

Eat Smarter!



A. KUMPTNER



T. ROSE



J. OLIVER



B. FREITAG



C. POLETTA



C. HENZE



J. LAFER



J. FÄRBER

Erdbeeren, Spargel & Co

FETT-KILLER

– die jetzt Saison haben

- *Warum gerade jetzt die optimale Zeit ist, Gewicht zu verlieren*
- *Wir zeigen Ihnen Tricks, wie Sie mit saisonalem Obst und Gemüse nachhaltig abnehmen können*
- *Und wir präsentieren leckere Rezepte mit Erdbeeren und Spargel*



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

Nr. 3/2023
4,90 €

83

ganz neue
Schlank-Rezepte



**KAUFLAND
FÜR MEHR
NACHHALTIGKEIT**

TIERWOHL IST UNS WICHTIG.

Wir verbessern Schritt für Schritt die Bedingungen in der Tierhaltung. Über 65 Prozent¹ unserer Frischmilch und 40 Prozent¹ unserer H-Milch stammen aus den tiergerechteren Haltungsform Stufen 3 und 4, ebenso wie über 20 Prozent¹ unseres Frischfleischsortiments². Unser Sortiment aus verbesserter Tierhaltung bauen wir kontinuierlich weiter aus.

Mehr Informationen unter [kaufland.de/haltungsform](https://www.kaufland.de/haltungsform)



¹bezogen auf die Anzahl unserer Eigenmarken-Artikel

²Frischfleisch natur aus Theke und SB

ZUALLERERST



Summertime and the living is easy – der Beginn der warmen Jahreszeit hebt nicht nur unsere Laune, sondern macht es dank einer großen Fülle an schlanker Frischware auch um einiges einfacher, überschüssige Kilos zu verlieren. Deshalb stellen wir Ihnen ab Seite 28 die besten Fettkiller der Saison vor und verraten praktische Tipps und spannende Infos rund um die heimischen Helden. Die passenden Rezepte dazu finden Sie ab Seite 46.

Freuen dürfen sich neben Abnehmwilligen auch all jene, die sich insgesamt gesünder ernähren wollen. Dass Smartes auf dem Teller landet, ist rund 90 Prozent der Deutschen wichtig. Trotzdem scheitert dieses Vorhaben oft an den Hürden des Alltags oder es schleichen sich ungünstige Gewohnheiten ein. Wir präsentieren Ihnen ab Seite 66 zehn simple Regeln für die Umsetzung einer guten Essweise sowie zehn Fettnäpfchen, die es zu meiden gilt. Unkompliziert, umsetzbar, effektiv!

Vielseitige Rezeptinspirationen gibt es wie immer obendrauf. Wie wäre es zum Beispiel mit aromatischen Kräuterreaktionen unserer Starköche (ab Seite 88)? Herdkünstler wie Jamie Oliver, Gordon Ramsay und Alexander Kumptner servieren Ihnen tolle Ideen. Darüber hinaus dürfen neue Hits mit dem Lieblingsgemüse Spargel natürlich nicht fehlen (ab Seite 102). Geniale Gerichte mit gesunden Fetten (ab Seite 114) und wertvollen Ballaststoffen (ab Seite 128) machen eine fitte Küche jeden Tag zum Kinderspiel. Himmlische Desserts mit Erdbeeren (ab Seite 140) sowie clevere Snacks für Kids (ab Seite 150) vervollständigen das umfassende Rezeptpaket dieser Ausgabe.



Kosten Sie die ersten kräftigen Sonnenstrahlen aus und lassen Sie sich den Frühsommer genussvoll auf der Zunge zergehen.

Blumige Grüße für kleine Brummer: Ab Seite 20 erfahren Sie, wie Sie mit simplen Tricks Bienen und anderen nützlichen Insekten helfend unter die Flügelchen greifen können.



Neue App:
ab Mitte
Mai



Entdecken Sie
unsere 10.000 besten
EAT SMARTER-
Rezepte auf Ihrem
Smartphone.

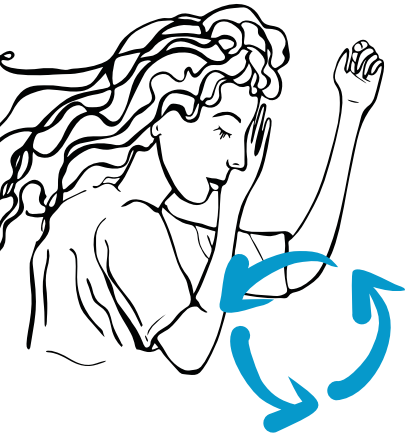


In der letzten Ausgabe hat sich auf Seite 71 ein Fehler eingeschlichen. Der **erste Rezept-Step** muss lauten: Den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen, die Stiele schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und halbieren. Das Hähnchenfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.

102

Frische Spargelideen

Das Warten hat endlich ein Ende! Viele neue Inspirationen mit den sprießenden Stangen versprühen Frühlingsgefühle auf dem Teller.



168

Schlaf als Stoffwechselbooster – nutzen Sie Ihren Biorhythmus

Lesen Sie, wie dauerhafte Müdigkeit zum Dickmacher wird und warum es sich lohnt, nach der eigenen inneren Uhr zu leben.

Sein hoher Gehalt an Polyphenolen macht natives Olivenöl zum Herzschtützer.



114

Gehaltvolle Gaumenfreuden

Nüsse, Pflanzenöle sowie Seefisch bilden hervorragende Quellen für essenzielle Nährstoffe. Hier gibt's Infos und Anregungen für die Küche.



140

Himmlische Desserts mit Erdbeeren

Was gibt es Schöneres, als eine feine Süßspeise mit selbst gepflückten Früchten zu vernaschen? Kommen Sie mit uns ins Schwärmen.



160

Fit für die digitale Gesundheitswende

Interaktive Online-Angebote, Apps und Videosprechstunden liegen im Trend. EAT SMARTER zeigt Möglichkeiten auf und gibt Tipps, wie ein kompetenter Umgang damit aussehen kann.



28 Top-30-Fatburner, die jetzt ultimativ anheizen

Diese saisonalen Stars unter den Lebensmitteln bringen garantiert auch die letzten überschüssigen Pfunde pünktlich vor dem Sommer zum Schmelzen.



46 Die volle Ladung schlanker Genuss

Ergänzend zu unserer Titelstory stellen wir 14 grandiose Fettkiller-Gerichte vor, die Abnehmen zum Kinderspiel machen.

66

20 Dos & Don'ts für eine rundum gesunde Ernährung

Dank gelingsicherer Anleitung unserer EAT SMARTER-Experten wird es zur routinieren Leichtigkeit, ausgewogen zu essen.



THEMEN DIESER AUSGABE

- 24 Interview: Das verbirgt sich hinter dem FROSTA Reinheitsgebot
- 28 [30 Powerpakete unter heimischen Obst- und Gemüsesorten, die jetzt den Turbo zünden](#)
- 66 [Warum gesunde Ernährung einfacher ist, als Sie denken – unsere 20 besten Tricks](#)
- 112 Highlight aus dem Beet: Salbei
- 126 So gesund und vielseitig ist Kokosöl
- 138 Tipps für mehr Ballaststoffe auf dem Speiseplan

REZEPTE

- 6 Rezeptfinder
- 16 Beeriger Verwöhn-dich-Smoothie
- 46 [Stoffwechselbooster zum Sattessen](#)
- 88 Grüne Vielfalt: Unsere Starköche verfeinern mit ausgewählten Kräutern
- 102 [Vorhang auf für den Saisonliebling Spargel](#)
- 114 Hochwertige Öle und Fette in der Hauptrolle
- 128 5-Zutaten-Gerichte mit einer geballten Portion Ballaststoffe
- 140 [Erdbeerglück – fruchtige Nachspeisen](#)
- 150 Handliche Snacks für die Kleinen

LIVE SMARTER

- 80 Ernährungsdoktor Matthias Riedl: Best-of-Rezepte, um optimal in Form zu bleiben
- 160 Wie Sie Ihrer Gesundheit Gutes tun, indem Sie die Chancen des digitalen Zeitalters ergreifen
- 167 10 Fakten rund um Handyhygiene

RUBRIKEN

- 8 Pflanzkalender
- 12 Aktuelles aus der Forschung
- 14 Kolumne: der Fitness-Doktor
- 18 Cornelia Polettos Kochschule: umami
- 20 Smart und nachhaltig: So schützen Sie Bienen und andere Insekten
- 78 Starke Stücke
- 86 Produkt- und Branchennews
- 168 Besser schlafen
- 170 Buchtipps
- 173 One more thing
- 176 Impressum
- 178 Vorschau

* Das sind unsere Titelthemen

REZEPTAUSWAHL AUS DIESEM HEFT

FETTKILLER



56 Gemüsenudeln mit Garnelen



56 Gerösteter Brokkoli mit Dressing



62 Kabeljau-Frikadellen in Tomatensauce



57 Spargel mit Zitronen-Kräuter-Kruste



57 Spinat-Omelett mit Radieschensprossen



58 Reis mit Spinat und Mozzarella



58 Zucchini-Erbsen-Fritter mit Dressing



59 Edamamenudeln mit Aubergine



59 Rotes Gemüse-Curry mit Pak Choi



60 Lachs mit grünen Bohnen



60 Kichererbsensalat mit Pilzen und Käse



61 Erdbeer-Tomaten-Salat mit Rucola



62 Spargel-Ratatouille mit Süßkartoffelstampf



63 Auberginen mit Tomaten und Feigen



DR. RIEDL



81 Granola mit Joghurt und Weizenkeimen



82 Spinat-Lachs-Röllchen mit Mozzarella



83 Portobello-Pilze mit Tofuhack und Lauch



84 Kerniges Haferbrot



84 Olivenhüttenkäse



85 Leichtes Tiramisu mit Erdbeeren



STARKÖCHE



96 Spinat-Gnocchi mit Salbei-Kaffee-Butter



90 Süßkartoffel-Linsen-Dal mit Hähnchenbrust



90 Gedämpfter Lachs mit gegrilltem Spargel



92 Spinatsuppe mit Mozzarella



93 Kohlrabi-Kartoffel-Bällchen mit Senfsauce



94 Falafeln und Baba Ghanoush



97 Rotkohl-Sommerrollen mit Ziegenkäse



99 Perlgraupen-Topf mit Erbsen und Kerbel



100 Fusilli mit Pute und Semmelbröseln



101 Rosmarinhähnchen



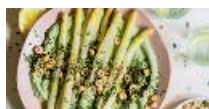
SPARGEL



104 Frühlingsgemüse mit Bärlauch-Crostini



106 Zander mit Spargel-Kartoffel-Kruste



107 Weißer Spargel mit Spinat-Feta-Creme



104 Saltimbocca vom weißen Spargel mit Gnocchi



108 Rinder-Carpaccio mit weißem Spargel



108 Entenbrust mit Rote-Bete-Spargel-Gemüse



109 Spargel-Couscous mit Minze, Granatapfel



110 Spargel-Bärlauch-Salat mit Erdbeeren



111 Spiegeleier mit Bärlauch und Spargel



111 Burrata mit Frühlingsgemüse

**REZEPT
FINDER**

**GESUNDE
FETTE**



116 Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Spinat



118 Brokkolisuppe mit Buttermilch und Käse



116 Kartoffelsalat mit grünem Spargel, Mozzarella und Bärlauch-Pesto



119 Kräuter-Bohnen-Frittata mit Pesto



120 Möhren-Zucchini-Salat mit Feta



120 Gefüllte Süßkartoffeln mit Guacamole



121 Gurkensalat mit Radieschen und Lachs



123 Bulgur-Kichererbsen-Salat mit Tahini



124 Kartoffelpuffer mit geräucherter Makrele



**5-ZUTATEN
KÜCHE**



130 Kichererbsensalat mit Postelein



130 Saaten-Cracker mit Avocado



132 Mandelhähnchen mit Spargel-Salsa



133 Linsen-Spinat-Topf mit Joghurt



134 Pasta mit Blumenkohl und Cashewkernen



135 Lachs mit Nusskruste auf Spinatgemüse



136 Crunchy Leinsamen-Granola



137 Smoothie-Bowl mit Mandelms



ERDBEEREN



142 Roter Obstsalat mit Erdbeer-Granita



145 Erdbeer-Pannacotta



142 Erdbeereis am Stiel



147 Piadina-Sandwich mit Matcha-Creme



147 Frozen-Joghurt-Kuchen



148 Hirse-Erdbeer-Pudding



149 Schokoquark mit Erdbeeren und Samen



SMART KIDS



152 Müsli-Muffins mit Himbeeren



155 Couscous mit Hähnchenbrust



152 Möhren-Toast



156 Süßkartoffel-Polenta-Würfel



156 Halloumi-Sticks mit Tomaten-Dip



157 Blumenkohl-Frittata



158 Rosa Energy Balls

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 MAI UND JUNI

In unserer Fettkiller-Story ab Seite 28 finden Sie bereits eine bunte Vielfalt saisonaler Lebensmittel. Hier zeigen wir Ihnen Sorten, mit denen Sie jetzt Ihr heimisches Beet bestücken können.

1 Buschbohne

Die Hülsenfrucht ist eine gute Quelle für Proteine und Ballaststoffe. Ein hoher Anteil an B-Vitaminen trägt zu einem gesunden Stoffwechsel und starken Nerven bei. Geerntet wird sie fortlaufend von Juli bis September.



2 Kopfsalat

Frisch aus dem Garten besticht der Klassiker den ganzen Sommer über mit einem leicht würzigen Aroma. Probieren Sie ihn zur Abwechslung in asiatischen Gerichten aus.



3 Mangold

Schon zwei Monate nach der Aussaat können Sie die äußeren Blätter abtrennen und das nachwachsende Grün immer wieder ernten. Junger Mangold lässt sich wie Spinat verwenden, nur die wahlweise bunten Stängel haben eine längere Garzeit.

4 Möhre

Ein Saatband erleichtert das gleichmäßige Verteilen der feinen Samen. Nach vier Monaten können Sie Bolognese oder Karottenkuchen aus den Leckerbissen zaubern.



Patisson

Jetzt gepflanzt wird dieser extravagante Kürbis ab Ende August dem Gaumen schmeicheln.



5



Rettich

Für eine gute Verdauung sorgen die enthaltenen Senföle. Etwa die auffällige Sorte Red Meat kann von Juli bis Oktober Ihren Speiseplan ergänzen.

6



7 Rosenkohl

Nach vorheriger Anzucht auf der Fensterbank kommen die kleinen Setzlinge ins Beet und liefern ab Herbst zahlreiche Nährstoffe.

8 Rote Bete

Holen Sie die Rübe von August bis November aus dem Boden, um von Antioxidantien zu profitieren, die freie Radikale abfangen und das Kreislaufsystem unterstützen.



9 Rübstiel

Als erster im Bunde sollte dieser pflegeleichte Lückenfüller nun schnell in die Erde. Dann kann er bereits sechs Wochen später genossen werden.



10 Zucchini

Ab Juli bietet die ausladende Pflanze stetig neue Früchte. Sie überzeugen sowohl herzhaft gefüllt aus dem Ofen, als Gemüsespieße vom Grill oder in Form von Nudeln.



EatSmarter!



Neue App
für iPhone & Android

Unsere 10.000 besten Rezepte für Ihr Smartphone

Noch nie war es so einfach,
gesund zu kochen.
Ein Klick auf die neue
EAT SMARTER-App im Handy reicht.



EatSmarter!

Die beste Art, EAT SMARTER digital zu nutzen

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



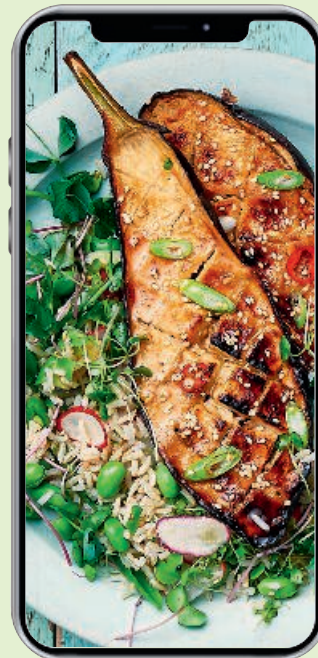
Viele neue Rezepte

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



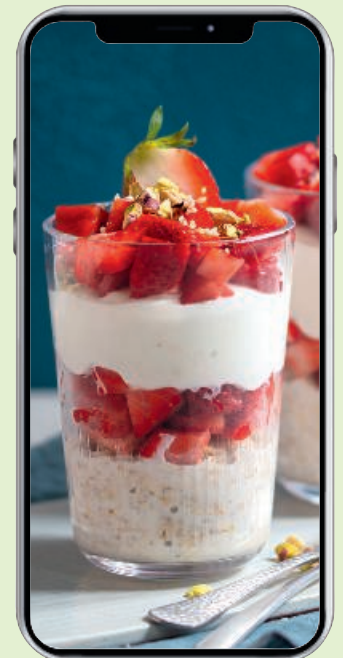
Leicht nachkochbar

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



Schnelle Gerichte

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



Große Rezeptfotos

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

EatSmarter!

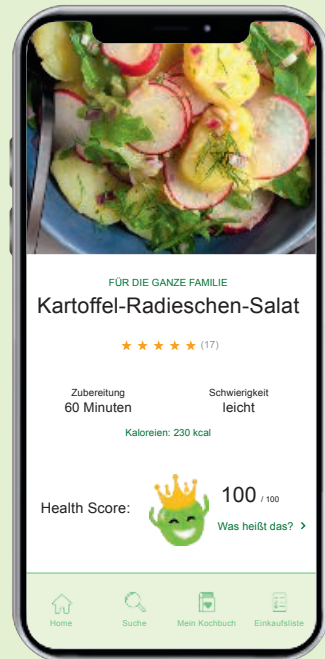
Jetzt App downloaden für iPhone und Android

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



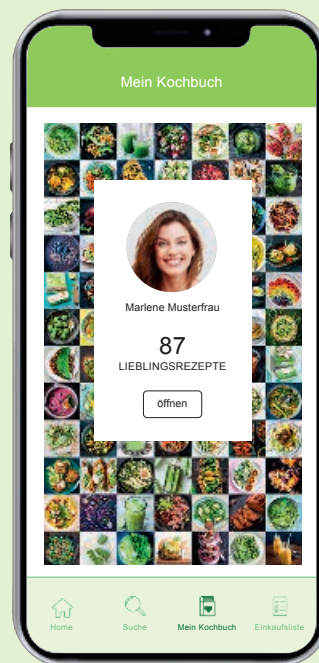
Neu: Schnellsuche

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



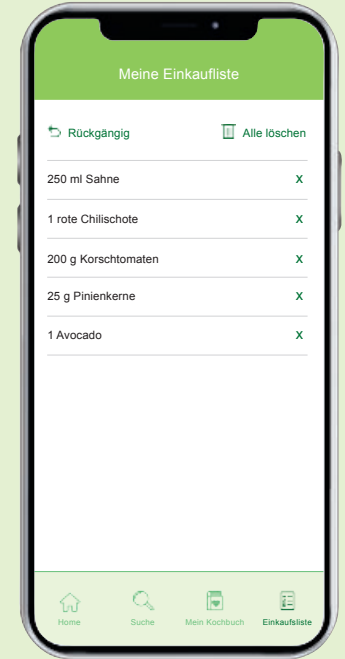
Neu: Health Score

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



Neu: Mein Kochbuch

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



Neu: Einkaufszettel

Sie haben jetzt 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!

AKTUELLES AUS DER FORSCHUNG

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



JANUAR 2023, UNIVERSITÄTSKLINIKUM FREIBURG, DEUTSCHLAND

Duftstoffe verbessern die Lerneffizienz im Schlaf

Beim Schlummern neues Wissen zu verinnerlichen klingt wie ein Traum für Sie? Dass es keiner bleiben muss, haben neue Forschungen gezeigt. Für die Studie bekamen Teilnehmende Umschläge zugesickt, die

entweder Rosenduftgranulat oder nur Papierschnitzel enthielten. In der Gruppe, die beim Lernen, Schlafen und bei anschließenden Vokabeltests von dem Aroma umgeben war, zeigte sich ein deutlich besseres Ergebnis, das sich in den drei Folgetagen sogar noch erhöhte.

FEBRUAR 2023, UNIVERSITÄT TURKU, FINNLAND

Violettes Gemüse kann das Diabetesrisiko senken

In farbenfrohen Lebensmitteln stecken Anthocyane, also rote, orange bis bläuliche Pflanzenfarbstoffe. Diese besitzen durch ihre gesundheitsfördernde Wirkung die Fähigkeit, die Entstehung von Diabetes zu verhindern. Das funktioniert etwa, indem sie Entzündungen bekämpfen. Besonders gut gelingt das mit Kandidaten, deren Anthocyane acyliert sind. Bedeutet, dass hier die Zuckermoleküle

der Anthocyane mit Säuren verknüpft sind. Zwar werden sie so schlechter vom Organismus aufgenommen, besitzen jedoch darmschmeichelnde Eigenschaften und reduzieren die Gefahr einer Erkrankung wirksamer als nichtacylierte Varianten. Lebensmittel wie lila (Süß-)Kartoffeln, Möhren, Rotkohl sowie Radieschen stellen die Helferchen bereit, die zudem den Zucker- und Fettstoffwechsel günstig beeinflussen.



ZAHL DES MONATS

75%

der hierzulande verspeisten Spargelstangen werden in Deutschland angebaut und geerntet. Erstklassige Rezepte mit dem Saisonhelden finden Sie ab Seite 102.



JANUAR 2023, PENNSYLVANIA STATE UNIVERSITY, USA

2,5 Stunden Fitness wöchentlich reduzieren effektiv das Leberfett

Dass Bewegung das allgemeine Wohlergehen fördert, stellt für die meisten keine Neuigkeit dar. Dabei wurde aber bisher für die wenigsten Leiden eine spezifische Sportart und -menge bestimmt, die erforderlich ist, um eine klinisch bedeutsame Verbesserung zu erzielen. Dazu gehört auch die nichtalkoholische Fettlebererkrankung. Um das zu ändern, wurde eine Übersichtsarbeit mit insgesamt 14 abgeschlossenen Studien erstellt. Daten wie Geschlecht, Alter, Body-Mass-Index und Gewichtsveränderung, Einhaltung des Trainingsprogramms sowie im MRT (Magnetresonanztomografie) gemessenes Leberfett wurden hierzu betrachtet. Die Arbeiten ergaben, dass 150 Minuten mäßige bis intensive Aktivität pro Woche das Leberfett deutlich schmälern können.



JANUAR 2023, APPALACHIAN STATE UNIVERSITY, USA

MANDELN BEUGEN MUSKELKATER VOR



Wenn Sie Ihre Fitness optimieren möchten, lohnt es sich, regelmäßig ein paar knackige Mandeln in Ihre Ernährung einzubauen. Denn bei gesunden, aber untrainierten Personen stellte sich heraus, dass der Konsum von 57 Gramm der Heros pro Tag über einen Zeitraum von vier Wochen zu geringeren Muskelschäden nach dem Training führte. Andere Protein-, Vitamin- und Mineralstoffpräparate oder antientzündliche Medikamente wurden während der Untersuchungen nicht eingenommen. Außerdem berichteten die Teilnehmenden von einer besseren Stimmung. Die Forschenden führen diese Mechanismen auf den antioxidativen Effekt der Kerne zurück.



Obendrein hebt eine bunte Auswahl die Laune und bringt frischen Wind auf die Teller.

DEZEMBER 2022, TUFTS UNIVERSITY, USA

Vitamin D für ein fittes Köpfchen

Bei Verstorbenen des Rush Memory and Aging Project wurden die Vitamin-D-Konzentrationen im Gehirn mittels Gewebeproben gemessen. Dabei fanden die Forschenden heraus, dass eine gute Versorgung mit dem Sonnenvitamin die Gedächtnisleistung unterstützen kann. Denn bei der letzten Untersuchung vor dem Tod waren die Teilnehmenden um bis zu 33 Prozent seltener von Demenz oder einer leichten kognitiven Beeinträchtigung betroffen, wenn ein ausreichender Vitaminstatus in allen geprüften Gehirnregionen festgestellt wurde.



NOCH BESSER INFORMIERT



Weitere spannende Erkenntnisse finden Sie unter: www.eatsmarter.de/studien

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

KONTINUITÄT VOR INTENSITÄT

Besonders wenn wir gerade erst mit dem Sport durchstarten, ist es ratsam, sich in Geduld zu üben und einen Grundstein für die eigene Fitness zu legen. Auf der Suche nach dem idealen Leistungsniveau erkläre ich, was es mit dem Prinzip der Dauerhaftigkeit auf sich hat und wie Sie es schaffen, mit Freude in Bewegung zu bleiben.

Höher, schneller, weiter: Wer das olympische Motto als Ansporn für das eigene Training nimmt, zielt auf Bestzeiten und Topform ab. Was auf den ersten Blick erstrebenswert scheint, muss aber nicht zwangsläufig das Optimum bedeuten. Viele Menschen geben fest entschlossen für ein paar Wochen Vollgas und hören auf, wenn ihnen Steine in den Weg gelegt werden und sie die ersten Rückschläge erleben. Um diese Falle zu umgehen und beständig am Ball zu bleiben, empfehle ich deshalb einen gelungenen Mix aus Spaß, Abwechslung sowie der richtigen inneren Einstellung.

Erfolg misst sich nicht daran, wie schweißtreibend ein Workout ist, sondern bedeutet, überhaupt sportlich aktiv zu werden.

Stellen Sie Bewegung in ein neues Licht und sehen Sie jede noch so kleine Einheit als Zugeschriebenes für Ihren Körper und Ihre mentale Ausgeglichenheit. Diese Perspektive sowie das reine Vergnügen an der Sache selbst sind echte Motivationspritzen. Suchen Sie sich daher Aktivitäten, die Ihnen wirklich gefallen, und tasten Sie sich an Ihre Wunschgewohnheit heran. Wenn Sie den Umfang der Tätigkeit so klein halten, dass Sie diese



Setzen Sie auf Häufigkeit und Kürze, um neue Routinen zu etablieren.



Prof. Dr. Ingo Froböse

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

auch tatsächlich umsetzen, holen Sie die Schwungkraft auf Ihre Seite und die Lust kommt von ganz allein. Seien Sie zudem kreativ darin, sich realistische Freiräume zu schaffen, die in Ihren restlichen Tagesablauf passen. Um Kraft, Ausdauer und Koordination zu stärken, braucht es übrigens nicht den Besuch in der klassischen Muckibude. Auch ein flotter Spaziergang

mit dem Hund, das Tischtennismatch in der Mittagspause oder eine spontane Tanzeinlage zu Musik zeigen Wirkung und bieten einen eindrucksvollen Schutz für die Gesundheit. Denn schon kurze Blöcke von 15 bis 20 Minuten Aktivität, in denen die Herzfrequenz steigt und die Muskulatur stimuliert wird, üben einen lebensverlängernden Effekt aus. Um unsere Vitalität nachhaltig aufrechtzuerhalten, spielt die Summe von wiederkehrenden Reizen also eine entscheidende Rolle. So benötigt unser System, unabhängig von seiner Ausgangsstruktur, regelmäßig Impulse, um darauf reagieren zu können und sich entsprechend anzupassen.

Je öfter Sie Sport treiben, desto einfacher wird es und fügt sich fast wie von selbst auch in den gefüllten Alltag ein.

Bevor wir uns schließlich an komplexe Übungen oder sogar HIT (hoch intensives Training) trauen, sollten wir vorab eine solide Kondition erwerben. Auch hierbei sind Konstanz und Langfristigkeit das A und O. Nicht umsonst erreichen Athleten in den meisten Disziplinen erst nach vielen Jahren ihre persönliche Bestform. Legen Sie jetzt los und erleben auch Sie, wie sich Ihr Energielevel von Tag zu Tag ganz natürlich ausdehnen wird.



