cm Ø) mit ½ EL Olivenöl auspinseln. ¼ der Eiermasse in die Pfanne geben und auf jeder Seite 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze stocken lassen. So insgesamt 4 Omeletts ausbacken und im vorgeheizten Backofen bei 80 °C (60 °C Umluft; Gas: Stufe 1) warm halten.

**3** Pfanne mit Küchenpapier auswischen und übriges Öl darin erhitzen. Zucchini, weiße und hellgrüne Frühlingszwiebeln, Tomaten und Spinat darin 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.

**4** Hüttenkäse mit Salz und Pfeffer würzen, locker unter den Gemüsemix heben und jeweils auf 1 Omelethälfte verteilen, die freie Seite darüberklappen. Mit restlichen Frühlingszwiebelringen bestreuen.

# Tipps für mehr Eiweißpower

Ein proteinreicher Start in den Tag bringt den Stoffwechsel in Schwung, vertreibt Morgenmüdigkeit und spendet den ersten Energieschub für bevorstehende Aufgaben.



## Starker Beginn

Ein **reichhaltiges und gesundes Frühstück** ist eine gute Grundlage für einen erfolgreichen Tag. Gerade die Zufuhr von ausreichend Protein im Laufe des Vormittags kann sich positiv auf **Konzentrations-** und die **körperliche Leistungsfähigkeit** auswirken. Darüber hinaus hilft ein hoher Eiweißgehalt dabei, den Blutzuckerspiegel konstant zu halten. Da der Körper regelmäßig Aminosäuren benötigt, sollte bereits durch die erste Mahlzeit des Tages ein Teil, etwa 20 Gramm Eiweiß, abgedeckt werden.

## Smarte Lieferanten

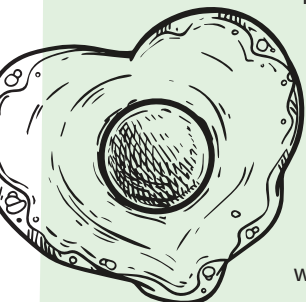
Sie können Ihr Frühstück ganz einfach mit dem Baustoff aufpeppen, indem Sie proteinreiche Lebensmittel integrieren. Hier sind einige Ideen:

*Probieren Sie ab und zu neue Zutaten aus. So kommt Vielfalt ins Essen.*

### Eier

Das Hühnerprodukt ist äußerst vielseitig: Eier können pochiert, gebraten, gekocht oder als

Rührei oder Omelett zubereitet und toll mit Gemüse, Käse und Kräutern kombiniert werden.



### Milchprodukte

Quark, Hüttenkäse und Co sind reich an Aminosäuren. Genießen Sie zum Beispiel ein kerniges Vollkornbrot mit Gouda oder Müsli mit Milch. Letzteres lässt sich mit Obst, Nüssen, Honig oder Haferflocken ganz einfach verfeinern. Als nährstoffreiches Dessert bietet sich Joghurt mit frischen zuckerarmen Früchten an.

### Nüsse und Samen

Mandeln, Chia- und Leinsamen machen als Müsli-Topping eine gute Figur, können auch für selbst gemachte Shakes verwendet werden.

### Vollkorngetreide

Sorten wie Haferflocken, Hirse oder Quinoa sind besonders reich an dem Makronährstoff.



### Tofu

Der Sojakäse ist rein pflanzlich und somit die perfekte Wahl für Veganer – ob gewürfelt und in der Pfanne gebraten, als Brotbelag, püriert als Aufstrich oder zerkrümelt als Rührei-Alternative.

## DOPPELTE KRAFT

Wenn Sie verschiedene Proteinquellen miteinander kombinieren, können Sie die Qualität des aufgenommenen Makronährstoffs steigern. So stellen unter anderem Vollkornmehl mit Ei, Soja mit Haferflocken oder Hüttenkäse mit Vollkornbrot ideale Duos dar. Bei einer pflanzlichen Ernährung sollten Sie die Aufnahme essenzieller Aminosäuren im Blick behalten.



## Schaumschläger

Damit Eischnee eine gute Festigkeit erhält, müssen Schüssel und Schneebesen absolut fettfrei und sauber sein – schon kleinste Rückstände können die Konsistenz stark beeinträchtigen.



## Für clevere Naschkatzen

Pfannkuchen, Waffeln und Backwaren lassen sich prima aufpimpen: Quark, Frischkäse, Mandelmehl, Hüttenkäse oder Nussmus werden je nach Rezept verwendet und in den Teig gerührt. Das macht die süßen Leckerbissen fluffig und nahrhaft.



## Schnell, easy, Omelett

Eier in einer Schüssel aufschlagen und salzen sowie pfeffern. Rühren Sie die Eier mit einem Schneebesen oder einer Gabel gut durch, damit sich alles miteinander verbinden kann. Für eine noch luftigere Eier Speise fügen Sie der Mischung etwas Milch oder Sahne hinzu. Mehr Abwechslung bringen zum Beispiel Paprika, Tomaten oder Zwiebeln.



## Proteinpulver: ja oder nein?

Der Nachteil: Gekaufte Produkte sind teuer, industriell hoch verarbeitet und enthalten oft unnötige Zusatzstoffe, Süßungsmittel oder Zucker. Als natürliche Alternative eignen sich Haferflocken, Nussmus, Sojamehl, Leinsamen oder gemahlene Mandelkerne.



# KÄSIGES ZUM DAHINSCHMELZEN

*Ob gerieben, zerbröseln, cremig gerührt oder auf Brot – Käse ist wunderbar facettenreich und hebt fast jedes Gericht auf ein neues Level. Auch in unseren Rezepten schlüpft das Milchprodukt in verschiedene Rollen. Freuen Sie sich über eine tolle Auswahl an cheesy Kreationen wie Quiche mit Ricotta, Hefefladen mit Feta oder Reisbällchen mit überraschender Füllung.*

Kürbis-Hefefladen mit Zwiebeln und Feta  
Rezept auf Seite 112



## Kürbis-Hefefladen mit Zwiebeln und Feta

Knuspriges auf die Hand



🕒 30 MIN • FERTIG IN 6 STD 45 MIN 🌱

### GESUND, WEIL:

- Betacarotin aus Butternusskürbis ist als Antioxidans ein top Zellschützer. Obendrein ist der Stoff eine Vorstufe von Vitamin A, welches für gesunde Augen und eine schöne Haut wichtig ist.
- Ballaststoffe aus Zwiebeln sorgen für eine gesunde Darmflora. Auch hilfreich für die Verdauung sind die ebenfalls in ihnen befindlichen ätherischen Öle.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**10 g frische Hefe**  
**1 gestr. TL Salz (5 g)**  
**330 g Weizenmehl Type 550 + 1 EL zum Bearbeiten**  
**300 g Dinkel-Vollkornmehl**  
**2 EL Olivenöl**

**1** Hefe mit 400 ml kaltem Wasser, Salz und beiden Mehlen mindestens 5 Minuten zu einem glatten Teig verkneten, bei Bedarf etwas mehr Wasser zufügen. 1 EL Olivenöl ein-kneten. In einer Schüssel zugedeckt bei Zimmertemperatur 4 Stunden gehen lassen.

**2** Anschließend aus dem Teig 4 Kugeln formen und zugedeckt weitere 2 Stunden gehen lassen.

**3** Währenddessen Kürbis in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und mit restlichem Olivenöl mischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten backen.

**350 g Butternusskürbisfruchtfleisch**  
**4 rote Zwiebeln**  
**120 g Feta (45% Fett i. Tr.)**  
**2 Zweige Rosmarin**  
**1 Zweig Thymian**  
**2 EL Pinienkerne (30 g)**

**4** Inzwischen Zwiebeln schälen und in Spalten schneiden. Feta zerbröseln. Rosmarin und Thymian waschen, trocken schütteln und Nadeln sowie Blätter abzupfen.

**5** Teigkugeln auf bemehlter Fläche oval auseinanderdrücken und auf 2 mit Backpapier belegte Backbleche verteilen.

**6** Fladen mit Kürbisscheiben, Feta, Zwiebeln sowie Kräutern belegen und im heißen Backofen bei Umluft 180 °C (Ober-/Unterhitze nicht geeignet; Gas: Stufe 2–3) ca. 15 Minuten backen, bis die Ränder goldbraun sind. Anschließend mit Pinienkernen bestreuen und warm reichen.

## Süßkartoffelscheiben mit Kichererbsen und Ziegenkäse

Pfiffiger Sattmacher mit viel Geschmack

🕒 50 MIN 🌱 🌱



### GESUND, WEIL:

- In Süßkartoffeln steckt reichlich Kalium. Das Elektrolyt ist für die Muskelkontraktion, ein gesundes Herz und die Blutdruckregulation von Bedeutung.
- Kichererbsen punkten mit einer guten Portion Pflanzenproteine und sind eine super Ergänzung zum eiweißreichen Ziegenkäse.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**265 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)**  
**4 EL Olivenöl**  
**Salz, Pfeffer**  
**½ TL Kreuzkümmelpulver**  
**½ TL edelsüßes Paprikapulver**

**1** Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. In einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl und Gewürzen vermengen. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in 25–30 Minuten knusprig rösten.

**2** Inzwischen Süßkartoffeln putzen, waschen, quer in 1 cm dicke Scheiben schneiden und nacheinander in 4 Durchgängen in einer Grillpfanne grillen. Dazu jeweils ½ EL Öl darin erhitzen und die Süßkartoffelscheiben

**Cayennepfeffer**  
**3 Süßkartoffeln (1,2 kg)**  
**2 EL Haselnusskerne (30 g)**  
**150 g Ziegenfrischkäse (45% Fett i. Tr.)**  
**1 Handvoll Basilikum**

bei mittlerer Hitze von beiden Seiten in ca. 10 Minuten grillen, bis sie gar sind.

**3** Nüsse grob hacken und in einer heißen Pfanne ohne Fett 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze rösten. Süßkartoffelscheiben auf eine Platte legen, jeweils 1 EL Kichererbsen darauf verteilen und mit etwas Frischkäse toppen. Basilikum waschen und trocken schütteln. Süßkartoffelscheiben mit Haselnüssen bestreuen und mit Basilikum garniert servieren.

### EatSmarter! Info

#### Süßkartoffel goes Germany

Die Knollen sind aus keiner Gemüseabteilung wegzudenken. Kein Wunder, denn sie sind nährstoffreich und super vielseitig. Der Großteil wird allerdings aus fernen Ländern wie den USA, Israel oder Ägypten importiert. Doch die beliebten Feldfrüchte erobern nun auch heimische Gefilde und werden immer häufiger erfolgreich in deutschen Regionen angebaut.







## Chicorée-Gorgonzola-Tartines

Easy-peasy Lunch-Idee

🕒 25 MIN

### GESUND, WEIL:

- Heißhunger ade: Gegen unliebsame Gelüste hilft Chicorée, denn das enthaltene Inulin wirkt als natürlicher Appetitzügler und stabilisiert den Blutzuckerspiegel. Zudem nährt der Ballaststoff die guten Bakterien in unserem Darm und sorgt so für eine harmonische Verdauung.

**1** Chicorée putzen, waschen, längs halbieren, mit Honig beträufeln und mit Pfeffer würzen. In einer ofenfesten Form im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) für ca. 15 Minuten backen.

**2** Inzwischen Käse mit einer Gabel fein zerdrücken. Walnüsse grob hacken. Brotscheiben toasten.

**3** Käse auf dem gerösteten Brot verstreichen und Konfitüre darauf verteilen, mit Chicorée belegen und mit Walnüssen bestreuen. Die Brote warm servieren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 Chicorée
- 2 TL Honig
- Pfeffer
- 160 g Gorgonzola (55% Fett i.Tr.)
- 40 g Walnusskerne
- 4 Scheiben Vollkorn-sauerteigbrot (à 50 g)
- 4 EL Feigenkonfitüre (60 g)

### AUSSERDEM:

- 1 ofenfeste Form
- 1 Toaster

# Kartoffel-Haschee-Auflauf

Ein Klassiker, der von innen wärmt



🕒 50 MIN • FERTIG IN 1 STD 30 MIN 🍷

## GESUND, WEIL:

- Kartoffeln haben eine großartige Sättigungswirkung und helfen obendrein dabei, Heißhunger zu vermeiden. Das macht die gelben Knollen zur idealen Zutat für den gesunden Alltagsschmaus.

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. In einer Pfanne Öl erhitzen. Beides darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Hackfleisch zugeben, bei mittlerer bis starker Hitze 2–3 Minuten braten, dann Tomatenmark zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen, Brühe zugießen und kurz aufkochen lassen.

**2** Kartoffeln schälen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Auflaufform mit 1 EL Butter ausstreichen. Die Hälfte der Kartoffelscheiben dachziegelartig einschichten, salzen, pfeffern und  $\frac{2}{3}$  der Hackfleischmischung darauf verteilen. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von 2 Zweigen abzupfen und die Hälfte davon auf die Hackfleischmischung streuen.

**3** Schinken in ca. 1 cm große Würfel schneiden und zu  $\frac{2}{3}$  darauf verteilen. Übrige Kartoffeln, restliches Hackfleisch und restlichen Schinken in die Form geben und mit Salz, Pfeffer sowie restlichem gehackten Thymian würzen. Käse reiben und mit Butter in Flöckchen darüber verteilen. Milch und Sahne zugießen, sodass die Kartoffeln bedeckt sind.

**4** Kartoffel-Haschee-Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 40 Minuten garen, bis die Oberfläche gut gebräunt ist. Vor dem Servieren restliche Thymianzweige dekorativ darauf anrichten.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 1** Zwiebel
- 2** Knoblauchzehen
- 2** EL Olivenöl
- 200 g** Rinderhackfleisch
- 1** TL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer**
- ½ TL** edelsüßes Paprikapulver
- 125 ml** Gemüsebrühe
- 800 g** festkochende Kartoffeln
- 3 EL** Butter (45 g)
- 5** Zweige Thymian
- 60 g** Putenschinken (in Scheiben)
- 1** Stück Emmentaler (120 g; 45% Fett i. Tr.)
- 400 ml** Milch (3,5% Fett)
- 100 g** Schlagsahne

## AUSSERDEM:

- 1** Auflaufform (ca. 22 x 22 cm)





## Rote-Bete-Gnocchi mit Ricotta

Kunterbunter Seelenwärmer



🕒 1 STD 10 MIN 🌿

### GESUND, WEIL:

- Die knallige Farbe der Roten Bete ist dem Pflanzenfarbstoff Betanin zu verdanken. Als Antioxidans schützt dieser die Körperzellen vor schädlichen freien Radikalen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

150 g mehligkochende Kartoffeln  
 2 große Rote-Bete-Knollen (400 g)  
 Salz  
 3 Schalotten  
 50 g Haselnusskerne  
 100 g eingelegte Rote Bete  
 (Glas; Abtropfgewicht)  
 3 EL Butter (45 g)  
 2 EL Olivenöl

1 Ei  
 45 g Ricotta (45% Fett i. Tr.)  
 125 g Dinkelmehl Type 1050  
 + 1 EL zum Bearbeiten  
 Pfeffer  
 Muskatnuss  
 1 Zweig Rosmarin  
 1 Handvoll Salbeiblätter

**1** Kartoffeln und Rote Beten schälen und in kochendem Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten garen. Abgießen, ausdampfen lassen, durch eine Kartoffelpresse drücken oder per Hand fein zerstampfen und in 10 Minuten vollständig auskühlen lassen.

**2** Inzwischen Schalotten schälen und in Ringe schneiden. Haselnüsse grob hacken. Eingelegte Rote Bete würfeln. 2 EL Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Schalotten darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten glasig dünsten.

**3** Kartoffelmasse mit Ei, Ricotta, 1 EL Butter und Mehl verkneten und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch abgeriebenem

Muskat abschmecken. Aus dem Teig fingerdicke Rollen formen, 3 cm breite Stücke abschneiden und zu Kugeln rollen. Auf der Arbeitsfläche ca. 10 Minuten ruhen lassen. Inzwischen Kräuter waschen, trocken schütteln und Rosmarinadeln abzupfen.

**4** Gnocchi in reichlich kochendem Salzwasser bei kleiner Hitze 2–3 Minuten ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einem Schaumlöffel herausnehmen und gut abtropfen lassen.

**5** Gnocchi, Kräuter und Nüsse in die Pfanne geben und schwenken. Salzen, pfeffern, auf Tellern anrichten und mit Rote-Bete-Würfeln garnieren.



## Krautsalat mit Rotkohl und Gorgonzola

Nährstoffreiches Schüsselglück

🕒 20 MIN 🌿

### GESUND, WEIL:

- Anthocyane aus Rotkohl können der Entstehung bestimmter Krebserkrankungen vorbeugen. Auch der Darm profitiert vom farbenfrohen Gemüse, denn es liefert reichlich gesunde Ballaststoffe.

### FÜR 4 PORTIONEN:

1 Stück Rotkohl (400 g)  
 4 EL Zitronensaft  
 Salz  
 Pfeffer  
 200 g Joghurt (3,5% Fett)  
 2 TL Meerrettich (10 g; Glas)  
 1 Bund Schnittlauch (20 g)  
 120 g Gorgonzola (55% Fett i. Tr.)



**1** Rotkohl putzen, waschen und in dünne Streifen hobeln. Mit 2 EL Zitronensaft vermengen, salzen und pfeffern.

**2** Joghurt und Meerrettich verrühren sowie mit Salz, Pfeffer und restlichem Zitronensaft abschmecken. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Gorgonzola in kleine Stücke schneiden.

**3** Rotkohl mit Joghurt-Dressing mischen und auf Tellern anrichten. Schnittlauch und Käse darauf verteilen.

# Kürbis-Ziegenkäse-Lasagne mit Radicchio-Haselnuss-Salat

Große Aromenvielfalt auf einem Teller

🕒 50 MIN • FERTIG IN 1 STD 10 MIN 🌿

pro Portion  
**707**  
KCAL  
Eiweiß: 22 g • Fett: 49 g  
Kohlenhydrate: 45 g

## GESUND, WEIL:

- Magen, Leber und Galle kommen durch den Bitterstoff Lactucopikrin aus Radicchio so richtig in Schwung – das ist großartig für das gesamte Verdauungssystem.

## FÜR 6 PORTIONEN:

800 g Hokkaidokürbisfrucht  
1 Zwiebel  
4 Knoblauchzehen  
2 EL Rapsöl  
+ 1 TL für die Form  
Salz  
1 TL geräuchertes Paprikapulver  
900 g stückige Tomaten (Dose)  
100 ml Gemüsebrühe  
Muskatnuss  
Pfeffer  
2 EL Butter (30 g)  
2 EL Dinkelmehl  
Type 1050 (20 g)

500 ml Milch (3,5% Fett)  
200 g Schlagsahne  
1 Stück Ziegenkäse (120 g; 50% Fett i. Tr.)  
250 g Vollkornlasagneblätter  
80 g Ziegenfrischkäse (45% Fett i. Tr.)  
1 TL Senf  
3 EL Balsamessig  
6 EL Olivenöl  
2 Radicchio (400 g)  
50 g Haselnusskerne  
2 gestr. EL Kürbiskerne (25 g)

AUSSERDEM:  
1 Auflaufform

**1** Kürbisfrucht raspeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und hacken. Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Kürbis, Zwiebel sowie Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten anbraten und mit Salz und Paprikapulver würzen. Stückige Tomaten und Brühe zufügen, mit 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat und Pfeffer abschmecken und 10 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt köcheln lassen.

**2** Inzwischen Butter in einem Topf erhitzen. Mehl einrühren. Milch und Sahne zufügen und unter Rühren bei mittlerer Hitze aufkochen, bis die Sauce eindickt. Mit Salz und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat abschmecken. Gouda reiben.

**3** Auflaufform mit restlichem Rapsöl ausstreichen. Lasagneblätter, Kürbissauce und Sahneseauce abwechselnd in die Form schichten, dabei mit Lasagneblättern beginnen und abschließen. Mit geriebenem Gouda bestreuen und Ziegenfrischkäse in Stücken darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) in ca. 35 Minuten goldbraun backen.

**4** Derweil für den Salat Senf, Balsamessig und Olivenöl zu einem Dressing mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Radicchio putzen, waschen und in dünne Streifen schneiden. Haselnüsse grob hacken. Je 1 Stück Lasagne mit Salat auf Tellern anrichten. Salat mit Dressing beträufeln, mit Nüssen und Kernen bestreuen.





## Kartoffeln im Nacho-Stil

Knuspervergnügen aus dem Backofen

🕒 1 STD 15 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Provitamin A aus Paprikaschoten unterstützt die Sehkraft.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 4 große festkochende Kartoffeln (1 kg)
- 3 EL Rapsöl
- Salz
- 500 g Rinderhackfleisch
- 2 Zwiebeln
- 2 rote Paprikaschoten
- 400 g stückige Tomaten (Dose)
- 1 TL Kreuzkümmelpulver
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- ½ TL Zimt
- 2 TL rosenscharfes Paprikapulver
- Pfeffer
- 4 Tomaten
- 1 Stück Cheddar (150 g; 50% Fett i. Tr.)
- 2 frische Jalapeños



### AUSSERDEM:

- 1 ofenfeste Form (ca. 24 x 36 cm)

**1** Kartoffeln schälen, waschen und längs in Spalten schneiden. Mit 2 EL Öl vermengen, leicht salzen, auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 45–50 Minuten backen, dabei einmal wenden.

**2** Inzwischen übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Hackfleisch darin bei mittlerer Hitze 8–10 Minuten unter Wenden braten. Derweil Zwiebeln schälen und fein würfeln. Paprikaschoten putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln zum Hackfleisch geben und 2–3 Minuten mitdünsten. Paprikawürfel untermischen und alles weitere 3 Minuten dünsten. Dann stückige Tomaten untermengen, alle Gewürze zugeben, salzen und 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Flüssigkeit weitgehend verkocht ist. Nebenher Tomaten putzen, waschen, grob hacken und in die Pfanne geben.

**3** Cheddar reiben. Kartoffelspalten in eine ofenfeste Form geben und die Hackfleischmischung darüber verteilen. Alles mit Käse bestreuen und unter dem heißen Ofengrill ca. 10 Minuten überbacken.

**4** Jalapeños putzen, waschen und fein würfeln. Kartoffeln herausnehmen, mit Jalapeño-Würfeln bestreuen und servieren.

# Gemüseintopf mit Kräuter-Parmesan-Klößen

Gesund schlemmen mit der ganzen Familie

🕒 45 MIN 🍴

pro Portion  
**504**  
KCAL  
Eiweiß: 20 g Fett: 38 g  
Kohlenhydrate: 20 g

GESUND, WEIL:

- Blumenkohl strotzt vor Kalium. Der Mikronährstoff ist für einen ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt im Körper unabdingbar.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**1 Stück Parmesan (100 g; 30% Fett i. Tr.)**  
**4 Knoblauchzehen**  
**½ Bund Petersilie (10 g)**  
**100 g Butter**  
**2 Eier**  
**Salz, Pfeffer**  
**4 EL Vollkornsemmelbrösel**

**1 Gemüsezwiebel**  
**4 Fleischtomaten**  
**½ kleiner Blumenkohl (400 g)**  
**3 EL Olivenöl**  
**1 EL Tomatenmark (20 g)**  
**650 ml Gemüsebrühe**  
**100 g Erbsen (tiefgekühlt; aufgetaut)**

**1** Parmesan fein reiben. 1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Butter, Eier, Parmesan, Knoblauch und 1 Handvoll Petersilie mit einem Handmixer gut verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. So viele Semmelbrösel zugeben, bis eine knetfähige Konsistenz erreicht ist. Kleine Bällchen formen und in 10–15 Minuten in kochendem Salzwasser gar ziehen lassen. Dann das Wasser abgießen und Klöße bis zum Servieren im warmen Topf lassen.

**2** Für den Eintopf Gemüsezwiebel sowie restlichen Knoblauch schä-

len und würfeln. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, kalt abschrecken und Haut abziehen. Fruchtfleisch würfeln. Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen zerteilen.

**3** Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Tomatenmark einrühren, 1 Minute mitdünsten, dann Brühe zugeben. Blumenkohl, Erbsen und Tomaten zugeben und 15 Minuten bei kleiner Hitze zugedeckt kochen lassen.

**4** Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Klöße in die Suppe legen und mit restlicher Petersilie bestreuen.



pro Portion  
**727**  
KCAL  
Eiweiß: 23 g Fett: 45 g  
Kohlenhydrate: 58 g

# Reisbällchen mit Käsefüllung und Joghurtdip

Außen crunchy, innen herrlich cremig

🕒 1 STUNDE 10 MIN

GESUND, WEIL:

- Joghurt hat mit den enthaltenen Milchsäurebakterien einen günstigen Einfluss auf das Mikrobiom im Darm.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**Salz**  
**1 Lorbeerblatt**  
**250 g Rundkornreis**  
**150 g Mozzarella (45% Fett i. Tr.)**  
**1 Stück Parmesan (40 g; 30% Fett i. Tr.)**  
**1 EL Butter (15 g)**  
**3 Eier**

**Pfeffer**  
**4 EL Weizen-Vollkornmehl (60 g)**  
**150 g Vollkornsemmelbrösel**  
**1 l raffiniertes Rapsöl zum Frittieren**  
**1 Handvoll Minze**  
**200 g Joghurt (3,5% Fett)**  
**1 EL Chiliöl**

**1** In einem Topf ca. 500 ml Salzwasser mit dem Lorbeerblatt zum Kochen bringen. Reis mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen, in den Topf geben und bei kleiner Hitze unter Rühren ca. 20 Minuten garen. Lorbeerblatt wieder entfernen und den Reis offen etwa 10 Minuten abkühlen lassen.

**2** Derweil Mozzarella klein würfeln. Parmesan fein reiben. Mozzarella mit Butter, Parmesan und 1 Ei unter den Reis mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Übrige Eier in einem tiefen Teller verquirlen.

**3** Vom Reis mit einem Esslöffel Portionen abnehmen und zu ca. 20 Bällchen formen. Im Mehl wenden, durch die verquirlten Eier ziehen und mit Semmelbröseln panieren. Rapsöl in einem großen Topf auf ca. 170 °C erhitzen. Bällchen portionsweise in 4–5 Minuten darin goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**4** Inzwischen Minze waschen, trocken schütteln und hacken. Joghurt mit Minze verrühren und mit Salz abschmecken. Reisbällchen mit dem Dip auf Tellern anrichten und alles mit Chiliöl beträufeln.



## Pilz-Carpaccio mit Burrata und Dukkah

Vorspeise der Extraklasse

🕒 25 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Mit Niacin aus Champignons wird der Energiestoffwechsel befeuert: Das B-Vitamin wird beim Auf- und Abbau von Kohlenhydraten, Aminosäuren und Fettsäuren benötigt.

FÜR 4 PORTIONEN:

**350 g Steinpilze (alternativ Champignons)**  
**1-2 Stangen Staudensellerie (120 g; mit Grün)**  
**80 g Babysalatmix**  
**3 EL Zitronensaft**  
**5 EL Olivenöl**

**3 TL Dukkah (orientalische Gewürzmischung)**  
**Salz, Pfeffer**  
**2 EL Kapern (30 g; Glas)**  
**1 EL Rapsöl**  
**2 Kugeln Burrata (250 g; 50 % Fett i. Tr.)**

**1** Pilze putzen. 150 g in Scheiben, den Rest in Würfel schneiden. Staudensellerie putzen, waschen, das Grün beiseitelegen und die Stiele schräg in dünne Scheiben schneiden. Babysalatmix waschen und trocken schütteln.

**2** Zitronensaft mit Olivenöl sowie 2 TL Dukkah in einer Schüssel verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kapern unterrühren.

**3** Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Erst Pilzscheiben beidseitig 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Dann herausnehmen. In der

Pfanne Pilzwürfel ebenfalls 3 Minuten anbraten. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

**4** Etwas Dressing auf 4 Teller geben und Pilzscheiben darauf verteilen. Selleriegrün und Salat mit etwas Dressing mischen und mit den Pilzwürfeln auf dem Pilz-Carpaccio verteilen.

**5** Burrata abtropfen lassen, zum Carpaccio legen und aufreißen. Das restliche Dressing darüberträufeln und alles mit übrigem Dukkah bestreuen.

pro Portion  
**348**  
 KCAL  
 Eiweiß: 17 g • Fett: 30 g • Kohlenhydrate: 3 g



pro Portion  
**477**  
 KCAL  
 Eiweiß: 17 g • Fett: 30 g • Kohlenhydrate: 30 g

## Brokkoli-Walnuss-Quiche mit Ricotta

Bauchschmeichler-Gemüse französisch zubereitet

🕒 25 MIN • FERTIG IN 2 STD 🌿

GESUND, WEIL:

- Eine bemerkenswerte Portion Vitamin C steckt in Brokkoli. Damit ist das Immunsystem super gewappnet vor möglichen Erkältungen.
- Walnusskerne bieten eine Menge vom Anti-Aging-Vitamin E – gut zur Vorbeugung früherer Fältchen.

FÜR 8 PORTIONEN:

**320 g Dinkel-Vollkornmehl + 1 EL zum Bearbeiten**  
**Salz**  
**150 g kalte Butter**  
**+ 1 TL für die Form**  
**9 Eier**  
**½ großer Brokkoli (350 g)**

**1** Dinkel-Vollkornmehl mit 3 Prisen Salz mischen. Butter in kleinen Stücken darüber verteilen und alles zwischen den Fingern zu Bröseln zerreiben. Anschließend 1 Ei zufügen, alles zügig zu einem glatten Teig verkneten, zu einer Kugel formen und zugedeckt 1 Stunde im Kühlschrank aufbewahren.

**2** Inzwischen Brokkoli putzen, waschen, in kleine Röschen zerteilen und in wenig kochendem Salzwasser 2 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen. Walnüsse grob hacken.

**3 gestr. EL Walnusskerne (40 g)**  
**200 g Ricotta (45% Fett i. Tr.)**  
**50 g Schlagsahne**  
**Muskatnuss**

**AUSSERDEM:**  
**1 Tarteform (24 cm ø)**

**3** Tarteform mit Butter einfetten. Teig auf bemehlter Fläche rund ausrollen und die Form damit auslegen, dabei einen Rand hochziehen.

**4** Für die Füllung restliche Eier mit Ricotta und Sahne glatt rühren, mit Salz und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat abschmecken. Brokkoli und Walnüsse in die Form geben und mit der Eiermasse übergießen.

**5** Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) ca. 40 Minuten backen und warm servieren.



# Das Gute leben.

Schweizer Käse.  
Gemacht, um Menschen zu verbinden.



Schweiz. Natürlich.

Käse aus der Schweiz.  
[www.schweizerkaese.de](http://www.schweizerkaese.de)







# KÖSTLICHE IMMUNSTÄRKER

*Wenn die Tage kürzer und kühler werden, beginnt die Erkältungszeit.*

*Jedes Jahr aufs Neue stellt sich die Frage: Was unterstützt die Abwehrkräfte am besten? Als Antwort haben wir für Sie eine bunte Sammlung unwiderstehlicher Rezeptideen zusammengestellt – vollgepackt mit smarten Lebensmitteln und wichtigen Vitalstoffen, die Ihre Körperpolizei ordentlich auf Vordermann bringen!*

Kürbis-Kokosmilch-Suppe mit Granatapfel

Rezept auf Seite 124



## Kürbis-Kokosmilch-Suppe mit Granatapfel

Herbstklassiker mit asiatischem Touch



🕒 20 MIN • FERTIG IN 45 MIN 🌿 🍷

### GESUND, WEIL:

- Ingwer sieht unscheinbar aus, hat es aber in sich: In der Knolle stecken jede Menge Gingerole und Shogaole. Diese Scharfstoffe können Keimen die Stirn bieten, Übelkeit kurieren und Entzündungen bremsen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 rote Chilischote
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (30 g)
- 2 Möhren
- 750 g Hokkaidokürbisfruchtfleisch
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

**1** Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und klein schneiden. Möhren schälen und mit dem Kürbisfruchtfleisch ebenfalls klein schneiden.

**2** Öl in einem Topf erhitzen. Chilischote, Zwiebeln, Knoblauch sowie Ingwer darin 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Möhren und Kürbis ergänzen und 3 Minuten mitbraten. Anschließend salzen, pfeffern, mit Currypulver bestäuben und Brühe zugießen. Einmal aufkochen und ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

- 2 TL Currypulver
- 800 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Kokosmilch
- 1 EL Sonnenblumenkerne (15 g)
- 1 EL Kürbiskerne (15 g)
- 4 Stiele glatte Petersilie
- 4 EL saure Sahne (80 g)
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Granatapfelkerne (30 g)

**3** Kokosmilch zugeben und ca. 5 Minuten weiter köcheln lassen. Derweil Sonnenblumen- und Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten rösten. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter hacken.

**4** Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in Schüsseln füllen. Saure Sahne mit Zitronensaft verrühren, salzen und dekorativ auf die Suppe geben. Zum Schluss mit Petersilie, Granatapfel-, Sonnenblumen- und Kürbiskernen garnieren.

## Kürbis-Hackfleisch-Auflauf

Aromatischer Low-Carb-Schmaus

🕒 15 MIN • FERTIG IN 50 MIN 🍷



### GESUND, WEIL:

- Rindfleisch ist mager und punktet mit Eiweiß, B-Vitaminen, Eisen und Zink. Das Spurenelement fördert die Bildung von Immunzellen und hält Haut sowie Schleimhäute gesund. Beide stellen wichtige Barrieren dar, die Krankheitserregern den Eintritt in unseren Körper erschweren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Rinderhackfleisch
- Salz, Pfeffer
- 3 TL Harissa (arabische Würzpaste)
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- 1 Prise Chiliflocken
- 700 g Hokkaidokürbisfruchtfleisch
- 5 Zweige Thymian
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL Kürbiskerne (45 g)
- 100 g griechischer Joghurt
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Rohrohrzucker

**1** Zwiebel und Knoblauch schälen, beides sehr fein würfeln und mit Hackfleisch mischen. Die Masse mit Salz, Pfeffer, Harissa, Paprikapulver und Chiliflocken würzen. Kürbis in Spalten schneiden.

**2** Hackfleisch mit Kürbisspalten in einer Auflaufform verteilen. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen; einige davon zum Garnieren beiseitelegen, restliche Blättchen über Hackfleisch und Kürbisspalten streuen.

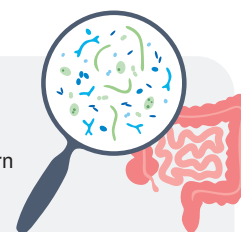
**3** Alles mit Olivenöl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) etwa 35 Minuten garen.

**4** Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten rösten. Joghurt mit Zitronensaft, 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Kürbis-Hackfleisch-Auflauf aus dem Backofen nehmen und Joghurt darauf verteilen. Mit beiseitegelegtem Thymian und Kürbiskernen bestreuen und servieren.

## EatSmarter! Info

### Die Macht des Mikrobioms

Mit einer Fläche von 400 Quadratmetern ist der Darm das größte Organ des Menschen – und damit ein riesiges Einfallstor für Keime aller Art. Um dieser allgegenwärtigen Bedrohung Herr zu werden, sitzen hier 70 bis 80 Prozent aller Immunzellen. Eine weitere Barriere stellt das Mikrobiom dar, früher Darmflora genannt, das wir durch eine ausgewogene Ernährung stärken können. Besonders günstig sind lebensfähige Bakterienstämme (Probiotika) und Ballaststoffe, die den Darmbewohnern als Futter dienen (Präbiotika).







## Indische Suppe mit Linsen und Hähnchenfleisch

Ein echter Sattmacher zum Löffeln

🕒 40 MIN 🍴 🥗

### GESUND, WEIL:

- Linsen bringen eine ordentliche Ladung Eisen mit, das bekanntermaßen für die Blutbildung und den Sauerstofftransport unverzichtbar ist. Nicht ganz so bekannt ist die Tatsache, dass auch unsere Immunzellen das Spurenelement benötigen, damit sie ausreifen und optimal arbeiten können.

**1** Linsen abspülen, abtropfen lassen, in der doppelten Menge Wasser aufkochen und 25 Minuten bei kleiner Hitze garen. Dann abgießen und abtropfen lassen.

**2** Inzwischen Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Chilischote putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und Stiele fein hacken. Hähnchen trocken tupfen und in Streifen schneiden.

**3** Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Möhren, Korianderstiele, Sternanis und

Koriander 2 Minuten mitbraten. Fleischstreifen zugeben und unter gelegentlichem Rühren 5–7 Minuten braten.

**4** Garam Masala, Kurkuma, Tomaten, Kokosmilch und Brühe untermischen. Einmal aufkochen und 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Linsen zugeben und 5 Minuten bei kleiner Hitze weiterköcheln lassen, nach Bedarf etwas Wasser ergänzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Limette heiß abspülen, trocken tupfen und 1 Hälfte in Scheiben schneiden, den Rest auspressen. Suppe mit Limettensaft abschmecken, mit Koriandergrün bestreuen und mit Limettenscheiben garnieren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 120 g Berglinsen
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (30 g)
- 2 Möhren
- 1 Chilischote
- ¼ Bund Koriander
- 300 g Hähnchenbrustfilet
- 2 EL Rapsöl
- 2 Sternanis
- 1 TL Koriandersamen
- 3 TL Garam Masala (indische Gewürzmischung)
- 1 TL Kurkumapulver
- 400 g passierte Tomaten (Dose)
- 200 ml Kokosmilch
- 500 ml Hühnerbrühe
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bio-Limette

# Spiegeleier mit Kurkuma auf Grünkohlsalat

Mehr Vitamin C geht nicht!

🕒 25 MIN 🌿 🍷 🍴

pro Portion  
**380**  
KCAL  
Eiweiß: 16 g Fett: 25 g  
Kohlenhydrate: 23 g

## GESUND, WEIL:

- Vitamin C gilt als der Powerstoff gegen Erkältungen schlechthin. Dabei kommt es nicht nur in Zitrusfrüchten, sondern auch in Grünkohl und Paprika vor. Mehr noch: In dem Gemüse ist der Gehalt zwei- bis dreimal höher als in Clementinen, Orangen, Zitronen und Konsorten.
- Eier überzeugen durch hochwertiges Eiweiß, dessen Bestandteile, die Aminosäuren, für den Aufbau von Muskeln, Enzymen, Hormonen sowie Immunzellen benötigt werden.

**1** Grünkohl putzen, waschen und trocken tupfen; Grün von den dicken Blattrippen abzupfen und in Streifen schneiden. Paprikaschoten waschen, halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen, ein paar davon beiseitelegen, den Rest hacken.

**2** Grünkohl in einer Schüssel mit 2 EL Zitronensaft, Salz und 1 EL Öl mischen. Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Zusammen mit Paprikastreifen und gehackter Petersilie unter den Grünkohlsalat mischen und abschmecken.

**3** Restlichen Zitronensaft mit Tahini, Honig, 2 EL Öl, 2–3 EL Wasser, 1 TL Kurkuma und Harissa verrühren. Sauce mit Salz abschmecken.

**4** Übriges Öl in einer großen Pfanne mit restlichem Kurkuma und Chiliflocken erhitzen. Eier darin in 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze zu Spiegeleiern braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**5** Salat auf Teller geben. Je 1 Spiegelei darauflegen, mit etwas Sauce beträufeln und den Rest separat dazu reichen. Mit Petersilie bestreuen und servieren.