Sich mit Freunden zu verbinden und gemeinsam neue Freizeitaktivitäten zu entdecken, hebt die Laune und lässt jede Anstrengung schnell vergessen



BEERIGER VERWÖHN-DICH- SMOOTHIE

Damit wir sowohl von innen wie außen strahlen und sich unsere Körperhülle geschmeidig anfühlt, sind Vitalstoffe wichtig. Unser fruchtiger Drink bildet da eine wunderbare Basis, denn er bietet reichlich davon. Regelmäßig genossen, hebt er das Wohlbefinden auf eine ganz neue Ebene.

Beauty-Food zum Trinken:

- **Hautverbesserung:** Vitamin C und Omega-3-Fettsäuren aus Beeren und Leinsamen kurbeln die Durchblutung an, halten die Gefäße elastisch und verleihen dem Teint ein rosiges Aussehen.
- **Schlankmacher:** Mango, Kokos und Leinsamen sind reich an präbiotischen Substanzen, welche die Darmflora stärken, satt machen und die Verdauung in Schwung bringen.
- **Anti-Aging:** Antioxidantien, die in Beeren stecken, reparieren sowie erneuern unsere Zellen, schützen diese vor Entzündungen und mildern Zeichen der Hautalterung ab.
- **Frischekick:** Ein super Durstlöcher ist Kokoswasser, das unseren Körper mit Flüssigkeit versorgt. Die enthaltenen Mineralien wirken regulierend und haben einen reinigenden Effekt.

Beeren-Mango-Smoothie

🕒 15 MIN 🌱 🌾 🥛

FÜR 4 GLÄSER (À 250 ML):

1 große Mango (600 g)
Saft von ½ Limette
250 ml Kokoswasser
2 EL geschrotete Leinsamen (30 g)

400 g gemischtes Beerenobst
(Erd-, Heidel-, Brombeeren)
2 EL Kokoschips (30 g)

1 Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein und klein schneiden. Mango mit Limettensaft, 150 ml Kokoswasser und Leinsamen in einem Standmixer fein pürieren. 4 Gläser bis zu einem Drittel mit etwa ⅔ des Mangopürees füllen.

2 Beerenobst waschen, putzen und für die Deko ca. 100 g beiseitelegen. Restliche Beeren im Mixer mit restlichem Kokoswasser fein pürieren. Dann die Beerenmischung langsam und vorsichtig auf das Mangopüree gießen. Smoothie mit beiseitegelegten Beeren und Kokoschips garnieren.





GESCHMACKSRICHTUNG NR. 5

Wir nehmen süß, sauer, salzig und scharf wahr. Doch da ist noch mehr: umami. Ich gehe der deftigen Note auf die Spur und verrate Ihnen unter anderem meine persönliche Lieblingszutat.

WAS IST EIGENTLICH UMAMI?

Obwohl der Chemiker Kikunae Ikeda die Nuance schon 1908 entdeckte, wurde sie erst 2000 wissenschaftlich nachgewiesen. Wahrgenommen wird die Feinheit beim Verzehr eiweißreicher Nahrung, wodurch Forschende sie letztlich dem Proteinbaustein Mononatriumglutamat zuordneten.



KULINARISCHES ZAUBERMITTEL

Viele denken jetzt vielleicht an chemisch hergestelltes Glutamat, das etwa als Geschmacksverstärker fungiert und einen eher schlechten Ruf hat. Auch wenn Studien diesen nicht belegt haben, lohnt sich der Griff zu natürlichen Umami-Quellen. Topkandidaten sind Pilze, Sardellen, Oliven sowie (getrocknete) Tomaten.

TIPPS FÜR DIE VERWENDUNG

Zuckervarianten und Salz sind aus den meisten deutschen Küchen kaum wegzudenken. Warum also nicht auch die Umami-Komponente mehr unterstützen? Kombinieren Sie Ihre Zutaten mutiger und setzen Sie Würziges bewusst ein – wie in Italien. Dort sind zum Beispiel Sardellen ein fester Bestandteil vieler Rezepte. So gehören sie etwa in Saucen für Gemüse und Pasta.



DAS BESTE AUS DEM ESSEN HERAUSHOLEN

Nicht nur die herzhaft-beziehungswise gar fleischige Prise selbst macht die jeweiligen Lebensmittel zu einem wahren Highlight. Umami verstärkt darüber hinaus auch bereits vorhandene Aromen. So kann schon eine winzige Zugabe ordentlich Pep und vor allem frischen Wind an klassische Leibspeisen zaubern.



Gekaufte oder selbst hergestellte Würzpasten bringen Wumms an Ihre Gerichte.

MEINE UMAMI-LIEBLINGSZUTAT IST ...

... Parmesan. Zwar ist der Käse kein Leichtgewicht, doch ein Stückchen bewusst zu genießen, ist für mich der ideale Snack: Er bietet die perfekte Mischung aus süß, salzig sowie umami, hallt am Gaumen nach und macht so lange zufrieden.





Im Test: Buttergenuss im FRISCHE Pack

Das Bewahren des guten Buttergeschmacks: Das verspricht der Weihenstephan FRISCHE Pack. Unsere Redakteurin hat die smarte Verpackungsinnovation für Sie unter die Lupe genommen.

Köstlich gefüllt oder mit Dinkel – ich liebe selbst gebackenes Brot und dazu auch leckere Aufstriche. Dabei darf Butter als aromatisches Geschmacks-highlight natürlich nicht fehlen. Schon beim Öffnen des neuen Weihenstephan FRISCHE Packs war ich total positiv überrascht: Mir stieg direkt das gute Butteraroma in die Nase. Die Butter ist bei dieser innovativen Verpackung dank Schutzversiegelung bis zum ersten Öffnen fest verschlossen und bewahrt dadurch ihren guten Geschmack. Außerdem finde ich die Verpackung sehr angenehm im Handling, da sie dank der praktischen Komfortlaschen ganz einfach zu öffnen ist.

MILENA SCHWINDT



REDAKTION

„So bleibt das gute Butteraroma bewahrt.“

Herzhaftes Dinkelbrot mit Pistazien



Röstzwiebel-Senf-Aufstrich



Gefülltes Brot mit Mozzarella und Parmesan



Mein Fazit:

Da schmeckt die Butter gleich nochmal so gut. Der neue FRISCHE Pack der Weihenstephan Butter hat im Test auf ganzer Linie überzeugt und mich mit einem feinen Butteraroma belohnt. Die einzigartige Verpackung müssen Sie übrigens, auch nachdem die Butter aufgebraucht ist, nicht direkt entsorgen. Denn das Butterpapier eignet sich ebenfalls wunderbar, um Käse damit einzuschlagen und so im Kühlschrank frisch zu halten.

Mehr Infos zum Redaktionstest finden Sie unter:
WWW.EATSMARTER.DE/BUTTERGENUSS



FÜR EINE WELT, DIE SUMMT

Ohne dass wir es unbedingt mitbekommen, verrichten sie etliche wichtige Arbeiten: Insekten. Doch die vielen Arten verschwinden kontinuierlich von der Erde. Höchste Zeit, das Problem in die eigene Hand zu nehmen.

Save the Bees – mehr als bloß Tierschutz

Dass Bienen nicht nur gefährdet, sondern obendrein sogar vom Aussterben bedroht sind, haben die meisten schon einmal gehört. Doch auch viele andere Insekten leiden unter den veränderten Klimabedingungen – und das geht uns alle etwas an. Denn die Mitis sind in vielerlei Weise unentbehrlich. Während sie den Nektar der Blüten sammeln, transportieren sie Pollen weiter. Dadurch werden die Pflanzen bestäubt und können Früchte sowie Samen ausbilden. Und das trifft nicht nur auf Blumen und Kräuter zu: Apfel-, Birnen- sowie Kirschbäume sind zum Beispiel ebenfalls auf ihre Hilfe angewiesen.

Dieser Vorgang ist nicht nur hierzulande von enormer Relevanz. So wird etwa auch der indische Robusta-Kaffee von Wildbienen und Hummeln bestäubt.

Kleine Brummer, großer Nutzen

75

Millionen bunte Blüten müssen Biennen für ein 500-Gramm-Glas Honig aufsuchen.*

80

Prozent der heimischen Gewächse brauchen fleißige Flieger wie Schmetterlinge, um bestäubt zu werden.*

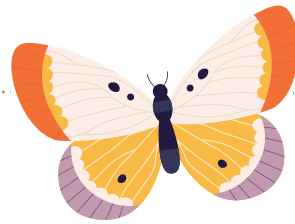
84

Prozent der landwirtschaftlichen Erträge im deutschen Pflanzen- und Obstbau sind von Insekten abhängig.**



* QUELLE: WWW.BUNDESREGIERUNG.DE ** QUELLE: WWW.WWF.DE

Die Mischung macht's



Achten Sie auf gute Nachbarschaft. Thymian steht etwa gern neben Koriander. Oregano dagegen benötigt vor allem einen nährstoffreichen Boden.

➔ Damit die Winzlinge genug Futter finden, ist es wichtig, auf eine **artgerechte Auswahl** zu setzen.

➔ Geeignete Produkte sind im Handel oft mit einer **Biene auf der Verpackung** gekennzeichnet.

➔ Balkon, Garten sowie Fensterbrett können den **Lebensraum** der Helferlein im Nu **erweitern**.

➔ Auch wir Menschen profitieren dank frischer Kräuter von einer **spannenderen Aromapalette**.

Insektenliebbling	Aussaat	Erntesaison	Passt super zu
Bergbohnenkraut	April bis Mai	August bis September	Bohnensalat, Fleisch- und Fischgerichten, Kartoffeln sowie Saucen
Katzenminze	März bis April	Juli bis September	Kräuterbutter, Smoothies, Salaten oder Teemischungen
Koriander	April bis August	Juni bis September	asiatischen Gerichten, Kokossuppen und Salaten
Lavendel	Mai bis Juni	Juni bis September	Fisch- und Lammgerichten, Salaten sowie Saucen
Liebstockel	März bis April	Mai bis September	Aufläufen, Fisch, Geflügel, deftigen Speisen und Käse
Oregano	März bis Juni	ganzjährig	Pizza, Salaten und Suppen
Rosmarin	März bis April	ganzjährig	Aufläufen sowie Kartoffelgerichten
Salbei	April bis Juli	Mai bis September	Fleischgerichten, Pasta, Salaten und Suppen
Thymian	April bis Mai	ganzjährig	Eintöpfen, Fladenbrot, Kartoffeln sowie Marinaden
Zitronenmelisse	April bis August	Juni bis September	erfrischenden Getränken, Fisch, Salatsaucen wie auch Süßspeisen



SÜSSE UNTERSTÜTZUNG

- Durch den Kauf von lokalem Honig wird die heimische Imkerei gefördert – und somit auch ihre Völker. Zudem erhalten Sie bei regionalen Varianten eine hohe Produktqualität.
- Viele der Bienenstöcke in Deutschland werden übrigens hobbymäßig betreut. Online unter www.deutscherimkerbund.de

finden Sie weitere Infos über das spannende und vielseitige Engagement.

- Patenschaften sind eine große Hilfe zur Finanzierung entsprechender Projekte. Besonders smart ist das Start-up 3Bee, das die Gesundheit der Summer mittels modernster Technologie überprüft. Mehr unter: www.3bee.com/de

Aber Achtung!

Können die Gläser nicht zurückgegeben werden, sollten Sie diese immer sehr gründlich ausspülen. Denn hungrige Bienen wandern gelegentlich in Glascontainer. Gibt es dort süße Reste zu finden, besteht die Gefahr, dass sie über fremden Honig Keime in ihren Stock einschleppen.



IMMER SCHÖN NATÜRLICH BLEIBEN



Nicht ganz akkurate Gärten mit **wilden Hecken und Laubhaufen** bieten Insekten sowohl **Unterschlupf als auch Nahrung**. Ebenfalls förderlich ist es, Frühblüher und Herbstsorten zu kombinieren.

Wenn **seltener zum Rasenmäher** gegriffen wird, können Gräser und Blümchen höher wachsen. Infolgedessen verbessert sich das **Ökosystem für kleine wie auch große Bestäuber**.

In **Totholz** tobt das Leben, denn dort finden allerlei **Minis ein Zuhause**. Ganz egal ob die Bäume noch stehen oder bereits lange umgestürzt sind: Hier gibt es **Verstecke sowie Baumaterial**.

An alle(s) gedacht – daheim die Welt retten

Veränderte Bedingungen, etwa aufgrund des Klimawandels, erfordern menschliche Unterstützung für die Tierchen. Daher gibt es neben unberührten Lebensräumen noch ein paar weitere Möglichkeiten:

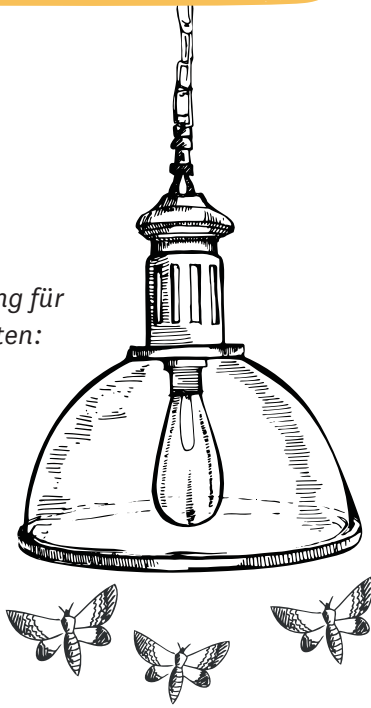


Tränke für heiße Tage

Eine Schale mit Wasser ist nicht nur während der Sommermonate klasse. Die kleinen Piloten brauchen einen **sicheren Landeplatz im kühlen Nass**. Dazu eignen sich Stein-, Holz- und Moosinseln. Der ideale Standort ist **sonnig, warm sowie windgeschützt**.

Licht aus für Nachtschwärmer

Hierzulande ist die Hälfte der Insekten **nachaktiv**. Helligkeit zur falschen Zeit verändert ihr **tages- und jahreszeitenabhängiges Verhalten**. Im Spätherbst können sie sich dadurch nicht rechtzeitig auf den Winter vorbereiten. Schalten Sie daher Ihre Außenbeleuchtung wenn möglich aus und ziehen Sie die Gardinen zu.



Quartier für kalte Stunden

Als Grundbaustein, um den Helferlein ein Hotel zu bauen, genügt in der Regel schon ein **Klotz aus Hartholz**. Bohren Sie in diesen verschiedenen große Gänge von etwa sieben Zentimetern Tiefe sowie einem Durchmesser von circa fünf Millimetern – und schon können **Schutzsuchende einkehren und überwintern**.



Seedbombs für zwischendurch

Die braunen Kugeln bestehen aus Komposterde, Ton sowie Samen heimischer Pflanzen und können hie und da verteilt werden. Beispielsweise Ihr **(Vor-)Garten wird damit wesentlich lebendiger**. Einmal abgeworfen saugen sich die Bälle mit Regen voll und quellen dadurch auf. Somit entstehen **querbeet neue, farbenfrohe Futterwiesen**.

Pestizidfrei für immer

Pflanzenschutzmittel bringen nicht nur die gerade lästig erscheinenden Lebewesen um, sondern auch Schmetterlinge,



Hummeln und viele andere. Dabei können **Produkte wie Bohnenkraut und Lavendel** auf natürliche, schonende Weise ebenfalls helfen, dass unerwünschte Gäste wie **Blattläuse** rasch verschwinden.

FERTIGGERICHTE WIE SELBST GEKOCHT

„WIR DENKEN TIEFKÜHLKOST NEU“

FRoSTA feiert in diesem Jahr runden Geburtstag: 20 Jahre Reinheitsgebot. Das hat EAT SMARTER zum Anlass genommen, um sich mit Felix Ahlers exklusiv über dieses Erfolgskonzept sowie vegane Innovationen zu unterhalten.

Herr Ahlers, 2003 haben Sie das Reinheitsgebot eingeführt. Woher kam der Impuls für diesen Richtungswechsel?

Als ich 1999 zu FRoSTA kam, ist mir als gelernter Koch schnell aufgefallen, dass in der Lebensmittelindustrie oft ganz anders gearbeitet wird als in der guten Küche. Dafür gibt es aber insbesondere bei Tiefkühlgerichten eigentlich keinen Grund, außer dem Einsparen von Kosten. Genau das habe ich hinterfragt. Anstatt mit minderwertigen Zutaten, Aromen und viel Chemie zu arbeiten, war meine Überzeugung:

Wir kochen mit echten Lebensmitteln, frisch und möglichst unverarbeitet. Das war die Geburtsstunde unseres Reinheitsgebots.

Die Anfänge waren holprig und mit Verlusten verbunden. Was hat Sie trotzdem daran festhalten lassen?

Wir waren einfach alle von dem Weg überzeugt und es schmeckte so viel besser als vorher. Statt aufzugeben haben wir daran gearbeitet, das Reinheitsgebot besser zu erklären. Viele Verbraucher haben nämlich nur den etwas höheren Preis gesehen und nicht geglaubt, dass die Produkte nun eine völlig neue Qualität hatten.

Was verbirgt sich genau hinter dem FRoSTA Reinheitsgebot?

Unsere Produkte und dafür eingekauften Zutaten enthalten keinerlei Zusatzstoffe, Aromazusätze oder sonstige Zusätze.



Felix Ahlers

Der gelernte Koch und studierte Volkswirt ist Vorstandsvorsitzender des Tiefkühlkostherstellers FRoSTA AG und führt das Familienunternehmen in zweiter Generation.

„FRoSTA kocht mit echten Lebensmitteln, frisch und unverarbeitet.“

Auch solche nicht, die wir laut Gesetz nicht deklarieren müssten. Also etwa Verarbeitungshilfsstoffe wie Rieselhilfen im Salz. Zudem sind alle unsere Bestandteile so wenig verarbeitet wie möglich: Statt Milchpulver verwenden wir täglich angelieferte Milch, statt Knoblauchpulver frisch gepresste ganze Knoblauchzehen. Pfeffer mahlen wir aus ganzen Pfefferkörnern und unser Curry stellen wir aus sieben Einzelgewürzen selbst zusammen.

Warum ist das Reinheitsgebot heute so zeitgemäß wie nie?

Das Bewusstsein der Menschen für gesunde Ernährung steigt. Ebenso wünschen sie sich Transparenz im Hinblick auf Herkunft und Her-

stellung der Zutaten. Ich glaube, unser Reinheitsgebot ist zeitlos und spiegelt doch eigentlich das Normalste der Welt wider: kochen mit natürlichen Zutaten.

Worauf beruht der Markenerfolg, der sich deutschlandweit in einem Marktanteil von 25 Prozent zeigt?

Unsere FRoSTA Produkte, von denen wir über 40 verschiedene im Sortiment haben, schmecken schlichtweg besser. Die Herkunftsländer aller Zutaten drucken wir auf die Verpackungen, das macht kein Mitbewerber – Stichwort Transparenz. Einen starken Fokus legen wir außerdem auf Nachhaltigkeit. Seit 2008 berechnen und veröffentlichen wir die CO₂-Fußabdrücke unserer Produkte. Beim Schlemmerfilet verzichten wir auf die übliche Aluschale und unsere Gemüsemixe verpacken wir in recycelbaren Papierbeutel.

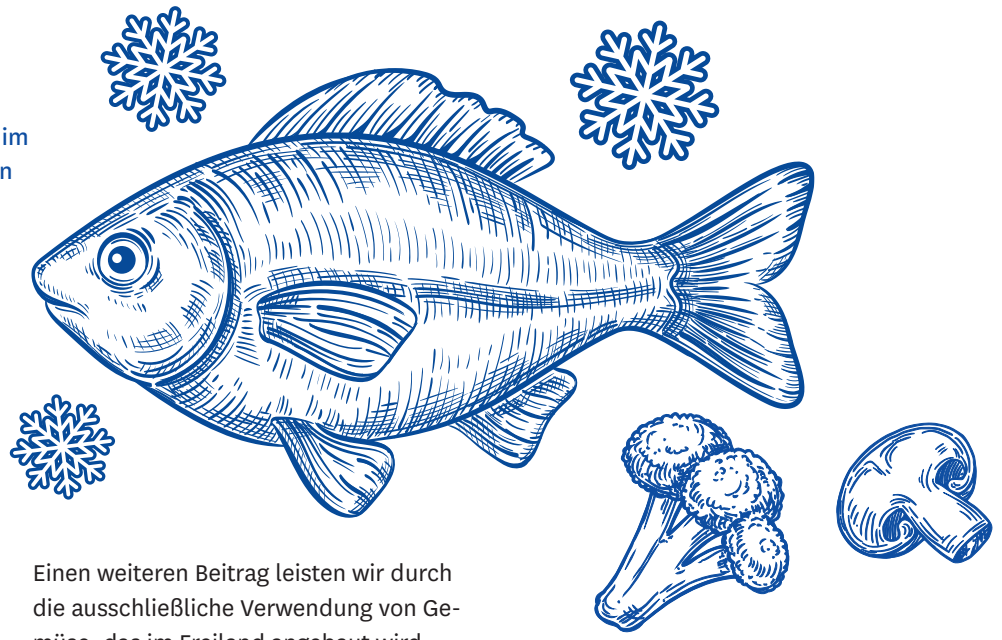
Wo sehen Sie Stärken von Tiefkühlkost?

Tiefkühlung ist die beste Methode, um Lebensmittel lange haltbar zu machen und gleichzeitig die Konsistenz, den Geschmack, das Aussehen und vor allem die Nährstoffe in idealer Weise zu erhalten.

Außer Kälte sind hierfür keine Zusätze notwendig. Das Gemüse wird direkt nach der Ernte, der Fisch unmittelbar nach dem Fang auf -18 Grad Celsius schockgefroren. Es bilden sich kaum Eiskristalle und die Zellstruktur bleibt bestehen.



Fisch ist für FROSTA seit Beginn eine Herzensangelegenheit, denn damit fing im Jahr 1962 alles an. Dazu gesellt sich ein breites Spektrum an knackigem Tiefkühlgemüse. Langweilig? Wird's damit nie!



Andere Vorteile sind die saisonunabhängige Verfügbarkeit von Gemüse und Kräutern sowie deren schnelle, unkomplizierte Zubereitung, da bereits alles gewaschen und geschnitten ist. Nicht zuletzt spielt TK-Ware eine wichtige Rolle im Kampf gegen die Lebensmittelverschwendung. Dank der langen Haltbarkeit wird sie so gut wie nie entsorgt.

Welches FROSTA Produkt ist Ihr liebstes?

Ich mag das Schlemmerfilet Mediterraner Art und Knusper Spinat. Die Kombination aus Fisch und Gemüse ist bei diesen beiden Sorten besonders gut gelungen.

Als Marktführer sind Sie Vorreiter und Innovator. Welchen Herausforderungen müssen Sie sich heute stellen?

Wir befassen uns einerseits viel damit, bei rein pflanzlichen Produkten Konsistenz und Geschmack ohne Zusatzstoffe wie gewünscht hinzubekommen. Andererseits mit dem Thema Nachhaltigkeit. Zum Beispiel möchten wir in den nächsten Jahren unsere Energie komplett selbst erzeugen: aus Wind, Sonne und mit Wärmepumpen.

Einen weiteren Beitrag leisten wir durch die ausschließliche Verwendung von Gemüse, das im Freiland angebaut wird und so im Vergleich zu solchem aus dem Gewächshaus klimafreundlicher ist, als man denkt. Viele Sorten wie Spinat, Erbsen oder Karotten wachsen übrigens in Deutschland in unseren eigenen Werken.

Apropos Innovation: FROSTA Veggie Fisch ist seit Mitte März am Markt. Was dürfen Verbraucher erwarten?

Fast drei Jahre Entwicklung hat unser Team am Standort in Bremerhaven in diese vegane Neuheit investiert. Warum? Weil wir anfangs nicht ohne das Verdickungsmittel Methylcellulose auskamen, welches den Stäbchen Stabilität gibt. Da dies jedoch ganz klar gegen unser Reinheitsgebot verstieß, wurden die Produkte zunächst unter der Marke Fisch vom Feld vertrieben. Jetzt haben wir es geschafft, komplett auf Methylcellulose zu verzich-

ten und haben die ersten veganen Fischstäbchen hergestellt – komplett ohne Zusätze und Aromen nach unserem FROSTA Reinheitsgebot mit viel hochwertigem Gemüse.

Haben Sie damit auf aktuelle Konsumentenbedürfnisse reagiert?

Ganz genau. Wir registrieren, dass immer mehr Verbraucher nach ehrlichen Nahrungsmitteln suchen – ohne Zusatzstoffe, mit verständlichen Zutatenlisten und eindeutigen Herkunftsangaben. Sie möchten genau wissen, was drin ist im täglichen Essen. Das wird ihnen allerdings manchmal nicht leicht gemacht, denn das Lebensmitteldeklarationsrecht erlaubt es, einige wichtige Informationen unter den Tisch fallen zu lassen.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft von FROSTA?

Wir möchten weiterhin tolle Gerichte herstellen und es schaffen, auch mit rein pflanzlichen Zutaten viele Menschen davon zu überzeugen, dass eine genussvolle und gesunde Ernährung ohne tierische Zutaten möglich ist.

INTERVIEW: ANNA-MARIA ELMERS

„Verbraucher suchen nach ehrlichen Lebensmitteln.“

Über FROSTA

Die FROSTA AG beschäftigt an insgesamt drei Standorten in Deutschland und einem in Polen rund 1800 Mitarbeiter. Die Marke FROSTA ist Marktführer für Tiefkühlgerichte in Deutschland und verzichtet seit 2003 als Vorreiter konsequent in allen Gerichten auf Zusatzstoffe, Aromen und sonstige Zusätze. **Weitere Informationen unter: www.frosta.de**

UNSER
BESTSELLER

EatSmarter!

Gesund abnehmen im EAT SMARTER-Onlinekurs

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



Zum Ausdrucken

Informative Übersichten, Wochenpläne, Checklisten und vieles mehr



Geschenk

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

App für unterwegs
Mit über 30 informativen Experten-videos



Nur jetzt
79 Euro
(statt 99 Euro)

mit dem Code
„Abnehmen20“*

Regelmäßige Live-Events mit unserer Ernährungsberaterin

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



EAT SMARTER-Zeitschriftenleser sparen bei der Bestellung 20 Euro!

*Gültigkeitszeitraum: 15.04.-15.06.2023

EatSmarter!

Über 3000 Teilnehmer sind begeistert!

Bei unserem **Zwölf-Wochen-Programm** geht es darum, dass Sie sich **langfristig gesünder** ernähren und Ihre Essgewohnheiten umstellen. **Unser einzigartiges Konzept** hat schon über **3000 Teilnehmern** geholfen:

Toller Kurs

Ich fand's super, dass er so leicht verständlich war und ich viele der Tipps easy in meinen Alltag integrieren konnte. *Mira, 32, aus Köln*

Funktioniert langfristig

Zu Beginn des zwölfwöchigen Kurses war ich zunächst ernüchtert, denn ich hatte in den ersten Wochen nichts abgenommen. Doch allmählich setzte mein Aha-Erlebnis ein: Es ging hier nicht um schnelle Effekte. Vielmehr darum, Gewohnheiten zu entwickeln, mit denen ich schrittweise die Ernährung umstellte. Die Tipps funktionieren eben langfristig. *Carina, 34, aus Stuttgart*

Dickes Lob

Ich dachte immer, dass ich bereits recht gut über gesunde Ernährung informiert gewesen wäre, aber vor allem aus den Livecalls habe ich etliche wertvolle Anregungen mitgenommen. Ein dickes Lob!