## FÜR 4 PORTIONEN:

- 200 g Grünkohl**
- 2 rote Spitzpaprikaschoten**
- ¼ Bund Petersilie**
- 4 EL Zitronensaft**
- Salz**
- 5 EL Olivenöl**
- 250 g Kichererbsen**  
(Dose; Abtropfgewicht)
- 3 EL Tahini (45 g; Sesampaste)**
- 1 EL Honig**
- 2 TL Kurkumapulver**
- 1 TL Harissa (arabische Würzpaste)**
- 1 Msp. Chiliflocken**
- 4 Eier**
- Pfeffer**





## Dinkel-Tofu-Bowl mit Kimchi

Bunte Vielfalt in einer Schüssel

🕒 35 MIN • FERTIG IN 8 STD 35 MIN 🌱 🌍

pro Portion  
**547**  
KCAL  
Eiweiß: 30 g • Fett: 21 g  
Kohlenhydrate: 44 g

GESUND, WEIL:

- Probiotika wie Joghurt, Sauerkraut und Kimchi enthalten lebende Mikroorganismen, die den Darm mit neuen Mitbewohnern versorgen. Auf diese Weise wird das Mikrobiom gestärkt.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**200 g Dinkel**  
**300 g Räuchertofu**  
**2 Frühlingzwiebeln**  
**½ Salatgurke**  
**1 roter Chicorée**  
**1 Möhre**  
**1 violette Möhre**  
**4 EL feines Erdnussmus (80 g)**  
**2 EL Limettensaft**

**4 EL Sojasauce**  
**2 EL Tahini (30 g; Sesampaste)**  
**4 EL Mandeldrink**  
**Salz**  
**3 TL Harissa**  
**(arabische Würzpaste)**  
**3 EL Olivenöl**  
**200 g Kimchi (Kühlregal)**  
**2 TL Chilifäden**

**1** Dinkel in einem Sieb abspülen, mit der 3-fachen Menge Wasser aufgießen und 8 Stunden einweichen. Dann zugedeckt bei mittlerer Hitze 25–30 Minuten garen.

**2** Derweil Räuchertofu würfeln. Frühlingzwiebeln, Gurke und Chicorée putzen und waschen. Frühlingzwiebeln längs halbieren und in 4–5 cm lange Stücke schneiden. Gurke in Scheiben hobeln und Chicorée in einzelne Blätter zerteilen. Möhren schälen, längs in dünne Scheiben hobeln und aufrollen.

**3** Für die Sauce Erdnussmus mit Limettensaft, 2 EL Sojasauce, Tahini

und Mandeldrink verrühren. Mit Salz und Harissa abschmecken.

**4** Frühlingzwiebeln in einer Pfanne in 2 EL heißem Öl 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze braten; dann herausnehmen. In der Pfanne restliches Öl erhitzen und Tofuwürfel darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Mit 2 EL Sojasauce würzen.

**5** Dinkel abgießen und zusammen mit Gemüse, Tofu und etwas Kimchi in Bowls anrichten. Etwas Sauce über die Bowls träufeln und den Rest mit übrigem Kimchi in Schälchen dazu reichen. Bowl mit Chilifäden garnieren.

## Tomaten-Limetten-Dal mit karamellisierten Äpfeln

Hier ist eine Geschmacksexplosion garantiert

🕒 30 MIN 🌱 🌍

pro Portion  
**450**  
KCAL  
Eiweiß: 18 g • Fett: 14 g  
Kohlenhydrate: 60 g

GESUND, WEIL:

- Rote Linsen sind nährstoffreich und bekömmlicher als andere Hülsenfrüchte: Sie sind bereits geschält und enthalten weniger blähende Bestandteile, die überwiegend in der Randschicht sitzen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Zwiebeln**  
**3 Knoblauchzehen**  
**1 Stück Ingwer (40 g)**  
**2 rote Chilischoten**  
**8–10 Tomaten (800 g)**  
**2 Kaffirlimettenblätter**  
**(Asialaden; alternativ**  
**½ TL Bio-Limettenschale)**  
**220 g rote Linsen**  
**3 EL Rapsöl**

**5 TL Tandoori Masala**  
**5 TL Rohrohrzucker (25 g)**  
**75 ml Orangensaft**  
**2 Äpfel**  
**2 TL Senfkörner**  
**1 EL Butter (15 g)**  
**Salz, Pfeffer**  
**2–3 EL Limettensaft**  
**150 g Joghurt (3,5% Fett)**  
**1 EL gehackte Petersilie**

**1** Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Tomaten putzen, waschen und würfeln. Kaffirlimettenblätter in feine Streifen schneiden.

**2** Linsen abspülen, abtropfen lassen, in der doppelten Menge Wasser aufkochen und 10 Minuten bei kleiner Hitze garen.

**3** Parallel Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili in einer tiefen Pfanne in 2 EL Öl bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andünsten. Kaffirlimettenblätter, 4 TL Tandoori Masala und 3 TL Zucker ergänzen und 1 Minute mitdünsten. Tomaten und Orangensaft einrühren und

5 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze garen.

**4** Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Viertel in Scheiben schneiden und halbieren. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Apfelscheiben darin bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten. 1 TL Senfkörner, übriges Tandoori Masala sowie Zucker dazugeben und in 5 Minuten leicht karamellisieren.

**5** Übrige Senfkörner, Linsen und Butter unter das Pfannengemüse mischen. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken, auf Suppenschalen verteilen und mit je 2 EL Joghurt toppen. Apfelscheiben auf dem Dal anrichten und mit Petersilie bestreut servieren.



# Pinsa mit Räucherfisch, Lauch und saurer Sahne

Der Teig schmeckt besonders aromatisch

🕒 30 MIN • FERTIG IN 2 TAGEN 6 STD

## GESUND, WEIL:

- Lauch bringt reichlich Ballaststoffe auf den Teller, die unseren Darmbakterien als Nahrung dienen und damit für ihr Gedeihen sorgen. So bleibt das Mikrobiom gesund und artenreich.
- Im Gegensatz zur Pizza ruht der Teig für die Pinsa sehr lange. Das gibt den Hefen genügend Zeit, schwer verdauliche Zucker (FODMAPs) abzubauen, die sonst Bauchschmerzen und Blähungen verursachen können.

## FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Dinkelmehl Type 1050 + 2 EL zum Bearbeiten  
75 g Reismehl  
45 g Kichererbsenmehl  
5 g Trockenhefe  
2 EL Olivenöl  
Salz  
8 EL saure Sahne (160 g)  
1 EL Zitronensaft  
Pfeffer  
1 Prise Rohrohrzucker  
1 kleine Stange Lauch (150 g)  
2 EL Pinienkerne (30 g)  
300 g Stremellachs (natur)  
3 EL Basilikumpesto (60 g)



**1** Für den Teig Dinkel-, Reis- und Kichererbsenmehl mit Hefe, Öl, 1 TL Salz und 300 ml Wasser verrühren und ca. 10 Minuten kneten. Teig 30 Minuten gehen lassen, dabei alle 10 Minuten kurz durchkneten. Dann zu einer Kugel formen, in eine größere Schale geben, zudecken und mindestens 48 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

**2** Teig aus dem Kühlschrank nehmen und bei Zimmertemperatur noch 2–4 Stunden zugedeckt ruhen lassen. Dann Teig dehnen und falten, in 4 Stücke teilen und auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu Fladen formen. 2 Backbleche mit Backpapier belegen, Fladen daraufgeben und noch 1 Stunde ruhen lassen.

**3** Inzwischen für den Belag saure Sahne mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken. Lauch putzen, längs aufschlitzen und unter fließendem kaltem Wasser auch zwischen den Blättern gründlich waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden.

**4** Saure Sahne auf den Fladen verstreichen, mit Lauchringen belegen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Umluft (Ober- und Unterhitze nicht geeignet; Gas: Stufe 3–4) 12–15 Minuten backen. Nebenher Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten rösten.

**5** Pinsas herausnehmen und von den Backblechen ziehen. Stremellachs in Stücke zupfen und auf die Pinsas verteilen. Alles mit Pesto beträufeln und mit Pinienkernen bestreuen.





## Veganes Kürbis-Risotto mit Rosenkohl und Pekannüssen

Raffiniertes Gericht für Veggie-Fans

🕒 35 MIN 🍴 🌱

### GESUND, WEIL:

- In Kürbis steckt eine ordentliche Portion Betacarotin, das der Organismus bei Bedarf in Vitamin A umwandelt. Der Mikronährstoff wird nicht nur für den Sehvorgang benötigt, sondern hält auch Haut und Schleimhäute gesund. Das erhöht die Widerstandsfähigkeit gegenüber Infektionen.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 500 g Rosenkohl
- 500 g Hokkaidokürbisfruchtfleisch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl
- 250 g Risottoreis
- 1 l Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Kurkumapulver
- 6 EL veganer Parmesan (60 g)
- 1 EL Zitronensaft
- 3 EL Pekannüsse (45 g)



**1** Rosenkohl putzen, waschen und halbieren. Kürbisfrucht-  
fleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch  
schälen und würfeln. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwie-  
bel, Knoblauch sowie die Hälfte der Kürbiswürfel zugeben  
und bei mittlerer Hitze 2–3 Minuten andünsten.

**2** Reis zugeben und 1–2 Minuten mitdünsten. So viel Brühe  
zugießen, dass der Reis bedeckt ist und einmal aufkochen.  
Unter gelegentlichem Rühren portionsweise übrige Brühe  
zugeben; auf diese Weise den Reis 15–20 Minuten bei mitt-  
lerer Hitze garen. Risotto mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Parallel restliche Kürbiswürfel mit 4–5 EL Wasser in einen  
Topf geben und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten dünsten;  
anschließend mit einem Stabmixer fein pürieren. Nebenher  
Rosenkohl in kochendem Salzwasser ca. 8 Minuten garen.  
Abschrecken und abtropfen lassen. Rosenkohl in einer  
Pfanne im restlichen Öl bei mittlerer Hitze in 4–5 Minuten  
goldbraun braten.

**4** Kürbispüree mit Kurkuma und 4 EL veganem Parmesan un-  
ter das Risotto mischen und mit Zitronensaft abschmecken.  
Pekannüsse hacken. Risotto mit Rosenkohl, gehackten Pe-  
kannüssen sowie restlichem Parmesan auf Tellern anrichten.



Veganen Parmesan können Sie ganz einfach selbst herstellen. Das Rezept finden Sie hier: [www.eatsmarter.de/veganer-parmesan](http://www.eatsmarter.de/veganer-parmesan)

# Gefüllter Sellerie mit Apfel

Fruchtig-herzhafte Kreation

🕒 20 MIN • FERTIG IN 1 STD 25 MIN 🍴

pro Portion  
**378**  
KCAL  
Eiweiß: 16 g • Fett: 24 g  
Kohlenhydrate: 24 g

GESUND, WEIL:

- Seinen scharfen und teilweise bitteren Geschmack verdankt Rosenkohl den Glucosinolaten. Die sekundären Pflanzenstoffe wirken gegen Bakterien und Viren. Gleichzeitig können sie Entzündungen hemmen und so Erkältungssymptome lindern.

FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Sellerieknollen (1,3 kg)**

**Salz**

**250 g Rosenkohl**

**1 Zweig Rosmarin**

**2 Zweige Thymian**

**2 Äpfel**

**2 EL Zitronensaft**

**3 EL Butter (45 g)**

**½ TL Rohrohrzucker**

**Pfeffer**

**1 EL Olivenöl**

**1 Stück Gouda**

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

**1 Stück Parmesan**

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

**3 EL Vollkornsemmelbrösel (30 g)**

**3 EL gemahlene Haselnüsse (30 g)**

**150 ml Gemüsebrühe**

**1** Sellerie schälen, putzen und halbieren. Fruchtfleisch bis auf einen knapp 1 cm dicken Rand auslösen, klein würfeln und beiseitelegen. Ausgehöhlte Selleriehälften in kochendem Salzwasser 4–5 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

**2** Rosenkohl putzen, waschen, in Blätter teilen und diese ebenfalls in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

**3** Kräuter waschen, trocken schüttern und Nadeln beziehungsweise Blättchen abzupfen. Äpfel waschen, vierteln, entkernen, würfeln und mit Zitronensaft mischen.

**4** In einer Pfanne 2 EL Butter erhitzen. Sellerie- und Apfelwürfel darin 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Mit Zucker bestreuen und weitere 2 Minuten braten. Rosenkohl untermischen und alles mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen.

**5** Auflaufform mit Öl auspinseln. Gouda würfeln und Parmesan reiben. Selleriehälften hineinsetzen, Füllung darin verteilen und mit Gouda bestreuen. Brösel, Nüsse und Parmesan mischen und darüberstreuen. Übrige Butter in Flöckchen darauf verteilen, Brühe zugießen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 1 Stunde garen. Herausnehmen und servieren.



# Makrelen-Orangen-Salat

Ein Fest für alle Sinne

🕒 20 MIN 🍴

pro Portion  
**588**  
KCAL  
Eiweiß: 92 g • Fett: 31 g  
Kohlenhydrate: 54 g

GESUND, WEIL:

- Mit Makrele kommt eine satte Portion an Omega-3-Fettsäuren, Jod sowie Vitamin D auf den Teller. Letzteres ist für starke Abwehrkräfte, stabile Knochen und leistungsfähige Muskeln wichtig.

FÜR 4 PORTIONEN:

**150 ml Gemüsebrühe**

**½ TL Kurkumapulver**

**Salz**

**150 g Couscous**

**3 Möhren**

**1 rote Zwiebel**

**50 g Babyspinat**

**2 Orangen**

**1 TL Senf**

**1 EL Honig**

**2 EL Weißweinessig**

**4 EL Olivenöl**

**200 g Kichererbsen**

**(Dose; Abtropfgewicht)**

**250 g Räuchermakrele**

**(ohne Haut und Gräten)**

**Pfeffer**

**4 EL Granatapfelkerne (60 g)**

**1** Brühe mit Kurkuma und 1 Prise Salz aufkochen. Couscous einstreuen, unterrühren, vom Herd nehmen und etwa 10 Minuten ausquellen lassen.

**2** Derweil Möhren schälen und raspeln. Zwiebel schälen und würfeln. Babyspinat waschen und trocken schleudern. Orangen so schälen, dass alles Weiße entfernt wird; Fruchtfleisch zwischen den Trennhäuten ausschneiden, dabei den Saft auffangen. Orangensaft mit Senf, Honig,

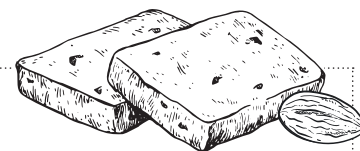
Essig und Öl verquirlen. Dressing mit Salz abschmecken.

**3** Kichererbsen abgießen, abspülen, abtropfen lassen und zusammen mit Orangenfilets, Möhren, Zwiebel und Spinat locker unter den Couscous mischen und auf Tellern anrichten.

**4** Makrele in grobe Stücke zupfen, auf dem Salat verteilen, Dressing darüberträufeln und pfeffern. Salat mit Granatapfelkernen bestreuen und servieren.



## SMARTE WARENKUNDE



Seine nussig-feine Note lässt sich vielseitig kombinieren. Etwa mit Mandeln und Feta.

# Rosenkohl...

### + ... tut dem Darm gut

Dank seiner Zellstrukturen sorgt das Gemüse für eine lang anhaltende Sättigung und unterstützt zudem effektiv die Verdauung. Aber das ist noch nicht alles: Seine genialen Inhaltsstoffe füttern zudem die förderlichen Darmbakterien.

### + ... birgt massig Vitamine

In 100 Gramm der gegarten Fitmacher stecken satte 78 Milligramm Vitamin C. So wirken sie zum Beispiel positiv auf den Aufbau, das Wachstum und die Regeneration der Haut.

### + ... beruhigt die Körpermitte

Mit den Bitterstoffen, die sich in den zarten Blättchen verbergen, lässt sich ein gereizter Magen im Nu besänftigen. Denn von ihnen profitiert zum Beispiel die Schleimhaut und auch milde Schmerzen können so gestoppt werden.

### + ... fördert die Blutbildung

Die Grünlinge bringen hohe Mengen an Mineralstoffen mit. Dazu gehört Eisen, welches für die Bildung von Hämoglobin, dem sogenannten roten Blutfarbstoff, unerlässlich ist.



**BRENNWERT:** 44 kcal **EIWEISS:** 4 g  
**KOHLHYDRATE:** 3 g, davon Zucker: 3 g  
**FETT:** 1 g **BALLASTSTOFFE:** 4 g

### + ... wird besonders gut vertragen

Durch ihre Struktur sind die Minis im Vergleich zu anderen Kohlsorten leicht zu verdauen. Sehr empfindliche Personen, die zu Blähungen und Bauchkrämpfen neigen, können die Stars zudem mit Kümmel oder Fenchel verfeinern.

### + ... schützt den Organismus

Mittels der sekundären Pflanzenstoffe, speziell die en masse enthaltenen Glucosinolate, werden schädliche freie Radikale davon abgehalten, die Körperzellen zu schwächen.

## KLEINE KÜCHENKUNDE

### + ... ist ein Sensibelchen

Klein und fein: Zwar sind die Röschen im Gesamten recht robust, doch die einzelnen Schichten sind fragil. Um die Nährstoffe zu erhalten, ist schonendes Garen ein Muss.

### + ... kann im Aroma gemildert werden

Obwohl die Allrounder in Deutschland ein Klassiker sind, greifen nicht alle gern zu. Wer es geschmacklich lieber dezent mag, gibt einfach eine Prise Gemüsebrühe mit ins Kochwasser.

## WEITERE VITALSTOFFREICHE FAMILIENMITGLIEDER



### Brokkoli

Ein Leistungstief macht sein Powerstoff Quercetin flott zunichte



### Blumenkohl

Mit seinem hohen Ballaststoffgehalt pusht er die Darmtätigkeit



### Weißkohl

Gegen unerwünschte Alterungsprozesse wirken seine Phenole



### Grünkohl

Seine sekundären Pflanzenstoffe senken den Cholesterinspiegel



### Rotkohl

Anthocyane sorgen für eine leuchtende Farbe und den Zellschutz



WÜSTHOF CLASSIC

Made in Solingen



**CLASSIC COLOUR**  
Erhältlich in 5 Farben  
und 8 Klingenformen.

Wir wünschen dir unvergessliche Momente, die du teilen kannst, und eine genussfreudige Zeit.

*Viola Wüsthof*

Viola Wüsthof

*Harald Wüsthof*

Harald Wüsthof

WUSTHOF.COM





# GANZ SCHÖN KNACKIG

*Nüsse sind nicht nur lecker, sondern auch unglaublich gesund! Sie glänzen unter anderem mit Proteinen, Vitamin E sowie ungesättigten Fettsäuren und sind vielseitig in der Küche einsetzbar.*

*Experimentieren Sie doch mal mit Walnüssen, Pistazien, Mandeln oder Cashewkernen im Salatdressing, als knuspriges Topping oder sogar im Pfannkuchen- und Gnocchi-Teig.*

Pfannkuchen mit Blauschimmelkäse,  
Birnen und Honig  
Rezept auf Seite 136



## Pfannkuchen mit Blauschimmelkäse, Birnen und Walnüssen

Kerniges Topping mit Mehrwert

🕒 1 STD 15 MIN • FERTIG IN 1 STD 30 MIN

pro Portion  
**410**  
KCAL  
Eiweiß: 14 g • Fett: 26 g  
Kohlenhydrate: 30 g

GESUND, WEIL:

- Walnüsse sind eine gute Quelle für Vitamin E, welches die Zellen schützt und Störungen im Fettstoffwechsel verhindert.
- Birnen trumpfen mit Vitamin C auf, das wichtig für ein starkes Immunsystem sowie Bindegewebe ist.

FÜR 6 PORTIONEN:

**200 g Dinkelmehl Type 1050**  
**50 g Mandelmehl**  
**500 ml Milch (3,5% Fett)**  
**4 Eier**  
**1 EL Olivenöl**  
**1 Prise Salz**  
**7 TL Rapsöl**  
**2 Birnen**

**1** Dinkel- und Mandelmehl mit Milch, Eiern, Olivenöl und 1 Prise Salz zu einem glatten Teig verrühren und etwa 10 Minuten ruhen lassen.

**2** Eine große Pfanne erhitzen und nacheinander 12 Pfannkuchen backen. Pfanne jeweils mit ½ TL Rapsöl ausstreichen, 1 Kelle Teig hineingeben und bei mittlerer Hitze pro Seite 2–3 Minuten backen. Pfannkuchen auf einen Teller stapeln und abkühlen lassen.

**3** Nebenher Birnen waschen, halbieren, entkernen, in dünne

**2 EL Zitronensaft**  
**4 EL Walnuskerne (60 g)**  
**60 g Blauschimmelkäse (50% Fett i. Tr.)**  
**2 EL Honig**

AUSSERDEM:

**Tarteform (ca. 28 cm Ø)**

Scheiben schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Pfannkuchen jeweils mit ein paar Birnenspalten belegen und zu Vierteln falten.

**4** Tarteform mit restlichem Rapsöl fetten und sternförmig mit Pfannkuchenpäckchen auslegen. Nüsse hacken, Käse würfeln und beides darüberstreuen. Mit Honig beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 15 Minuten im Ofen backen.



## Ofengemüse mit Pistazien-Oliven-Gremolata

Das Gericht strotzt vor gesunden Fettsäuren

🕒 45 MIN 🌱 🥚 🌾 🥛

pro Portion  
**512**  
KCAL  
Eiweiß: 14 g • Fett: 34 g  
Kohlenhydrate: 37 g

GESUND, WEIL:

- Durch die Kombination aus Calcium und Phosphor liefern Pistazien den optimalen Baustoff für starke und feste Knochen sowie Zähne.
- Die Linolsäure aus Oliven stärkt die natürliche Barrierschicht der Haut, bindet Feuchtigkeit und macht die Haut zart und geschmeidig.

FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Knoblauchzehen**  
**1 Stück Ingwer (20 g)**  
**2 Chilischoten**  
**2 EL Currypulver**  
**4 EL Olivenöl**  
**Salz**  
**Schale und Saft von 1 Bio-Orange**  
**500 g Hokkaidokürbisfruchtfleisch**

**1** Knoblauch und Ingwer schälen und hacken. Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. Alles mit Currypulver, Öl, Salz, Orangenschale und -saft verrühren.

**2** Kürbis in Spalten schneiden. Rote Bete und Steckrübe schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Spitzkohl putzen, waschen und in Scheiben schneiden.

**3** Gemüse auf einem Backblech verteilen und mit der Würzpaste einpinseln. Im vorgeheizten Back-

**3–4 Rote-Bete-Knollen (500 g)**  
**1 Stück Steckrübe (400 g)**  
**½ kleiner Spitzkohl (400 g)**  
**½ Bund Petersilie (10 g)**  
**100 g grüne Oliven (ohne Stein)**  
**100 g gesalzene Pistazienkerne**  
**2 EL Tahini (Sesampaste; 30 g)**  
**Pfeffer**  
**60 g schwarze Oliven (ohne Stein)**

ofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) auf mittlerer Schiene ca. 25 Minuten backen.

**4** Inzwischen für die Gremolata Petersilie waschen, trocken schüteln und hacken. Grüne Oliven und Pistazien hacken. Petersilie mit Oliven, Pistazien und Tahini verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Schwarze Oliven zum Gemüse geben und mit Gremolata servieren.

### EatSmarter! Info

#### Auch wenn Nüsse kalorienreich sind...

... können sie beim Abnehmen helfen. Sie liefern viele Proteine, Ballaststoffe und gesunde Fette. Diese Nährstoffkombination sorgt für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl, das Heißhunger reduzieren kann. Zudem fördern sie den Stoffwechsel und regen die Verdauung an. Eine Handvoll Nüsse am Tag sind somit eine gute Wahl.





## Eingelegter Sellerie mit Haselnüssen

Gelungener Mix aus zarten und kernigen Zutaten

🕒 20 MIN • FERTIG IN 2 STD 20 MIN 🌿 🥣 🍴



### GESUND, WEIL:

- Sellerie verdankt sein spezielles pikantes Aroma dem hohen Anteil an ätherischen Ölen, die entzündungshemmend und verdauungsfördernd wirken.
- Brainfood: Dank des Lecithins aus Haselnüssen können die gesunden Minis dazu beitragen, die Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit zu steigern.

**1** Sellerie waschen, schälen und in feine Scheiben hobeln. Essig, Zucker, Salz und 250 ml Wasser aufkochen. Lorbeer und Piment zugeben und die Selleriescheiben in den heißen Sud legen, vom Herd nehmen und ca. 2 Stunden auskühlen lassen.

**2** Währenddessen Haselnüsse in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten.

5 Minuten abkühlen lassen, anschließend hacken. Kresse vom Beet schneiden.

**3** Sellerie aus dem Sud nehmen, abtropfen lassen und in tiefen Tellern anrichten. Etwa 3 EL vom Sud mit dem Haselnussöl mischen und darüber die Selleriescheiben träufeln. Nüsse zum Schluss darüberstreuen und mit Kresse garnieren.

### FÜR 4 PORTIONEN:

- 1** Stück Knollensellerie (600 g)
- 250 ml** Apfelessig
- 2 EL** Rohrohrzucker (30 g)
- 1 TL** Salz
- 1** Lorbeerblatt
- ½ TL** gemahlener Piment
- 120 g** Haselnusskerne
- 2 EL** Haselnussöl
- 1** Kästchen Kresse

# Maronen-Gnocchi mit Steinpilzen auf Rahmlauch

Seelenwärmer mit winterlichen Aromen

50 MIN 

pro Portion  
**460**  
KCAL  
Eiweiß: 14 g Fett: 23 g  
Kohlenhydrate: 49 g

## GESUND, WEIL:

- Bei Flüssigkeitsansammlungen im Körper sind Steinpilze eine köstliche Hilfe, denn die Kappenträger haben viel Kalium zu bieten, was eine sanfte Entwässerung unterstützt.
- Als Topflieferanten für nervenstärkende B-Vitamine bieten sich Maronen an. Vor allem Folsäure spielt eine wichtige Rolle im gesamten Stoffwechsel und fördert die Blutbildung.

**1** Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Wasser in 20 Minuten weich garen. Anschließend abgießen, gut abtropfen und 5 Minuten ausdampfen lassen. Nebenher Maronen grob hacken und mit 100 g Sahne 3–4 Minuten in einem Topf köcheln lassen. Anschließend fein pürieren, in eine Schüssel geben und abkühlen lassen.

**2** Kartoffeln durch die Presse zur Maronenmasse drücken. Eier trennen (Eiweiße anderweitig verwenden). Eigelbe, 200 g Mehl, Salz, Pfeffer und 1 Prise frisch abgeriebenen Muskat zugeben und alles zu einem geschmeidigen Teig verkneten, bei Bedarf etwas Mehl ergänzen.

**3** Teig in 3 Portionen teilen und zu 2 cm dicken Strängen formen, leicht flach drücken und in etwa 2 cm breite Stücke schneiden. Diese mit den Fingern an den Seiten leicht eindrücken. Gnocchi in einem großen Topf in leicht siedendem

dem Salzwasser in 4–5 Minuten gar ziehen lassen. Abgießen und abtropfen lassen.

**4** Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Lauch darin bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten andünsten. Mit restlichem Mehl bestauben, Brühe sowie restliche Sahne zugießen und 4–5 Minuten weiterköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**5** Parallel Pilze putzen und halbieren. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Knoblauch andrücken. 1 EL Butter mit restlichem Öl in einer Pfanne erhitzen. Pilze darin mit den Gnocchi 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dabei Knoblauch zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und gegen Ende die Petersilie unterschwenken. Knoblauch wieder entfernen. Lauch auf tiefe Teller verteilen, Gnocchi und Pilze darauf anrichten.

## FÜR 4 PORTIONEN:

**5 mehligkochende Kartoffeln (500 g)**  
**200 g Maronen (vorgegart; vakuumiert)**  
**250 g Kochsahne**  
**2 Eier**  
**210 g Dinkelmehl Type 630**  
**Salz**  
**Pfeffer**  
**Muskatnuss**  
**2 Stangen Lauch**  
**2 EL Rapsöl**  
**120 ml Gemüsebrühe**  
**250 g Steinpilze**  
**1 Handvoll Petersilie**  
**1 Knoblauchzehe**  
**2 EL Butter (30 g)**





Eiweiß: 10 g ★ Fett: 13 g ★  
 pro Portion  
**318**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 40 g ★

## Grünkernsalat mit Rotkohl und Cashew-Dill-Dressing

Hier kommt das rauchige Aroma der Körner zur Geltung

🕒 50 MIN 🌿 🍴

### GESUND, WEIL:

- Besonders das reichlich vorhandene Magnesium macht Cashewkerne zum idealen Stresskiller: Es dämpft die Folgen von Stresshormonen wie Cortisol und beruhigt unsere Nerven.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**200 g Grünkern**  
**400 ml Gemüsebrühe**  
**1 Stück Rotkohl (250 g)**  
**3 EL Rapsöl**  
**3 EL Apfelessig**  
**Salz**  
**150 g Champignons**

- 1 Grünkern in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Mit der Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 40 Minuten garen.
- 2 Inzwischen Rotkohl putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Mit 1 EL Öl, 1 EL Essig und etwas Salz mischen und abschmecken.
- 3 Pilze putzen und vierteln. In einer Pfanne in 1 EL heißem Öl in 5 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Pfeffer**  
**2 Frühlingszwiebeln**  
**2 Stiele Dill**  
**2 EL Cashewmus (30 g)**  
**2 EL Zitronensaft**  
**1 EL Agavendicksaft**

- 4 Für das Dressing Frühlingszwiebeln und Dill waschen und trocken schütteln. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden, ein paar grüne Ringe zum Garnieren beiseitelegen. Dill hacken. Zwiebelringe, Cashewmus, Zitronensaft, restlichen Essig und Öl, Agavendicksaft, 1-2 EL Wasser und etwas Salz verrühren.
- 5 Grünkern ggf. abgießen und in einer Schüssel lauwarm 5 Minuten abkühlen lassen. Mit Dressing mischen und auf Tellern anrichten. Rotkohl mit den Pilzen darübergeben und mit beiseitegelegten Zwiebelringen bestreuen.

## Maronensuppe mit Äpfeln und Walnüssen

Feines Süppchen für kalte Tage

🕒 25 MIN 🌿

### GESUND, WEIL:

- Von allen Nüssen bieten Walnusskerne den höchsten Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, die Herz und Gefäße fit halten.
- Durch die komplexen Kohlenhydrate aus Maronen wird der Blutzuckerspiegel im Lot gehalten und Heißhunger ausgebremst.

### FÜR 4 PORTIONEN:

**2 Schalotten**  
**400 g Maronen**  
**(vorgegart, vakuumverpackt)**  
**2 TL Rapsöl**  
**900 ml Gemüsebrühe**

**80 g Walnusskerne**  
**2 rote Äpfel**  
**1 EL Honig**  
**100 g Kochsahne**  
**Salz, Pfeffer**

- 1 Schalotten schälen und fein würfeln. Maronen grob hacken. In einem Topf 1 TL Öl erhitzen. Schalottenwürfel darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten.
- 2 Maronen zufügen und 2 Minuten mitbraten. Dann mit Gemüsebrühe auffüllen und alles ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.
- 3 Inzwischen Walnüsse in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten.

Äpfel waschen, vierteln, entkernen und in feine Spalten schneiden.

4 In der Pfanne restliches Öl erhitzen. Apfelspalten und Honig darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten.

5 Sahne zur Suppe geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf 4 Schalen verteilen. Mit karamellisierten Äpfeln und gerösteten Walnüssen bestreut servieren.



Eiweiß: 8 g ★ Fett: 21 g ★  
 pro Portion  
**473**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 61 g ★

# Rote-Bete-Kabeljau mit Erdnüssen

*Nicht nur ein toller Hingucker*

🕒 45 MIN

## GESUND, WEIL:

- Erdnusskerne gehören zu den Hülsenfrüchten und ihr Eiweißgehalt ist höher als der anderer Kerne. Außerdem bringen sie reichlich B-Vitamine und die wichtigen Mineralstoffe Fluor sowie Jod mit.

## FÜR 4 PORTIONEN:

6 mehligkochende Kartoffeln (600 g)

500 g Pastinaken

Salz

1 große Rote-Bete-Knolle (200 g)

4 EL Erdnusskerne (60 g)

2-3 EL Vollkornsemmelbrösel (30 g)

1 Bio-Orange

Pfeffer

1 Prise gemahlener Kardamom

600 g Kabeljaufilet (mit Haut)

2 EL Olivenöl

300 ml Milch (3,5% Fett)

Muskatnuss

2 EL Butter (30 g)

2 Zweige Thymian



**1** Kartoffeln und Pastinaken schälen und klein würfeln. Beides in Salzwasser in ca. 20 Minuten weich kochen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

**2** Rote Bete schälen und grob raspeln; Erdnüsse hacken. Beides mit Semmelbröseln mischen. Orange heiß abspülen, trocken reiben, Schale von ½ Frucht abreiben. Rote-Bete-Mischung mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Kardamom und Orangenschale würzen.

**3** Kabeljau abspülen und trocken tupfen. Mit der Hautseite nach unten auf das Blech legen. Salzen, pfeffern, mit dem Rote-Bete-Mix belegen und mit Olivenöl beträufeln.

**4** Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) ca. 15 Minuten garen. Dann Backofen ausschalten und den Fisch 10 Minuten darin ruhen lassen.

**5** Kartoffelmix abgießen, Kochwasser dabei auffangen. Gemüse wieder in den Topf geben. Milch erwärmen, zugießen und alles fein stampfen, ggf. etwas Kochwasser zugeben. Mit Salz und 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat würzen.

**6** Butter in einem kleinen Topf bei kleiner Hitze leicht 5 Minuten bräunen. Thymian waschen, trocken schütteln und Zweige klein zupfen. Fisch in Stücke teilen, mit Püree anrichten, mit Butter beträufeln und mit Thymian garnieren. Restliche Orange in Spalten schneiden und dazulegen.



## Gersten-Mandarinen-Salat mit Mandeln

Vitamine satt

🕒 45 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Einen niedrigen glykämischen Index weist Gerste auf. Da sie dank komplexer Kohlenhydrate und Ballaststoffe langsam verdaut wird, steigt der Blutzuckerspiegel und damit die Insulinausschüttung nur langsam an.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1 l Gemüsebrühe
- 300 g Gerstengraupen
- 5 Mandarinen
- 4 EL Mandelstifte (60 g)
- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 1 Msp. Zimt
- 2 TL Garam Masala (ind. Gewürzmischung)
- ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkumapulver
- 2 EL Honig
- 3 EL Weißweinessig
- 75 g getrocknete Cranberrys (mit Fruchtsaft gesüßt)
- 1 Handvoll Koriander
- Salz, Pfeffer



**1** Brühe aufkochen und Graupen darin in ca. 35 Minuten gar köcheln lassen. Anschließend gut abtropfen und abkühlen lassen.

**2** Währenddessen 1 Mandarine auspressen; übrige Mandarinen schälen und in Scheiben schneiden. Mandelstifte in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten.

**3** Zwiebel schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. In der heißen Pfanne in 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten andünsten. Mit Zimt, Garam Masala, Kreuzkümmel und Kurkuma würzen, mit Honig beträufeln und 3 Minuten karamellisieren lassen. Mit Essig, Mandarinen- und etwas Wasser ablöschen. Cranberrys untermischen und vom Herd nehmen. Koriander waschen, trocken schütteln, einige Blätter abzupfen, den Rest hacken.

**4** Graupen und gehackten Koriander unter die Zwiebeln mengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Mandarinen auf einer Platte anrichten. Salat mit Mandelstiften bestreuen und mit beiseitegelegtem Koriander garnieren.

**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)



UNSERE  
ONLINEKURSE

EatSmarter!

ONLINEKURS NR. 1

# Gesund abnehmen

Abnehmurse 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 Abnehbuch 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: 15.10. bis 31.12.2023

# 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.



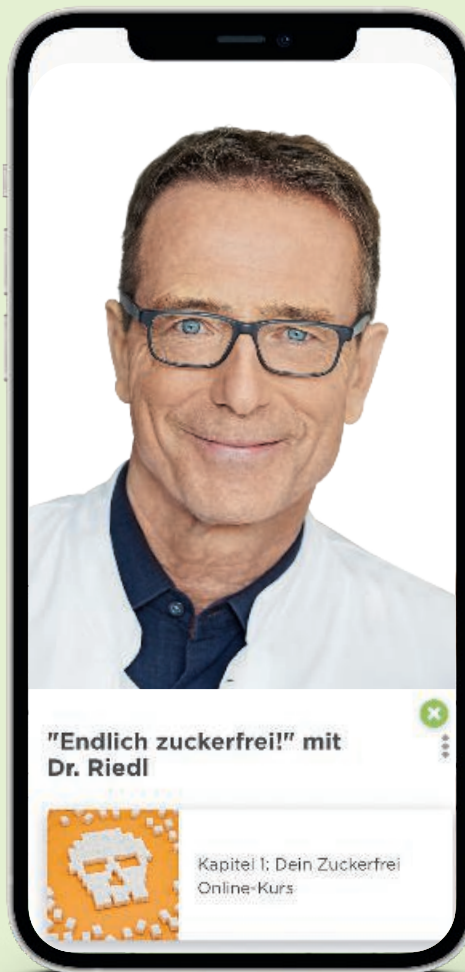
## Zum Ausdrucken

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)





# ADVENT, ADVENT...

*... ein Lichtlein brennt. Und passend dazu kommen hier smarte Plätzchen und feine Geschenkideen, darunter einige gesündere Varianten für klassisches Gebäck wie vegane Florentiner, Cashew-Makronen, Knabberien ohne Zucker oder Schmalznüsse. Genießen Sie die festliche Zeit des Jahres, die nicht nur den Gaumen erfreuen, sondern auch Herz und Seele berühren.*

Vegane Pistazien-Florentiner  
Rezept auf Seite 148



## Vegane Pistazien-Florentiner

Ein echter Hingucker

🕒 20 MIN • FERTIG IN 50 MIN 🌱 🌾 🚫

### GESUND, WEIL:

- Je nach Sorte kann eine Margarine rund 60 bis 70 Prozent ungesättigte Fettsäuren sowie Omega-3-Fettsäuren enthalten. Achten Sie beim Einkauf darauf, dass hier keine gehärteten Fette verarbeitet wurden.
- Besonders reich an Polyphenolen sind Pistazien. Diese Stoffe sorgen für einen besseren Schutz unserer Körperzellen vor freien Radikalen und können die Alterung ausbremsen.

### FÜR CA. 45 STÜCK:

**4 EL vegane Margarine (60 g)**  
**4 EL Reissirup**  
**100 ml Sojacreme**  
**80 g Rohrohrzucker**  
**125 g Pistazienkerne**  
**2 EL getrocknete Cranberrys (30 g; mit Fruchtsaft gesüßt)**  
**150 g gehobelte Mandelkerne**  
**80 g vegane weiße Schokolade**

**1** Ein Backblech mit Backpapier belegen. Margarine, Reissirup, Sojacreme und Rohrohrzucker in einen Topf geben. Aufkochen und in 5 Minuten leicht andicken lassen. Nebenher Pistazien hacken.