Gabi, 60, aus Bremen

Exklusiv im Onlinekurs:



**Über 150 tolle
Schlankrezepte
zum Sattessen**

Zum Anbeißen! Schmackhafte, alltagsnahe Ideen – ideal zum Abnehmen

Genau richtig für mich

Mir gefiel vor allem die abwechslungsreiche und leicht verständliche Aufmachung des Kurses. Die Mischung aus Texten, Videos und Aufgabenblättern war genau richtig für mich. Meine Waage stimmt dem zu! Ein besonderes Kompliment auch für eure gute Betreuung.

Marianna, 28, aus Heinsberg

6 Kilo weniger!

Nach den drei Monaten ziehe ich ein positives Fazit: Mit sechs Kilo weniger und einem praktikablen Ernährungskonzept an der Hand fühle ich mich supermotiviert weiterzumachen. Danke für den tollen Support! *Vera, 38, aus Berlin*



Hier bestellen Sie:
www.eatsmarter.de/abnehmkurs

Nur jetzt
79 Euro
(statt 99 Euro)
mit dem Code
„Abnehmen20“ *





Erdbeeren, Spargel und Co

30 FETTKILLER, DIE JETZT SAISON HABEN

Häufig gelten Lebensmittel aus entfernten Regionen wie Grapefruit oder Ananas als echte Figurschmeichler. Doch auch hierzulande gibt es allerhand Highlights, die mit smarten Inhaltsstoffen punkten und somit dabei helfen, die persönliche Wunschfigur zu erreichen. Ob Sie nun einige Kilos verlieren oder mit den genialen Leckereien Verdauung und Wohlbefinden in Schwung bringen möchten: Mit unseren Lokalstars erreichen Sie Ihr Ziel mit einer großen Portion Genuss – und der Sommer kann kommen.



Erdbeeren sind die perfekte Nascherei ohne Zuckerflash

Obwohl die Lieblinge einen erstklassigen Süßigkeitenersatz darstellen, gehören Erdbeeren, anders als Fruchtgummis und Konsorten, nicht zu den unvorteilhaften Snacks. Trotz ihres frischen und unwiderstehlichen Aromas zählen sie zu den **zuckerärmeren Obstsorten**. Diese wünschenswerte Zusammensetzung sorgt dafür, dass **ein rapider Blutzuckeranstieg ebenso ausbleibt wie die damit einhergehende Fetteinlagerung**. Starten Sie die Saison daher in diesem Jahr am besten mit naturbelassenen Erdbeeren – und zwar ohne Zucker hinzuzugeben. Denn dieser macht, wie auch andere wenig smarte Toppings, ihre günstigen Effekte schnell zunichte. Sie werden fix merken, dass die Alleskönner auch pur oder mit proteinreichem Quark verfeinert die Stars auf jedem Nachtschbüffet sind.

Grüner Spargel ist ideal zur Regeneration

Weil die von Natur aus farbigen Stangen in der Sonne und nicht wie die weiße Variante unter einer Schutzplane wachsen, bilden sie Chlorophyll und je nach Sorte sogar dunkelviolette Anthocyane aus. **Beide Stoffe wirken antioxidativ, schirmen die Zellen also vor Angriffen ab**, indem sie freie Radikale unschädlich machen. Damit begünstigen sie unter anderem **die Erholung der Muskeln, etwa wenn Sie beim Sport alles gegeben haben**. Darüber hinaus ist der Grünling ein zeitsparendes Fitfood. Da seine zarte Haut mitgegessen werden kann, reicht es, den unteren, holzigen



Bereich, der in der Erde steckte, zu entfernen. Das gelingt, indem Sie diesen Teil mit einem Knick einfach abbrechen. Je frischer der Spargel, desto fester ist er und umso weniger muss beim Vorbereiten entsorgt werden. Nun einfach circa fünf Minuten anbraten oder blanchieren und er ist servierbereit.



Minze vertreibt den Heißhunger

Vielleicht ist Ihnen ja auch schon einmal aufgefallen, dass Ihr **Appetit nach dem Zähneputzen plötzlich verschwunden war?** Die Ursache hierfür ist nicht, dass der Mund beschäftigt und abgelenkt wird, sondern der frische Geschmack, den das Kraut häufig Zahnpasta verleiht. Er eliminiert effektiv das allgemeine Bedürfnis, sich eine Kleinigkeit einzuverleiben. Das gelingt aber nicht nur mittels Zahnpasta, sondern wird ebenfalls durch Kaugummis oder die Minzblätter selbst hervorgerufen. **Ganz easy kann die Wirkung mit einem heißen Minztee oder der erkalteten Version mit Eiswürfeln genutzt werden**, die obendrein schön erfrischen und die Flüssigkeitsdepots mühelos auffüllen.



Weißer Spargel befeuert den Stoffwechsel

Als Königin unter den Gemüsen darf die weiße Spargelstange bei keinem Anlass im Frühsommer fehlen. Ebenso wie ihre grünen Verwandten stecken die bleichen Akteure voller wertvoller Inhaltsstoffe. Der lösliche Ballaststoff Inulin bindet beispielsweise Wasser und quillt daher auf. Das bringt mehrere Vorteile mit sich: Zum einen ermöglicht das gesteigerte Volumen ein **längeres Sättigungsgefühl**. Zum anderen werden sonstige **Kohlenhydrate langsamer verwertet**. **Außerdem regt Spargel die Verdauung an**. Unterstützt wird dieser Prozess durch das enthaltene Kalium, welches **sanft entwässert**.

Brombeeren sind geniale Sattmacher

In den Beeren steckt ein überraschend hoher Anteil des Ballaststoffs Pektin, der auch als veganer Ersatz für Geliermittel, etwa in Kuchen, genutzt wird. Dieser kann große Mengen Wasser binden und quillt spätestens im Magen ordentlich auf. Aufgrund des wachsenden Volumens der Minis **sättigen sie hervorragend wie auch lang anhaltend, wodurch Heißhungerattacken keine Chance haben.** Ganz nebenbei heften sich die pflanzlichen Fasern an Gallensäuren und schleusen das darin enthaltene Cholesterin aus dem Körper. Gemeinsam mit Vitamin B, wird der Cholesterinspiegel so natürlich gesenkt.



Johannisbeeren lassen über- schüssige Kilos im Nu schmelzen

Was viele nicht wissen: Vitamin C unterstützt nicht nur das Immunsystem in hohem Maße dabei, uns fit zu halten, sondern auch die **Fettverbrennung** – und in den Kügelchen verbirgt sich eine gute Portion von dem Vitalstoff. Das gelingt, indem der Stoffwechsel aktiviert wird, wodurch auch die Pfunde schneller purzeln. **Denn Vitamin C ist an der Produktion des Hormons Noradrenalin beteiligt, das wiederum den Appetit steuert und hilft, gespeichertes Fett aus den Zellen zu lösen und dieses als Energie zu nutzen.** Zwar sind sowohl rote als auch schwarze Johannisbeeren wunderbare Lieferanten für den Allrounder Vitamin C, doch die dunklere Variante bietet durchschnittlich die fünffache Menge des Vitamins und sollte deshalb als Hilfsmittel bevorzugt werden.

Stachelbeeren regen die Verdauung an

Je nach Sorte sind die dornigen Kugeln gelb, rot, weiß oder grün und ihr **säuerlich-süßer Geschmack vertreibt schnell die Lust auf Naschereien.** Darüber hinaus bieten sie besonders für den Darm ein ganzes Paket an günstigen Inhaltsstoffen: Der Anteil an Wein-, Apfel- und Zitronensäure sowie der Gehalt des löslichen Ballaststoffes Pektin machen Stachelbeeren zum **Balsam für die Verdauung und fördern eine gesunde Darmflora.** **Diese wiederum ist unerlässlich für bleibende Abnehmerfolge.** Mit dem Mix aus Säure sowie üppigen Kaliummengen sorgen die Grünlinge für einen ausgewogenen Flüssigkeitshaushalt im Körper und veranlassen die Ausscheidung von überschüssigem Wasser.



Chili pusht den Stoffwechsel

Da die Schoten den **Scharfstoff Capsaicin** enthalten, sollten Personen mit einem empfindlichen Magen hier nicht im Übermaß zugreifen. Doch der feurige Bestandteil des roten Gemüses hat auch allerhand Vorteile mit im Gepäck. **Er bringt den Stoffwechsel effektiv auf Touren** und kurbelt dabei die **Fettverbrennung** vorübergehend an. Wer diese Eigenschaften voll ausnutzen möchte, sollte Chilis möglichst im Ganzen verspeisen, denn in dem orangefarbenen Innenleben, der sogenannten Plazenta, befindet sich besonders viel Capsaicin. Pflanzen Sie Chilis daheim selbst an, können Sie die Schärfe mitbeeinflussen. Hier gilt die Faustregel: **Je länger die Schote an der Pflanze reift, desto schärfer wird sie.**





Artischocken helfen beim Abnehmen

Optisch macht das vielschichtige Gemüse einiges her und auch die inneren Werte begeistern.

Dazu gehören zum Beispiel Flavonoide wie Luteolin und Cynarosid. Diese veranlassen, dass verstärkt Magensäure gebildet wird.

Zudem regen sie die Gallenblase an, mehr Gallensäuren in den Darm abzugeben. Dort wird folglich **die**

Verdauung von Fetten erleichtert.

Eine steigende Anzahl an wissenschaftlichen Untersuchungen zeigt, dass die Lebertätigkeit mittels Artischocken unterstützt und der Cholesterinspiegel dadurch gesenkt werden kann. Aber das ist noch nicht

alles, was der Korbblütler für uns tut. Auch die günstigen

Ballaststoffe, welche die

erwünschten Darmbakterien

füttern, dienen dem Wohlbe-

finden nachhaltig und können

gemeinsam mit den enthaltenen Bitterstoffen bei Unwohlsein sowie Verdauungsbeschwerden Abhilfe schaffen.

*Nach Fettreichem lindern
Artischocken Völlegefühle sowie
unangenehme Blähungen.*

Blumenkohl dient als Low-Carb-Alternative

Längst vorbei sind die Zeiten, in denen der wolkenförmige Kohl lediglich als Beilage serviert wurde. Schließlich ist er besser bekömmlich als viele seiner Kollegen und gehört darum in jeden optimierten Speiseplan. So können Sie nur **mithilfe eines elektrischen Zerkleinerers oder einer Reibe im Nu Blumenkohlreis herstellen – also eine kalorienarme Sattmacheroption** zu den kleinen Körnern. Eine andere Möglichkeit ist es, ihn mit Gewürzen abgestimmt als Veggie-Hackfleisch in Ihrer Bolognese zu verwenden. Regelmäßig verspeist, führt Blumenkohl dank seines hohen Anteils an Kalium zu einem ausgeglichenen Flüssigkeitshaushalt im Körper. Der Mineralstoff ist des Weiteren eine gute Stütze für die allgemeine Gesundheit. Etwa, da ein Zusammenhang zwischen der Kaliumzufuhr und der Entstehung von



Bluthochdruck vorliegt. Eine Ernährung, die reich an dem **Mineral ist, kann daher einen guten Beitrag dazu leisten, den Bluthochdruck bei Betroffenen zu senken und demzufolge das Schlaganfallrisiko zu verringern.**



Brennnessel schleust Unerwünschtes aus dem Körper heraus

Egal ob am Straßenrand oder im heimischen Garten – der oft fälschlicherweise als Unkraut angesehene Wildwuchs sprießt und gedeiht nahezu überall. Achten Sie beim Pflücken jedoch darauf, ausschließlich selbst Angebautes oder von naturbelassenen Orten zu sammeln, damit abgasbelastete Kandidaten ausgeschlossen sind. Denn nur frei von Giftstoffen kann das Kraut seine volle Kraft, wegen der es auch als **Heilpflanze**

bekannt ist, entfalten. Speziell **zum Tee aufgegossen,**

verschaffen die Blätter bei Erkrankungen wie Harnwegsinfekten Milderung. Doch sie helfen auch dabei abzunehmen. So regen Brennnesseln den Stoffwechsel an. Ein weiterer Pluspunkt, der für sie spricht: Die Pflanze ist mit spitze Inhaltsstoffen vollgepackt, schützt dadurch Zellen sowie Gesundheit und besitzt eine **entwässernde Wirkung.**



Stangensellerie liefert massig Power für alles Anstehende



Viele kennen die Stangen als **kalorienarmen Rohkostsnack** oder Saft zum Entschlacken. Dabei steckt noch deutlich mehr Wertvolles in dem auch Staudensellerie genannten Gemüse. So beherbergt es unter anderem Vitamin C und K, Betacarotin sowie eine üppige Portion Kalium, welches neben Natrium und Chlorid zu den wichtigsten Elektrolyten im Körper gehört. Das macht Sellerie zu einem optimalen Fitnessfood, dessen Zusammensetzung die Herzfunktion schützt, die Durchblutung verbessert und die Muskeln stärkt. **Insgesamt garantieren seine Inhaltsstoffe reichlich Energie und machen Lust auf das nächste Work-out.**

Kohlrabi hemmt die Entstehung von Zucker

In kleine Stifte geschnitten und luftdicht eingetuppt, ist die würzige Knolle eine **ideale To-go-Leckerei**. Hierin findet sich der sekundäre Pflanzenstoff Sulforaphan, ein antioxidativ wirkendes Senföl. Es schützt den Organismus vor freien Radikalen, welche die Zellen angreifen und Stoffwechselstörungen verursachen oder verschlimmern können. Doch Sulforaphan birgt noch eine weitere Superkraft: **Es hemmt die Glukoneogenese, also die Neubildung von Zucker in der Leber.** Nutzen Sie die Vorteile der Knabbererei doch öfter, denn der Allrounder ist unerwartet vielseitig einsetzbar. Wie wäre es zum Beispiel mit Kohlrabi-Pommes? Und aus den Blättern wird im Handumdrehen ein feiner Salat.



Fenchel lässt einen Blähbauch schrumpfen

Dank seiner ätherischen Öle wie zum Beispiel Anethol, Fenchon und Menthol, die vor allem bei Magen- und Darmbeschwerden Linderung verschaffen, gilt Fenchel zu Recht als Bauchschmeichler-Lebensmittel. Auch deswegen ist er eine **smarte Wahl bei Übelkeit, Verdauungsproblemen, Schmerzen und einem aufgeblähten Bäuchlein**. Diese vorteilhaften Effekte können überdies bei Unterleibskrämpfen beziehungsweise Menstruationsbeschwerden helfen. Außerdem unterstützt der hohe Gehalt an Kalium den Körper dabei, **überschüssiges Wasser schneller auszuscheiden und den Flüssigkeitshaushalt dadurch in Balance zu halten.**



*Das baumförmige Gemüse
hält dank seiner erstklassigen
Nährstoffkombi dauerhaft fit.*

Brokkoli boostet effektiv den Stoffwechsel

Er zählt aufgrund seiner zahlreichen Vitalstoffe zu den **gesundheitsförderlichsten Feldfrüchten**: Ebenso wie Kohlrabi beinhaltet Brokkoli Sulforaphan und somit die entsprechenden Vorteile. Doch Studien ergaben, dass speziell das Sulforaphan aus untersuchten Brokkoliextrakten in der Lage ist, den **Blutzucker zu senken**. Dieses Ergebnis eröffnet Menschen, die an Typ-2-Diabetes erkrankt sind, die Perspektive, ihre Werte neben der Einnahme von Medikamenten mithilfe eines Pflanzenextrakts zu verbessern. Obendrein enthält das Kreuzblütengewächs **eine ganze Reihe von wichtigen Nährstoffen, darunter Betacarotin, Vitamin C, welches den Fettabbau unterstützt, sowie Vitamin K**. Letzteres ist als sogenannter Co-Faktor für den reibungslosen Ablauf vieler Stoffwechselvorgänge im Körper zuständig. Und auch einem **dauerhaft agilen Lebensstil steht dank des Vitamins nichts im Weg**. Denn Vitamin K ist für die Verwertung von Calcium im Knochenaufbau erforderlich. Aus diesem Grund geht eine unzureichende Vitaminversorgung bei älteren Menschen häufig mit einer geringeren Knochendichte bis hin zu Osteoporose einher, wodurch die Mobilität in vielen Fällen eingeschränkt ist.



Schon gewusst?
Die Pflanzmacher
bestehen zu mehr
als 90 Prozent
aus Wasser.



Tomaten stillen kalorien sparend den Appetit

Wenig Kohlenhydrate und Fette, aber viel Wasser machen den prallen Tausendsassa zu einem **echten Figurwunder**. Das hohe Flüssigkeitsvolumen **füllt den Magen und sättigt daher sowohl schnell als auch lang anhaltend**. Ein weiterer, nicht zu vernachlässigender Faktor ist der für das leuchtende Rot zuständige sekundäre Pflanzenstoff Lycopin. Die Tomatenpflanze nutzt seine antioxidative Wirkung, um den eigenen Organismus vor Schäden durch Sonnenlicht zu schützen. Ähnlich wirkt es auch auf die menschliche Haut, welche zum Teil vor UV-Strahlen abgeschirmt wird, was wiederum **Alterungsprozessen vorbeugt und den Teint jung hält**. Der Pflanzenstoff ist dabei vergleichsweise stabil, bleibt beim Erhitzen nahezu vollständig erhalten und Ihren Kochkünsten sind quasi keine Grenzen gesetzt. Die Weiterverarbeitung bringt sogar Vorteile mit sich: Aufgrund seiner Zellstruktur und der guten Fettlöslichkeit wird das Lycopin aus erwärmten sowie verarbeiteten Lebensmitteln wie zum Beispiel Tomatensauce **besser vom Organismus aufgenommen**.

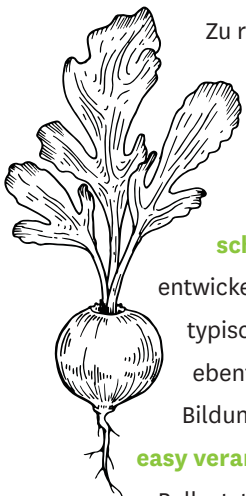
Erbsen führen dauerhaft zum Wunschgewicht

Die Kullerköpfe können wesentlich mehr, als eine Sahnesauce zu verfeinern: Ebenso wie andere Hülsenfrüchte stecken die grünen Perlen voller pflanzlicher Proteine wie auch Ballaststoffe. Das sorgt für eine **fabelhafte Sättigung, wodurch süße Jieper keine Chance mehr haben**. Ursächlich dafür ist, dass der Blutzuckerspiegel dank der beiden Nährstoffe stabil bleibt und Heißhungerattacken ausbleiben. Auch die Verdauung wird dank ihnen mühelos angeregt. Insbesondere



die hohen Eiweißmengen heizen dem Stoffwechsel kräftig ein und **kurbeln die Fettverbrennung an – vor allem, wenn sie mit regelmäßigen Sporteinheiten kombiniert werden**. So verleitet eine Ernährung mit gesteigertem Proteinanteil den Organismus speziell im Zusammenspiel mit einer Kohlenhydratreduktion dazu, überschüssige Kilos fixer abzubauen. Und selbst im **Kampf gegen den unliebsamen Jo-Jo-Effekt** stellen die genannten Inhaltsstoffe beachtenswerte Sparringspartner dar.

Radieschen beseitigen ganz nebenbei Dickmacherbakterien



Zu regionalen Leckereien vom Feld zu greifen lohnt sich zwar immer, doch bei diesen knackigen Komplizen ist es besonders sinnvoll. Denn das Aroma von Radieschen ist anders als oft vermutet nicht von ihrer Farbe, sondern vorwiegend von der Anbauart abhängig. So sind solche, die **im Freiland reifen konnten, meist kleiner und**

schärfer als Gewächshausware. Unter natürlichen Bedingungen entwickeln sie sich langsamer und **bilden mehr Senföle**, die ihren typischen Geschmack ausmachen. Diese Öle regen gemeinsam mit ebenfalls enthaltenen bioaktiven Stoffen die Leber und Galle zur Bildung von Verdauungssäften an, wodurch zum Beispiel **Fette easy verarbeitet werden**. Gleichzeitig tragen die Senföle wie auch Ballaststoffe dazu bei, eine **müde Verdauung auf Trab zu bringen**

und **im Darm unerwünschte Pilze und Bakterien, die das Abnehmen erschweren, unschädlich zu machen**. Und dank des Alleskönners Vitamin C als i-Tüpfelchen spielen die handlichen Kugeln in der obersten Liga mit.



Heidelbeeren sind perfekt, um dem Stoffwechsel einzuheizen



Auch wenn Früchte im Vergleich zu den meisten anderen Nahrungsmitteln viel Zucker enthalten, befinden sich die dunklen Beeren im unteren Bereich und **bestechen außerdem mit massig antioxidativen Anthocyanen**. Diese sind für ihre intensive Farbe verantwortlich und **entzündungshemmend**. Dadurch halten sie topfit und schützen vor Zell-, Gewebe- sowie Muskelschäden. Das wiederum erhält ein junges Hautbild und stärkt vor allem das Herz-Kreislauf-System. Mittels der vorteilhaften Wirkstoffe wird dementsprechend auch unsere Fitness unterstützt: Die **Regeneration nach dem Sport sowie eine optimiertere Fettverbrennung profitieren von der erstklassigen Zusammensetzung, weshalb die Pfunde effektiver purzeln**. Doch nicht nur für den Körper, sondern auch den Geist ist das Obst ein Gewinn. Denn Heidelbeeren stecken voller Polyphenole, die langfristig Gedächtnisverlust bekämpfen sowie die allgemeine Stimmung verbessern können.



Rucola pusht die Fettverbrennung

In den zackigen Salatblättern verbirgt sich die volle Nährstoffpower, um vital und energiegeladen in den Tag zu starten. Rucola, den sie vielleicht auch als Rauke kennen, besitzt nämlich viel Vitamin C, welches die überschüssigen Kilos schmelzen lässt, indem es den **Abbau von gespeichertem Fett aus den Zellen fördert**. Ein weiterer Trumpf des Krauts ist der hohe Anteil an Senfölen beziehungsweise Glucosinolaten. **Diese sind für das scharfe Aroma verantwortlich**, wirken darüber hinaus **zellschützend sowie cholesterinsenkend** und können somit die Gesundheit stärken und bewahren.

Steinpilze kurbeln den Abbau von Pölsterchen an

Die vergleichsweise großen Kappenträger sind das ideale Schlank-Food, weil sie eine ganze Palette an Vorteilen bieten. So helfen sie mit ihrem sensationellen Kaliumgehalt dabei, den **Körper sanft zu entwässern**. Der Mineralstoff bringt den Flüssigkeitshaushalt ins Gleichgewicht und regt die Nierentätigkeit an, sodass überschüssiges Wasser ausgeschieden wird. Des Weiteren verbergen sich hier nennenswerte Mengen an hochwertigem pflanzlichen Eiweiß. Da **Proteine erst im Magen verdaut werden, verweilen sie dort länger und der nächste Hunger bleibt erst einmal aus**. Aber es wird noch viel besser: Das Vitamin B₃ der Steinpilze ist am Stoffwechsel beteiligt, und zwar immer dann, wenn Stoffe ab- oder aufgebaut werden. **Somit ist es für die Fettverbrennung unerlässlich**.



Himbeeren räumen von innen auf

Die Zuckerladung in diesen Beeren ist unterdurchschnittlich, wodurch sie den Insulinspiegel nach dem Verzehr nicht stark erhöhen, sondern konstant halten. Dieser Effekt wird mittels der enthaltenen Pflanzenfasern unterstützt.

Heißhungerattacken sowie die Lust, noch mehr zu schnabulieren, bleiben daher fern. Speziell der Ballaststoff

Pektin belebt eine träge Verdauung und heftet im Darm Unerwünschtes an sich, das der Körper so leichter ausscheiden kann. Auch für die Bindung von Gallensäuren ist er mitverantwortlich.

Dieser essenzielle Vorgang schleust **überschüssiges Cholesterin aus dem Organismus.**

Das natürliche Entgiften beschleunigen auch die Säuren und Gerbstoffe aus Himbeeren. Sie stimulieren die Leber beim Abbau von schädlichen Stoffen und bekämpfen Krankheitserreger.





*Unkonventionell, aber
smart: Nutzen Sie einen
Löffel zum Schälen.*

Ingwer sorgt im Handumdrehen für Ruhe im Bauch

Wer die Knolle bei sich daheim anbaut, kann ab Mai ihre Vorzüge genießen. Alternativ können Sie frischen Ingwer aber auch jederzeit im Supermarkt shoppen. Egal, wo Sie fündig werden, zugreifen lohnt sich: Seine aromatischen Komponenten machen ihn dank der ätherischen Öle Linalool und Gingerol zum perfekten **Mittel bei Verdauungsbeschwerden**. Gemeinsam mit seinen Scharfstoffen lindern sie **Probleme wie Übelkeit, Verstopfung und Bauch-**

krämpfe. Etwa indem sie die Bildung der Säfte in Magen, Galle sowie Leber anregen und zum Beispiel Blähungen besänftigen. Und auch schon bevor Probleme auftreten, kann Ingwer das Wohlergehen fördern, denn das darin vorkommende **Enzym Zingibain spaltet Proteine auf, sodass sie bekömmlicher werden**. Der Alleskönner kann dem Organismus generell wunderbar unter die Arme greifen, wenn das Verspeiste eher schwer im Magen liegt.

Löwenzahn sättigt hervorragend

Zwar fällt die Pflanze einem in der Natur vornehmlich dank ihrer bekannten gelben Blüte ins Auge, doch das wilde Gewächs kann ebenfalls auf dem Markt gekauft oder zu Hause geerntet werden.

Denn Löwenzahn ist durchaus essbar und begeistert mit seinem hohen Gehalt an Inulin. Der lösliche Ballaststoff ist besonders gut verträglich. Obendrein kann er den Blutzuckerspiegel günstig beeinflussen, indem andere



Kohlenhydrate aus dem Essen mit seiner Hilfe langsamer verarbeitet werden.

Blutzuckerschwankungen oder -spitzen lassen sich dadurch reduzieren, was wiederum Heißhungerattacken verhindert. Löwen-

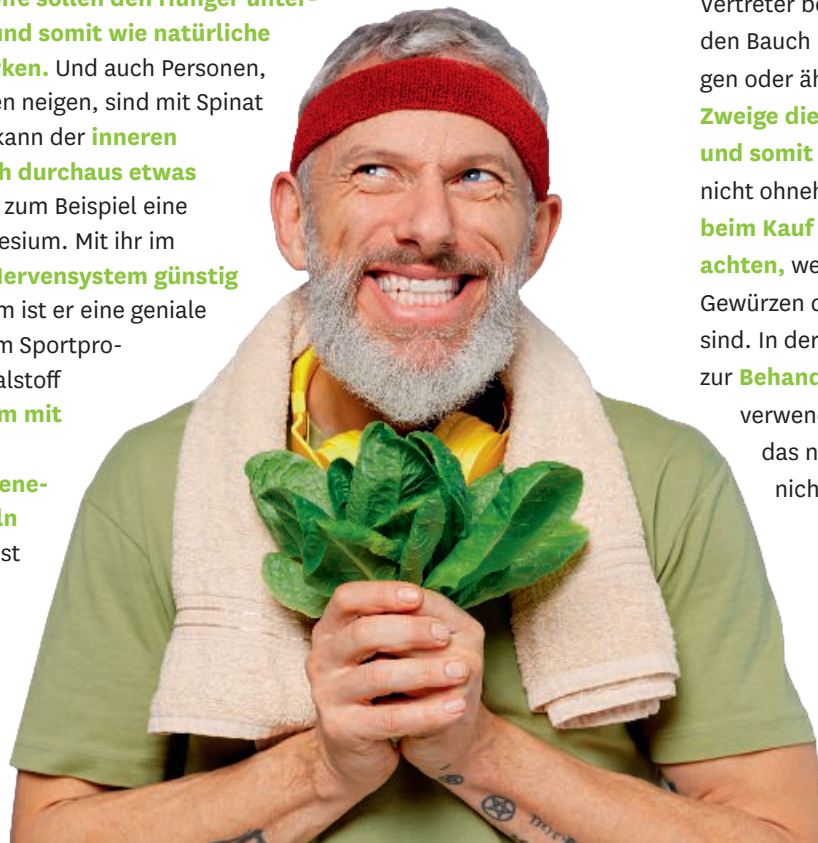
zahn ist eine erstklassige Wahl bei dem Wunsch, etwas Gewicht loszuwerden, sowie ein günstiges Hausmittel für eine fitte und vielfältige Darmflora.