**2** Pistazien mit Cranberrys und Mandeln in den Topf geben und gut mischen. Masse auf dem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) 10-12 Minuten backen. Dann aus dem Backofen nehmen und 15 Minuten auskühlen lassen. Anschließend mit einem sehr scharfen Messer in ca. 3 cm große Quadrate schneiden.

**3** Schokolade hacken, in einer Schüssel über heißem Wasser schmelzen und wieder leicht abkühlen lassen. Florentiner zur Hälfte eintauchen und auf Backpapier fest werden lassen.



## Müslimischung in zwei Varianten

Körnermix auf dem Gabentisch

🕒 15 MIN • FERTIG IN 30 MIN 🌱 🌾 🚫



### GESUND, WEIL:

- Wussten Sie, dass gefriergetrocknete Himbeeren fast ähnlich viele Inhaltsstoffe wie die frischen Früchte liefern? So glänzen diese mit Vitamin C, B-Vitaminen und jeder Menge Ballaststoffen.

### FÜR CA. 16 PORTIONEN:

#### GRUNDMISCHUNG:

**160 g Nusskerne**  
**(z. B. Haselnuss-, Walnuss- und Erdnusskerne, Pekannüsse und Mandeln)**  
**400 g Haferflocken**  
**40 g Sesamsamen**  
**40 g Sonnenblumenkerne**  
**40 g Kürbiskerne**  
**40 g gepuffter Amaranth**

#### FÜR DIE SCHOKO-VARIANTE:

**50 g Ahornsirup**  
**50 g Kakaopulver (stark entölt)**  
**1 TL Zimt**  
**Saft und Schale von 1 Bio-Orangen**  
**2 EL Kakaonibs (30 g)**

#### FÜR DIE BEEREN-VARIANTE:

**50 g Honig**  
**25 g Himbeerpulver**  
**30 g getrocknete Cranberrys (mit Fruchtsaft gesüßt)**  
**20 g gefriergetrocknete Himbeeren**

**1** Nüsse grob hacken und mit Flocken, Sesam, Kernen und Amaranth mischen.

**2** Die Hälfte der Müslimischung mit Ahornsirup, Kakao, Zimt, Orangensaft, -schale und Kakaonibs verrühren und gut mit der Müslimischung vermengen.

**3** Die andere Hälfte mit Honig, Himbeerpulver, Cranberrys und getrockneten Himbeeren mischen.

**4** Mischungen je auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C (Umluft 140 °C; Gas: Stufe 1-2) ca. 15 Minuten backen, dabei Müsli zwischendurch umrühren. Auskühlen lassen und Mischungen in Gläser füllen.

**TIPP** Für diese Müslis eignet sich besonders gut Mandeldrink.



### EatSmarter! Info

#### Tipp: Mandeldrink selber machen

200 Gramm Mandeln mit Wasser bedecken und für acht Stunden einweichen. Diese mit einem Liter heißem Wasser in einen Hochleistungsmixer geben und so lange zerkleinern, bis eine weißliche Flüssigkeit entstanden ist. Ein Sieb mit einem Nussmilchbeutel auslegen und pürierte Flüssigkeit durchpassieren. Masse abtropfen lassen und gut ausdrücken. Mandeldrink in Flaschen füllen und kalt stellen.



Handwritten label on the left jar, partially obscured by a pinecone. The text is mostly illegible but appears to include a date and some descriptive text.

Handwritten label on the middle jar, featuring a stylized pine branch illustration.

Handwritten label on the milk bottle, reading "MILCH" vertically. The label also features a small pine branch illustration.



## Rohkost-Kokos-Macarons mit Erdbeerfüllung

Diese Leckerei funktioniert ohne Backofen

🕒 30 MIN • FERTIG IN 1 STD 35 MIN 🌱 🍌

### GESUND, WEIL:

- Mit vielen Mineralstoffen können Kokosraspel aufwarten. So gleichen Kalium und Magnesium den Elektrolythaushalt aus. Zudem schenkt uns das Kokosöl Extra-Energie und ist leicht verdaulich.
- Der Duft von Vanille kann nachweislich Stress, Unruhe und übrigens auch Hungergefühle lindern. Grund ist, dass das Gewürz die Produktion des Glückshormons Serotonin im Gehirn anregt.

**1** Für die Füllung Erdbeeren grob zerkleinern und davon 1 EL beiseitestellen. 1 EL Chiasamen, 90 g Erdbeeren, 1½ TL Kokosöl und Dattelsüße in einem Mixer fein pürieren und die Mischung mindestens 20 Minuten quellen lassen. Anschließend abschmecken und restliche Chiasamen untermengen.

**2** Für die Macarons Haferflocken in einem Mixer fein zerkleinern, dann mit Mandeln in eine Schüssel geben. 90 g Kokosraspel, 20 ml Wasser, Reissirup oder Agavendicksaft, Salz und restliches Kokosöl hinzufügen und alles zu einer homogenen Paste verarbeiten.

Falls der Teig sehr klebrig ist, noch etwas gemahlene Mandeln untermischen. Die Masse für ca. 15 Minuten kühl stellen.

**3** Teig in 30 Portionen teilen, jeweils zu Kugeln formen und zu kleinen Talern flach drücken. Jeweils ca. 1 TL Erdbeerfüllung daraufgeben, ein 2. Rohkost-Macaron passgenau daraufsetzen und leicht andrücken. Auf diese Weise alle Macarons fertigstellen, mit restlichen Kokosraspeln, Limettenschale und beiseitegestellten Erdbeeren bestreuen. Vor dem Servieren mindestens 30 Minuten kühl stellen.

### FÜR 15 STÜCK:

100 g gefriergetrocknete Erdbeeren  
 2½ EL Chiasamen (15 g)  
 4½ TL flüssiges Kokosöl  
 2 TL Dattelsüße (10 g)  
 60 g Haferflocken  
 150 g gemahlene Mandeln  
 100 g Kokosraspel  
 100 g Reissirup oder Agavendicksaft  
 2 Prisen Salz  
 Schale von 1-2 Bio-Limetten





# Haferkekse mit Cranberrys

Gesunde Nascherei mit vielen Ballaststoffen

🕒 15 MIN • FERTIG IN 45 MIN 🍴 🍷

## GESUND, WEIL:

- Die herb-süßen Cranberrys strotzen nur so vor sekundären Pflanzenstoffen. Insbesondere Polyphenole und Anthocyane sind reichlich enthalten, die antibakteriell und antioxidativ wirken.
- Dank der komplexen Kohlenhydrate und Faserstoffe in Haferflocken sättigen die Kekse gut und besser als andere Plätzchen.

**1** Cranberrys und Kirschen grob hacken. Eier mit Puderzucker und 1 Prise Salz schaumig schlagen. Mehl, Haferflocken, Gewürze, Cranberrys und Kirschen zufügen und zu einem glatten, formbaren Teig verkneten, nach Bedarf kaltes Wasser oder Mehl ergänzen.

**2** Teig zu einer Kugel formen und für ca. 30 Minuten kalt stellen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.

**3** Den Teig auf wenig Mehl ca. ½ cm dick ausrollen und gezackte Kreise (ca. 5 cm Ø) ausstechen. Auf die Backbleche legen und nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) in 10-15 Minuten goldbraun backen. Vom Backblech nehmen und auskühlen lassen.

## FÜR CA. 35 STÜCK:

70 g getrocknete Cranberrys  
(mit Fruchtsaft gesüßt)  
50 g getrocknete Kirschen  
(oder Gojibeeren)  
2 Eier  
100 g Puderzucker aus  
Rohrohrzucker  
1 Prise Salz  
300 g Dinkel-Vollkornmehl  
+ 2 EL zum Bearbeiten  
100 g zarte Haferflocken  
½ TL Zimt  
1 Msp. Vanillepulver

## AUSSERDEM:

gezackte Sternförmchen





Eiweiß: 2 g ★ Fett: 3 g  
 pro Stück  
**54**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 6 g

## Cashew-Pistazien-Makronen mit Cranberrys

Die Kerne geben hier das besondere Aroma

🕒 25 MIN • FERTIG IN 50 MIN 🌿 🚫

GESUND, WEIL:

- Pistazien haben eine große Menge an wertvollen, mehrfach ungesättigten Fettsäuren zu bieten und können damit einem erhöhten Cholesterinspiegel vorbeugen.

FÜR CA. 45 STÜCK:

**1 Vanilleschote**  
**4 Eier**  
**120 g Kokosblütenzucker**  
**1 Prise Salz**  
**100 g getrocknete Cranberrys**  
**(mit Fruchtsaft gesüßt)**

**1** Vanilleschote längs halbieren und Vanillemark mit einem Messer herauskratzen. Eier trennen (Eigelbe anderweitig verwenden). Eiweiße, Zucker, 1 Prise Salz und Vanillemark verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Restliche Eiweiße steif schlagen.

**2** Etwa 75 g Cranberrys und 50 g Pistazien sehr fein hacken. Mit Zitronenschale und gemahlene Cashews unter die flüssige Eiweißmischung rühren. Eischnee unterheben.

**100 g Pistazienkerne**  
**Schale von 1 Bio-Zitrone**  
**150 g fein gemahlene**  
**Cashewkerne**  
**45 Backblaten**  
**(ca. 4 cm Ø)**

**3** Masse in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen. Übrige Pistazienkerne halbieren, restliche Cranberrys zum Bestreuen hacken. Auf jede Oblate etwas Makronenmasse kuppelartig aufspritzen, mit Pistazien und Cranberrys bestreuen und auf zwei mit Backpapier belegte Backbleche setzen.

**4** Makronen im vorgeheizten Backofen bei 110 °C (Umluft 90 °C; Gas: Stufe 1) ca. 25 Minuten backen, bis sie in der Mitte noch leicht feucht sind (Fingerprobe). Auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

## Weihnachtskekse mit Nüssen

Servieren Sie hierzu Gewürztee oder Kaffee

🕒 30 MIN • FERTIG IN 3 STD 🌿 🚫

Eiweiß: 2 g ★ Fett: 5 g  
 pro Stück  
**83**  
 KCAL  
 Kohlenhydrate: 7 g

GESUND, WEIL:

- Dinkel ist eine gute Quelle für Kieselsäure, die für eine Festigung des Gewebes und somit eine Erhöhung der Elastizität sorgt.
- Auch wer Milchzucker schlecht verträgt, kann sich Butter in aller Regel ohne Reue schmecken lassen, denn sie gilt als laktosefrei.

FÜR CA. 45 STÜCK:

**80 g Haselnusskerne**  
**300 g Dinkelmehl Type 630**  
**+ 2 EL zum Bearbeiten**  
**90 g Puderzucker aus**  
**Rohrohrzucker**

**1** Haselnüsse in Wasser 1 Stunde einweichen. Anschließend abgießen und trocken tupfen.

**2** Mehl und 80 g Puderzucker in eine Schüssel sieben. Butter klein würfeln und mit Ei und 1 Prise Salz zufügen. Alles zu einem weichen homogenen Teig verarbeiten, ggf. noch 1–2 EL Wasser zugeben.

**3** Teig halbieren. Kakaopulver und bei Bedarf 1 TL Wasser unter eine Hälfte mengen und rasch wieder homogen verkneten; jeweils die Hälfte der Nüsse unter die Teige kneten.

**4** Teigportionen zu je 1 Rolle (ca. 5 cm Ø) formen, in Frischhaltefolie

**150 g weiche Butter**  
**1 Ei**  
**1 Prise Salz**  
**2 TL Kakaopulver (stark entölt)**  
**80 g Walnusskerne**

wickeln und für 1 Stunde kühl stellen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.

**5** 1 Rolle aus der Kühlung nehmen und mit einem scharfen Messer knapp 1 cm dicke Scheiben abschneiden. Auf ein Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C (Umluft 140 °C; Gas: Stufe 1–2) 10–15 Minuten backen, dabei darauf achten, dass die Plätzchen nicht zu stark bräunen. Die 2. Teigrolle ebenso in Scheiben schneiden und backen. Kekse auf Kuchengittern 10 Minuten auskühlen lassen und mit restlichem Puderzucker bestäuben.



# Italienisches Mandelgebäck

Backware mit feiner Textur

🕒 20 MIN • FERTIG IN 35 MIN 🌿 🍴 🍷

## GESUND, WEIL:

- Kein Wunder, dass Mandeln zu den Lieblingszutaten der Weihnachtsbäckerei gehören. Sie überzeugen mit reichlich Calcium und sind gute Lieferanten für Eisen.
- Rohrzucker ist geklärt und eingedickter Zuckerrohrsaft. Weil er noch geringe Anteile an Melasse enthält, hat er eine leicht hellbraune Farbe. Er ist im Vergleich zu Kristallzucker ein natürlicheres Produkt, da er nicht raffiniert wird.

## FÜR CA. 25 STÜCK:

**250 g gemahlene Mandeln**  
**110 g Puderzucker aus Rohrzucker**  
**1 Prise Salz**  
**1 EL Honig**  
**1–2 Tropfen Bittermandelaroma**  
**2 Eier**

**1** Ein Backblech mit Backpapier belegen. Mandeln in einem Blitzhacker noch etwas feiner mahlen und in einer Schüssel mit 100 g Puderzucker und 1 Prise Salz mischen. Eier trennen (Eigelbe anderweitig verwenden), Eiweiße steif schlagen. Honig, Bittermandelaroma und nach und nach Eischnee vorsichtig unterrühren.

**2** Alles erst mit einem Löffel mischen, dann mit den Händen zu einem homogenen Teig verkneten, bei Bedarf noch etwas Mandeln einarbeiten.

**3** Die Arbeitsfläche mit restlichem Puderzucker bestäuben. Den Teig zu einer Rolle (ca. 25 cm lang) formen und in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.

**4** Diese jeweils auf der Arbeitsfläche rund rollen, leicht flach drücken und mit Abstand auf das Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C (Umluft 140 °C; Gas: Stufe 1–2) 10–15 Minuten backen, aber nicht zu stark bräunen, die Kekse sollen innen noch weich sein. Herausnehmen, erst auf dem Backblech und dann auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

★ Eiweiß: 3 g ★ Fett: 5 g  
 pro Stück  
**79**  
 KCAL  
 ★ Kohlenhydrate: 5 g ★





## Schmalznüsse

Kommen ganz ohne Schweinefett aus



🕒 15 MIN · FERTIG IN 30 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Birkenzucker süßt ähnlich stark wie normaler Haushaltszucker, liefert aber nur etwa 50 Prozent der Kilokalorien. Achten Sie hier auf die Verzehrmenge: Mehr als 50 Gramm am Tag sollten es nicht sein – ein Übermaß kann abführend wirken.

FÜR CA. 35 STÜCK:

1 Vanilleschote  
100 g festes Kokosöl  
100 g weiche Butter  
80 g Birkenzucker (Xylit)  
50 g Kokosblütenzucker  
Schale von 1 Bio-Orange

250 g Dinkelmehl Type 1050  
+ 2 EL zum Bearbeiten  
¼ TL Hirschhornsalz  
1 EL Kakaopulver  
(10 g; stark entölt)  
2 Msp. Zimt

**1** Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Vanilleschote längs halbieren und Vanillemark mit einem Messer herauskratzen.

**2** Kokosöl mit Butter, Birkenzucker, Kokosblütenzucker, Orangenschale und Vanillemark in einer Rührschüssel mit dem Knetgabel eines Handrührgeräts gut vermengen und verkneten. Mehl und Hirschhornsalz zufügen sowie unterkneten.

**3** Teig halbieren. Kakaopulver und Zimt unter eine Hälfte des Teigs kneten. Aus dem hellen und dunkleren Teig jeweils mit bemehlten Händen ca. 2 cm große Kugeln formen, etwas flach drücken und mit ausreichend Abstand auf die vorbereiteten Backbleche setzen.

**4** Die Plätzchen nacheinander im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) auf der 2. Schiene von unten 12 Minuten backen. Die Schmalznüsse auf Kuchengittern auskühlen lassen.

## Pickles aus roten Zwiebeln

Tolles Topping für herzhafte Speisen

🕒 20 MIN · FERTIG IN 24 STD 20 MIN 🌱 🍴



GESUND, WEIL:

- Das vorhandene Quercetin aus roten Zwiebeln hat einen antioxidativen Effekt. Dank der Schwefelverbindungen helfen die Knollen als natürliche Antibiotika und töten Bakterien sowie Pilze ab.

FÜR 10 PORTIONEN ( 2 GLÄSER À 400 ML):

450 g rote Zwiebeln  
2 Lorbeerblätter  
2 Zimtstangen  
2 Gewürznelken  
2 getrocknete Chilischoten  
1 TL Pfefferkörner  
½ TL Koriandersamen

200 ml Weißweinessig  
1 TL Meersalz  
70 g Rohrohrzucker

AUSSERDEM:

2 Einmachgläser mit Gummiringen

**1** Zwiebeln schälen, halbieren und in 3 mm dicke Streifen schneiden. Mit Lorbeerblättern, Zimtstangen, Nelken und Chilischoten in 2 sterilisierte Einmachgläser füllen. Pfefferkörner und Koriandersamen ebenfalls auf die Gläser verteilen.

**2** In einem Topf Essig mit 250 ml Wasser, Salz und Zucker aufkochen. Zwiebeln mit dem Sud bedecken. Gummiringe auflegen und die Gläser mit Klammern verschließen.

**3** Die Pickles vor dem Servieren mindestens 1 Tag kühl durchziehen lassen.

**TIPPS** Zum Sterilisieren Gläser und Gummiringe ca. 10 Minuten in kochendes Wasser oder in den heißen Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) stellen. Alternativ können auch kleine ganze Zwiebeln eingelegt werden, diese dann aber vorher 2–3 Minuten in kochendem Salzwasser garen.



# Energiebällchen mit Datteln, Mandeln und Kakaonibs

Power in Kugelform

🕒 15 MIN • FERTIG IN 1 STD 15 MIN 🌱 🍌 🍷

## GESUND, WEIL:

- Mit viel Kalium punktet Trockenobst, das nachweislich einen erhöhten Blutdruck senken kann.
- Die in Kakao vorhandenen Flavonoide (ein Pflanzenstoff) hemmen Entzündungen und unterstützen die Abwehrkräfte.

## FÜR CA. 16 STÜCK:

150 g Trockenfrüchte  
(je 75 g Datteln und Aprikosen)  
100 g Mandelkerne  
½ Vanilleschote  
25 g gefriergetrocknete Erdbeeren  
1 Prise Salz  
30 g Kakaopulver (stark entölt)  
1 EL Kakaonibs (15 g)  
1 EL flüssiges Kokosöl

**1** Datteln ggf. entsteinen und mit Aprikosen grob würfeln. Mandeln grob hacken. Vanilleschote längs halbieren und Vanillemark mit einem Messer herauskratzen. Erdbeeren hacken.

**2** Trockenobst in einem Mixer kurz pürieren, dann Mandeln hinzufügen und untermixen. Nach und nach 1 Prise Salz, Vanillemark, Kakaopulver, Kakaonibs, 20 g getrocknete Erdbeeren und Kokosöl hinzufügen und alles zu einer glatten Masse verrühren; falls sie sehr fest ist, noch 1–2 EL Wasser einarbeiten.

**3** Masse in 16 Portionen teilen und jeweils zu 2,5–3 cm großen Kugeln formen. Energiebällchen mit restlichen Erdbeeren bestreuen, in Pralinenförmchen setzen und vor dem Servieren noch ca. 1 Stunde kühl stellen.



## Matcha-Cookies mit weißer Schokolade

Smartes Adventsgebäck

🕒 25 MIN · FERTIG IN 1 STD 45 MIN 🌿



GESUND, WEIL:

- Dinkel ist ein Toplieferant für Tryptophan, eine lebensnotwendige Aminosäure, die die Stimmung aufhellen kann. Nehmen wir diese zu uns, kann sie in Serotonin – das Gute-Laune-Hormon – umgewandelt werden.
- Matcha sorgt nicht nur für die hübsche Farbe, sondern punktet auch mit Koffein und L-Theanin. Letzteres wirkt beruhigend und gibt dem belebenden Charakter des Tee-Koffeins eine sanfte Note. Das verspricht ruhige Energie und Konzentration.

FÜR 24 STÜCK:

160 g Butter  
90 g Rohrohrzucker  
1 Ei  
125 g Vollkornreismehl

250 g Dinkelmehl Type 1050  
+ 2 EL zum Bearbeiten  
2–3 TL Matchapulver  
50 g weiße Schokolade

**1** Butter, 75 g Zucker und das Ei in einer Schüssel schaumig schlagen. Mehle und Matchapulver zufügen und zu einem geschmeidigen Teig verkneten, ggf. noch 1–2 EL Wasser zugeben. Schokolade hacken und unter den Teig kneten. Teig zu einer dicken Rolle (ca. 7 cm Ø) formen und in Frischhaltefolie gewickelt für ca. 1 Stunde kalt stellen.

**2** Gekühlte Teigrolle im übrigen Zucker wälzen und mit einem scharfen Messer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) 15–20 Minuten backen.

**3** Kekse aus dem Backofen und vorsichtig vom Backblech nehmen und auskühlen lassen.



## Feigen-Kirsch-Confit

Schmeckt zu Fleisch, Pilzen und Gemüse

🕒 30 MIN 🌿 🍷 🍷

GESUND, WEIL:

- Die in Kirschsafte vorhandenen Pflanzenfarbstoffe Anthocyane haben entzündungshemmende Effekte und können bei Muskeltäter sowie Muskelschäden helfen.

FÜR 15 PORTIONEN (2 GLÄSER À 250–300 ML):

550 g Feigen  
1 rote Zwiebel  
1 Zweig Rosmarin  
1 EL Olivenöl  
100 g getrocknete Kirschen  
2 EL Rohrohrzucker (30 g)

150 ml Kirschsafte  
2 ½ EL Balsamessig  
2 ½ EL Zitronensaft  
1 EL Honig  
Salz  
Pfeffer

**1** Feigen häuten und grob würfeln. Zwiebel schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Rosmarin waschen und trocken schütteln.

**2** In einem Topf Öl erhitzen. Zwiebel und Rosmarinzweig darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Wenn die Zwiebeln zu bräunen beginnen, Feigen, Kirschen und Zucker zugeben und 5 Minuten mitdünsten.

**3** Alles mit Kirschsafte ablöschen und unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze

köcheln lassen. Dann Rosmarinzweig wieder herausnehmen.

**4** Essig, Zitronensaft und Honig einrühren und alles mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Mischung in 10–15 Minuten bei mittlerer Hitze sämig einköcheln lassen und abschmecken.

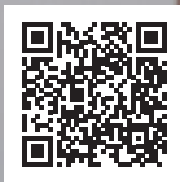
**5** Feigen-Kirsch-Confit in 2 sterilisierte Gläser füllen, gut verschließen und auskühlen lassen. Im Kühlschrank aufbewahren oder als Geschenk dekorativ verpacken.

# emotion

FÜR FRAUEN, DIE IHREN WEG GEHEN!



Weitere Ausgaben von EMOTION in unserem Shop



[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

## HERKUNFT

Kommen ursprünglich aus Mittelamerika

## SMARTE WARENKUNDE



Verfeinern Smoothie-Bowls, Müsli und Porridge

# Kakaonibs ...

### + ...enthalten viel Magnesium

Das Spurenelement gilt als Stresskiller und senkt die Ausschüttung des Hormons Cortisol. Die entspannende Wirkung kann Verkrampfungen lösen und hilft uns, nach einem langen Tag besser zu schlafen.

### + ...halten uns jung

Antioxidantien, die hier in beachtlicher Menge vorkommen, schützen unsere Zellen vor Schädigungen durch freie Radikale.

### + ...hellen die Stimmung auf

Die reichlich enthaltene Aminosäure Tryptophan wird im Gehirn in Serotonin umgewandelt. Das Glückshormon reduziert schlechte Laune und kann bei Verstimmungen helfen.

### + ...senken den Blutdruck

In ihnen steckt eine ordentliche Portion Kalium. Wird es in größeren Mengen verzehrt, kann Hypertonie reduziert und auch das Risiko eines Schlaganfalls verringert werden.

### - ...haben ihren Preis

Durch die aufwendige Herstellung und den langen Transportweg kommen beachtliche Kosten zustande. Für ein Kilogramm zahlen Sie je nach Produktqualität zwischen 10 und 20 Euro. Bioware ist meistens teurer.

### - ...schmecken oft herb bis leicht bitter

Süße Mahlzeiten können mit einer geringen Portion verfeinert werden, um den Geschmack auszugleichen.

## KLEINE KÜCHENKUNDE

### + ...lassen sich lange lagern

Nach dem Anbruch der Packung sollten sie unbedingt kühl und trocken aufbewahrt werden. So bleiben sie frisch und sind bis zu zwei Monate haltbar.

### + ...sind wahre Allrounder

Sie können als knuspriges Topping für Energyballs und Bananenbrot oder als Garnierung für Porridge verwendet werden. Auch in winterlichen Salaten sorgen sie für einen interessanten Kontrast.



KILOKALORIEN  
**390**  
PRO 100 G

**BRENNWERT:** 390 kcal **EIWEISS:** 23 g  
**KOHLHYDRATE:** 18 g, davon Zucker: 18 g  
**FETT:** 20 g **BALLASTSTOFFE:** 26 g

## ALTERNATIVEN FÜR EIN SPANNENDES FRÜHSTÜCK



### Weintrauben

Sind reich an Pflanzenstoffen, die gut für die Haut sind



### Carob

Enthält jede Menge satt machende Ballaststoffe



### Walnüsse

Können das Herz-Kreislauf-System positiv beeinflussen



### Haselnüsse

Decken einen Teil des Tagesbedarf an Vitamin E ab



### Leinsamen

Schützen unsere Gefäße durch Omega-3-Fettsäuren



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.

[tk.de/gutfuerdich](https://tk.de/gutfuerdich)

Die Techniker. Immer besser – für dich.



TIPPS FÜR EIN GESÜNDERES LEBEN

# Live Smarter!

In Kooperation mit:



## Endlich beschwerdefrei(er) – leben mit Migräne

Der Druck im Kopf ist weit verbreitet – besonders einige Formen der neurologischen Erkrankung können belastend sein. Die gute Nachricht: Mit unserem Lebensstil können wir die Krankheit aktiv beeinflussen. Tipps zum richtigen Umgang und was wirklich hilft, haben wir hier zusammengefasst.

**R**und zwei Drittel aller Frauen und fast die Hälfte aller Männer klagen mindestens einmal pro Jahr über Kopfschmerzen. Ein Teil von ihnen leidet an Migräne. Das schubweise auftretende Dröhnen, Pochen und Stechen schränkt viele Betroffene in ihrem Alltag massiv ein. Schmerzexpertin Dr. Dagny Holle-Lee spricht hier von primären Schädelschmerzen, zu denen auch das Spannungskopfweg zählt. „Die Schmerzen werden nicht durch eine andere Erkrankung wie etwa Erkältungen oder ein Schädel-Hirn-Traum ausgelöst, sondern stellen selbst die eigentliche Krankheit dar. Man könnte auch von einer Art Softwarestörung sprechen, bei der in der weiteren Diagnostik,



**DR. MED. DAGNY  
HOLLE-LEE**

Die Oberärztin des Westdeutschen Kopfschmerzzentrums weiß, was Betroffenen hilft. Auch zu hören im TK-Podcast „Ist das noch gesund?“, überall, wo es Podcasts gibt.

beispielsweise beim MRT (Magnetresonanztomographie) des Gehirns oder bei Blutuntersuchungen, nichts Auffälliges zu finden ist“, erläutert die Medizinerin. Die Ursachen liegen in der Ausschüttung von Entzündungsbotenstoffen. Im Hirnstamm sowie in weiteren Arealen wie den Hirnhäuten werden diese freigesetzt. Sie gelten als eigentlicher Ort der Schmerzentstehung, das Gehirn spürt aber nichts. Vorstellbar ist das wie ein Sonnenbrand auf dem Gehirn. Was zu den Reaktionen führt, ist der Wissenschaft noch immer zum Großteil rätselhaft. Der Einfluss von Schlafentzug sowie hormonellen Veränderungen gilt hingegen als weitestgehend gesichert. Viele Betroffene sind jedoch fortlaufend auf der Suche nach individuellen Triggern. →

## Kopfschmerzen – aber welche?

Ort, Art und Dauer des Leidens können wichtige Hinweise auf den jeweiligen Schmerztyp geben – wir stellen die fünf wichtigsten vor.



### 1 Spannungskopfschmerzen

Sie sind auf eine Störung der schmerzverarbeitenden Zentren im Gehirn zurückzuführen und können durch Stress, Wetterumschwünge oder ohne konkreten Auslöser auftreten. Erkennbar an einem dumpfen Druck, der teilweise erst im Schulter-Nacken-Bereich beginnt.

### 2 Clusterkopfschmerzen

Der geballte Schmerz tritt mehr als ein Mal in zwei Tagen auf und hält fünfzehn Minuten bis zu drei Stunden an – häufig in der Nacht. Betroffen sind vor allem Schläfen oder Augenhöhlen. Es können bis zu acht Attacken pro Tag auftreten.



### 3 Migräne

Die Attacken sind gekennzeichnet durch starke Schmerzen, die häufig nur einseitig auftreten, sich aber auf beide Kopfseiten ausdehnen können. Vielen Betroffenen bleibt in dieser Akutphase nur der Rückzug.

### 4 Sekundäre Kopfschmerzen

- Ein Medikamentenkopfschmerz ist die Folge eines Zuviels an Schmerzmitteln, bei dem bereits ein Gewöhnungseffekt eingetreten ist. Hier kämpfen Patientinnen und Patienten nach Absetzen der Medikamente mit Entzugskopfschmerzen. Diese sind meist dumpf bis bohrend und können lange anhalten.



- Weitere Auslöser für Kopfschmerzen können Symptome sein, die durch andere Erkrankungen wie Erkältungen oder Grippe, Magen-Darm- oder Nasennebenhöhlenentzündungen sowie bei Kater und Weit- oder Kurzsichtigkeit entstehen.

Fachleute unterscheiden

367 Arten

von Kopfweh. Am häufigsten wird der Spannungskopfschmerz diagnostiziert.

### Bin ich betroffen?

Fast alle Menschen leiden hin und wieder an Kopfweh. Woran lässt sich aber festmachen, ob es sich nicht vielleicht um eine Migräneattacke handelt? „Recht eindeutige Signale für die Erkrankung sind moderate bis starke Kopfschmerzen, die ein-, aber auch beidseitig und sogar im Nacken lokalisiert sein können. Der Schmerz ist dabei meist so intensiv, dass er das Privat- oder Berufsleben massiv beeinträchtigt“, erklärt Dr. Holle-Lee. Ganz typisch sind auch die Begleitsymptome einer solchen Phase, die von Licht-, Lärm- und Geruchsempfindlichkeit hin zu Übelkeit und Erbrechen reichen können. Welche und wie stark diese auftreten, ist von Patient zu Patient unterschiedlich. Neben diesen eher typischen Verläufen existieren auch zahlreiche Sonderformen der neurologischen Erkrankung. Diese machen sich beispielsweise durch halbseitige Lähmungen, Schmerzen, die überwiegend den Bauchraum betreffen, oder Schwindelanfälle bemerkbar. Kopfschmerzen sind bei diesen Formen teilweise überhaupt nicht vorhanden, was die Diagnose erheblich erschweren kann. →



Lesen Sie noch mehr zum Thema auf unserem Live-Smarter-Blog unter: [www.eatsmarter.de/migraene](http://www.eatsmarter.de/migraene)



„Menschlich  
gedacht, digital  
gemacht“ – Online-  
Unterstützung in  
Sachen Gesundheit?  
Jetzt unter  
[www.tk.de](http://www.tk.de)  
(Suchbegriff 2152434)  
schlaumachen!



## Kampf dem Schmerz – einfach per App

Dank zahlreicher kostenloser TK-Online-Angebote haben Sie Ihren persönlichen Ratgeber in Sachen Ernährung, Fitness und Entspannung ab sofort immer mit dabei. Für Migräniker:innen interessant: Mit der **TK-Migräne-App** kann im Online-Symptomtagebuch vermerkt werden, wie oft und schwer die Attacken auftreten sowie welche Beschwerden sie begleiten. So kann der Arzt die Diagnose leichter stellen. Obendrein beantworten die Mediziner:innen des **TK-Ärzte-Zentrums** alle Fragen zum Thema Kopfschmerzen – ein Angebot exklusiv für TK-Versicherte. [www.tk.de](http://www.tk.de) (Suchbegriff 2025392 und 2009666)

## Was genau ist Migräne?

Anfallsweise, wiederkehrende Kopfschmerzen, die durch typische Vorboten angekündigt werden: Wen diese Symptome plagen, der leidet wahrscheinlich an Migräne. Wie sich die Krankheit weiter äußert, lesen Sie hier.

### Häufige Auslöser

Was genau zum Ausbruch führt, ist noch nicht eindeutig geklärt. Vermutet werden aber individuelle Trigger wie Stress, Veränderungen der Mahlzeitenfrequenz oder des Tagesrhythmus sowie spezifische Lebensmittel.

## DIE KRANKHEITSPHASEN

### VORBOTENPHASE

Einige Stunden bis zu zwei Tage vor der Attacke fühlen sich Betroffene abgeschlagen, gereizt oder verspüren bestimmte Heißhungergeleüste.

### AURAPHASE

Vor dem eigentlichen Schmerz setzen oft Lichtblitze und Zickzacklinien im Sichtfeld ein, andere sehen eher verschwommen, verzerrt, verwackelt. Auch Schwindel und Sprachstörungen sind möglich.

### KOPFSCHMERZPHASE

Vier bis zweiundsiebzig Stunden kann die Akutphase andauern. Vor allem Pochen, Pulsieren oder Hämmern auf einer Kopfseite im Bereich um Stirn, Augen oder Schläfen sind typisch. Hinzu kommen Übel- und Appetitlosigkeit, Licht- und Geräuschempfindlichkeit.

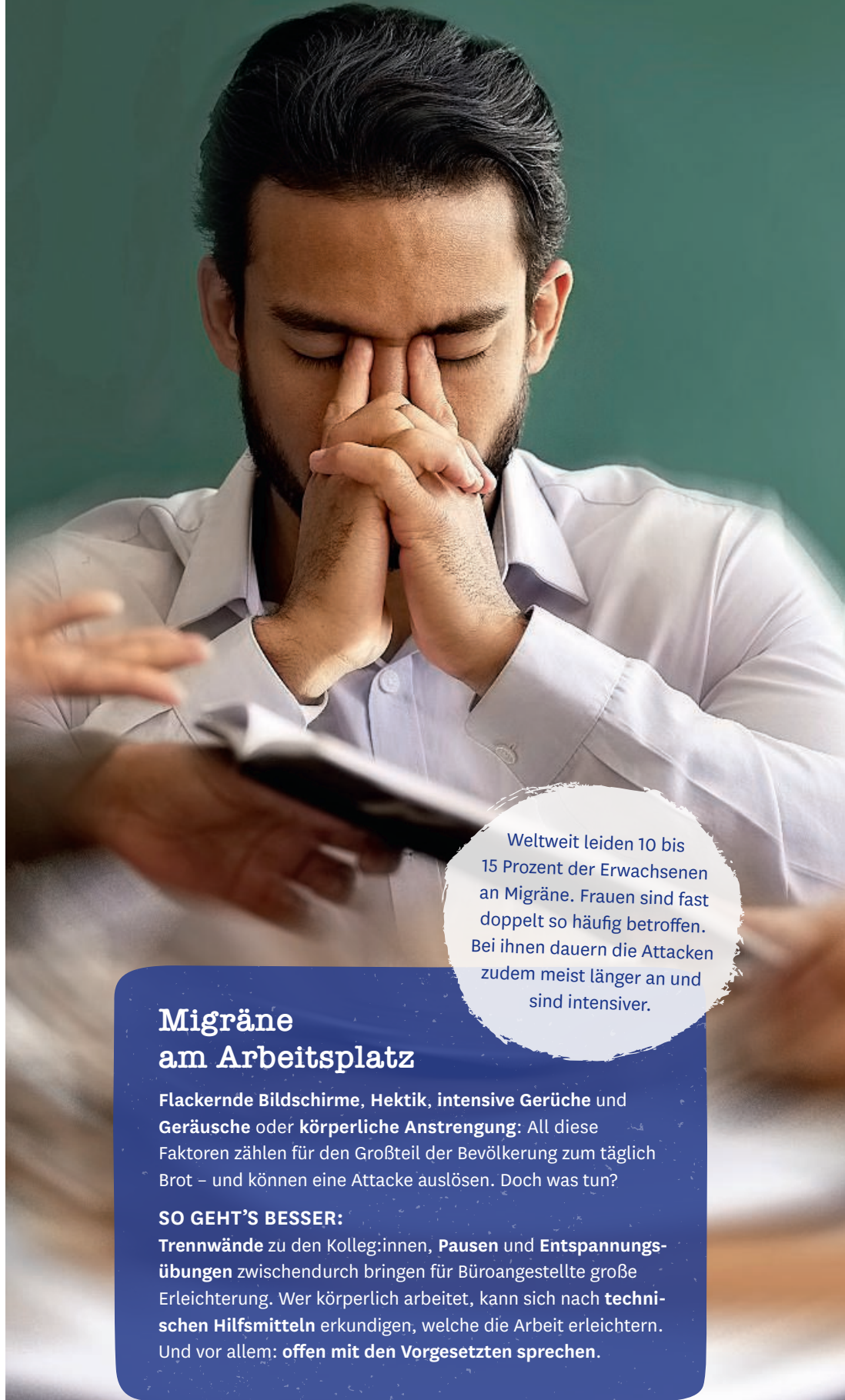
### ERHOLUNGSPHASE

Nachdem die Schmerzen abgeklungen sind, fühlen sich viele noch ein bis zwei Tage müde, erschöpft und abgeschlagen.



## Das rät die Medizin

Beim Blick auf die Statistik fällt auf, dass besonders häufig Frauen im Alter zwischen zwanzig und fünfzig Jahren betroffen sind. „Grund dafür sind die weiblichen Geschlechtshormone, die in der Pathophysiologie der Migräne eine wichtige Rolle spielen. Aber auch Männer, Kinder und ältere Menschen können durchaus betroffen sein“, so die Expertin. Doch egal ob zyklusbedingte Attacken oder scheinbar grundloses Auftreten: Sobald die Erkrankung den Alltag der Betroffenen beeinträchtigt, sollte medizinischer Rat gesucht werden. Besonders sinnvoll ist es, bis zum Arzttermin ein Schmerztagebuch zu führen. „Das Niederschreiben der Frequenz und der Symptome kann einem selbst sowie dem medizinischen Personal einen Überblick über mögliche Trigger verschaffen. Außerdem wirken viele Migränetherapien erst nach einigen Wochen oder sogar Monaten. Auch hier hilft ein Kopfschmerzkalender, um den Überblick zu behalten. Wer jeden Tag unter den Beschwerden leidet, profitiert aber durchaus auch davon, absichtlich keinen Kalender zu führen und sich auf die positiven Dinge des Lebens zu konzentrieren“, rät die Medizinerin. Zettel und Stift sind dafür heutzutage gar nicht mehr nötig, da eine Vielzahl an Online-Angeboten existiert. Die TK-Migräne-App ([www.tk.de](http://www.tk.de), Suchbegriff 2025392) bietet hierzu ein digitales Kopfschmerz-Tagebuch an, das Sie dann immer dabei haben. →



Weltweit leiden 10 bis 15 Prozent der Erwachsenen an Migräne. Frauen sind fast doppelt so häufig betroffen. Bei ihnen dauern die Attacken zudem meist länger an und sind intensiver.