Spinat hält die Lust auf Leckereien in Schach

Egal ob roh oder gegart, im Smoothie oder Auflauf, die Blätter bringen ordentlich Power mit. Sie punkten mit sogenannten **Thylakoiden**.

Diese Pflanzenstoffe sollen den Hunger unterdrücken können und somit wie natürliche Appetitzügler wirken. Und auch Personen,

die zum Stressessen neigen, sind mit Spinat super beraten. Er kann der **inneren Belastung nämlich durchaus etwas entgegensetzen** – zum Beispiel eine gute Ladung Magnesium. Mit ihr im Gepäck wird **das Nervensystem günstig beeinflusst**. Zudem ist er eine geniale Ergänzung zu jedem Sportprogramm: Der Mineralstoff **fördert gemeinsam mit dem enthaltenen Vitamin E die Regeneration von Muskeln sowie Zellen** und ist optimal für einen Pre- oder After-Work-out-Salat geeignet.



FOTOS: SHUTTERSTOCK

Rosmarin hilft gegen Völlegefühle

Bitter- und Gerbstoffe aus dem nadeligen Vertreter beruhigen den Bauch bei Blähun-

gen oder ähnlichen Beschwerden. Zusätzlich **regen die Zweige die Bildung der Säfte in Magen sowie Galle und somit auch die Verdauung an**. Falls die Pflanze nicht ohnehin bei Ihnen daheim zu finden ist, gilt es **beim Kauf auf frische, hochwertige Varianten zu achten**, weil bei vielen minderwertigen, überlagerten Gewürzen die Wirkstoffe nahezu ganz verschwunden sind. In der Aromatherapie wird Rosmarinöl übrigens zur **Behandlung von Erschöpfungszuständen**

verwendet. Probieren Sie es daher doch einfach das nächste Mal aus, wenn Sie sich partout nicht zum Fitnesstraining aufrufen können.



Endivie gibt der Verdauung einen Schubs

Diesen Klassiker können Sie in zwei Arten ergattern: Zum einen die krausblättrige, die Sie hier abgebildet sehen und die auch unter dem Namen Frisée bekannt ist. Zum anderen gibt es eine glatte Version. Beide bestehen zu einem **Großteil aus Wasser und helfen dabei, Flüssigkeitseinlagerungen auszuscheiden**. Das liegt zum Beispiel an dem **Bitterstoff Lactucopikrin, der leicht harntreibende Eigenschaften besitzt und die Verdauung anregt**. Einem unangenehmen Völlegefühl können Sie daher ganz einfach mit einem erfrischenden Endivienalat entgegenwirken. Insgesamt gilt hierbei: **Je dunkler die Blätter, desto herber und nährstoffreicher sind sie**.



Gurke macht satt durch Flüssigkeit

Hätten Sie gedacht, dass diese knackige Kollegin zu stolzen **96 Prozent aus Wasser besteht**? Dadurch ist sie ein herrlicher Schlank-Snack, der den Magen sowie die Wasserdepots füllt, ohne Ihr Kalorienkonto zu belasten. Das hat den tollen Nebeneffekt, dass unsere Haut mittels ausreichender Versorgung erfrischt sowie dank der Tannine und Flavonoide, die vor freien Radikalen schützen, strahlender erscheint. **Die meisten Nährstoffe verbergen sich in der Gurkenschale**. Um zu vermeiden, dass diese wichtige Quelle für Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe verloren geht, sollten Sie daher **nach Möglichkeit auf das Wegschneiden verzichten**. Im besten Fall setzen Sie auf bio, doch auch hier lohnt es sich, Exemplare vor dem Verzehr gründlich abzuwaschen.

Frühlingszwiebeln schleusen Unbrauchbares aus

Wenn Sie mit wenig Aufwand viel aus Ihrem Essen herausholen möchten, ist dieser vielschichtige Star genau der Richtige für Sie: **Lauch- oder eben Frühlingszwiebeln sind reich an ätherischen, schwefelhaltigen Ölen und anderen Aromastoffen, die eine würzige Note an Ihre Gerichte zaubern**. Auch dank dieser Topinhaltsstoffe gelten sie als **besonders verdauungsfördernd, harntreibend, zellschützend und können sogar den Blutzucker- und Cholesterinspiegel senken**. Ebenfalls ursächlich dafür sind die vorkommenden Präbiotika, die den guten Bakterien im Dickdarm als Futter dienen und so zu einer **bunten Darmflora** beitragen. Auch smart: Stellen Sie einen circa drei Zentimeter langen Abschnitt des Strunks mit den Wurzeln ins Wasser, wächst der Lauch einfach nach.



Paprika bekämpft neue Speckröllchen

Gelb, Grün oder Rot: Die Farbe steht nicht für die Sorte, sondern gibt das jeweilige Reifestadium an. Grüne Paprika sind unreif und herb im Geschmack, gelbe Schoten sind eher mild-würzig, rote haben die Vollreife erreicht, besitzen das süßeste Aroma – und bringen dementsprechend auch am meisten Zucker mit. Naschen dürfen Sie dennoch von allen dreien, denn sie halten massig Vitamin C bereit, das **die Fähigkeit fördert, aus Körperfett Energie zu gewinnen**. Verborgen sind hier zudem verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe wie **Luteolin und Apigenin, die im Organismus die Kohlenhydrat- sowie Fettneubildung hemmen können**. Falls Sie bei Paprika nicht eh schon regelmäßig zugreifen, ergibt es Sinn, den Konsum in Maßen zu starten und langsam zu steigern, da einige Menschen speziell die Schale des Gemüses in Ampelfarben schlecht vertragen.







ESSEN SIE SICH SCHLANK

Schlemmen und Gewicht verlieren – das passt definitiv zusammen! Hier kommen unsere 14 Top-Fettkiller-Rezepte, die dem Körper helfen, einige Pfunde loszuwerden. Dank Spargel mit Zitronen-Kräuter-Kruste, Lachs mit grünen Bohnen oder Erdbeer-Tomaten-Salat verschwindet lästiges Hüftgold wie von selbst und auch der Genuss kommt nicht zu kurz.

Gemüsenudeln mit Garnelen
und Cashewkernen
Rezept auf Seite 56



Gerösteter Brokkoli mit
Buttermilch-Dressing
Rezept auf Seite 56

Spargel mit-Zitronen-
Kräuter-Kruste
Rezept auf Seite 57





Spinat-
Omelett mit
Radieschensprossen
Rezept auf Seite 57



Reis
mit Spinat
und Mozzarella
Rezept auf Seite 58



Zucchini-Erbse-
Fritter mit Green-
Goddess-Dressing
Rezept auf Seite 58

**FETT
KILLER**



Edamamenu
mit Aubergine,
Spinat und Tomaten
Rezept auf Seite 59

**FETT
KILLER**



**Rotes Gemüse-Curry mit
Pak Choi und Brokkoli**
Rezept auf Seite 59



Lachs
mit grünen Bohnen
Rezept auf Seite 60

Kichererbsensalat
mit karamellisierten
Pilzen und Ziegenkäse
Rezept auf Seite 60





**Erdbeer-Tomaten-Salat
mit Rucola und Scamorza**
Rezept auf Seite 61



Kabeljau-Frikadellen in Tomatensauce
Rezept auf Seite 62



**Spargel-Ratatouille mit
Süßkartoffelstampf**
Rezept auf Seite 62



**Gebackene Auberginen
mit Tomaten, Feigen
und Joghurt**
Rezept auf Seite 63

REZEPTE

ab Seite 46



Gemüseudeln mit Garnelen und Cashewkernen

PRO PORTION: **370 KCAL** · Eiweiß **21 g** · Fett **24 g** · Kohlenhydrate **17 g**

🕒 30 MIN 🌱 🥚 🥛

GESUND, WEIL:

- Die Nährstoffkombi aus wenig Fett und viel Eiweiß sorgt dafür, dass Garnelen zum Kalorienspartarif sehr gut sättigen und den Stoffwechsel ankurbeln.
- Kohlrabi enthält Senföle, die zellschützend, immunstärkend und darmregulierend wirken. Die B-Vitamine aus der Knolle kräftigen besonders die Nerven.

FÜR 4 PORTIONEN:

150 g Kirschtomaten
500 g Möhren (orange und gelb)
1 Kohlrabi (250 g)
2 Knoblauchzehen
1 Schalotte
1 Handvoll Petersilie
250 g Riesengarnelen (küchenfertig, geschält)
4 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
½ Bio-Zitrone
2 EL Kürbiskerne (30 g)
4 EL Cashewkerne (60 g)
1 EL Sesam (15 g)

1 Tomaten waschen und halbieren. Möhren und Kohlrabi putzen, schälen, waschen und beides mit einem Spiralschneider zu Gemüseudeln verarbeiten. Knoblauch und Schalotte schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Garnelen abspülen und trocken tupfen.

2 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Gemüseudeln darin unter Wenden 5–6 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Derweil restliches Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Knoblauch und Schalotten darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten, Garnelen zugeben und 2 Minuten mitgaren.

3 Tomaten zufügen, mit Salz, Pfeffer, Zitronenschale und -saft würzen, Petersilie unterschwenken. Alles zu den Gemüseudeln geben, mischen und auf 4 Teller verteilen. Mit Kürbis-, Cashewkernen und Sesam toppen.



Gerösteter Brokkoli mit Buttermilch-Dressing

PRO PORTION: **229 KCAL** · Eiweiß **14 g** · Fett **14 g** · Kohlenhydrate **12 g**

🕒 30 MIN 🌱 🥚 🥛

GESUND, WEIL:

- Brokkoli hat es in sich: Er wehrt mit seinen Antioxidantien freie Radikale ab. So wird Entzündungen vorgebeugt und sogar der Alterungsprozess verlangsamt.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Brokkoli
120 ml Buttermilch
2 EL griechischer Joghurt (40 g)
Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone
Salz
3 Minigurken
1 Handvoll Minze
1 rote Chilischote
2 EL geröstete Erdnusskerne (30 g)
3 EL Sesamöl
Fleur de Sel

1 Brokkoli putzen, waschen und im Ganzen auf einem Backblech im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 20–25 Minuten backen, dabei mehrmals wenden.

2 In der Zwischenzeit für das Dressing Buttermilch mit Joghurt, 2 EL Zitronensaft und 1 TL Zitronenschale verrühren und mit Salz abschmecken.

3 Gurken putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und klein schneiden. Erdnüsse grob hacken.

4 Brokkoli aus dem Backofen nehmen und in eine große Schüssel geben. Sesamöl und restlichen Zitronensaft darübergeben. Brokkoli in der Ölmischung wenden, nach Belieben mit Fleur de Sel würzen und halbieren.

5 Gurken mit dem Buttermilch-Dressing mischen und mit Brokkoli anrichten. Mit Minze, Chili, gehackten Erdnüssen und restlicher Zitronenschale bestreut servieren.



Spargel mit Zitronen-Kräuter-Kruste

PRO PORTION: **194 KCAL** · Eiweiß **6 g** · Fett **13 g** · Kohlenhydrate **12 g**

🕒 35 MIN 🌿 🍷

GESUND, WEIL:

- In den schlanken Stangen kommt der Ballaststoff Inulin vor. Er stellt ideales Futter für die Bakterien in der Körpermitte dar und stärkt damit die Darmflora sowie das Immunsystem.
- Petersilie – der Klassiker unter den Küchenkräutern – liefert viele ätherische Öle, die möglichen Mundgeruch reduzieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg weißer Spargel
5 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
100 ml alkoholfreier Weißwein
½ Bund Petersilie (10 g)
½ Bund Basilikum (10 g)
4 Zweige Thymian
2 Scheiben Vollkorntoastbrot
1 TL Bio-Zitronenschale

1 Spargel waschen, schälen und evtl. holzige Enden abschneiden. Auf ein Backblech legen, mit 2 EL Öl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und Wein zugießen. Mit Backpapier belegen und im

vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten garen.

2 Inzwischen Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Toastbrot würfeln und mit Kräutern und Zitronenschale in einem Mixer zu feinen Bröseln zerkleinern. Restliches Öl untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Spargel aus dem Ofen nehmen, das Papier abnehmen und Brösel darüber verteilen. Zurück im Ofen unter zugeschaltetem Grill in etwa 5 Minuten goldbraun überbacken.



Spinat-Omelett mit Radieschensprossen

PRO PORTION: **245 KCAL** · Eiweiß **17 g** · Fett **18 g** · Kohlenhydrate **4 g**

🕒 30 MIN 🌿 🍷

GESUND, WEIL:

- Eier haben reichlich Biotin zu bieten, das für starke Nägel und Haare sorgt. Darüber hinaus sättigt das hochwertige Eiweiß hervorragend und macht schlank sowie rundum fit.

FÜR 4 PORTIONEN:

150 g Babyspinat
½ Bund Petersilie (10 g)
2 Handvoll Radieschensprossen
10 Eier
100 ml Milch (3,5% Fett)
Salz
Pfeffer
1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
4 TL Olivenöl
4 TL Zitronensaft

1 Spinat, Petersilie sowie Sprossen waschen und gut abtropfen lassen. Spinat grob hacken. Petersilienblätter abzupfen und in Streifen schneiden, einige davon abnehmen und mit der Hälfte der Sprossen zum Garnieren beiseitelegen.

2 Eier mit Milch, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel verquirlen und nacheinander 4 Omeletts backen. Für jedes 1 TL Öl in einer heißen Pfanne erhitzen. Darin bei mittlerer Hitze in 3–4 Minuten ¼ von Spinat und Petersilie leicht zusammenfallen lassen.

3 ¼ der Sprossen untermischen, ¼ der Eiermasse darübergießen und 4–5 Minuten stocken lassen. Auf einen Teller oder ein Backblech gleiten lassen und im vorgeheizten Backofen bei 80 °C (Umluft 60 °C; Gas: Stufe 1) warm halten.

4 Omeletts mit restlichen Sprossen und Petersilie bestreuen und mit Zitronensaft beträufelt servieren.



Reis mit Spinat und Mozzarella

PRO PORTION: **477 KCAL** · Eiweiß **17 g** · Fett **21 g** · Kohlenhydrate **53 g**

🕒 25 MIN 🌱 🍷

GESUND, WEIL:

- Da Parboiled Reis mit Dampfdruck behandelt wird, gelangen alle wichtigen Inhaltsstoffe ins Innere des Korns – deshalb sind die Nährwerte vergleichbar mit Vollkornreis.
- Spinat gehört zu den eisenreichen Lebensmitteln. Das Spurenelement ist Bestandteil des roten Blutfarbstoffs und wird für die Blutbildung sowie den Sauerstofftransport benötigt.

FÜR 4 PORTIONEN:

250 g Parboiled Reis
Salz
½ TL Kurkumapulver
400 g Spinat
1 Zwiebel
200 g Mozzarella (45% Fett i. Tr.)
2 EL Olivenöl
100 g Kochsahne
2 EL Crème fraîche (40 g)
1 Msp. Bio-Zitronenschale
½ TL Currypulver

1 Reis in der 2,5-fachen Menge Salzwasser mit Kurkuma nach Packungsanleitung 16–20 Minuten garen.

2 Derweil Spinat verlesen, waschen und grob hacken. Zwiebel schälen, fein würfeln. Mozzarella klein würfeln.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Spinat zugeben und in 3–4 Minuten zusammenfallen lassen. Sahne zugeben und in 5 Minuten cremig köcheln. Crème fraîche mit Zitronenschale unterrühren, mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Mozzarella darüber verteilen und auf dem Reis anrichten.



Zucchini-Erbsen-Fritter mit Green-Goddess-Dressing

PRO PORTION: **299 KCAL** · Eiweiß **18 g** · Fett **17 g** · Kohlenhydrate **18 g**

🕒 45 MIN

GESUND, WEIL:

- Besonders grünes Gemüse wie Zucchini und Erbsen vitalisiert durch das enthaltene Chlorophyll den Organismus: Das Blut wird gereinigt und der Körper sanft entgiftet.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Eier
80 ml Milch (3,5% Fett)
60 g Feta (45% Fett i. Tr.)
1 Stück Parmesan (30 g; 30% Fett i. Tr.)
2 EL Dinkel-Vollkornmehl (30 g)
1 TL Backpulver
Salz
1½ Zucchini (350 g)
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
3 Sardellen
1 Handvoll Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum)
200 g Joghurt (3,5 % Fett)
1 Bio-Zitrone
Pfeffer
150 g tiefgekühlte Erbsen
1 Frühlingszwiebel
1 rote Chilischote
2 EL Rapsöl
1 Handvoll Minzblätter

1 Eier mit Milch und Feta fein pürieren. Parmesan reiben. Mehl mit Parmesan, Backpulver und 1 Msp. Salz mischen. Käsemischung nach und nach unter die Eimischung mengen, alles gut durchrühren und den Teig ca. 15 Minuten quellen lassen.

2 Währenddessen Zucchini putzen, waschen und fein raspeln, in eine Schüssel geben, mit wenig Salz bestreuen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Nebenher

für das Dressing Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. Sardellen trocken tupfen und fein hacken. Kräuter waschen, trocken schütteln und ebenfalls hacken und alles mit Joghurt mischen. Zitrone abspülen, 1 EL Saft auspressen, restliche Frucht in Stücke schneiden. Dressing mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Erbsen in kochendem Salzwasser ca. 2 Minuten garen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen; 1 EL Erbsen zum Garnieren beiseitestellen. Frühlingszwiebel und Chilischote putzen, waschen und fein hacken. Zucchini raspel gut ausdrücken, mit Erbsen, Frühlingszwiebeln und Chili unter den Teig mischen sowie mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Nacheinander in zwei Portionen 12 Fritter braten. Dazu je 1 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Jeweils pro Fritter ca. 1–2 EL Teig hineingeben, leicht flach drücken und von jeder Seite in ca. 2 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten; fertige Fritter ggf. im vorgeheizten Backofen bei 80 °C (Umluft 60 °C; Gas: Stufe 1) warm halten.

5 Minze waschen und trocken schütteln. Fritter auf einem Brett oder einer Platte anrichten, mit Minzblättern, restlichen Erbsen und Zitronenstücken garnieren. Das Dressing als Dip separat dazu reichen.



Edamamenudeln mit Aubergine, Spinat und Tomaten

PRO PORTION: **461 KCAL** · Eiweiß **20 g** · Fett **16 g** · Kohlenhydrate **59 g**

🕒 25 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Dank der üppig vorhandenen pflanzlichen Proteine sind Edamamenudeln eine optimale Nahrung für unsere Muskeln.
- Das Antioxidans Lycopin kommt in hohen Mengen in getrockneten Tomaten vor. Diese Substanz kann die Körperzellen vor schädlichen Einflüssen schützen und senkt zum Beispiel das Risiko für die Entstehung von Krebserkrankungen.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Knoblauchzehen
120 g getrocknete Tomaten (in Öl)
3 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
1 Prise Cayennepfeffer
150 g Babyspinat
400 g Edamamenudeln
1 Aubergine

1 Knoblauch schälen und hacken. Tomaten abtropfen lassen und dabei 4 EL Öl auffangen. Tomaten fein hacken und mit Knoblauch, 3 EL aufgefangenem Öl sowie 1 EL Zitronensaft vermengen. Pesto mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken.

2 Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Edamamenudeln nach Packungsanleitung in reichlich kochendem Salzwasser 9–12 Minuten garen.

3 Derweil Aubergine putzen, waschen und 2 cm groß würfeln. Restliches Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Auberginenwürfel darin rundherum 6–7 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.

4 Nudeln abgießen, kurz abtropfen lassen, in die Pfanne geben und unterschwenken. Alles mit Salz, Pfeffer und übrigem Zitronensaft würzen, Spinat untermischen. Nudeln auf vorgewärmte Teller verteilen, mit Tomaten-Pesto beträufeln und mit Pfeffer bestreuen.



Rotes Gemüse-Curry mit Pak Choi und Brokkoli

PRO PORTION: **422 KCAL** · Eiweiß **10 g** · Fett **36 g** · Kohlenhydrate **15 g**

🕒 25 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Wie grünes Blattgemüse generell hat auch Pak Choi einen beachtlichen Anteil an Betacarotin zu bieten. Es fördert die Sehkraft, verleiht der Haut einen schönen Teint und pusht die Abwehrkräfte.
- Als wichtigste Fettsäure in Kokosmilch gilt die Laurinsäure. Studien zeigen, dass sie Bakterien, Pilze und Viren abtöten kann.

FÜR 4 PORTIONEN:

3 EL Rapsöl
2 EL rote Thai-Currypaste (30 g)
500 ml Kokosmilch
400 ml Gemüsebrühe
5 Kaffirlimettenblätter
1 EL Reissirup
3 EL Sojasauce
1 Brokkoli
400 g Baby-Pak-Choi
Salz
3 Frühlingszwiebeln
1 Handvoll frischer Koriander
1 rote Chilischote
2 EL Limettensaft

1 Öl in einer Pfanne erhitzen. Currypaste darin unter Rühren bei mittlerer Hitze 4–5 Minuten anrösten. Kokosmilch und Gemüsebrühe dazugeben und aufkochen lassen. Limettenblätter, Sirup und Sojasauce zufügen. Alles bei kleiner Hitze 15 Minuten kochen.

2 Inzwischen Brokkoli putzen, waschen und in mittelgroße Röschen zerteilen. Pak Choi putzen, waschen und halbieren. Brokkoli in kochendem Salzwasser 3 Minuten, den Pak Choi 1 Minute garen und in kaltem Wasser abschrecken. Derweil Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in 3 cm lange Stücke schneiden. Mit Brokkoli und Pak Choi zum Curry in die Pfanne geben, mit etwas Salz würzen und 2 Minuten bei mittlerer Hitze weitergaren.

3 Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob schneiden. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in Streifen schneiden.

4 Curry mit Limettensaft und Salz abschmecken, dabei Limettenblätter entfernen. Mit Koriander- und Chilistreifen dekorieren.



Lachs mit grünen Bohnen

PRO PORTION: **385 KCAL** · Eiweiß **34 g** · Fett **23 g** · Kohlenhydrate **11 g**

🕒 35 MIN 🍴 🍷

GESUND, WEIL:

- Fettreiche Fischarten wie Lachs bringen lebensnotwendige Omega-3-Fettsäuren mit. Sie halten unsere Gefäße elastisch, schützen das Herz und reduzieren Entzündungen.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g Stangenbohnen
4 Frühlingszwiebeln
Salz
Pfeffer
1 EL Rapsöl
100 ml Gemüsebrühe
1 Bio-Zitrone
600 g Lachsfilet (am Stück)
3 EL Zitronensaft
1 TL Honig
1 EL körniger Senf
1 EL Olivenöl
1 Handvoll Thymian

AUSSERDEM:

Auflaufform (ca. 25 x 35 cm)

1 Bohnen putzen, waschen und ggf. halbieren. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden, 2 EL davon zum Anrichten beiseitestellen.

2 Restliche Frühlingszwiebeln mit Bohnen mischen, mit Salz sowie Pfeffer würzen und in die leicht

geölte Auflaufform geben. Gemüsebrühe zugießen und Gemüse im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) 5–7 Minuten garen.

3 Derweil Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen, 1 Hälfte auspressen, die andere in dünne Scheiben schneiden. Lachs abspülen, trocken tupfen und in 4 Stücke schneiden. Zitronensaft mit Honig, Senf und Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und die Mischung auf die Oberseite der Lachsstücke pinseln.

4 Zitronenscheiben auf die Bohnen legen, Lachsstücke daraufgeben, Thymian waschen, zufügen und zusammen weitere 15–20 Minuten garen.

5 Lachs aus dem Backofen nehmen und mit beiseitegestellten Frühlingszwiebeln bestreuen.



Kichererbsensalat mit karamellisierten Pilzen und Ziegenkäse

PRO PORTION: **310 KCAL** · Eiweiß **16 g** · Fett **16 g** · Kohlenhydrate **25 g**

🕒 25 MIN 🍴 🍷

GESUND, WEIL:

- Für einen Extra-Eiweißkick sorgen in diesem Salat die Kichererbsen. So macht er ordentlich satt und das für längere Zeit.
- Wussten Sie, dass Pilze Provitamin D aufweisen? Es wird im Körper zu Vitamin D umgewandelt und für die Speicherung von Calcium, zum Beispiel in den Knochen, benötigt.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g kleine Champignons
2 EL Sojasauce
2 EL Honig
3 EL Olivenöl
1 Bund Rucola (80 g)
150 g Kirschtomaten
½ Salatgurke
400 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
150 g Ziegenkäse (45% Fett i. Tr.)
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

1 Pilze putzen. Sojasauce mit Honig und 1 EL Öl verrühren und mit den Pilzen vermischen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im vorgeheizten

Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) in 20 Minuten goldbraun karamellisieren.

2 Inzwischen Rucola, Tomaten und Gurke putzen, waschen und gut abtropfen lassen. Rucola trocken schleudern. Tomaten halbieren, Gurke entkernen und klein würfeln.

3 Kichererbsen in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Ziegenkäse würfeln. Alle vorbereiteten Zutaten mit den Pilzen auf Tellern anrichten. Restliches Olivenöl mit Zitronensaft verrühren, über den Salat träufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

**FETT
KILLER**



Erdbeer-Tomaten-Salat mit Rucola und Scamorza

PRO PORTION: **232 KCAL** · Eiweiß **11 g** · Fett **16 g** · Kohlenhydrate **10 g**

🕒 15 MIN 🌱 🌿

GESUND, WEIL:

- Erdbeeren punkten mit so viel Folsäure wie kaum eine andere Frucht. Wir können dieses B-Vitamin selbst nicht herstellen, brauchen es aber unter anderem für die Zellteilung.
- Dank der Bitterstoffe aus Rucola wird die Leberfunktion gestärkt und die Verdauung gefördert.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Bund Rucola (80 g; zarte Blätter)
200 g Kirschtomaten
400 g Erdbeeren
50 g Johannisbeeren
2 EL Apfelessig
2 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
1 TL Honig
2 EL Traubenkernöl
100 g Scamorza (alternativ Mozzarella)

- 1** Rucola verlesen, waschen und trocken schleudern. Tomaten und Erdbeeren putzen, waschen, trocken tupfen und halbieren. Johannisbeeren waschen, abtropfen lassen und Beeren von den Stielen zupfen.
- 2** Essig mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Honig verrühren, Öl unterquirlen und das Dressing abschmecken.
- 3** Erdbeeren, Tomaten und Johannisbeeren behutsam mit dem Dressing mischen und auf Teller verteilen, mit Rucola bestreuen und Scamorza darüberhebeln.



GEWINNSPIEL

Linsen im Müsli? Aber klar!

Jetzt bis
11.06.23
teilnehmen!