## Migräne am Arbeitsplatz

**Flackernde Bildschirme, Hektik, intensive Gerüche und Geräusche oder körperliche Anstrengung:** All diese Faktoren zählen für den Großteil der Bevölkerung zum täglich Brot – und können eine Attacke auslösen. Doch was tun?

### SO GEHT'S BESSER:

**Trennwände** zu den Kolleg:innen, **Pausen** und **Entspannungsübungen** zwischendurch bringen für Büroangestellte große Erleichterung. Wer körperlich arbeitet, kann sich nach **technischen Hilfsmitteln** erkundigen, welche die Arbeit erleichtern. Und vor allem: **offen mit den Vorgesetzten sprechen.**



## Schmerzmythen – wir decken auf

Ob harmlose Hausmittel oder gar operative Eingriffe: Wer sich mit der Behandlung von Migräne beschäftigt, trifft auf eine ganze Reihe von Ratschlägen. Welche davon etwas bringen, erfahren Sie hier.

### Homöopathie bringt genauso viel wie konventionelle Schmerzmittel

✗ **NEIN**

Wissenschaftliche Studien belegen, dass homöopathische Heilmittel nicht wirksamer als eine Scheinbehandlung mit Placebo sind. Demnach spürten nur etwa dreißig Prozent der Migräniker eine Verbesserung.

### Ein Darmpilz kann der Auslöser sein

✗ **NEIN**

Häufig steht der Pilz namens Candida albicans im Verdacht, Migräne auszulösen. Wissenschaftlich belegt ist dies nicht. Dem Pilzbefall sollte dennoch mit Antimykotika sowie einer ballaststoffreichen und zuckerarmen Ernährung zu Leibe gerückt werden.

### Frische Luft hilft gegen den Schmerz

✗ **NEIN**

Was beispielsweise bei Spannungskopfschmerzen hilft, wirkt bei Migränikern oft kontraproduktiv. Für diese Menschen ist es besser, sich in dunkle, reizarme Räume zurückzuziehen und direktes Sonnenlicht zu meiden.



### Besser den Schlafwach-Rhythmus einhalten

✓ **JA**

Unregelmäßige Bettzeiten gehen mit einem veränderten Hormonhaushalt einher – was möglicherweise Migräne fördert. Auch der Serotoninspiegel, der für das Schmerzempfinden eine Rolle spielt, kann aus der Balance geraten.

### Die Entfernung von Mandeln kann helfen

✗ **NEIN**

Migräne ist eine komplexe Erkrankung, die von Faktoren wie genetischer Veranlagung, hormonellen Veränderungen, Ernährung, Schlaf und Stress ausgelöst werden kann. Sie steht nicht in Verbindung mit den Mandeln.

## Natürlich gegen Schmerzen

Neben der schulmedizinischen Behandlung können vermutlich auch einige Hausmittel Linderung bringen. Zwar ist die Wirkung nicht eindeutig belegt, jedoch lassen sich diese Tricks einfach ausprobieren.

→ **Mädesüß und Weidenrinde:** In den Pflanzen steckt Salicylsäure, die der in gängigen Schmerzmitteln enthaltenen Acetylsalicylsäure ähnelt. So sorgen die Pflanzen auf sanfte Weise für Beruhigung.

→ **Entspannungsverfahren:** Ob Autogenes Training, Qigong oder Meditation: Aktive Entspannungspausen helfen, dem unheilvollen Kreislauf aus Anspannung und Schmerz zu entfliehen. Wählen Sie am besten die Technik, die guttut und regelmäßig praktiziert werden kann – auch in schmerzfreien Episoden.

→ **Lavendel:** Für Entspannung und Schmerzdämpfung einige Tropfen des Öls auf die Oberlippe träufeln und etwa 15 Minuten lang durch die Nase einatmen oder ein benetztes Tuch auf die Stirn legen.

→ **Warmes Kissen:** Auf den Nacken gelegt verbessert sich die Durchblutung im Kopf, wodurch die Schmerzen gemildert werden können.



Auch Intervallfasten ist bei Migräne keine gute Idee. Die Unterzuckerung gilt als Auslöser. Betroffene sollten daher Wert auf regelmäßige Mahlzeiten legen.

## Ernährungs-Dos & -Don'ts

Eine ausgewogene Kost ist hier besonders vorteilhaft. Essen Sie mehrmals täglich Vollkornprodukte und Kartoffeln, dreimal Gemüse und zweimal Obst sowie Milchprodukte. Zwei- bis dreimal in der Woche können Fisch, Fleisch und Eier auf dem Teller landen.



### Komplexe Kohlenhydrate

Sie machen satt und wirken dem Blutzuckerabfall entgegen, der Migräne begünstigen kann.



### Wasser

Flüssigkeitsmangel gilt als typischer Trigger. Daher dürfen es gern mindestens zwei Liter Wasser am Tag sein.



### Nüsse und Kerne

Da sie langsam Kohlenhydrate freisetzen, liefern sie kontinuierlich Energie. Das ist ideal für das Gehirn.



### Rhythmus am Tag

Essen Sie regelmäßig drei Mahlzeiten über den Tag verteilt. Eine davon am besten warm und frisch gekocht.



### In Ruhe essen

Gönnen Sie sich Pausen, genießen Sie die Mahlzeit langsam ohne Ablenkung, Hektik und am besten im Sitzen.



### Tagebuch führen

Ein Ernährungs- und Schmerztagebuch hilft dabei, Lebensmittel zu erkennen, die nicht vertragen werden.



### Einfachzucker

Helles Mehl und Zucker lassen den Blutzucker in die Höhe schießen und schnell abfallen – das kann Attacken fördern.



### Parmesan, Rotwein, Schokolade, Salami

Biogene Amine sorgen für Histaminfreisetzung, welche die Symptome auslösen oder verstärken kann.



### Zitrusfrüchte, Feigen, Sojabohnen

Der Stoff Tyramin kann die Gefäßregulation stören – was Kopfschmerzen begünstigt.

## Der richtige Lebensstil entscheidet

Zu den Auslösern von Migräne existieren nur wenige wissenschaftlich fundierte Belege. „Tatsächlich stehen einige Lebensmittel im Verdacht, die Attacken zu fördern. Welche das sind, ist aber sehr individuell“, weiß Dr. Holle-Lee. „Betroffene sollten daher nicht nach dem einen Trigger suchen. Vielmehr gilt es, die Gesamtheit der Einflüsse zu betrachten – am besten übrigens mit der Hilfe von Spezialisten. So gibt es leider auch nicht das Superfood, das einen Ausbruch verhindert.“ Belegt ist aber, dass vor allem Migräniker von einer ausgewogenen, gesunden Ernährung profitieren. Daneben können sich auch Sport- und Entspannungseinheiten positiv auf den Verlauf auswirken, wobei natürlich nicht in einer Akutphase trainiert werden sollte. Unterstützung bei der Lebensstilveränderung findet sich auch im Online-Angebot der Techniker Krankenkasse. So können beispielsweise die App TK-Coach oder der TK-GesundheitsCoach ([www.tk.de](http://www.tk.de), Suchbegriffe 2143958 und 2023460) motivierende Begleiter auf dem Weg ins beschwerdefreie(re) Leben sein.

LARA SCHMIDT



DR. MED. CAROLINE JAGELLA

# 10 Tipps unserer Expertin: So reduzieren Sie Migränebeschwerden

Wenn das besonders reizempfindliche Gehirn phasenweise viel Energie benötigt, gilt es, seine Lebensbedingungen möglichst optimal zu gestalten. Wie das geht, verrät die Neurologin.

## 1. Bloß keine Hektik



Suchen Sie nach einer anstrengenden Phase einen ruhigen Ort – am besten im Grünen – auf, wo sie regelmäßig durchatmen und zur Ruhe kommen können.

## 2. Auf wechselwarm setzen



Kalte und lauwarmer Fußbäder im Wechsel trainieren Ihr Gefäßsystem und können, frühzeitig angewandt, sogar eine Migräneattacke abbremsen.

## 3. Ein Hoch auf die Routine



Egal ob beim Essen, Zubettgehen oder Pausemachen: Migräniker profitieren von festen Tagesabläufen, um die bereits gestresste Reizverarbeitung zu entlasten.

## 4. Keine Angst vor Fett



Der Nährstoff ist wichtig, um den Insulin- und Blutzuckerspiegel stabil zu halten. Die Menge und die Qualität machen es hier aus! Besonders zu empfehlen: Geflügelbrust mit Haut, die zudem viel Protein und wichtige Stoffe zur Unterstützung des Immunsystems liefert.

## 5. Multitasking vermeiden



Unser Gehirn ist für die gleichzeitige Bewältigung mehrerer Tätigkeiten nicht gemacht. Die Überforderung kann Kopfschmerzen begünstigen.

## 6. Gewürzmischungen und Saucen selbst zubereiten



BBQ-Aromen, Grillsaucen und Co enthalten oft viele Süßungsmittel, die den Blutzucker Achterbahn fahren lassen. Wer sie selbst mixt, weiß, was drin ist, und lässt die industrielle Süße einfach weg.

## 7. Achtsam sein



Einige Minuten bewusst atmen, dem Essen die volle Aufmerksamkeit schenken oder sich beim Zähneputzen auf jeden Zahn konzentrieren: Das hilft, im Hier und Jetzt zu sein sowie innerlich ruhiger zu werden.

## 8. Schmerzfreie Zeiten ausnutzen



Wer in den beschwerdefreien Phasen versucht, alles nachzuarbeiten, steuert meist direkt auf die nächste Attacke zu. Besser: genießen und etwas für die Seele tun.

## 9. Nein zu Fertigkost



Ob Tütensuppe oder Fast Food: Viele der hoch verarbeiteten Lebensmittel stecken voller Geschmacksverstärker wie Mononatriumglutamat, die Migräne auslösen können. Selbst mit frischen Zutaten gekocht gewinnt!

## 10. Experte werden



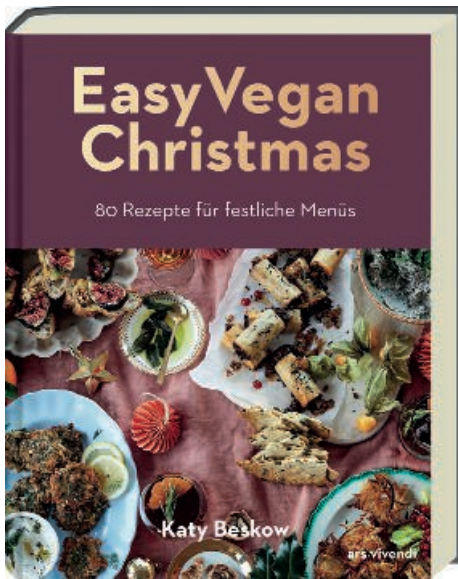
Informieren Sie sich und beobachten Sie Ihre Symptome sowie mögliche individuelle Auslöser. Ein Schmerztagebuch kann helfen, sich und seine Erkrankung besser zu verstehen.

NEUE  
BÜCHER



# 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.



## Festliche Pflanzenpower

Schlemmen Sie sich fleischlos und raffiniert durch die Feiertage

An Weihnachten gehen Veganer:innen immer leer aus? Von wegen! Bloggerin Katy Beskow beweist mit „Easy Vegan Christmas“ das Gegenteil. Neben Köstlichkeiten wie Wellington-Braten, Shepherd's Pie, Pastinakensuppe mit Rote-Bete-Chips, Eierpunsch und Schoko-Orangen-Shortbread gibt die seit 16 Jahren vegan lebende Autorin außerdem Tipps zur Menüplanung, Essensvorbereitung und cleveren Resteverwertung. **ars vivendi, 192 Seiten, 28 Euro**



*Unbedingt nachmachen: würzige Auberginen mit gerösteten Mandeln und salzigem Zitronenjoghurt und Hefe-Tannenbaum mit Knoblauchbutter*

## Sea Bream Ceviche

Im Buch auf Seite 41



## Lassen Sie's krachen

In „Crispy & Crunchy. Knuspriges aus Japan“ treffen die faszinierende Welt der Mangas und die Ideen des Teams aus dem Wiener Restaurant Mochi aufeinander. Ob Gemüse, Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Obst oder Desserts: Eingehüllt in den richtigen Knuspermantel verwandeln sich diese Zutaten zu purem Comfort Food. **Brandstätter, 208 Seiten, 35 Euro**

## Gutes aus der Natur

Außer Sauerkraut hat es hierzulande bisher kaum ein Ferment in die heimische Küche geschafft. Dabei sind vergorene Lebensmittel eine Wohltat für den



Darm. In „Schnelles Grünzeug: Fermentiertes Gemüse in der Alltagsküche“ interpretiert das Vater-Sohn-Duo Olaf Schnelle und Georg Bagdenand bekannte Gerichte neu, etwa Bohnensalat mit Curtido, Bratkartoffeln mit Kimchi oder Flammkuchen mit Holunderkraut. Eine ausführliche Anleitung zum Selbstfermentieren gibt es natürlich auch. **DuMont, 192 Seiten, 28 Euro**



FOTOS: PR., LUKE ALBERT, VANESSA MAAS • SHUTTERSTOCK (2)



## Easy-peasy

Kleinigkeiten zum Mitnehmen, Gebäck fürs Frühstück, pffiffige Leckereien für zwischendurch sowie aufwendigere Backwaren zeigt die Schweizer Zweifachmama Nadja Zimmermann in „LouMalou – entspannt backen“. **AT Verlag, 152 Seiten, 32 Euro**



## Schnörkellos gut

Von Brennnessel-Käse-Spätzle und Kartoffel-Wirsing-Auflauf bis Marmorkuchen: „Frau Kaufmann kocht Rezepte ohne Firlefanz“ von Karin Kaufmann und Karin Guldenschuh enthält bodenständige und gelingsichere Anleitungen ohne Chichi mit saisonalen sowie regionalen Zutaten. On top gibt es eine spannende Gewürzkunde. **AT Verlag, 256 Seiten, 36 Euro**



## Brainfood

Nicht nur mit einem bewussten Lebensstil können Sie Ihr Gehirn fit halten. Auch die richtige Ernährung wirkt unterstützend. Wie das geht, erfahren Sie in „Anti-Aging fürs Gehirn“ von den Ernährungs-Docs. **ZS, 192 Seiten, 26,99 Euro**



## Heimelige Wohlfühlküche

Gemeinsam mit seiner Großmutter präsentiert der Sternekoch in „Robin Pietsch und Oma Christa – Unsere Lieblingsrezepte“ über 70 herzhafte und süße Ideen. Wie wäre es mit Soljanka, Harzer Bauernfrühstück, oder Quarkkeulchen mit Apfelmus? **Edition Michael Fischer, 208 Seiten, 33 Euro**



## Für Groß und Klein

### 80 Mal süßer Genuss

„Backen macht glücklich“ ist nicht nur der Titel des Kochbuchs, sondern auch das Motto von Autorin, Journalistin, Mama und Bloggerin Kathrin Runge. Zudem ist es der Name des größten Foodblogs zum Thema Backen im deutschsprachigen Raum. In diesem Schmöcker finden Sie Klassiker wie die Apfel-Zimt-Torte, aber auch

Außergewöhnliches wie Konfettikuchen und Cookie Pie für Kindergeburtstage oder das Sommerfest in der Schule – mal glutenfrei, ohne Ei oder raffinierten Zucker oder extra an die Ernährungsbedürfnisse der Kleinsten angepasst. **Dorling Kindersley, 192 Seiten, 24,95 Euro**

## It's Wine o'clock

Entdecken Sie in „Der Weinkalender 2024“ Urlaubstipps aus 50 Weinregionen weltweit für Ihre nächste Reise: Infos zu Rebsorten, Empfehlungen zu Locations und Sehenswürdigkeiten sowie köstliche Inspirationen von EAT SMARTER mit cleverem QR-Code zum Rezept. Jeder Kauf hilft der Kinderkrebsstiftung. Eine kostenlose Leseprobe finden Sie unter: **www.wineservices.eu, 17,95 Euro**



# SCHÖNHEITSKUR IM SCHLAF: DAS IST DAS GEHEIMNIS

Gesunde Nachtruhe ist nicht nur für das allgemeine Wohlbefinden wichtig. Auch Haut, Haare und Nägel profitieren von der wohltuenden Entspannung – schließlich haben sie dann einige Stunden Zeit, um sich zu regenerieren.

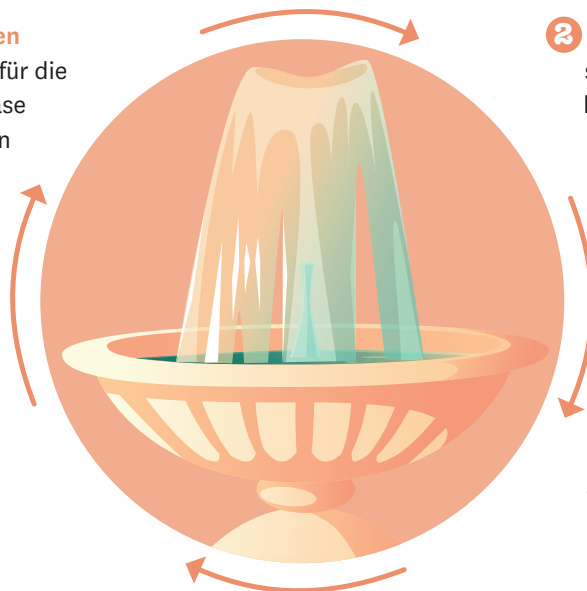
## Der Jungbrunnen-Effekt: Mythos oder echt?

Der Dornröschen-Trick ist kein Märchen, sondern wahr. Denn während unser Körper tagsüber zahlreichen Umwelteinflüssen ausgesetzt ist, laufen die Reparaturprozesse nach dem Dunkelwerden auf Hochtouren.

Fällt die Nacht unruhig aus, sorgt das Stresshormon Cortisol für Tränensäcke, Augenringe und eine fahle Gesichtsfarbe.

**1 Wachstumshormone werden ausgeschüttet:** Vor allem in der für die Erholung wichtigen Tiefschlafphase sorgen Proteine wie Somatotropin dafür, dass abgestorbene Zellen durch neue ersetzt werden.  
→ **Spannkraft und Elastizität des Bindegewebes**

**4 Inneres Strahlen wird aktiviert:** Im Traum sortiert und verarbeitet das Gehirn die Eindrücke des Tages. Kurz: Wir bauen Stress ab und wachen mit einer positiven Einstellung auf.  
→ **ansteckendes Lächeln**



**2 Melatonin wirkt antioxidativ:** Gemeinsam mit unseren Immunzellen bildet das körpereigene Sandmännchenhormon die Abwehrbarriere der Haut und schützt diese vor Schäden durch UV-Strahlung, Feinstaubpartikel oder Stress.  
→ **gegen frühzeitige Hautalterung**

**3 Stoffwechsel der Zellen wird angekurbelt:** Sobald wir friedlich schlummern, wird die Durchblutung der Haut angeregt, Feuchtigkeitsverluste werden ausgeglichen sowie wertvolle Vitalstoffe aus tieferen Ebenen in die äußere Hornschicht geschleust.  
→ **frischer und praller Teint**

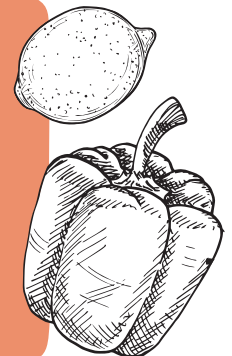
## Top-4-Beauty-Booster aus der Ernährung

**Vitamin A:** Als einer der besten Anti-Aging-Nährstoffe glättet es Fältchen von innen. Die Vorstufe Betacarotin ist unter anderem in Möhren und Kürbis enthalten.