Es muss nicht immer Hafer sein, auch Linsen dürfen für einen smarten Start in den Tag gern in der Müsli-Schüssel Platz nehmen. Denn die Minis können mit wertvollen pflanzlichen Proteinen sowie Eisen punkten – toll als Snack oder zum Frühstück. Außerdem sind die Hülsenfrüchte reich an Ballaststoffen, was unserer Verdauung guttut. Mit der neuen Sorte Krunchy Linse hat Bio-Pionier Barnhouse eine echte Innovation geschaffen. So knusprig und lecker, dass Sie den Hafer nicht vermissen werden.

Sorgen Sie für genussvolle Abwechslung und gewinnen Sie eins von zehn Krunchy-Frühstückspaketen von Barnhouse im Wert von je 45 Euro.

HIER GEHT ES ZUM GEWINNSPIEL:
www.eatsmarter.de/krunchy-linse

FOTOS: PR., SHUTTERSTOCK

Jetzt probieren

Krunchy Linse mit Apfel ist ein veganes und zuckerreduziertes Bio-Knuspermüsli aus Linsen, das kein Getreide als Zutat enthält. Außerdem überzeugt der leckere Crunch mit einer feinen Apfelnote.

Mehr Infos unter:
www.barnhouse.de





Spargel-Ratatouille mit Süßkartoffelstampf

PRO PORTION: **361 KCAL** · Eiweiß **10 g** · Fett **11 g** · Kohlenhydrate **54 g**

🕒 30 MIN 🌿 🍴

GESUND, WEIL:

- Aufgrund der reichlich enthaltenen Anthocyane und Carotinoide hat die Süßkartoffel ein hohes antioxidatives Potenzial.
- Vitamin C, zum Beispiel aus Paprikaschoten, aktiviert die Kollagenbildung und ist für festes Bindegewebe und straffe Haut verantwortlich.

FÜR 4 PORTIONEN:

2–3 Süßkartoffeln (600 g)
Salz

500 g grüner Spargel
200 g Kirschtomaten
2 gelbe Paprika
2 Stiele Petersilie
2 Stiele Basilikum
200 g Zuckerschoten
1 rote Zwiebel
3 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark (30 g)
150 ml Gemüsebrühe
Pfeffer
150 ml heiße Milch (3,5 % Fett)
2 EL Balsamessig

1 Süßkartoffeln schälen, waschen, grob in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen.

2 Inzwischen Spargel, Kirschtomaten, Paprika, Kräuter und Zuckerschoten waschen. Spargel im unteren Drittel schälen, holzige Enden abschneiden und Stangen in 4–5 cm lange Stücke schneiden. Tomaten putzen und halbieren. Paprika halbieren, putzen und klein schneiden. Kräuterblätter waschen, abzupfen und in Streifen schneiden, einige zum Garnieren beiseitelegen. Zuckerschoten halbieren. Zwiebel schälen und fein würfeln.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Spargel und Paprika darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Tomatenmark zugeben und 2 Minuten mitdünsten. Brühe zugießen, Zuckerschoten, Kirschtomaten und Kräuter untermischen. Ratatouille in 3–4 Minuten fertig garen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Süßkartoffeln abgießen und mit restlichem Öl und Milch zerstampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Gemüse auf Teller anrichten, mit Essig beträufeln und mit übrigen Kräutern garnieren.



Kabeljau-Frikadellen in Tomatensauce

PRO PORTION: **327 KCAL** · Eiweiß **25 g** · Fett **21 g** · Kohlenhydrate **9 g**

🕒 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Mit viel Jod trumpft Kabeljau auf, das eine entscheidende Rolle bei etlichen Stoffwechselprozessen, beispielsweise bei Wachstum und Entwicklung des Gehirns, spielt.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 rote Chilischote
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
2 EL Tomatenmark (30 g)
600 g stückige Tomaten (Dose)
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer
1 Handvoll Petersilie
500 g Kabeljaufilet
50 g Schlagsahne
½ TL gemahlener Koriander
2 EL Vollkorn-Semmelbrösel (30 g)
1 Ei
3 EL Rapsöl

1 Für die Tomatensauce Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und hacken. 1 Zwiebel und Knoblauch schälen und beides hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Tomatenmark, Tomaten und Chili dazugeben. Mit ½ TL Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt 10–15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.

2 Inzwischen für die Frikadellen restliche Zwiebel schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken. Kabeljau abspülen und trocken tupfen. Die Hälfte des Fischfilets in einem Blitzhacker zusammen mit Sahne fein mixen und in eine Schüssel geben. Restliches Fischfilet fein würfeln und mit Zwiebelwürfeln, restlichem Kreuzkümmel, Koriander und der Hälfte der Petersilie zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Semmelbrösel und Ei ergänzen und zu einer formbaren Masse verkneten. Daraus 8 Bällchen formen und diese leicht flach drücken.

3 Rapsöl in einer großen Pfanne erhitzen. Fischfrikadellen darin von jeder Seite 4–5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Tomatensauce ggf. kurz erwärmen und abschmecken. Fischfrikadellen in die Sauce setzen und mit übriger Petersilie bestreut servieren.



**FETT
KILLER**

ANZEIGE



Lecker hoch 3

Mit den 100 % pflanzlich Aufstrichen von MILRAM in den Sorten Frühlingsstreich, PaprikaStreich und Naturstreich landet jede Menge Vielfalt auf dem Teller – für jeden Geschmack und egal ob Veggie, Flexi oder Omni. Also schnappt euch den besten Kumpel, die liebste Kollegin oder direkt die ganze Familie. Und natürlich was richtig Leckeres zu essen. Denn wir finden: Zusammen isst's bunter!

Mehr Infos unter: www.milram.de/pflanzlich

Passend dazu verlosen wir zwei Sets, bestehend aus dem limitierten MILRAM Kartendeck, den 100 % pflanzlich Aufstrichen, Bluetooth Speaker und bunten Steingut-Tellern.

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

FOTOS: PR, SHUTTERSTOCK

Gebackene Auberginen mit Tomaten, Feigen und Joghurt

PRO PORTION: **183 KCAL** · Eiweiß **4 g** · Fett **13 g** · Kohlenhydrate **10 g**

🕒 30 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Figurbewusste Gemüsefans aufgepasst: Wegen ihres geringen Kohlenhydratanteils sind Auberginen eine perfekte Wahl für die Low-Carb-Küche und ein echtes Schlankfood.
- Feigen liefern Zink, das die Wundheilung begünstigt und für gesunde Schleimhäute sorgt.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 Auberginen
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Zitronensaft
- 200 g griechischer Joghurt
- 1 EL Chiasamen (6 g)
- 4 Feigen
- 125 g Kirschtomaten (rot und gelb)
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 Stiele Petersilie

1 Auberginen waschen, trocken tupfen und längs halbieren. Knoblauch schälen und fein hacken. Knoblauch mit Öl mischen, mit Salz, Pfeffer und 2 EL Zitronensaft verrühren und Auberginen damit einpinseln. Auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 20 Minuten garen, bis sie weich ist.

2 Inzwischen Joghurt mit restlichem Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Chiasamen verrühren. Feigen und Tomaten putzen, waschen, trocken tupfen, Feigen in Scheiben schneiden, Tomaten halbieren. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in schmale Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

3 Auberginen aus dem Backofen nehmen, mit Feigen und Tomaten belegen, Joghurt in Klecksen daraufsetzen und alles mit Frühlingszwiebeln und Petersilie bestreuen.



PRÄSENTIERT VON

EatSmarter!

NEUER
ONLINEKURS

EatSmarter!

Fasten & Intervallfasten

Das Beste, was Sie für Ihre Gesundheit tun können!

Immer mehr Ernährungswissenschaftler aus aller Welt kommen zu der Überzeugung, dass Sie gesünder leben, wenn Sie weniger häufig essen. Die geniale Formel lautet: Eat Less Often. Die Vorteile des Fastens und Intervallfastens sind vielfältig:



Konzentration verbessern

Erleben Sie selbst, wie Ihre Leistungsfähigkeit ansteigt



Gewicht verlieren

Lassen Sie die Fettverbrennung auf Hochtouren laufen



Gut für den Darm

Pausen entlasten das Organ – das fördert Ihr Wohlbefinden



Entzündungen hemmen

Fasten hilft, entzündliche Prozesse im Körper zu stoppen



Diabetes vorbeugen

Die Zellen werden wieder empfindlicher für Insulin



Hormone regulieren

Botenstoffe, die den Muskelaufbau fördern, werden ausgeschüttet



Immunsystem stärken

Der gesamte Organismus profitiert, inklusive der Abwehrkräfte



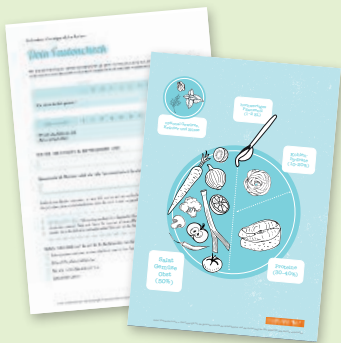
Alterungsprozesse bremsen

Bleiben Sie jung durch das zell-eigene Reinigungsprogramm

Unser großer Online-Einsteigerkurs

Lernen Sie jetzt, weniger häufig zu essen!

Der Online-Einsteigerkurs unserer EAT SMARTER-Experten zeigt Ihnen, wie Sie mit Fasten und Intervallfasten lernen können, weniger häufig zu essen. Wir verraten Ihnen Tipps und Tricks, wie auch Sie nachhaltig Ihre Gesundheit verbessern können.



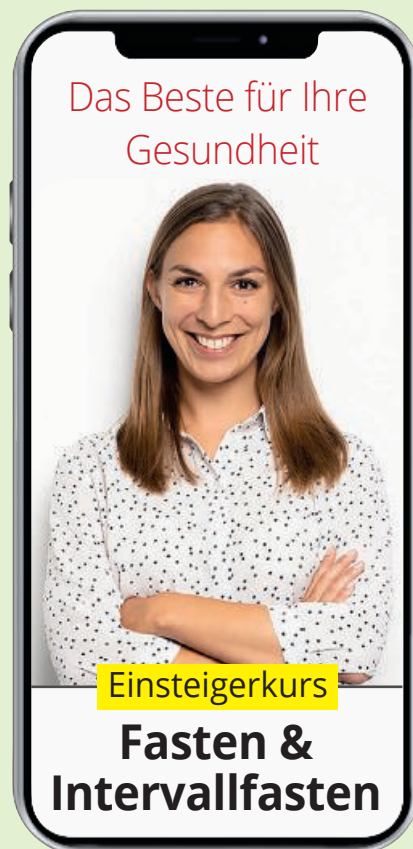
Zum Ausdrucken

Informative Übersichten, Tests, Checklisten und vieles mehr



Hilfreiche Erklärvideos

Unsere Ernährungsexpertin begleitet Sie durch den Kurs und gibt wissenswerte Tipps



Über 130 Rezeptideen

Für gesundes, abwechslungsreiches Fasten (inklusive Ernährungsplänen)

Einsteigerkurs
**nur
69 Euro**



Hier bestellen Sie:
www.eatsmarter.de/fastenkurse



FOTOS: BILDSCHÖN/DIETZEL, CLAUDIA TIMMANN, SHUTTERSTOCK (2)

Gesunde Ernährung 2023

20 DOS UND DON'TS, DIE SIE KENNEN SOLLTEN

Gesünder essen lautet einer der häufigsten Vorsätze für dieses Jahr. Bei vielen scheitert er an fehlendem Wissen oder der Umsetzbarkeit im Alltag. Dank unserer Dos and Don'ts passiert Ihnen das garantiert nicht. Sie brauchen nur noch loszulegen.

TEXT: HELENA VOGELSANG



Dr. Michaela Axt-Gadernann

Als Ernährungs- und Sportmedizinerin, Hautfachärztin und Professorin für Gesundheitsförderung weiß sie, worauf es beim Essen ankommt.



Dr. Matthias Riedl

Der Ernährungsdoktor, Facharzt für Innere Medizin und Diabetologe setzt sich unter anderem dafür ein, dass wir den süßen Zahn loswerden.



1 Machen Sie Intervallfasten

Kennen Sie schon den
EAT SMARTER-Intervallfastenkurs?
Infos unter: kurse.eatsmarter.de

→ Dauerhaft gesund und schlank? Ja, das geht – mit Intervallfasten! Fasten überzeugt mit vielen gesundheitlichen Benefits. Das Immunsystem profitiert zum Beispiel davon. Die sogenannte *Autophagie*, der Recyclingprozess der Körperzellen, aktiviert sich nach 12 bis 14 Stunden Esspause, kann geschädigte Zellen reparieren und Viren abtöten. Die Folge: Sie fühlen sich rundum wohler und leistungsfähiger.

→ Auch Abnehmwillige sollten sich mit dem intermittierenden Fasten vertraut machen, denn die langen Esspausen begünstigen den Fettverlust. Bei leerem Magen greift der Körper auf die Fettspeicher als Energiequelle zurück und Sie nehmen ab. Der Stoffwechsel gewöhnt sich an die Fastenphasen und anfänglicher Heißhunger verschwindet.

→ Die bekannte 16:8-Methode des Intervallfastens sieht eine Fastenperiode von 16 Stunden vor. In den verbleibenden acht Stunden gibt es zwei größere ausgewogene Mahlzeiten. Finden Sie heraus, wie die Esspausen am besten in Ihren Alltag passen. Wer im Essfenster zusätzlich auf eine gesunde Lebensmittelauswahl achtet, schöpft das volle Potenzial dieser Methode ideal aus.

„Dank seiner Flexibilität lässt sich Intervallfasten gut in den Alltag integrieren. Wer abnehmen möchte, sollte aber keine Wunder erwarten: In Studien verloren Probanden zwischen 2,5 und 9,9 Prozent ihres Körpergewichts. In einer US-amerikanischen Untersuchung sparten Teilnehmende durch Intervallfasten täglich etwa 200 Kilokalorien ein und wurden so in vier Monaten durchschnittlich 3,3 Kilo los.“

DR. MICHAELA AXT-GADERMANN



2 Essen Sie mehr Ballaststoffe



→ Bei diesen Kraftpaketen handelt es sich um unverdauliche Fasern aus pflanzlichen Lebensmitteln, die einen wichtigen Bestandteil jeder gesunden Ernährung darstellen. Sie bringen die Verdauung auf Trab, bieten Futter für nützliche Darmbakterien und aktivieren den Stoffwechsel. Setzen Sie auf eine bunte Auswahl ballaststoffreicher Lebensmittel mit Sattmachereffekt.

→ Gemüse, Hülsenfrüchte und Vollkornprodukte sind Toplieferanten für die smarten Quellstoffe. Pro Mahlzeit sollten es acht bis zehn Gramm Ballaststoffe sein, um den täglichen Bedarf von 30 Gramm zu decken. **Klasse Rezepttipps mit reichlich Ballaststoffen pro Portion finden Sie ab Seite 128.**

→ Da die faserigen Helferchen Flüssigkeit binden, sollten Sie zusätzlich genug trinken. Die Volumenvergrößerung im Magen garantiert so eine angenehme Sättigung, Heißhunger und Verdauungsbeschwerden haben keine Chance.

3 Bevorzugen Sie Vollkornprodukte

→ Wie der Name schon verrät, wird in Vollkornerzeugnissen **das gesamte Korn mitsamt Keimling und Randschichten** verarbeitet. Ob Dinkel, Weizen oder Roggen, die äußere Schale punktet mit gesundheitsfördernden Ballaststoffen.

→ Vollkorn enthält zudem wichtige Mineralstoffe und B-Vitamine, die das Nervensystem unterstützen und nachhaltig für eine bessere Konzentrationsfähigkeit sorgen. Das macht sie zur smarten Ergänzung des Speiseplans, insbesondere für alle, die auf ihre geistige Leistungsfähigkeit angewiesen sind. Eine Körnerstulle bringt Sie somit besser durch anspruchsvolle Situationen als der beliebte Traubenzucker.

→ Um von den nützlichen Eigenschaften der Pflanzenfasern zu profitieren, sollten Sie täglich zwei bis drei Portionen verschiedener Vollkornwaren verzehren. Ersetzen Sie helle durch Vollkornnudeln oder probieren Sie statt herkömmlichem weißen Reis die braune Variante. Beim Mehlkauf sollten Sie zudem auf die sogenannte Type achten. Je größer die Zahl auf der Verpackung, desto höher ist nämlich der Mineralstoffgehalt des Mehls. So zaubern Sie gesunde Backwaren ganz einfach selbst.



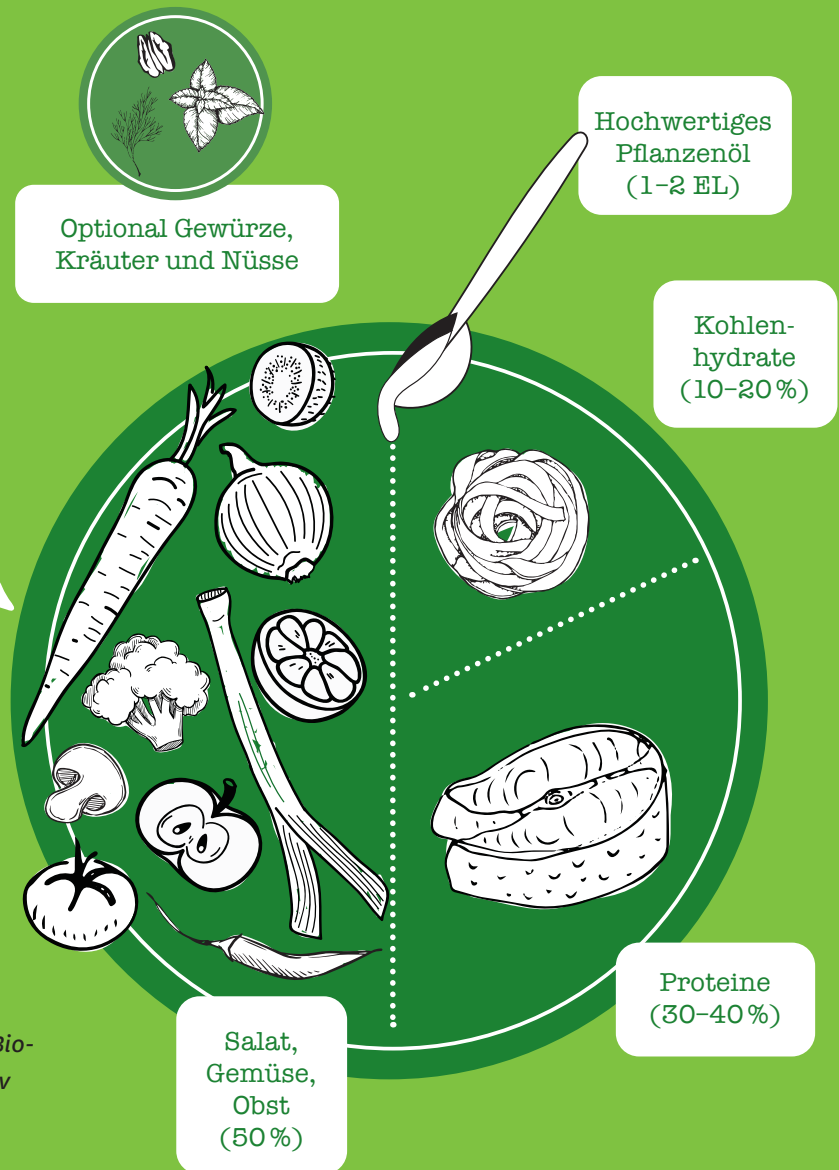
4 Reduzieren Sie Ihren Fleischkonsum

→ Größtenteils auf Fleisch zu verzichten ist gesund – insbesondere auf hoch verarbeitete Fleisch- und Wurstwaren. Eine vegetarische Ernährung senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Zudem neigen Vegetarier seltener zu Übergewicht.

→ Wenn Sie den Fokus stattdessen auf Gemüse, Getreide und Hülsenfrüchte legen, machen Sie alles richtig. Mit unserem unkomplizierten Tellermodell stellen Sie eine ausreichende Nährstoffversorgung sicher und bleiben lang anhaltend satt.

→ Wer nicht gänzlich auf Fleisch verzichten möchte, kann den Speiseplan in Maßen damit ergänzen. Am besten wählen Sie naturbelassenes Geflügel in Bio-Qualität. Rotes Fleisch sollte die Ausnahme bilden. Dazu zählen Rind-, Schweine- sowie Lammfleisch. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) steigt durch übermäßigen Verzehr dieser Sorten das Risiko, an Darmkrebs zu erkranken.

→ Ratsam ist es dagegen, die Ernährung durch ein bis zwei Portionen Fisch in der Woche zu ergänzen. So punkten etwa Bio-Lachs oder -Dorade mit vielen gesundheitlichen und präventiv wirksamen Benefits, die das Sterberisiko verringern können.



5 Setzen Sie auf hochwertiges Eiweiß

→ Proteine sind ein unerlässlicher Bestandteil der Ernährung. Wir brauchen diesen Nährstoff für Bildung und Erhalt der Muskeln, aber auch für die Produktion von Stoffwechsellenzymen sowie Abwehrzellen. Die smarten Alleskönner beugen durch ihre sättigende Wirkung zudem Heißhungerattacken vor.

→ Als eiweißreiche Komponenten eignen sich pflanzliche und unverarbeitete Quellen. Ideal sind beispielsweise Hülsenfrüchte wie Linsen, Pilze, Tofu und Nüsse, ergänzt durch Milchprodukte, Fisch sowie Bio-Eier.

→ Ein Erwachsener sollte täglich rund 0,8 Gramm Eiweiß pro Kilogramm Körpergewicht zu sich nehmen. Sportler und Personen mit einem hohen Energieverbrauch sowie ältere Menschen haben einen gesteigerten Bedarf. Mit 20 bis 30 Gramm Eiweiß pro Mahlzeit liegen die meisten goldrichtig. Das macht als Faustregel ungefähr ein Drittel des Tellers aus.



6 Greifen Sie zu gesunden Fetten

→ Fett macht fett? Im Gegenteil! Auf hochwertige Fettsäuren zu setzen, tut dem Körper durchaus gut. Zwar liefern auch gesunde Fette viele Kalorien, jedoch fördern sie die Aufnahme fettlöslicher Vitamine (E, D, K, A) und sind essenziell für die Hormonproduktion.

→ Konsumieren Sie überwiegend Fette pflanzlichen Ursprungs, die reich an einfach ungesättigten Fettsäuren sind. Olivenöl, Rapsöl, Leinöl (nur kalt verwenden!) und Kokosöl sind prima Optionen. Zu Letzterem finden Sie auf Seite 126 weitere Infos. Auch natürliche fetthaltige Lebensmittel wie Nüsse und Samen, Oliven, Avocado, Bio-Milchprodukte und -Eier sowie fettreicher Fisch überzeugen auf ganzer Linie.

→ In Maßen kann auch auf Fleisch in Bio-Qualität als Quelle für gesunde Fette zurückgegriffen werden. Obacht ist aber bei versteckten Fetten in Wurst- oder Fertigprodukten geboten. Die darin enthaltenen gehärteten Fette sowie Transfettsäuren gelten als stark gesundheitsschädlich, da sie Gefäßablagerungen und Stoffwechselstörungen befeuern können.



Klasse Rezeptideen mit gesunden Ölen und Fetten finden Sie ab Seite 114.

7 Achten Sie auf passende Portionsgrößen



→ Manchmal sind die Augen gieriger als der Magen und wir überschätzen die Nahrungsmenge, die gesund für den Körper ist. Mit zu großen Portionen kommt eben auch zu viel Energie auf den Tisch. Die Folge ständigen Überessens zeigt sich schließlich auf der Waage.

→ Versuchen Sie bereits im Vorhinein, den Teller nicht zu prall zu bestücken. Hören Sie schon mit dem Essen auf, sobald Ihr Hungergefühl verschwindet, statt weiter zu futtern, bis sie pappsatt sind. So umgehen Sie zugleich ein unangenehmes Völlegefühl nach den Mahlzeiten.

→ Zwei Komponenten dürfen Sie sich bevorzugt auftun: Gemüse und Eiweiß. Darüber hinaus bieten Ihnen unsere Portionsgrößen eine grobe Orientierung für die richtigen Mengen, die aber individuell angepasst werden sollten.

Kartoffeln	200 G	Tofu	200 G	Brokkoli	200 G	Erdbeeren	150 G	Hummus	50 G
Vollkornbrot	100 G	Hähnchenbrust	150 G	Grüne Bohnen	200 G	Apfel	150 G	Kräuterquark	50 G
Nudeln	100 G	Rindersteak	150 G	Möhren	200 G	Banane	100 G	Frischkäse	30 G
Linsen	80 G	Joghurt	150 G	Spinat	150 G	Trockenobst	40 G	Schnittkäse	30 G
Quinoa	60 G	Lachsfilet	125 G	Pilze	150 G	Nüsse	30 G	Putenbrust	30 G
Reis	60 G	Eier	2-3 STK	Blattsalat	80 G	Mandelmus	1-2 EL	Butter, Öl	1-2 EL

Alle Mengenangaben beziehen sich auf das rohe, ungekochte Lebensmittel.



8 Kochen Sie so oft wie möglich selbst

→ Wer seine Mahlzeiten frisch und aus natürlichen Lebensmitteln zubereitet, unterstützt nicht nur das Immunsystem und beugt Gewichtsproblemen vor. Auch die breite Palette an künstlichen Zusatzstoffen, Zucker und schlechten Fetten aus Fertiggerichten und Co wird so umgangen.

→ Um die gesamte Nährstoffpower auszuschöpfen und die Umwelt zu schonen, sollten Sie bei der Wahl von Obst und Gemüse auf **saisonale und regionale Ware** setzen. Heimisch Angebautes hat eine bessere CO₂-Bilanz, mehr Nährstoffe und kann reif geerntet werden, sodass Sie in den Genuss des vollen Aromas kommen. Viele potenziell schädliche Pflanzenschutzmittel sind zudem in Deutschland verboten.

→ Auch wenn Fertiggerichte mit schneller Zubereitung locken, sind selbst gekochte Mahlzeiten oft ebenso fix fertig und zudem günstiger. One-Pot-Gerichte oder Eintöpfe eignen sich perfekt im Arbeitsalltag. Für das smarte Mittag im Büro empfehlen wir Ihnen Meal Prep.



9 Essen Sie abwechslungsreich

→ Unser Körper liebt Vielfalt. Um diese zu gewährleisten, gilt das simple Motto: je bunter, desto besser. Frisches Obst und Gemüse überzeugt mit seinem umfassenden Farbspektrum. **Toben Sie sich mit verschiedenen Sorten der gesunden Kost aus, probieren Sie immer wieder Neues.** Das Potpourri an Vitaminen und Mineralien verhindert, dass Mängel auftreten.

→ Gerade im Alltag greifen wir aus Gewohnheit zu den immer gleichen Produkten mit denselben Nährstoffen. Das beeinflusst die Darmflora und macht den Verdauungstrakt empfindlicher gegenüber unbekanntem Nahrungsmitteln. Bereits beim Einkauf sollten Sie also zwischen Produkten wechseln, wählen Sie zum Beispiel Brot aus verschiedenen Getreidesorten oder variieren Sie Ihre Frühstücksflocken.

→ Auch beim Kochen ist Abwechslung angesagt. Probieren Sie sich in vielseitigen Länderküchen aus, experimentieren Sie mit Gewürzen. Bei unbekanntem Gerichten essen Sie automatisch bewusster und langsamer.

Pluspunkt: Sie werden eher satt und fühlen sich rundum wohler.

10 Genießen Sie jede einzelne Mahlzeit

→ Entscheidend ist nicht, was wir essen, sondern auch, wie wir essen. Stellen Sie sicher, dass Sie nicht aus Langeweile snacken, und lernen Sie, die Signale Ihres Körpers zu verstehen.

Langsames Essen und gutes Kauen begünstigen eine lang anhaltende Sättigung. Unangenehmes Aufstoßen oder fiese Blähungen gehören so der Vergangenheit an.

→ Um gesund zu leben, sind Genuss und Achtsamkeit wichtig. Verlieren Sie deshalb neben all den Ernährungstipps nicht die Freude am Essen. Genehmigen Sie sich ab und an ein Stück Kuchen und verzichten Sie nicht gänzlich auf lieb Gewordenes. Lassen Sie sich Ausnahmen schmecken!





Vermeiden Sie diese 10 Fehler

Vermuten Sie, dass sich bei Ihnen ungünstige Gewohnheiten eingeschlichen haben? Wenn Sie diese No-Gos fest im Blick behalten, werden Sie die Vorteile einer gesunden Ernährung schon bald spüren.



1 Lassen Sie die Finger von Fertigprodukten

- Wenn es schnell gehen muss, scheint der Griff zur praktischen Fertigware oft der einfachste. Fest steht aber, dass der Konsum solcher hochverarbeiteten Lebensmittel alles andere als gesund ist.
- Die sogenannten Convenience-Produkte bringen mit unübersichtlicher Zutatenlisten viele Zusatzstoffe wie Konservierungsmittel, Süßstoffe oder Geschmacksverstärker auf den Teller. Auch wenn der Großteil dieser Zusätze als unbedenklich gilt, sind sie mit Vorsicht zu genießen, da sie Heißhunger fördern und die Verdauung beeinträchtigen können.
- Zusätzlich weisen die Industriewaren häufig ein ungünstiges Nährstoffprofil auf und enthalten viel Fett, Zucker sowie Salz. *Eine einseitige Ernährung bestehend aus Tiefkühlpizza, Eis und Co führt deshalb eher zu Nährstoffmängeln und begünstigt Zivilisationserkrankungen.*

2 Streichen Sie Zucker vom Speiseplan

- Der weiße Kristall belastet nicht nur das Kalorienkonto – er liefert auch keine wertvollen Nährstoffe. Wissenschaftlich belegt ist, dass ein zu hoher Zuckerkonsum das Risiko für Diabetes und Adipositas erhöht.
- Reduzieren Sie Ihren Zuckerkonsum langfristig. Beim Selberbacken sollten Sie auf die natürliche Süße aus ganzen Früchten setzen. Trockenobst kann gegenüber der Raffinade zwar mit Mineralien punkten, sollte aber ebenfalls maßvoll eingesetzt werden.



- Ein Blick auf die Verpackung lohnt sich! Nicht nur Süßigkeiten, sondern auch viele Fertigwaren und Getränke sind reich an zugesetzter Süße. Das Verheerende: Aufgrund verschiedenster Bezeichnungen wie Maltodextrin, Karamell- oder Fruktosesirup versteckt sich Zucker oft in der Zutatenliste, ohne dass wir ihn sofort erkennen.

3 Sagen Sie Nein zu Weißmehl

→ Auch wenn Kohlenhydrate nicht ganz gemieden werden müssen, sollten Sie darauf achten, die richtigen zu wählen.

Weißes Auszugsmehl bringt wenig nützliche Inhaltsstoffe mit und bewirkt einen schnellen Blutzuckerabfall.

Der Hunger tritt schon nach kurzer Zeit wieder auf – ein Teufelskreis.



→ Kurzkettige Kohlenhydrate werden vom Körper innerhalb kürzester Zeit verdaut und vom Darm ebenso verstoffwechselt wie Zucker, der entzündungsfördernd

wirkt. Das Risiko für chronisch-entzündliche Darmerkrankungen steigt.

→ Wer alternativ auf Vollkornprodukte setzt, bleibt nachhaltig satt und fördert zudem den Aufbau gesunder Darmbakterien. Verdauungsprobleme und Blähbauch gehören der Vergangenheit an.

→ Greifen Sie deshalb zu Vollkornprodukten. Sie enthalten sämtliche Bestandteile des Korns, inklusive der mineral- und ballaststoffreichen Randschichten. Dadurch fördert die Vollwertvariante den Aufbau einer gesunden Darmflora und hat nervenstärkende B-Vitamine im Gepäck.

4 Verzichten Sie auf gesüßte Getränke

→ Nur durch ausreichend Flüssigkeit können überlebenswichtige Funktionen des Körpers, wie zum Beispiel die Regulation der Körpertemperatur sowie der Sauerstofftransport im Blut, gewährleistet werden. *Als Richtlinie gelten 1,5 bis 2 Liter pro Tag.* Aber Vorsicht: Auch die Wahl des Getränks spielt eine entscheidende Rolle und zählt zur Gestaltung einer gesunden Ernährung dazu.

→ Süße Getränke wie Softdrinks und Fruchtsäfte bringen viele leere Kalorien mit, ohne dass sie den Durst nachhaltig stillen. Außerdem sind sie wahre Zuckerfallen und lassen uns schnell die täglich empfohlene Höchstmenge von 25 Gramm überschreiten. Auch Karies hat so leichtes Spiel.

→ Bevorzugen Sie vor allem Wasser und ungesüßte Tees. Wenn Sie sich Abwechslung wünschen, pepen Sie Wasser mit Gewürzen, Kräutern und zuckerarmen Früchten auf, zum Beispiel mit Zitrone und Rosmarin.



„Wasser mit Fruchtgeschmack aus dem Supermarkt stellt leider keine gute Alternative dar. Das Aroma stammt nicht von frischen Zutaten, sondern aus dem Labor. Zusätzlich steckt hierin mehr Zucker als gedacht: bis zu sechs Gramm pro 100 Milliliter, halb so viel wie in Cola. Machen Sie Infused Water lieber selbst.“

DR. MATTHIAS RIEDL

5 Trinken Sie keinen Alkohol

→ Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt Frauen nicht mehr als 10 Gramm und Männern nicht mehr als 20 Gramm Alkohol pro Tag. **Auf täglichen Konsum sollten Sie jedoch besser verzichten, da das Nervengift das Krebsrisiko steigert und den Fettabbau hemmt.**

→ In Alkohol versteckt sich eine stolze Menge Energie und bereits ein Drink kann das Kalorienkonto sprengen. Kombiniert mit Energydrinks oder süßen Limonaden führen die Erfrischer zu starken Blutzuckerschwankungen und anschließenden Heißhungerattacken.



→ Feiern Sie alkoholfrei! Gesunde Mocktails sind schnell und einfach zubereitet und eignen sich ebenso gut zum Anstoßen wie Sekt. Ohne dicken Kopf am nächsten Morgen werden Sie besser in den Tag starten und sich rundum fitter fühlen.

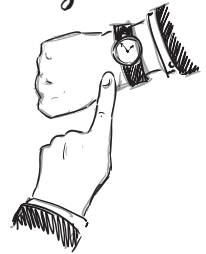
7 Überessen Sie sich nicht

→ Nahrung dient oft als Mittel gegen Stress. Nicht selten vertilgen wir deshalb mehr als gesund ist, um Gefühle zu kompensieren. **Falls Sie aus emotionalen Gründen zum Überessen neigen**, eignen Sie sich Handlungsalternativen an, die Erleichterung verschaffen. Ein Spaziergang oder das Lieblingsbuch können von ständigen Gedanken ans Essen ablenken.

→ Insbesondere Feiertage oder Geburtstage laden dazu ein, ausgiebig zu schlemmen und über den Hunger hinaus zu essen. Versuchen Sie, auch bei besonderen Anlässen auf Ihr Körpergefühl zu hören und ungesunde Leckereien nur in Maßen und mit Genuss zu verzehren. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken.

6 Essen Sie nicht so hastig

→ Ob im Homeoffice, Büro oder unterwegs – oft bleibt wenig Zeit, um die Mahlzeiten bewusst zu verspeisen. Das Problem: Essen wird zur Nebensache. Wer ständig abgelenkt isst, kaut schlechter, tendiert zum Schlingen und provoziert dadurch auch Verdauungsprobleme.



→ Planen Sie mehr Zeit zum Essen ein. **Denn erst nach 20 Minuten signalisiert das Gehirn dem Körper ein Sättigungsgefühl.** Mehr Ruhe hilft dabei, weniger zuzugreifen. Nutzen Sie die Mahlzeit direkt als Achtsamkeitsübung, um den Stresspegel im Alltag zu senken.

→ Spielereien wie etwa Gabel und Messer zu tauschen oder Stäbchen zu verwenden, machen es einfacher, sich an langsames Essen zu gewöhnen. Probieren Sie es aus!



8 Vermeiden Sie Snacking

→ Egal ob Schokoriegel, Chips oder Milchkaffee am Nachmittag: Mit jedem energiehaltigen Snack, den Sie zu sich nehmen, gerät der Blutzuckerspiegel ins Schwanken und Sie riskieren nach kurzer Zeit eine Heißhungerattacke.



→ Bei ständigem Snacking muss die Bauchspeicheldrüse kontinuierlich Insulin ausschütten. Durch die Überproduktion des Hormons droht eine Insulinresistenz der Zellen, die nicht selten in Diabetes endet.

→ Sollte es mal nicht ohne Zwischenmahlzeit gehen, essen Sie Gesundes mit reichlich Eiweiß und Ballaststoffen. Eine Handvoll Nüsse oder Gemüsesticks mit Kräuterquark sind smarte Optionen.



Nüsse sind dank Proteinen, Ballaststoffen und Fett wirksame Hungerbremsen.

9 Kaufen Sie keine Süßigkeiten

→ Aus den Augen, aus dem Sinn! Verbannen Sie Naschkram zunächst aus greifbarer Nähe, damit Sie in schwachen Momenten gar nicht erst zulangen. Schaffen Sie die Süßigkeiten-schublade am besten ganz ab. Was Sie nicht im Haus haben, können Sie auch nicht abends vor dem Fernseher verputzen.

→ Gehen Sie nicht hungrig einkaufen. Ist der Appetit groß, sind Impulskäufe vorprogrammiert. Die Snacks an der Kasse wirken mit knurrendem Magen deutlich attraktiver, als wenn gerade erst gespeist wurde.



→ Sollte der Jieper auf Naschis Sie einholen, wählen Sie von Natur aus süße Leckereien, wie Beeren oder Steinobst. Mit der Zeit wird Ihr Verlangen nach Süßem immer geringer. Durchhalten lohnt sich!

10 Verabschieden Sie sich von Sonnenblumenöl

→ Zwar gilt es wegen des neutralen Geschmacks als beliebter Allrounder, die Zusammensetzung von Sonnenblumenöl ist jedoch weniger günstig als die anderer Pflanzenöle.

→ Sonnenblumenöl besteht zu einem Anteil von 50 Prozent aus mehrfach ungesättigten Fettsäuren, darunter allerdings vor allem Omega-6. Diese sind im richtigen Verhältnis durchaus gesund, jedoch weist Sonnenblumenöl ein unausgewogenes Profil der verschiedenen Fettsäuren auf.



→ Ein Übermaß an Omega-6-Fettsäuren befeuert schädliche Entzündungsprozesse im Körper und es werden mehr gefäßverengende Botenstoffe gebildet. Infolgedessen steigt das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall.

→ Ersetzen Sie Sonnenblumenöl durch qualitativ hochwertiges Raps- oder Olivenöl. Leinöl stellt zudem eine gute Quelle für die Gegenspieler der Omega-6-Fettsäuren dar: Omega-3-Fettsäuren. Weil diese Substanzen sehr empfindlich sind, dürfen sie allerdings niemals erhitzt werden.

TRENDALARM

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



Die mischen
Ihre Home-
bar ordent-
lich auf!



Ein Hauch von Magie ...

... weht mit der modernen **Glaskollektion like.** von **VILLEROY & BOCH** zum Sommeranfang über die gedeckte Tafel. Die sechs erhältlichen Farben sind der Natur entlehnt, liegen aber im verträumten, surrealen Bereich des Spektrums. Die Formsprache von Wasserglas, Weinkelch, Sektschale und Longdrinkbecher ist markant und minimalistisch, wodurch sie frei miteinander kombinierbar sind. **Im 2er-Set ab 17,90 Euro, www.villeroy-boch.de/shop**



Scharfes Quartett

GRAEF erweitert sein Sortiment um hochwertige, von Hand geschliffene **Gemüse-, Santoku-, Koch- und Brotmesser** „made in Germany“. Hier treffen Klingqualität und Funktionalität auf formschöne Ästhetik – der ergonomische Griff aus edlem Walnussholz sorgt für rundum sicheren Halt beim Schneiden. **Ab 79,99 Euro, www.graef.de**



Gamechanger

Mittels neu entwickelter Vakuumtechnologie gelingt es der **Shine Kitchen Cold Brew** von **TRIBEST**, das Aroma aus Kaffeepulver, Teeblättern, Kräutern, Trockenfrüchten und Superfoods perfekt herauszuholen, ohne Hitzeeinwirkung und bereits ab zehn Minuten. Fertig sind geschmackvolle Extraktionen mit weniger bitterem Nachgeschmack und einem Plus an Antioxidantien. **169 Euro, tribest.com**



Ausgezeichneter Testsieger

Gesamtnote „gut“ (2,2) lautet das Stiftung-Warentest-Urteil der Ausgabe 03/2023 für den **Pyrolyse-Backofen CF4M98062** von **CONSTRUCTA**. Speziell in puncto Sicherheit konnte das Modell überzeugen, dessen Tür bei Nutzung der intelligenten Selbstreinigung maximal 30 Grad warm wird. **739 Euro**, www.constructa.com/de



Für weniger Müll

DELICA proudly presents: **CoffeeB**, das revolutionäre Kaffeekapsel-System, das gänzlich ohne Kapsel auskommt. Möglich macht das ein kleiner, komplett kompostierbarer Ball aus gepresstem Kaffee, ummantelt mit einer patentierten Schutzschicht. Maschine in Weiß oder Schwarz **149 Euro**, je neun Coffee Balls in acht Aromen ab **3,69 Euro**, www.coffeeb.com

Im Stil der 50er-Jahre

Der **Personal Blender** für Milchshakes und Smoothies ist der neueste Zugang im Kleingeräte-Portfolio der italienischen Designschmiede **SMEG**. Mit seinem schlanken Edelstahlgehäuse findet dieser auf jeder Arbeitsfläche ein Plätzchen und die zwei handlichen, spülmaschinengeeigneten To-go-Trinkflaschen (je 600 Milliliter) werden zum idealen Begleiter für unterwegs. Erhältlich in sieben Farben, **129 Euro**, www.smeg.com/de

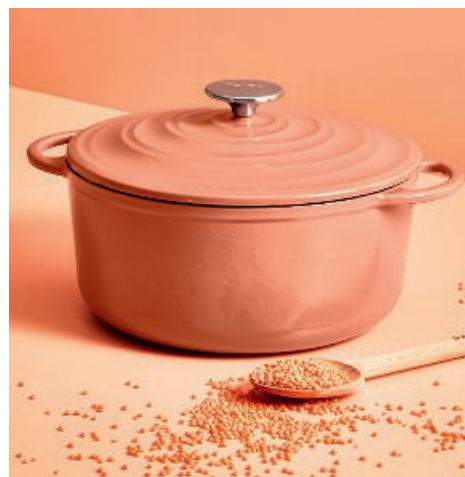


Klein, aber oho

Dank dieses Allrounders lassen sich mit wenig bis gar keinem Öl gleichmäßig knusprige, mit Heißluft frittierte Mahlzeiten zubereiten. Der kompakte **Air Fryer Minibackofen** von **CUISINART** punktet mit sieben verschiedenen Funktionen sowie einer superschnellen Aufheizzeit von gerade einmal 90 Sekunden. **299,90 Euro**, www.cuisinart.de

Pizza auf Knopfdruck

Nach nur 90 Sekunden steht authentische Restaurantqualität auf dem Tisch. Das macht der **Volt 12** möglich. Der erste elektrische Pizzaofen für innen und außen von **OOONI** erreicht 450 Grad in 20 Minuten, ideal etwa für die klassische neapolitanische Variante. **899 Euro**, de.ooni.com



Robust und umweltfreundlich

Die langlebigen **Gusseisentöpfe** der **LOV-Kollektion** von **TEFAL** zaubern mit ihren frischen Pastellfarben Frühlingsgefühle in die Küche, sind vielseitig einsetzbar, für jede Herdart geeignet sowie backofenfest bis 250 Grad. Besonders smart: Zu 97 Prozent besteht das Kochgeschirr aus wiedergewonnenem Eisen und auch die Verpackung kommt ohne Plastik und Styropor aus. Gibt es in drei Formen und Farben, ab **179,99 Euro**, www.tefal.de



Frühstück

pro Portion
405
KCAL

Eiweiß: 18 g Fett: 19 g
Kohlenhydrate: 38 g



DR. RIEDL
ERNÄHRUNGS-DOKTOR

Was muss ich essen, um gesund und schlank zu bleiben?

Kurz gesagt: Im Fokus steht eine Ernährung, die dem Körper das gibt, was er braucht, und das reduziert, was ihm schadet. Eine feine Auswahl der beliebtesten Rezepte von Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl finden Sie hier bei uns. Starten Sie damit rundum fit in Ihren Wohlfühlsommer.

Granola mit Joghurt und Weizenkeimen

Verabschieden Sie sich von überzuckertem Fertigmüsli

🕒 10 MIN ZUBEREITUNG 🌿

FÜR 2 PORTIONEN:

4 EL kernige Haferflocken
2 EL Mandelstifte
2 EL Kürbiskerne
1 EL Pistazienkerne
180 g Himbeeren
2 EL Weizenkeimlinge
300 g Joghurt
(3,8% Fett)

1 Wer will, kann die Keime ganz einfach selbst ziehen: Dazu 2 EL Weizenkörner in einem Sieb abbrausen, in ein Keimglas geben und in reichlich Wasser ca. 12 Std., am besten über Nacht, einweichen. Dann abgießen, 2- bis 3-mal täglich wässern und jeweils durch den Siebeinsatz abgießen, nach 2 Tagen sind die Sprossen bereit zum Essen.

2 Für das Granola Haferflocken, Mandeln, Kürbiskerne und Pistazien

in einer beschichteten Pfanne ohne Fett hell rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

3 Die Himbeeren verlesen, vorsichtig waschen und trocken tupfen. Die Weizenkeime in einem Sieb heiß abbrausen und abtropfen lassen.

4 Zum Servieren den Joghurt auf Schalen verteilen, Granola und Beeren darauf anrichten und zuletzt alles mit den Keimen garnieren.



UNSER BUCHTIPP

Die hier abgebildeten sechs Gerichte stammen aus Dr. Matthias Riedls Neuerscheinung „Meine 100 besten Rezepte“ – und machen Lust auf noch viel mehr. Da kommt die bunte Sammlung an insgesamt 100 Best-of-Leckereien, die sich in langjähriger Praxis bewährt haben, genau richtig. Gesundheitswissen gibt es on top. *Gräfe und Unzer, 192 Seiten, 28 Euro*

Top-100-Rezept, weil?

„Der Clou an diesem Rezept sind die zarten Weizensprossen. Diese Keimlinge enthalten eine Vielzahl an wertvollen Nährstoffen, wie pflanzliches Eiweiß, gesunde Fette, sekundäre Pflanzenstoffe, B-Vitamine, Magnesium, Eisen und Spermidin. Spermidin unterstützt die Zellerneuerung und Zellreinigung (die sogenannte Autophagie) und verlangsamt somit Alterungsprozesse im Organismus.“





Spinat-Lachs-Röllchen mit Tomate-Mozzarella

Hübsch anzuschauen, schnell verputzt

🕒 20 MIN ZUBEREITUNG · 10 MIN GAREN 🍳

FÜR 2 PORTIONEN:

60 g Blattspinat (frisch oder TK)
 2 Eier (M)
 30 g geriebener Emmentaler
 Salz, Pfeffer
 4 EL heller Sesam
 50 g Frischkäse (Doppelrahmstufe)
 80 g geräucherter Lachs (in dünnen Scheiben)
 2 Tomaten
 150 g Mozzarella
 1½ EL Olivenöl
 2 TL Essig
 einige Stängel Schnittlauch

- 1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Spinat waschen, trocken schleudern und hacken (TK-Spinat rechtzeitig auftauen und abtropfen lassen). Die Eier in einer Schüssel mit einem Schneebesen schaumig schlagen und Spinat, Käse, Salz und Pfeffer vorsichtig unterheben.
- 2 Die Hälfte des Blechs mit 2 EL Sesam bestreuen und die Eiermasse darauf verteilen. Im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. garen, herausnehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.
- 3 Anschließend die Omelettplatte mit Frischkäse bestreichen und mit übrigen 2 EL Sesam bestreuen. Die Lachsscheiben darauf verteilen, alles vorsichtig aufrollen und in Frischhaltefolie gewickelt kühl stellen.
- 4 Inzwischen die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Tomaten und Mozzarella dachziegelartig auf einem großen Teller anrichten, mit Öl und Essig beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 5 Zum Servieren den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Die Spinat-Lachs-Rolle in Scheiben schneiden und mit Tomate-Mozzarella anrichten, mit Schnittlauch garnieren.

pro Portion
725
 KCAL
 Eiweiß: 44 g • Fett: 58 g
 Kohlenhydrate: 6 g

Kaltes Hauptgericht

Top-100-Rezept, weil?

„Die herzhaften Röllchen sind garantiert Low Carb, liefern also wenig Kohlenhydrate bei viel Protein. Entscheidend ist bei diesem Rezept der Fisch, denn Lachs ist sehr reich an Omega-3-Fettsäuren. Diese ungesättigten Fettsäuren kommen besonders in fetten Meeresfischen vor. Sie verbessern die Fließeigenschaft des Blutes und verhindern Gefäßverengungen. Zudem wirken Omega-3-Fettsäuren entzündlich, senken erhöhte Cholesterinwerte im Blut und beugen Depressionen vor.“





DR. RIEDL
ERNÄHRUNGS-DOKTOR

Portobello-Pilze mit Tofuhack und Lauch

Fleisch wird bei dieser raffinierten Füllung niemand vermissen

🕒 15 MIN ZUBEREITUNG • 20 MIN GAREN 🌱 🍴

FÜR 2 PORTIONEN:

4 große Portobello-Pilze
150 g geräucherter Tofu
½ Stange Lauch
1 Knoblauchzehe
30 g Mandeln
50 g Bergkäse (am Stück; 45% Fett i. Tr.)
1 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer
10 Romanasalatblätter
½ Bund Schnittlauch
1 EL Walnussöl (oder Leinöl)
2 TL süßer Senf

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Pilze putzen und bei Bedarf mit einem Tuch abreiben. Die Stiele herauslösen und fein würfeln. Die Pilzköpfe mit den Lamellen nach oben nebeneinander auf dem Blech verteilen.

2 Den Räuchertofu fein zerbröseln. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Mandeln hacken. Den Bergkäse fein reiben.

3 Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und gewürfelte Pilzstiele, Tofubrösel, Lauch und Knoblauch darin ca. 5 Min. scharf anbraten. Mandeln und Käse untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Pilz-

köpfe mit dem Tofu-Mix füllen und im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. garen.

4 Währenddessen den Salat waschen, in die einzelnen Blätter teilen und abtropfen lassen, dann in eine große Schüssel geben. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Das Walnussöl mit Senf und 1 TL Wasser verrühren, den Schnittlauch unterrühren und das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Zum Servieren das Dressing über den Romanasalat geben und gut verteilen, sodass alle Blätter leicht mit Sauce benetzt sind. Jeweils 5 Salatblätter auf Tellern anrichten, die gefüllten Pilze aus dem Ofen nehmen und jeweils zwei Pilze dazusetzen.

Top-100-Rezept, weil?



„Die Empfehlung lautet ‚mehr Pflanzeneiweiß, weniger tierische Produkte‘. Daher kommt hier ein einfacher selbst gemachter Hackfleischersatz aus Tofu in die Füllung. Lauch, Mandeln und Käse ergänzen den Mix und harmonieren prima mit den Pilzen. Wie man sieht, müssen es demnach nicht immer (stark) verarbeitete Fleischersatzprodukte sein. Tipp: Mandeln sind echte Gesundheitsbooster für jedes Gericht!“



Warmes Hauptgericht

pro Portion
465
KCAL
Eiweiß: 33 g • Fett: 34 g
Kohlenhydrate: 8 g




Basic
 pro Scheibe
175
 KCAL
 Eiweiß: 8 g * Fett: 11 g *
 Kohlenhydrate: 9 g

Kerniges Haferbrot

Fitter Sattmacher für den Hunger zwischendurch

🕒 10 MIN ZUBEREITUNG • 50 MIN BACKEN 🌱 🍷

FÜR 1 KASTENFORM (CA. 25 CM LÄNGE; 16 SCHEIBEN):

- 200 g Sonnenblumenkerne
- 100 g zarte Haferflocken
- 100 g Haferkleie
- 100 g Chia-Samen
- 50 g gemahlene Leinsamen (geschrotete sind nicht empfehlenswert!)
- 50 g Kürbiskerne
- 1 gestrichener TL Salz
- 500 ml lauwarmes Wasser

- 1 Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Kastenform mit Backpapier auslegen.
- 2 Alle trockenen Zutaten in eine große Rührschüssel geben und gut mischen. Anschließend das lauwarme Wasser nach und nach hinzufügen und alles mit den Kneithaken des Handrührgeräts oder der Küchenmaschine gründlich durchkneten.
- 3 Den Teig gleichmäßig in die Form geben und fest andrücken. Das Brot im Ofen (Mitte) ca. 50 Min. backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen. Das Brot lässt sich in Scheiben geschnitten sehr gut einfrieren und bei Bedarf portionsweise auftauen.

Top-100-Rezept, weil?

„Ein echtes Low-Carb-Brot! Das Haferbrot ist arm an ‚schnellen‘ Kohlenhydraten, aber reich an gesunden Ballaststoffen wie beispielsweise dem Beta-Glucan aus Hafer. Die vielfältigen Kerne sorgen für einen hohen Gehalt an gesunden Omega-3-Fettsäuren und wirken gegen viele Zivilisationskrankheiten.“



Olivenhüttenkäse

Hiermit gibt's ordentlich was auf die Stulle

🕒 10 MIN ZUBEREITUNG 🌱 🍷

FÜR 2 PORTIONEN:

- 50 g Schafskäse (z. B. Feta)
- 6 kleine schwarze Oliven (entsteint)
- 4 getr. Tomaten (in Öl)
- 200 g körniger Frischkäse (Hüttenkäse)
- 1 EL Pinienkerne
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Zitronensaft

1 Den Schafskäse in einer Schüssel mit einer Gabel fein zerdrücken. Die Oliven fein hacken. Die getrockneten Tomaten abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden.

2 Den Frischkäse mit Oliven, Tomaten und Pinienkernen zum Feta in die Schüssel geben und gründlichiterrühren. Mit etwas Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Top-100-Rezept, weil?



„Doppelter Effekt: Oliven versorgen uns mit wertvollen ungesättigten Fettsäuren. Getrocknete Tomaten warten ebenso wie frische Tomaten mit Lycopin auf, einem wertvollen Carotinoid. Der Clou: Carotinoide können ähnlich wie andere fettlösliche Mikronährstoffe aus gekochtem oder stark zerkleinertem Gemüse besser vom Körper verwertet werden als in unverarbeiteter Form.“

Basic


Basic
 pro Portion
175
 KCAL
 Eiweiß: 17 g * Fett: 10 g *
 Kohlenhydrate: 4 g





Leichtes Tiramisu mit Erdbeeren

Natürliche Süße dank frischer Früchte

🕒 10 MIN ZUBEREITUNG • 1 STD ZIEHEN 🌿

FÜR 2 PORTIONEN:

150 g Erdbeeren
1 Espresso (ca. 75 ml)
125 g Magerquark
50 g Joghurt (1,5% Fett)
½ TL gemahlene Vanille
1 EL Agavendicksaft
5 Löffelbiskuits (am besten ohne Zuckerhaube)
2 TL Kakaopulver
einige Minzeblätter zum Garnieren

1 Die Erdbeeren putzen, waschen und vierteln. Den Espresso zubereiten und abkühlen lassen. In einer Schüssel Quark, Joghurt, Vanille und Agavendicksaft mit den Rührbesen des Handrührgeräts gut mischen.