**Omega-3-Fettsäuren:** Die in Seefisch, Leinöl und Samen vorkommenden ungesättigten Fettsäuren regulieren Entzündungen, lindern Rötungen und machen die Haut geschmeidig.

**Biotin:** Beteiligt an der Keratinproduktion, trägt es zu kräftigen Haaren und Nägeln bei. Gute Quellen sind Eigelb, Nüsse sowie Haferflocken.

**Vitamin C:** Das Antioxidans beseitigt schädliche Radikale und fördert die Kollagenbildung. Es steckt vor allem in Zitrusfrüchten, aber auch in Paprika.



## 7 Abendrituale für mehr Glow

Mit den richtigen Gewohnheiten legen Sie den Grundstein für selige Träume und ein tolles Erscheinungsbild. Wir verraten Ihnen Tipps, mit denen Sie wie wachgeküsst aussehen.

### WELLNESS FÜR ZU HAUSE

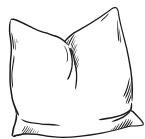
Egal ob für nur fünf Minuten oder länger, vertraute Routinen helfen beim Abschalten. Nutzen Sie Ihre Zeit im Bad für einen verwöhnenden Ausklang für Körper und Geist, zum Beispiel mit einer Gesichtsmassage oder einem selbst gemachten Peeling aus Meersalz und Öl.

### BESSER ZU PROTEIN GREIFEN

Die Aminosäure Tryptophan gilt als natürliches Wundermittel für heilsamen Schlummer. Greifen Sie zu Lachs, Cashewnüssen, Bananen oder Haferflocken, die reich an dem Eiweißbaustein sind.

### ANTIMIKROBIELLER KOPFKISSENBEZUG

Bye-bye, Akne! Dank in den Stoff eingewobener Silberfäden dämmt der samtene Held die Vermehrung von Milben, Bakterien sowie Pilzen ein. Das beugt Unreinheiten vor und kann nachhaltig bei Rosazea helfen. Auch für Allergiker stellt er eine ausgezeichnete Option dar.



### DIE RICHTIGE NACHTCREME FINDEN

Im Schlaf weiten sich die Poren und Wirkstoffe werden besser aufgenommen. Die Pflege am Abend sollte daher reichhaltiger als am Tage sein. Je nach individuellem Bedarf reicht es auch aus, reines Aloe-Vera-Gel, Wildrosenkernöl oder ein Retinol-Serum einzumassieren.



### NICHT MIT NASSEM HAAR INS BETT

Im feuchten Zustand ist unser Schopf besonders empfindlich. Planen Sie also genügend Zeit zum Trocknen ein oder flechten Sie einen lockeren Zopf, um Spliss und Brüchigkeit zu verhindern. Lassen Sie zudem Kokosöl in den Längen einwirken, dürfen Sie sich über eine glänzende Mähne freuen.



### GESPANNTE STELLEN BESONDERS PFLEGEN

Raue Ellenbogen oder Knie? Schenken Sie Ihren Problemzonen gerade im Winter eine Extraportion Aufmerksamkeit. Rissige Fersen freuen sich über eine Fußcreme mit Urea, darüber warme Socken und die Inhaltsstoffe ziehen ideal ein.



### IN FRISCHE LAKEN HÜLLEN

In saubere Bettwäsche kuscheln wir uns viel lieber ein und steuern damit auch Pickeln und Irritationen entgegen. Wechseln Sie also regelmäßig Ihre Bezüge, um Rückstände von Kosmetika, Schweiß, Schmutz sowie Schuppen zu verringern.



# „LECKERE HÜLSENFRÜCHTEKÜCHE“: Unser Kochkurs für November

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:

## Menüfolge für den November-Kochkurs:

- **Vorspeise:** Warmer Kürbissalat mit Kichererbsen
- **Hauptspeise:** Zander mit Erbsengemüse
- **Hauptspeise:** Blumenkohlsteaks mit Linsen und Pflaumensauce
- **Dessert:** Bohnen-Brownies

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-moenchshof.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

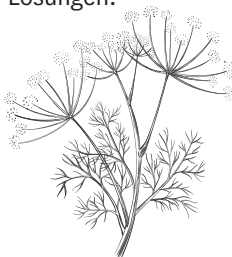
## Was hilft gegen Sodbrennen nach dem deftigen Weihnachtsmahl?

### • Auf die Kraft der Natur setzen

Gegen jedes Leiden ist ein Kraut gewachsen, so auch gegen das scharfe Gefühl hinter dem Brustbein, das sich nach dem Essen bis in den Rachen ausbreiten kann. Altbewährte Heilpflanzen wie Kamille, Kümmel, Ingwer und Süßholzwurzel verschaffen unmittelbare Linderung als Tees, Tropfen oder Lösungen.

### • Aus der Hausapotheke

Die Einnahme von Natron neutralisiert den Überschuss an Magensäure. Dafür lösen Sie einfach einen Teelöffel Backnatron in einem großen Glas mit stillem Wasser auf und rühren ein paar Mal kräftig mit dem Löffel um.



### • Für die Verdauung spazieren gehen

Drehen Sie nach dem Festschmaus eine Runde an der frischen Luft, bringt das den Darm in Bewegung. Im Liegen dagegen kann der Magensaft leichter in die Speiseröhre zurückfließen.

### • Milder Bauchschmeichler

Mit ihrer optimalen Mischung aus Mineralien und Spurenelementen mindert Heilerde auf natürliche Weise säurebedingte Beschwerden wie Sodbrennen, Aufstoßen sowie Völlegefühl.

**FAZIT** Bei jedem wirkt etwas anderes: Atmen Sie tief durch, nehmen Sie den Stress raus und probieren Sie verschiedene Methoden aus, um Ihren persönlichen Wohltäter zu finden.

## EatSmarter!



VON  
IRIS LANGE-  
FRICKE

## Wie reagiert der Körper, wenn wir weniger Alkohol trinken?

### • Erholung für den Organismus

Wir umgehen nicht nur die typischen Kopfschmerzen nach dem Genuss, sondern auch Magenprobleme. Denn wenn wir weniger oder gar keine Drinks zu uns nehmen, wird auch weniger Magensäure gebildet und die Schleimhaut kann sich erholen. Die Leber hat den meisten Benefit: Das Organ kann sich regenerieren und um die eigentliche Arbeit im Körper kümmern.

### • Welchen Vorteil hat das Herz davon?

Schon bei einer kurzen Abstinenz entspannt sich das Herz und der Herzschlag kann sich regulieren. Der Flüssigkeitshaushalt kommt in Takt, Sie fühlen sich wohler und fitter.

### • Zeigt sich das auch auf der Waage?

Auch auf unser Gewicht kann sich der Verzicht positiv bemerkbar machen. Wir trinken automatisch weniger Kalorien und der Körper wandelt diese überflüssige Energie nicht in Hüftpolster um. Außerdem wird die Fettverbrennung erleichtert.



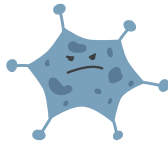
**FAZIT** Trinken wir weniger oder keinen Alkohol, profitiert der ganze Körper davon. Gemäß der Deutschen Gesellschaft für Ernährung sind mindestens zwei bis drei Abstinenztage in der Woche empfehlenswert.

**LiveSmarter!**



VON  
LISA  
MEISTER

**Kann Gurgeln mit Salzwasser vor einer Infektion schützen?**

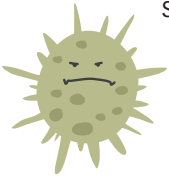


• **So sorgen Sie jetzt am besten vor**

Wenn die Temperaturen langsam fallen, schlagen auch die Erkältungsviren wieder verstärkt zu. Es beginnt mit Halskratzen sowie einer triefenden Nase und am Ende hält sich oftmals ein hartnäckiger Husten. Um sich dagegen zu wappnen, schwören viele aufs Gurgeln mit Salzwasserlösungen oder Tee.

• **Leider nur ein oberflächlicher Unterstützer**

Wer sich mit diesen Hausmitteln mindestens 30 Sekunden lang den Hals ausspült, kann der Vermehrung freier Viren auf den Schleimhäuten entgegenwirken. Allerdings rücken Sie nicht jenen Übeltätern zu Leibe, die tief im Inneren der Schleimhautzellen sitzen. Bereits kurz nach dem Gurgeln tummeln sind wieder neue Bösewichte im Rachen. Wie lange sich die Viruslast auf diesem Weg wirklich minimieren lässt, ist nicht klar.



Expert:innen gehen von einigen Minuten aus.



• **Wie stelle ich eine Salzwasserlösung her?**

Den natürlichen Helfer können Sie easy zu Hause selbst herstellen. Lösen Sie dafür einen halben Teelöffel Meersalz in 250 Milliliter lauwarmen Wasser auf und gurgeln Sie damit. Auch Melissentee hat sich aufgrund seiner virustötenden Wirkung, vor allem in der Naturheilkunde, als erfolgreich erwiesen.

**FAZIT** Grundsätzlich unterstützt das Gurgeln mit Salzwasser den Kampf gegen Krankheitserreger, denn es befeuchtet die Schleimhäute und wirkt desinfizierend. Das sorgt für eine bessere Durchblutung sowie erhöhte Abwehrzellen, sodass sich der Körper besser gegen die Fieslinge wehren kann.

**SleepSmarter!**



VON  
CLAUDIA  
SCHLEGER

**Ist ein kurzes Schläfchen die beste Lösung gegen ein Mittagstief?**

• **Was kann ich bei akuter Müdigkeit am Tag tun?**

Hat das Tief erst einmal zugeschlagen, ist der Leistungsabfall schon in Sicht. Für eine effektive Erholung zwischendurch sorgen verschiedene Mechanismen. Dazu gehören eine kleine Runde um den Block, ein großes Glas Wasser oder die wohl bekannteste Methode, die Akkus wieder aufzuladen: der Powernap.

• **Kann der Nap sogar die Gesundheit fördern?**

Aktuelle Studien belegen, dass ein gelegentliches Nickerchen in der Mittagszeit die Herzgesundheit fördert und insgesamt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen senkt. Zudem kann ein kurzer Schlaf die Konzentrations- wie auch Leistungsfähigkeit verbessern und ganz nebenbei die Stimmung heben.

• **So gelingt die ideale Pause zwischendurch**

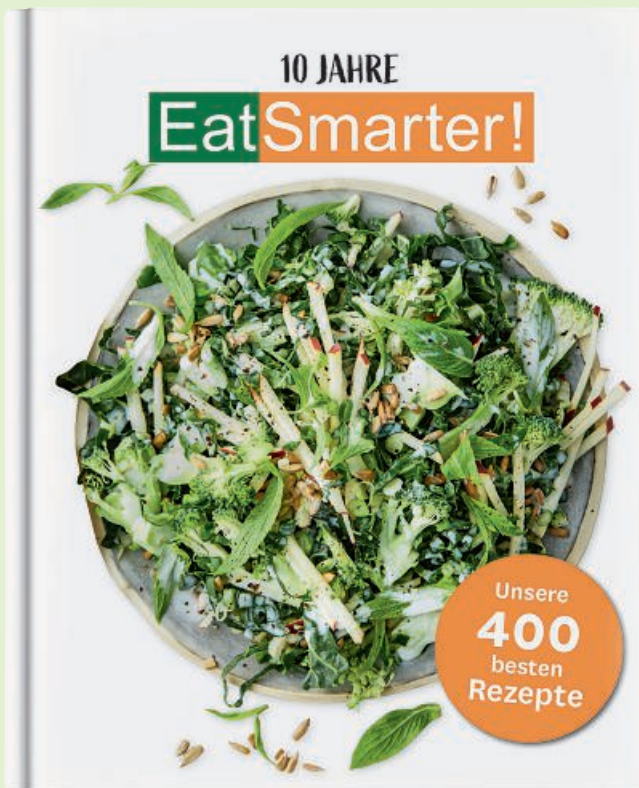
Um von den positiven Wirkungen zu profitieren, sollte der Nap nicht länger als 20 Minuten sein, sonst geht der Effekt verloren und wir sind nach dem Aufstehen müder als zuvor. Das liegt daran, dass wir im Durchschnitt nach 20 bis 30 Minuten von der Leichtschlafphase in die Tiefschlafphase übergehen.

**FAZIT** Sich ab und an aufs Ohr zu hauen, wenn Sie kaum noch klar denken können, schadet zwar nicht, doch Sie sollten es vermeiden, den Müdigkeitsanfällen regelmäßig nachzugeben. Speziell bei Schlafstörungen ist es sinnvoller, wenn Sie abends vollkommen matt ins Bett fallen.



Gesund essen kann so einfach sein!

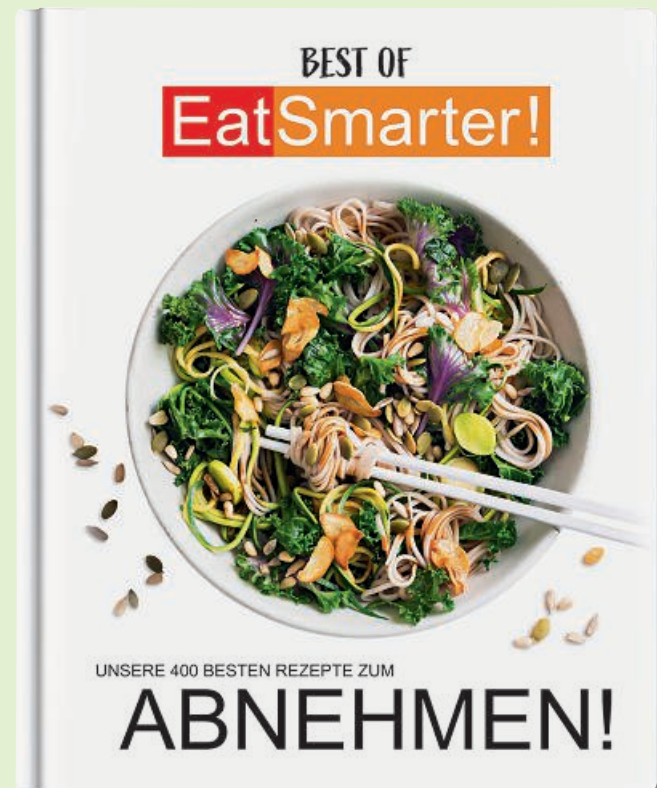
# Unsere beiden Bestseller



## 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)





**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



**Volontärin**  
Claudia Schleger



**Creativ-Direktorin &  
Chefin vom Dienst**  
Nicola Schaefer



**Art-Direktorin**  
Marie Frenzel



**Crossmedia-  
Grafikerin**  
Johanna Zabochnik-Ihla



**Schluss-  
redakteurin**  
Karin  
Schanzenbach



**Schluss-  
redakteurin**  
Kathrin  
Kunterding



**Editor Food  
& Nutrition  
Specialist**  
Beeke Hedder



**Editor Food  
& Nutrition  
Specialist**  
Wenke Gürtler



**Editor Food  
& Nutrition  
Specialist**  
Isabelle Spranger



**Geschäfts-  
führer**  
Martin  
Fischer



**Assistentin  
der Geschäfts-  
führung**  
Katja Ohlhauser



**„Feelgood-  
Manager“**  
Felix



**Head of  
Marketing &  
Distribution**  
Annabelle Nieß



**Senior  
Crossmedia-  
Managerin**  
Antje Gutberlet



**Geschäftsführer**  
Niklas Reinhardt



**Director Digital**  
Joshua Wilm



**Head of Digital  
Products**  
Sophie Jentz



**Partner Success  
Managerin**  
Jasmin Böttcher



**Business  
Development  
Managerin**  
Sophia Pistorius



**Editor Brand  
Communication**  
Milena Schwindt



**Junior SEO  
Redakteurin**  
Daniela  
Neu



**Trainee  
Social Media**  
Leontine  
Höchstenbach



**Werkstudentin  
Business  
Development**  
Helena Vogelsang



**Werkstudentin  
Campaign-  
Management**  
Hannah Feldt



**Werkstudentin  
Social Media**  
Nele Eichentopf



**Videograf**  
Maximilian  
Gold



**Leiter  
Entwicklung**  
Alexander Bentz



**Web-  
Entwickler**  
Michael Weist



**Web-  
Entwickler**  
Ingo Wachsmuth

**Weitere Mitarbeiter:**

Benny Ackermann (Senior Front End Web Engineer), Lara Schmidt, Kim Mercedes Benz, Lisa Brettschneider, Louisa-Sophie Pape, Julia-Katharina Mielecke; Johanna Schelt, Kira Tessel

**Rezeptfotos:** Stockfood GmbH, München, [www.stockfood.de](http://www.stockfood.de)

**REDAKTIONSANSCHRIFT**

EAT SMARTER GmbH & Co. KG  
Alte Pianoforte Fabrik  
Schulterblatt 58  
20357 Hamburg  
info@eat smarter.de  
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.



# EatSmarter!

APPS FÜR IHR SMARTPHONE

10.000

NEUE, LECKERE  
ABNEHM-  
REZEPTE



ENDE DEZEMBER KOMMT UNSERE GROSSE ABNEHM-APP

## Hören Sie auf Ihren Bauch: Er will weg!

Nach dem großen Erfolg der ersten EAT SMARTER-App mit gesunden Rezepten launchen wir Ende Dezember unsere zweite App, in der Sie über **10.000 Rezepte** finden, **die sich ideal zum Abnehmen eignen**. Egal ob Sie einfach nur weniger Kalorien zu sich nehmen oder einer speziellen Ernährungsform wie Intervallfasten, der Low-Carb-, Keto-, Paleo-, Mittelmeer- oder Sirtuin-Diät folgen möchten – diese App unterstützt Sie bei Ihrem Vorhaben.



Unsere Abnehm-App ist ab **27. Dezember 2023** im App Store und bei Google Play erhältlich. Sie kostet 3,95 Euro monatlich und ist jederzeit kündbar.

# Der Stoffwechsel- Trick

## Abnehmen mit antientzündlicher Ernährung

→ Warum uns der Bauch am Abnehmen hindert und was die Blockade löst.  
Unsere Experten zeigen in der nächsten Ausgabe den Weg aus diesem Teufelskreis.

→ Lernen Sie, wie Ernährung und Bewegung Entzündungsvorgänge  
im Körper hemmen können.

→ Außerdem: tolle Rezepte, die garantiert Ihren Stoffwechsel anregen.

Unsere große Abnehm-Ausgabe kommt am **22. Dezember**



# Genießen vereinfacht. Frische verdreifacht.



Bei einer Temperatur von knapp über 0 °C und optimaler Luftfeuchtigkeit bleiben Lebensmittel in den BioFresh-Safes von Liebherr bis zu drei Mal länger frisch. Gut für Vitamine und Nährstoffe. Und gut für uns: kein überflüssiges Wegwerfen mehr und kein ständiges Einkaufen. Das spart Zeit und Geld, die Sie besser in den Genuss Ihrer Lieblingslebensmittel investieren. BioFresh von Liebherr ist eben mehr als bis zu drei Mal längere Frische.

**Genuss auf ganzer Linie. Mit BioFresh von Liebherr.**



Erfahren Sie mehr:  
[home.liebherr.com/biofresh](http://home.liebherr.com/biofresh)

\*Die Tagesangaben beziehen sich auf den Vergleich zum normalen Kühlteil

# LIEBHERR