2 Die Löffelbiskuits nebeneinander in eine kleine Auflaufform (ca. 13 × 20 cm) legen und mit einem Teelöffel mit dem Espresso beträufeln. Die Erdbeeren auf den Biskuits verteilen, dabei einige Erdbeerstücke zum Garnieren beiseitestellen. Dann die Quark-Joghurt-Creme darübergeben und gleichmäßig verteilen. Das Tiramisu im Kühlschrank abgedeckt ca. 1 Std. ziehen lassen.

3 Zum Servieren die Minze waschen und trocken tupfen. Das Tiramisu mit dem Kakaopulver bestäuben und mit den beiseitegestellten Erdbeeren und der Minze garnieren.



Top-100-Rezept, weil?



„Ein gesundes Tiramisu, gibt es das? Unbedingt! Dieses hier liefert weniger Fett und Zucker als herkömmliche Tiramisu-Varianten, denn statt Mascarpone, dem fetthaltigsten Frischkäse, kommen hier fettarmer Quark und Joghurt in die Creme. Die Süße liefern vor allem die Erdbeeren.“

pro Portion
225
KCAL
Eiweiß: 13 g • Fett: 3 g
Kohlenhydrate: 35 g

Dessert

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.



ESSEN SOLL SPASS MACHEN

Ein echter Shake-up-Call

Als SHEKO-Gründerduo Fabienne Zwick und Dustin Fleck ihre Karriere starteten, **fehlte Zeit für gute Ernährung**. Leckere Shakes mit Topnährwerten mussten her – und weil die beiden keine geeigneten fanden, entwickelten sie selbst welche: **ohne Zuckerzusatz, kalorienarm, proteinreich** und vor allem köstlich cremig. Ein smarter Lifestyle, Wunschgewicht inbegriffen, darf easy sein. **29,95 Euro je 450-g-Dose, www.sheko.com**

Seit 2022
bietet SHEKO
auch Supplements
an.



100 PROZENT NATÜRLICH

Nur Gemüse, sonst nichts

Auf **Salz- und Zuckerzusatz, Aromen, Stabilisatoren, Konservierungs- sowie Farbstoffe** wird bei d'aucy **konsequent verzichtet**. Die

Newcomer im Sortiment bringen stattdessen gesunde Abwechslung auf den Tisch: schwarze, Edamame und Brechbohnen, ein mediterraner Mais-Mix sowie **edle schwarze Kichererbsen**. **Ab 1,19 Euro je 100-g-Dose, www.daucy.de**



WOW – WORLD OF WIBERG

Rund um den Globus

Zaubern Sie mit den **hochwertigen Profigewürzen für zu Hause** im Nu Urlaubsfeeling auf den Teller – von BBQ über Orient bis hin zu Safari und vielen weiteren. **5,99 Euro je 60–115-g-Dose, wow-shop.wiberg.eu**

ZEIT FÜR EINE PAUSE

Feine Flower-Power

Dank lieblicher Kräuter und sorgfältig abgestimmter Fruchtnoten bringt die Sorte **Kräutertee Feldblumen von TEA by Tchibo** gute Laune in den Becher. Darunter etwa Fenchel,

Rooibos, Kamille, Pfefferminze und Orange.

3,99 Euro je Box mit 20 Teebeutel, www.tchibo.de





KERNIGE KOLLEGEN Knusperspaß



Snackfans aufgepasst: Die neuen Varianten **Brandt Saaten Crisp** LOWER Carb sowie Kürbiskern und Leinsamen liefern mit einem Anteil von **70 bis 85 Prozent an wertvollen Ölsaaten** jede Menge ungesättigte Fettsäuren, Proteine und Ballaststoffe. Das macht sie, etwa kombiniert mit selbst gemachtem Dip, zur **perfekten Zwischenmahlzeit**. **2,49 Euro je 130-g-Packung**, www.brandt-knaecke.de



VIVA MAGENTA

Purpurner Trinkgenuss

Passend zu Pantone's Colour of the Year landet mit dem **Beetroot Oat Latte** von **Blue Farm** ein unwiderstehlicher Rotton in Glas, Tasse und Schüssel. Das Haferdrinkpulver zum Selbstanrühren erhält die intensive Optik durch den natürlichen **Farbstoff Betain aus Rote Bete**, der zugleich unser Immunsystem stärkt. Hinzu gesellen sich weitere Vitamine und Mineralien aus der gefriergetrockneten Knolle, die uns **energetisch in den Tag starten** lassen, ganz ohne Zucker und künstliche Zusätze. **13,95 Euro je 300-g-Packung**, www.bluefarm.co

Bergbrise zum Schlürfen



Beim Online-Supermarkt myEnso entscheiden die Kunden, was im Sortiment landet. Das gelang zum Beispiel dem **Craft Tea Sparkling Bio-Bergtee Eistee** von Aroma Olymp. Die Grundlage des spritzigen Drinks, griechischer Bergtee direkt vom sagenumwobenen Berg der Götter, wird in Norddeutschland mit Liebe frisch aufgebriht und abgeschmeckt. Die vegane Bio-Rezeptur ist von Gründer Alexis Cowells griechischer Oma inspiriert, weich und belebend im Geschmack, mit sanfter Kohlensäure, ohne Koffein und mit wenig Rohrohrzucker gesüßt. Überzeugt pur oder als Longdrink, **jámas! 1,99 Euro je 330-ml-Flasche**, eatsmarter.myenso.de



CLICK, SQUEEZE, MMMH Smarte Vielfalt

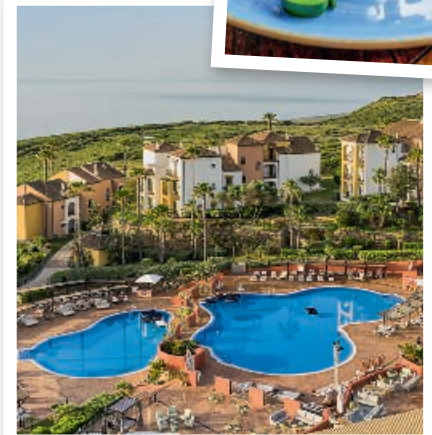
Salatdressings, Remoulade, Ketchup und Co müssen keine Fett- und Zuckerbomben sein. Mittels Zuckeraustauschstoffen wie Erythrit und speziellen Rezepturen **spart hellotaste jede Menge Kalorien ein** und macht es so super-simpel, Leibspeisen mit **leichten, aromatischen Saucen** zu verfeinern. **3,99 Euro je 300-g-Flasche**, www.hellotaste.de



SCHLEMMEN & STAUNEN Genießer-Highlight

Vom **18. bis 23. Juni** findet der spektakuläre **GourmetGipfel im Aldiana Club Costa del Sol** in Alcaidesa, Spanien statt. Spitzenköche sowie Experten versorgen Foodies bei **kursen und Lehrgängen** mit exklusiven Insights. Höhepunkt ist das **Sternenhimmel-Dinner**, inklusive Weinempfehlungen der **Top-Sommelière Natalie Lump**. Live-Entertainment und spannende Shows runden das Programm gelungen ab. www.aldiana.com

Gourmet
Gipfel 2023







Johann Lafer



Alexander Kumptner



Christian Henze



Björn Freitag



Ralf Zacherl



Alex Wahi



Tarik Rose



Jörg Färber



Gordon Ramsay



Jamie Oliver

KRÄUTERKÜCHE

Es grünt so grün auf den Tellern unserer Starköche. Verantwortlich dafür sind wunderbar aromatische und dabei gesunde Gewächse wie Petersilie, Schnittlauch, Koriander, Dill, Kerbel und noch viele mehr. Gegen jeden Hunger ist eben ein passendes Kraut gewachsen.

Welches ist Ihr Favorit?



**Süßkartoffel-Linsen-Dal mit gebratener
Kräuter-Hähnchenbrust**

von Johann Lafer, Rezept auf Seite 90



Johann Lafer

Süßkartoffel-Linsen-Dal

mit gebratener Kräuter-Hähnchenbrust  

FÜR 2 PORTIONEN:

FÜR DAS DAL:

- 1 Zwiebel
- 1 Stück Ingwer (ca. 15 g)
- 1 Süßkartoffel (ca. 200 g)
- 1 EL Sesamöl
- ½ TL schwarze Senfsamen (Asienladen)
- 150 g rote Linsen
- je ½ TL gemahlener Koriander und gemahlene Kurkuma
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Pfeffer
- 75 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Kokosmilch
- Salz
- 1 TL Garam Masala

FÜR DAS HÄHNCHEN:

- 30 g gemischte frische Kräuter (z. B. Koriander, Minze, Petersilie, Dill)
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Rapsöl
- Saft von ½ Limette
- 2 Hähnchenbrüste (ohne Haut; à ca. 120 g)
- Salz

AUSSERDEM:

- frischer Koriander, Kokospäne und Bio-Limettenspalten (nach Belieben)



1 Für das Dal Zwiebel und Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Süßkartoffel schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

2 Das Öl in einem Topf erhitzen. Senfsamen darin bei großer Hitze anrösten, bis sie anfangen zu springen. Hitze reduzieren, Zwiebel und Ingwer zufügen und kurz anschwitzen, dann die Süßkartoffeln dazugeben und alles bei kleiner Hitze unter Rühren 3–4 Min. andünsten.

3 Linsen in einem Sieb kalt abbrausen. Zum Gemüse in den Topf geben und alles mit Koriander, Kurkuma, Kreuzkümmel und Pfeffer würzen. Brühe und Kokosmilch angießen und aufkochen. Gemüse und Linsen bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 10 Min. weich kochen. Falls nötig noch etwas Brühe untermengen.

4 Während das Dal gart, die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Knoblauch schälen und fein würfeln. Beides mit Rapsöl und Limettensaft in einen hohen Becher geben und mit dem Pürierstab zu einer feinen Paste mixen.

5 Hähnchenbrüste rundum mit der Kräuterpaste einstreichen und in einer Pfanne ohne Fett von beiden Seiten je 2–3 Min. braten. Dabei mit Salz würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen, einen Deckel auflegen und das Fleisch weitere ca. 10 Min. ziehen lassen.

6 Die saftigen Hähnchenbrüste in Stücke schneiden. Das Linsen-Dal kräftig mit Salz und Garam Masala abschmecken und zusammen mit dem Hähnchen auf Tellern anrichten. Nach Belieben mit Korianderblättern und Kokospänen bestreuen und mit Limettenspalten garnieren. Dazu passt am besten Basmatireis.



Krankheitsprävention und Verjüngung verspricht das vierwöchige Entgiftungsprogramm mit Genussgarantie von Johann Lafer und Jürgen Vormann. „Detox Cuisine“, Gräfe und Unzer, 208 Seiten, 28 Euro



Alexander Kumptner

Glasig gedämpfter Lachs

mit gegrilltem Spargel  



FÜR 4 PORTIONEN:

- 800 g Lachsfilet
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bund Basilikum
- 4 Zweige Thymian
- grobes Meersalz
- Pfeffer aus der Mühle

- Olivenöl zum Beträufeln
- 12 Stangen grüner Spargel
- 50 g Pesto
- 5 EL geröstete Cashewkerne
- 5 EL gepuffter Amarant

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in 4 gleich große Tranchen schneiden. Die Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln.

2 Die Lachsfiletstücke jeweils auf einen Bogen Backpapier setzen und mit Meersalz und Pfeffer sowie mit Olivenöl beträufeln und mit Zitronenscheiben belegen.

3 Die Thymianzweige und das Basilikum darauf verteilen (der Fisch sollte vom Basilikum bedeckt sein), die Bögen über den Fischstücken zu Päckchen (Bonbonform) zusammendrehen und an den Enden verschließen.

4 Den Lachs im Ofen auf der mittleren Schiene etwa 12 Minuten garen – er sollte in der Mitte noch einen glasigen Kern haben.

5 In der Zwischenzeit den Spargel waschen und die holzigen Enden abschneiden. Spargel mit Olivenöl beträufeln und in einer Grillpfanne rundum so lange rösten, bis er Röstaromen hat und bissfest gegart ist.

6 Spargel aus der Pfanne nehmen, 1 Minute abkühlen lassen und mit dem Pesto marinieren. Cashewkerne grob hacken und untermischen.

7 Den glasig gedämpften Lachs mit dem Pesto-Spargel auf Tellern anrichten und den gepufften Amarant darüberstreuen.



Fit, fitter, Alexander Kumptner: Seinem „Meine Life-Fit-Balance“ sei Dank, dass es ihm nun jeder Hobbykoch und jede Couch-Potato in den eigenen vier Wänden nachmachen kann. ZS, 176 Seiten, 24,99 Euro

FOTO & PORTRÄT ALEXANDER KUMPTNER: KONSTANTIN REYER FÜR ZS-VERLAG, PORTRÄT JOHANN LAFER: CHRISTIAN KRUSE





Christian Henze

Spinatsuppe

mit Mozzarella und Tomaten-Gremolata  

FÜR 2 PORTIONEN:

- 200 g Babyspinat
- 1 Tomate
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 mit dem Sparschäler abgeschälter langer Streifen von 1 Bio-Zitrone
- 4 EL gehackte glatte Petersilie
- Meersalzflocken
- Pfeffer
- 1 TL qualitativ gutes Olivenöl
- 1 kleiner Spritzer Bio-Zitronensaft
- 1 Kugel Mozzarella (125 g)
- 1 Schalotte
- 1 EL Butter
- 300 ml Gemüsebrühe
- 100 g Sahne
- 1 Msp. geriebene Muskatnuss
- 2 EL Crème fraîche

1 Gewaschenen Babyspinat gut abtropfen lassen.

2 Tomate in kochendem Wasser kurz blanchieren, in Eiswasser abschrecken, häuten, entkernen und die Tomatenfilets in kleine Würfel schneiden. Knoblauchzehe halbieren, sehr fein hacken und die Hälfte davon hinzugeben.

3 Zitronenschale ebenfalls sehr fein hacken und hinzufügen. Dann Petersilie dazugeben und vermengen. Mit Meersalzflocken und Pfeffer würzen und mit Olivenöl und Zitronensaft verfeinern. Tomaten-Gremolata beiseitestellen.

4 Den Mozzarella klein schneiden, Schalotte fein würfeln. Butter in einem Topf aufschäumen, Schalotten- und restliche Knoblauchwürfel darin



bei niedriger Hitze 3–4 Minuten farblos dünsten. Gemüsebrühe zugießen und aufkochen. Spinatblätter hinzufügen und zusammenfallen lassen. Sahne zugießen und 2–3 Minuten köcheln lassen.

5 Die Suppenmischung mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Mozzarella hinzugeben und gut mixen. Die Suppe nicht mehr kochen lassen. Zum Schluss mit Muskatnuss, Meersalzflocken und Pfeffer abschmecken und sofort in zwei Suppenschalen füllen. Mit je einem Klecks Crème fraîche garnieren und die Tomaten-Gremolata daraufgeben.




Durch „PUR – GEMÜSE“ von Christian Henze feiert knackfrisches Grünzeug wie Spinat ein Comeback von schnöder Beilage zum kulinarischen Hauptdarsteller. Becker Joest Volk Verlag, 240 Seiten, 34 Euro



STAR
KÖCHE

Björn Freitag

Kohlrabi-Kartoffel-Bällchen

mit Senfsauce und Salat 



FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DIE BÄLLCHEN:

- 2 Kohlrabi (optional mit Grün)
- 3-4 mittelgroße vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 4 Stängel Dill
- 2 Eier
- Salz
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL Kartoffelstärke
- 100 g Panko-Paniermehl
- 2 l Pflanzenöl zum Braten

FÜR DIE SAUCE:

- 50 g Butter
- 1 EL Weizenmehl (Type 550)
- 500 ml Gemüsefond
- 100 ml Sahne
- 1 EL grober pikanter Senf
- 50 g kleine eingelegte Kapern mit Kapernsud
- Salz
- weißer Pfeffer aus der Mühle

FÜR DEN SALAT:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Weißweinessig
- Rauchsatz (ohne Aromastoffe)
- Salz
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Prise Zucker
- ¼ Bund glatte Petersilie
- ¼ Bund Schnittlauch
- 100 ml Rapsöl
- 1 Kopfsalat

1 Für die Bällchen Kohlrabi und Kartoffeln schälen, reiben und vermischen. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Den Dill abbrausen, trocken schütteln und fein hacken.

2 Eier, Zwiebeln, Dill, etwas Salz und Pfeffer sowie Kartoffelstärke zur Kohlrabi-Kartoffel-Mischung geben, alles gut verrühren und aus der Masse Kugeln formen. Mit Panko-Paniermehl panieren und in einem Topf mit Bratöl frittieren.

3 Für die Sauce Butter in einem Topf schmelzen und leicht braun werden lassen. Weizenmehl einrieseln lassen und anschwitzen. Mit Gemüsefond und Sahne ablöschen, dabei kräftig rühren. Senf, Kapern, Kapernsud sowie etwas Salz und Pfeffer zufügen und alles etwa 5 Minuten köcheln lassen. Je nach Geschmack Kohlrabiblätter klein schneiden und mit in die Sauce geben.

4 Für den Salat 300 ml kaltes Wasser in einen hohen Messbecher geben. Zwiebel schälen, in sehr feine Würfel schneiden und in das Wasser geben. Knoblauchzehe schälen und in das Wasser pressen. Weißweinessig, etwas Rauchsatz, Salz, Pfeffer und Zucker zufügen und alles mit einem Schneebesen aufschlagen. Petersilie und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein hacken, dazugeben und gut verrühren.

Rapsöl zufügen und das Dressing etwa 1½ Minuten kräftig schlagen, bis es eine milchige Farbe bekommt und bei Ruhe keine Fettaggen mehr zu sehen sind. Nach Belieben nachwürzen.

5 Kopfsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Das Dressing noch einmal kurz umrühren und über den Salat geben.

6 Kohlrabibällchen mit der Sauce in Schalen anrichten und den Salat dazu servieren.

BJÖRN FREITGS TIPP Wer Knoblauch und Zwiebeln nicht im Salat haben möchte, kann das Dressing durch ein Sieb gießen.



Wie viel Ideenreichtum in der pflanzenbasierten Ernährung stecken kann, stellt Björn Freitag mit „Einfach & köstlich – vegetarisch“ unter Beweis. Becker Joest Volk Verlag, 168 Seiten, 32 Euro



Ralf Zacherl

Falafeln und Baba Ghanoush

FÜR 2 PORTIONEN:

FÜR DIE FALAFELN:

- 160 g getrocknete Kichererbsen
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- ¼ grüne Paprika
- ½ Bund glatte Petersilie
- ½ Bund Koriandergrün
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 Msp. Chilipulver
- 40 g Sesam
- Meersalz
- Pflanzenöl zum Frittieren

FÜR DIE AUBERGINENCREME:

- 400 g Auberginen
- ½ Bio-Zitrone
- 1 EL frisch geschnittene Minze
- 1 EL frisch geschnittene Petersilie
- 2 TL Sesampaste (Tahin)
- 1-2 EL kalt gepresstes Olivenöl
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer



1 Die Kichererbsen in reichlich Wasser mind. 24 Std. wässern.

2 Für die Creme den Ofen auf 240 °C (Umluft) vorheizen. Die Auberginen waschen, mit einer Gabel mehrfach einstechen. Im heißen Backofen (Mitte) ca. 20-25 Min. garen, dabei mehrfach wenden.

3 Für die Falafeln Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Die Paprika waschen, von Kernen und weißen Trennwänden befreien und ebenfalls würfeln. Die Kräuter waschen, trockenschütteln, abzupfen und grob schneiden. Die Kreuzkümmel- und Koriandersamen ohne Fett in einer Pfanne rösten und mörsern. Die Kichererbsen abgießen, auf einem Küchentuch gut trocknen. Dann mit Paprika, Zwiebel, Knoblauch, den Kräutern und Gewürzen, Salz sowie 20 g Sesam zu einem kompakten Teig mixen.

4 Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Die Kräuter waschen und trockenschütteln, abzupfen und fein hacken. Die Auberginen aus dem Ofen nehmen und halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen, mit Tahin, Salz, Zitronenabrieb und -saft zerdrücken, die Kräuter unterheben und abschmecken.

5 Die restlichen 20 g Sesam auf einen flachen Teller geben. Aus dem Falafelteig walnussgroße Bällchen formen, im Sesam wenden. Dann ca. 3 cm hoch Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen. Wenn an einem hineingehaltenen Holzlöffel kleine Bläschen aufsteigen, ist es heiß genug. Die Falafeln im heißen Öl goldbraun backen, auf einem Küchentuch entfetten und mit Auberginencreme servieren.



Wer braucht schon Convenience-Food, wenn er die brandneuen Rezepte von Ralf Zacherl haben kann. Davon gibt es eine Menge in „Zacherl macht Feierabend“*. Gräfe und Unzer, 168 Seiten, 24 Euro

* Erscheint am 4.5.

„Ein guter Koch ist ein fauler Koch“,
das sagt Ralf Zacherl. Er hat einfach
stets die richtigen Rezepte parat –
und legt am Abend darum gern
die Füße hoch. Sie auch?



Alex Wahi

Parmesan-Spinat-Gnocchi

mit Salbei-Kaffee-Butter



ALEX WAHIS TIPPS

Der Teig ist fertig, wenn er nicht mehr klebt. Falls nötig, etwas mehr Mehl hinzugeben.

Für das gleichmäßige Formen der Nocken kann ein Esslöffel hilfreich sein.

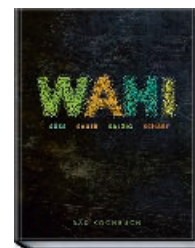
Die Kaffeebohnen geben dem Gericht eine leicht nussige und außergewöhnliche Note.

FÜR 2 PORTIONEN:

- 300 g frischer Blattspinat
- 2 Knoblauchzehen
- ½ rote Chili
- 100 g Parmesan am Stück
- 2 Eigelb (Größe M)
- 100 g Ricotta (12% Fett)
- 150 g Weizenmehl (Type 405)
- 1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss
- Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 20 g frische Salbeiblätter
- 75 g Butter
- 5 ganze Kaffee- oder Espressobohnen
- 1 TL Bio-Zitronenabrieb



- 1** Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Spinat waschen, ins kochende Wasser geben und 3–4 Minuten garen. Dann in ein Sieb abgießen und abkühlen lassen.
- 2** In der Zwischenzeit die Knoblauchzehen schälen und fein würfeln. Chili waschen, entkernen und fein würfeln. Den Parmesan reiben.
- 3** Das Wasser vorsichtig aus dem Spinat drücken, dann fein hacken und in eine Schüssel geben. Knoblauch, Chili, die Hälfte vom Parmesan, Eigelb, Ricotta, Mehl, Muskat, etwas Salz und Pfeffer hinzufügen und mit den Händen zu einem homogenen Teig verarbeiten.
- 4** Aus dem Teig kleine Portionen (à etwa 20 g) abstechen, mit den Händen zu Nocken formen und auf Backpapier legen. Reichlich Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, die Gnocchi zugeben, die Hitze reduzieren und Gnocchi etwa 10 Minuten gar ziehen lassen, bis sie oben schwimmen. Mit einem Schaumlöffel aus dem Kochwasser heben.
- 5** Inzwischen die Salbeiblätter abbrausen und trocken tupfen. Eine Pfanne erhitzen, die Butter darin zerlassen, den Salbei etwa 4 Minuten anschwitzen und kross werden lassen, dabei nach 2 Minuten die Kaffeebohnen zugeben.
- 6** Die Gnocchi in die Pfanne geben und gut schwenken, sodass sie mit Salbei-Kaffee-Butter überzogen sind.
- 7** Auf zwei Teller geben, mit dem restlichen Parmesan bestreuen und mit Zitronenabrieb toppen.



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



Tarik Rose

Rotkohl-Sommerrollen

mit Ziegenkäse vom Grill 

FÜR 4 PORTIONEN:

FÜR DIE ROLLEN UND DEN KÄSE:

- 350 g Rotkohl
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 haselnussgroßes Stück Ingwer
- 1 Chilischote
- je 1 Bund Koriandergrün und Petersilie
- Salz
- ½ TL zerstoßener Kreuzkümmel
- abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
- 2 ½ EL Rotweinessig
- 3 EL Apfel-Balsamessig
- 4 EL Nussöl (z. B. Haselnussöl)
- 1 EL flüssiger Honig | 3 EL Olivenöl
- 8 Reispapierblätter
- 1 Handvoll Haselnusskerne
- 2 kleine Rollen Ziegenkäse
- Pfeffer aus der Mühle

FÜR DEN DIP:

- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 haselnussgroßes Stück Ingwer
- 2 EL Apfel-Balsamessig
- 3 EL salzreduzierte Sojasauce
- 1 EL flüssiger Honig
- Saft von ½ Zitrone

1 Für die Rollen vom Kohl äußere Blätter und harten Strunk entfernen, Kohl in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln. Chili längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Koriander und Petersilie waschen, trocken tupfen und samt Stielen getrennt hacken. Die Hälfte der Kräuter für Käse und Dip beiseitestellen, den Rest mit Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili zum Rotkohl geben. Mit Salz, Kreuzkümmel und Zitronenschale würzen, beide Essigsorten, Nussöl, 1 TL Honig und 2 EL Olivenöl dazugeben. Den Rotkohl



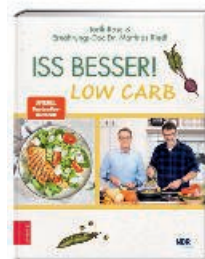
mit den Händen (Handschuhe!) kräftig durchkneten, bis er weicher wird. Den Salat beiseitestellen und durchziehen lassen.

2 Die Reisblätter einzeln kurz in warmem Wasser einweichen. Die Blätter auslegen und auf jedes Blatt mittig je nach Größe 2 bis 3 EL Rotkohlsalat geben. Die Blätter seitlich über die Füllung schlagen und vom unteren Ende her kompakt aufrollen. Die Rollen auf ein angefeuchtetes Küchentuch setzen.

3 Für den Käse die Nüsse fein hacken und mit der beiseitegestellten Petersilie auf einen flachen Teller geben. Käserollen mit übrigem Honig und Olivenöl marinieren. Dann in einer heißen Grillpfanne rundum anrösten. Dabei darauf achten, dass der Käse nicht zerläuft. Den Käse mit Pfeffer würzen und rundum im Petersilien-Nuss-Mix wälzen.

4 Für den Dip Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen, fein würfeln und mit beiseitegelegtem Koriander, Essig, Sojasauce, Honig und Zitronensaft mischen.

5 Zum Servieren den Rotkohlsalat auf Tellern anrichten und je 2 Sommerrollen daraufsetzen. Den Käse in Scheiben schneiden und danebenlegen. Den Dip dazu reichen.



Tarik Roses kohlenhydratarme Speisen aus „Iss besser! Low Carb“ machen munter, satt und vor allem großen Appetit auf einen neuen, gesunden Lebensstil. ZS, 176 Seiten, 24,99 Euro



Jörg Färber

Perlgraupen-Topf

mit Erbsen und Kerbel 

„Der eine mag Graupen, der andere nicht. Dieser Eintopf mit Parmesan ist jedoch wirklich köstlich und lässt mich an meine Zeit in Italien denken.“

FÜR 4 PORTIONEN:

- 250 g Perlgraupen
- 100 g Bauchspeck in Scheiben
- 2 Zwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 150 ml Weißwein (ersatzweise heller Traubensaft)
- 800 ml Hühnerbrühe
- 300 g TK-Erbsen
- 1 Bund Kerbel (ersatzweise Petersilie)
- 100 g Parmesan am Stück
- 2 EL Butter

1 Die Perlgraupen in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Den Bauchspeck würfeln. Die Zwiebeln schälen und in kleine Würfel schneiden.

2 In einem mittelgroßen Topf 1 EL Olivenöl erhitzen. Speck und Zwiebeln darin glasig anschwitzen. Die Graupen zugeben und ca. 2 Min. mitdünsten, dabei regelmäßig umrühren. Mit Weißwein ablöschen und diesen unter Rühren verdampfen lassen. Dann 600 ml Brühe zugießen und alles bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.

3 Erbsen und übrige Brühe (200 ml) zugeben und den Eintopf bei schwacher Hitze 10–15 Min. weiterköcheln lassen, bis die Perlgraupen weich sind. Inzwischen den Kerbel waschen, trocken schütteln und klein schneiden. Parmesan reiben.

4 Kerbel, Parmesan, Butter und übriges Olivenöl (2 EL) zum Eintopf geben. Kräftig verrühren, bis der Eintopf eine sämige Konsistenz bekommt. Den Eintopf in vier Schalen anrichten und servieren.



Der Titel ist Programm: „Grüne Hausmannskost“ von Koch und Feuerwehrmann Jörg Färber liefert Saisonales in Form von viel Gemüse, Kräutern und Früchten. *Gräfe und Unzer, 192 Seiten, 24 Euro*

JÖRG FÄRBER'S TIPP Wenn keine Perlgraupen zur Hand sind, schmeckt der Eintopf auch mit Risotto-Reis. Vegetarisch wird er mit 1 kleinen Apfel oder Birne statt Bauchspeck serviert und mit Gemüsebrühe statt Hühnerbrühe aufgegossen.





Gordon Ramsay

Fusilli

mit Pute, Lauch und krossen Salbei-Semmelbröseln

„Lassen Sie zur Abwechslung einmal die Bolognese aus und bereiten Sie stattdessen im Bruchteil der Zeit diese cremige Puten-Lauch-Sauce zu. Wie bei mir zu Hause könnte es ein Standard-Familienessen für Werkstage werden. Man kann auch Hähnchenhackfleisch oder Wurstbrät verwenden und statt Salbei Thymian, Petersilie oder Estragon nehmen, je nach Vorliebe. Außerdem wäre jede frische oder getrocknete Pasta recht.“



FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 EL Olivenöl plus zusätzliches Öl zum Beträufeln
- 2 Bananenschalotten
- 3 Knoblauchzehen
- 4 Salbeiblätter
- 400 g Putenhackfleisch aus der Keule
- 2 Stangen Lauch
- 480 g frische Fusilli oder Penne
- 200 ml Schlagsahne
- 1 kleine Handvoll Petersilie
- abgeriebene Schale von 1 Zitrone
- Meersalz und schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- frisch geriebener Parmesan zum Garnieren

FÜR DIE KROSSEN SALBEI-SEMELBRÖSEL (OPTIONAL):

- 2 EL Olivenöl
- 2 Salbeiblätter
- 6 EL frische Semmelbrösel

- 1 Wasser im Wasserkocher erhitzen und in einen Topf gießen, Salz hinzugeben und wieder zum Kochen bringen.
- 2 Eine große Bratpfanne mit schwerem Boden mit 2 EL Olivenöl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. In der Zwischenzeit die Bananenschalotten und die Knoblauchzehen abziehen und grob reiben. In die heiße Pfanne geben und 2 Minuten unter regelmäßigem Umrühren anbraten.
- 3 Die Salbeiblätter und das Putenhackfleisch hinzufügen und beim Anbraten mit einem Holzlöffel zerkleinern. 3-4 Minuten braten, bis es leicht gebräunt ist.
- 4 Den Lauch fein schneiden und ins kochende Wasser geben. Nach einer Minute die Fusilli hinzufügen. Umrühren, damit die Pasta nicht verklebt. Gemäß Packungsanleitung al dente kochen.
- 5 Die Sahne zum Fleisch gießen, umrühren und aufkochen lassen. Die Hitze verringern und die Fleischsauce warm halten.
- 6 Wenn Sie die krossen Salbei-Semmelbrösel zubereiten möchten, eine Bratpfanne mit dem Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Salbeiblätter fein hacken, zusammen mit den Semmelbröseln ins heiße Öl geben und braten, bis sie kross und goldbraun sind.
- 7 Pasta und Lauch abgießen und 2-3 Esslöffel Kochwasser zur Sauce geben.
- 8 Die Petersilie fein hacken und zusammen mit der Zitronenschale unter die Pasta heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 9 Die Pasta auf vier Teller geben und nach Wunsch die Salbei-Semmelbrösel darüberstreuen. Mit etwas frisch geriebenem Parmesan und 1 Spritzer Olivenöl abrunden.



Auf genussvolle Art und Weise holt Gordon Ramsay das Beste aus einfachen, frischen Produkten – und das in einem rekordverdächtigen Tempo. „Meine 10-Minuten-Rezepte“, Südwest, 256 Seiten, 29 Euro



Jamie Oliver

Rosmarinhähnchen

Süßer Lauch, Knoblauch, Cidre, weiße Bohnen & Stilton 🌿

FÜR 4 PORTIONEN:

VORBEREITUNG 15 MINUTEN /
GARZEIT 50 MINUTEN

- 1 kg Hähnchenober- und -unterschenkel mit Haut und Knochen (aus Freilandhaltung)
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Lauchstangen
- 3 Zweige Rosmarin
- 250 ml guter Cidre
- 1 Dose weiße Bohnen (400 g)
- 30 g Stilton (oder ein anderer Blauschimmelkäse)
- 3 EL fettreduzierte Crème fraîche (Crème légère)

1 Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Hähnchenstücke in einen großen, flachen und ofenfesten Schmortopf legen und bei starker Hitze rundherum 10 Minuten goldbraun anbraten, dabei regelmäßig wenden. Inzwischen den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden, den Lauch putzen, waschen und in ganz feine Streifen schneiden. Die Rosmarinadeln abzupfen und grob hacken. Rosmarin, Knoblauch und Lauch zu dem Hähnchen in den Topf geben, mit Meersalz und schwarzem Pfeffer würzen, alles gut vermengen und das Gemüse einige Minuten anschwitzen. Den Cidre und die Bohnen mit der Hälfte der Flüssigkeit dazugeben. Darauf achten, dass die Hähnchenteile mit der Haut nach oben liegen. Im Ofen 45 Minuten garen, bis sich das Fleisch mühelos vom Knochen löst.

2 Den Topf bei mittlerer bis starker Hitze wieder auf den Herd stellen, den Stilton hineinkrümeln und die Crème légère zugeben. Alles gut vermengen und vor dem Servieren noch einige



Minuten köcheln lassen. Das Rosmarinhähnchen schmeckt so, wie es ist, oder mit gedämpftem Blattgemüse als Beilage.



Expressküche par excellence: Für jedes der mehr als 120 Gerichte in Jamie Olivers „ONE“ werden acht oder gar weniger Zutaten benötigt. Dorling Kindersley, 312 Seiten, 29,95 Euro

KALORIEN	FETT	GF	EIWEISS	KH	ZUCKER	SALZ	BS
514 kcal	28 g	9 g	46,7 g	15,3 g	5,3 g	0,5 g	6,1 g





SAISONLIEBLING SPARGEL

Nur wenige Wochen lang bringen die smarten Stangen Frühlingsgefühle auf den Teller. Deshalb heißt es jetzt: Unbedingt zuschlagen! Mit köstlichen Gerichten wie weißem Spargel auf Fetacreme, Spargel-Couscous oder Spargel-Bärlauch-Salat können Sie die fünfte Jahreszeit voll auskosten.

Frühlingsgemüse mit Bärlauch-Crostini
Rezept auf Seite 104

Frühlingsgemüse mit Bärlauch-Crostini

Die erste Ernte schmeckt am besten

🕒 60 MIN 🌱

GESUND, WEIL:

- Ballaststoffe aus Möhren sind besonders günstig zusammengesetzt und regulieren die Darmfunktion. Darüber hinaus glänzen die Wurzeln als eine reichhaltige Quelle für zellschützendes Betacarotin und Vitamin A.

pro Portion
452
KCAL
Eiweiß: 13 g • Fett: 31 g
Kohlenhydrate: 31 g

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Bund Bärlauch (50 g)
120 g weiche Butter
Schale und Saft
von ½ Bio-Zitrone
Salz, Pfeffer
500 g weißer Spargel
500 g grüner Spargel
2-3 junge Möhren (mit Grün)
2 Mairübchen
2 Frühlingszwiebeln

1 Bärlauch waschen, trocken schütteln und lange Stiele entfernen. Blätter grob hacken und mit 100 g Butter und Zitronenschale cremig mixen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

2 Weißen Spargel ganz und grünen Spargel im unteren Drittel schälen, Stangen waschen und holzige Enden entfernen. Weißen Spargel in einem Dämpfeinsatz ca. 5 Minuten über siedendem Salzwasser dämpfen. Dann grünen Spargel zufügen und 5 Minuten weitergaren.

3 Inzwischen Möhren putzen, schälen und waschen, dabei 6-7 cm Grün (ohne Blätter) stehen lassen. Längs halbieren und ca. 3 Minuten in kochendem Salzwasser kochen. Derweil Mairübchen putzen, schälen, waschen, halbieren, in Spalten schneiden, zu den Möhren geben und noch 2-3 Minuten kochen.

1 EL Olivenöl
150 ml Gemüsebrühe
½ Vollkorndinkel-Baguette
½ Handvoll Kerbel
1 Stiel Estragon
1 Stück Parmesan (30 g;
30% Fett i. Tr.)

AUSSERDEM:

Topf mit Dämpfeinsatz

4 Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Spargel ausdampfen, Rüben abgießen und abtropfen lassen.

5 In einem rechteckigen Bräter restliche Butter erhitzen. Frühlingszwiebeln 3 Minuten bei mittlerer Hitze darin andünsten. Beide Spargelsorten abwechselnd mit Möhren und Mairübchen einschichten, salzen und pfeffern. Gemüse mit Öl beträufeln, Brühe zugeießen und alles im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) ca. 10-15 Minuten garen.

6 Währenddessen Baguette in Scheiben schneiden und im Backofen mit der Grillfunktion 5 Minuten rösten. Kerbel und Estragon waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Parmesan hobeln.

7 Gemüse mit Parmesan, Kerbel und Estragon bestreuen. Geröstete Baguettescheiben mit Bärlauchbutter bestreichen und servieren.

Saltimbocca vom weißen Spargel mit Gnocchi

Herzhaft ummantelter Genuss

🕒 55 MIN 🌱

pro Portion
626
KCAL
Eiweiß: 32 g • Fett: 21 g
Kohlenhydrate: 75 g

GESUND, WEIL:

- Toll für den Stoffwechsel: Bitterstoffe und ätherische Öle aus Salbei unterstützen die Galle bei ihrer Arbeit und verbessern die Verdauung.
- Spargel ist ein richtiges Superfood, denn das kalorienarme Gemüse überzeugt mit viel Kalium, das entwässernd und blutdrucksenkend wirkt. Zudem steckt in dem Frühlingsboten eine gute Portion Zink, das die Abwehrkräfte pusht und die Wundheilung fördert.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 kg mehligkochende Kartoffeln
Salz
3 Stiele Salbei
1 kg weißer Spargel
200 g Putenschinken (in Scheiben)
Pfeffer
Muskatnuss

1 Für die Gnocchi Kartoffeln in kochendem Salzwasser 20 Minuten weich garen. Anschließend abgießen und 2 Minuten abkühlen lassen.

2 Währendessen Salbei waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Spargel waschen, schälen, holzige Enden entfernen und ca. 10 Minuten in kochendem Salzwasser garen, abgießen, abtropfen lassen und 5 Minuten ausdampfen lassen. Jeweils 1 Spargelstange mit 1 Salbeiblatt belegen und 1 Scheibe Putenschinken umwickeln.

3 Kartoffeln pellen und noch heiß durch die Kartoffelpresse drücken. Masse mit Salz, Pfeffer und frisch abgeriebenem Muskat würzen und mit Ei und Mehl zu einem formbaren Teig verkneten, bei Bedarf noch etwas Mehl oder Wasser einarbeiten.

4 Aus dem Teig etwa fingerdicke Rollen formen, in ca. 3 cm breite Stücke schneiden und zu ovalen Gnocchi formen. Mit dem Rücken einer Gabel Muster eindrücken und Gnocchi auf ein bemehltes Brett legen.

1 Ei
150 g Dinkelmehl Type 1050
+ 3 EL zum Bearbeiten
80 g Butter
1 Prise Chilipulver
1 Stück Parmesan (30 g;
30% Fett i. Tr.)

5 2 EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Spargel darin bei mittlerer Hitze 5 Minuten ringsum anbraten. Übrige Salbeiblätter hinzugeben und in Butter in ca. 3 Minuten knusprig braten. Alles mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen.

6 Gnocchi portionsweise im siedenden Salzwasser ca. 3 Minuten gar ziehen lassen. Sobald sie an der Oberfläche schwimmen, mit einem Schaumlöffel herausheben und abtropfen lassen. Restliche Butter in einer Pfanne erhitzen lassen und Gnocchi darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze schwenken.

7 Spargel mit Gnocchi auf Tellern anrichten, mit übriger Salbeibutter beträufeln und Parmesan darüberhobeln.







Zander mit Spargel-Kartoffel-Kruste und Spargel-Tagliatelle

Raffinierte Varianten vom edlen Gemüse

🕒 40 MIN 🌿 🍴

pro Portion
451
KCAL
Eiweiß: 40 g Fett: 23 g
Kohlenhydrate: 16 g

GESUND, WEIL:

- Das wertvolle Jod, das für eine funktionierende Schilddrüse und den Stoffwechsel benötigt wird, liefert Zander.
- Dank des im grünen Spargel vorhandenen Pflanzenfarbstoffs Chlorophyll kann der Körper sanft entgiften und das Blut gereinigt werden. Zudem punktet der Saisonstar mit viel blutdrucksenkendem Kalium.

1 Spargel waschen, schälen und holzige Enden abschneiden. In kochendem Salzwasser 10–12 Minuten garen. Herausnehmen, abkühlen lassen und Stangen längs in feine Streifen (Tagliatelle) hobeln oder schneiden.

2 Inzwischen grünen Spargel im unteren Drittel schälen, putzen und quer in feine Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und quer in dünne Scheiben schneiden.

3 Zanderfilets abspülen, trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen. Fleischseite schuppenartig mit Kartoffelscheiben belegen und ebenfalls mit Salz und Pfeffer würzen.

4 In einer großen Pfanne Rapsöl erhitzen. Zanderfilets mit der Kartoffelseite nach unten vorsichtig in die Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze in 6–8 Minuten langsam gold-

braun braten. Fisch wenden und auf der Hautseite in 4–5 Minuten goldbraun fertig braten.

5 Derweil in einer zweiten heißen Pfanne Pinienkerne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten rösten und aus der Pfanne nehmen. 1 EL Olivenöl darin erhitzen. Grünen Spargel hineingeben und 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten, dann über die Kartoffelkruste verteilen. Restliches Öl in der Pfanne erhitzen und Spargel-Tagliatelle darin schwenken. Pestoiterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dill und Basilikum waschen, trocken schütteln und klein zupfen. Parmesan fein reiben.

6 Zander auf 4 Teller geben, Spargel-Tagliatelle daneben anrichten, mit Fleur de Sel, Pinienkernen und Parmesan bestreuen und mit Dill sowie Basilikum garnieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 500 g weißer Spargel
- Salz
- 200 g grüner Spargel
- 3–4 festkochende Kartoffeln (300 g)
- 4 Zanderfilets (à 150 g, mit Haut)
- Pfeffer
- 2 EL Rapsöl
- 2 EL Pinienkerne (30 g)
- 2 EL Olivenöl
- 4 EL Pesto (60 g)
- je 1 Handvoll Dill und Basilikum
- 1 Stück Parmesan (30 g; 30% Fett i.Tr.)
- Fleur de Sel

Weißer Spargel mit Spinat-Feta-Creme

Heimisches Superfood auf mediterraner Basis



40 MIN  

GESUND, WEIL:

- Der hohe Calciumgehalt von Feta festigt Knochen und Zähne. Darüber hinaus wird der Mineralstoff für die Fettverbrennung benötigt – so haben kleine Hüftpölsterchen garantiert keine Chance.
- Für alle Personen mit einem zu hohen Cholesterinspiegel sind Haselnüsse perfekt geeignet, denn ihre wertvollen Omega-3-Fettsäuren können nachweislich die Werte senken und die Gefäße elastisch halten.

1 Spargel waschen, schälen und die holzigen Enden abschneiden. In kochendem Salzwasser 10–12 Minuten garen.

2 Derweil Zwiebeln und Knoblauch schälen sowie fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Beides darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Spinat zugeben und 3–4 Minuten mitdünsten, bei Bedarf etwas Wasser ergänzen und 2–3 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Feta grob zerbröckeln, mit Joghurt und Spinat fein pürieren. Spinat-Feta-Creme abschmecken und warm halten.

4 Haselnüsse in einer heißen Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze 3 Minuten rösten, kurz abkühlen lassen, grob hacken. Mit Kernen, Sesam und Leinsamen mischen. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Zitrone heiß abspülen, trocken reiben, Schale abreiben, Zitrone in Spalten schneiden.

5 Spinat-Feta-Creme auf einen Teller streichen. Spargel abtropfen lassen und darauf anrichten. Petersilie, Kernmischung, Nüsse und Zitronenschale darüberstreuen und alles mit Zitronenspalten servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 kg weißer Spargel
- Salz
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 200 g tiefgekühlter Spinat (aufgetaut)
- Pfeffer
- 350 g Feta (45% Fett i. Tr.)
- 50 g Joghurt (1,5% Fett)
- 3 EL Haselnusskerne (45 g)
- 1 EL Sonnenblumenkerne (15 g)
- 1 EL Kürbiskerne (15 g)
- 2 EL Sesam (30 g)
- 1 EL Leinsamen (10 g)
- ½ Bund Petersilie (10 g)
- 1 Bio-Zitrone





Eiweiß: 27 g • Fett: 24 g
 pro Portion
337
 KCAL
 Kohlenhydrate: 4 g

Rinder-Carpaccio mit gebratenem weißem Spargel

Leichter Low-Carb-Genuss für die Sommerfigur

🕒 35 MIN 🌱 🍴

GESUND, WEIL:

- Vitamin B₁₂ trägt zu einem aktiven Stoffwechsel sowie der Blutbildung bei – Rindfleisch ist dafür ein Toplieferant.
- Durch die Bitterstoffe aus Rucola wird die Leberfunktion gestärkt und Heißhungerattacken werden ausgebremst.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Rinderfilet
600 g weißer Spargel
3 Zweige Zitronenthymian
7 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

1 Stück Parmesan (30 g; 30% Fett i. Tr.)
1 Handvoll Rucola (20 g)
je ½ Bund Basilikum und Schnittlauch (à 10 g)
3 EL Kapern (45 g)

1 Rinderfilet trocken tupfen, in Frischhaltefolie einwickeln und für 30 Minuten ins Gefrierfach legen. Derweil Spargel waschen, schälen, holzige Enden entfernen. Stangen längs in dünne Scheiben schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

2 In einer Pfanne 3 EL Olivenöl erhitzen. Spargel darin bei starker Hitze 5 Minuten anbraten. Die Hälfte des Thymians zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Parmesan hobeln. Rucola, Basilikum und Schnittlauch waschen und trocken schütteln, Basilikum und Schnittlauch kleiner zupfen. Fleisch aus dem Gefrierfach nehmen und mit einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden.

4 Fleischscheiben leicht überlappend mittig auf 4 Tellern anrichten, Spargel danebenlegen. Käse und Rucola darüber verteilen. Mit Kapern, Basilikum, übrigem Thymian und Schnittlauch garnieren. Mit restlichem Öl beträufeln und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

Entenbrust mit Rote-Bete-Spargel-Gemüse und Fregola

Zartes Geflügel in festlicher Anmutung

🕒 45 MIN 🍴

Eiweiß: 38 g • Fett: 37 g
 pro Portion
650
 KCAL
 Kohlenhydrate: 40 g

GESUND, WEIL:

- Entenfleisch hat Vitamin B₁ zu bieten. Dieser auch als Thiamin bekannte Stoff wirkt sich positiv auf das Nervensystem aus.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Entenbrustfilets (ohne Haut; à ca. 150 g)
Salz
Pfeffer
3 TL Olivenöl
150 g Fregola-Nudeln (alternativ: grober Bulgur oder Graupen)

2 Rote-Bete-Knollen (350 g)
1 Knoblauchzehe
700 g weißer Spargel
400 ml Geflügelbrühe
2 EL Butter (30 g)
3 Stiele Thai-Basilikum
3 EL Limettensaft

1 Entenfilets trocken tupfen, salzen und pfeffern. 2 TL Öl in einer ofenfesten Pfanne erhitzen. Filets darin beidseitig 5–6 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Dann in den vorgeheizten Backofen geben und bei 80 °C (Umluft 60 °C; Gas Stufe 1) 20 Minuten ziehen lassen.

2 Nebenher Nudeln in kochendem Salzwasser in ca. 14 Minuten leicht bissfest garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen.

3 Rote Bete schälen und klein würfeln. Knoblauch schälen und hacken. Spargel waschen, schälen, holzige Enden entfernen, Stangen längs halbieren und 4 Minuten in Salzwasser garen.

4 In einer Pfanne restliches Öl erhitzen. Knoblauch und Rote Bete darin 6 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Spargel zugeben und 5 Minuten weiterdünsten. Salzen und pfeffern.

5 Derweil Bratensatz der Ente mit Brühe bei kleiner Hitze in etwa 10 Minuten auf 150 ml einkochen. Butter einrühren, dabei nicht mehr kochen lassen. Basilikum waschen, trocken schütteln, einige Blätter beiseitelegen. Rest fein hacken und mit Nudeln und Limettensaft mischen.

6 Filets in Scheiben schneiden, mit Fregola, Spargel und Bete anrichten. Mit Sauce beträufeln und mit Basilikum garnieren.



Spargel-Couscous mit Minze, Granatapfel und Joghurt

Orientalischer Mix voller Frische

🕒 35 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Das in Minze reichlich enthaltene ätherische Öl Menthol hat einen krampflösenden Effekt und hilft bei leichten Kopfschmerzen.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 Bio-Zitronen
 750 g grüner Spargel
 Salz
 150 g Couscous
 5 EL Olivenöl
 2 EL Zitronensaft
 je 2 Stiele Petersilie, Koriander, Minze
 1 Granatapfel
 Pfeffer
 250 g Schafsmilchjoghurt
 1 Prise gemahlener Kreuzkümmel
 1 Prise Chiliflocken

1 Zitronen heiß waschen, vierteln und auf ein Backblech legen. Unter dem vorgeheizten Backofengrill ca. 15 Minuten rösten. Anschließend 5 Minuten abkühlen lassen.

2 In der Zwischenzeit Spargel waschen, unteres Drittel schälen und holzige Enden entfernen. Spargelstangen in mundgerechte Stücke schneiden. Spargel in ca. 500 ml kochendem Salzwasser in ca. 5 Minuten bissfest garen. Abgießen, dabei das Spargelwasser auffangen, Spargel abschrecken und abtropfen lassen.

3 Couscous in einer Schüssel mit heißem Spargelwasser übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Dann 3 EL Olivenöl und Zitronensaft unterrühren.

4 Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. 2 EL für die Garnitur beiseitelegen, restliche Kräuter fein hacken. Granatapfel halbieren und Kerne aus der Frucht lösen. Granatapfelkerne, Spargel und die Hälfte der gehackten Kräuter unter den Couscous heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Restliche gehackte Kräuter mit Joghurt vermengen und mit übrigem Öl, Kreuzkümmel, Chiliflocken, Salz und Pfeffer würzen. Geröstete Zitronenviertel klein schneiden.

6 Spargel-Couscous mit Kräutern und Granatapfel in Schüsseln anrichten und mit dem Joghurt toppen. Zitronenviertel darüber verteilen und mit übrigen Kräutern anrichten.





Spargel-Bärlauch-Salat mit Erdbeeren und Radieschen

Knackiges Grün liebt freche Früchte

25 MIN  

pro Portion
334
KCAL
Eiweiß: 12 g Fett: 27 g
Kohlenhydrate: 10 g

GESUND, WEIL:

- Bärlauch hat im Frühjahr Hochsaison und liefert jede Menge Geschmack. Pluspunkt: Im Gegensatz zu Knoblauch ziehen die Schwefelverbindungen hier keinen unangenehmen Mund- und Körpergeruch nach sich.
- Die purpurnen Erdbeeren erfrischen uns und versorgen den Körper mit Flüssigkeit, blutbildendem Eisen und hautstraffendem Vitamin C.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 EL Pinienkerne (60 g)	2 Handvoll Kräuter (z. B. Basilikum, Rucola, Petersilie, Kresse, Blutampfer)
2½ Handvoll Bärlauch (mit Knospen)	1 Bund Radieschen (mit Blättern)
6 EL Olivenöl	250 g Erdbeeren
1 Stück Parmesan (25 g; 30% Fett i. Tr.)	1 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer	1 TL Dijonsenf
4 TL Zitronensaft	1 EL Mohnsamen (15 g)
800 g grüner Spargel	1 TL Leinsamen

1 Pinienkerne in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten. Bärlauch und -knospen waschen, trocken schütteln und 1 Blättchen sowie die Knospen beiseitelegen.

2 Die Hälfte des Bärlauchs grob hacken und mit Pinienkernen und 4 EL Öl mit einem Mörser oder Mixer verrühren. Parmesan reiben und hinzufügen, nach Bedarf etwas Wasser hinzugeben, sodass ein sämiges Pesto entsteht. Mit Salz, Pfeffer und 1 TL Zitronensaft abschmecken. Pesto in ein Schälchen füllen und mit beiseitegelegtem Bärlauchblatt und -knospen garnieren.

3 Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und holzige Enden abschneiden. Spargel ca. 5 Minuten in kochendem Salzwasser garen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Nebenher Kräuter waschen sowie trocken schütteln. Restlichen Bärlauch und Kräuter auf 4 Teller verteilen.

4 Radieschen waschen, putzen und größere Exemplare in feine Scheiben hobeln, kleinere mitsamt dem Grün trocken schütteln. Erdbeeren putzen, waschen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Spargel mit gehobelten Radieschen und Erdbeeren auf die Teller geben.

5 Weißweinessig, restlichen Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Senf und restliches Öl verrühren. Salat mit Mohn, Leinsamen und Pinienkernen bestreuen. Beiseitegelegte Radieschen mitsamt Grün darübergeben. Dressing und Pesto separat dazu reichen.

Spiegeleier mit Bärlauch und grünem Spargel

Vitalstoffreich gebettet

🕒 20 MIN • FERTIG IN 30 MIN 🌿 🍳 🥗

GESUND, WEIL:

- Mit einer biologischen Wertigkeit von 100 weisen Eier die höchste Proteingüte auf und dienen deshalb als Orientierungswert für die Eiweißqualität aller Lebensmittel.
- Die sekundären Pflanzenstoffe Saponine aus Spargel senken den Blutdruck, wirken antibiotisch sowie immunstärkend und fördern entzündungshemmende Prozesse im Körper.

FÜR 4 PORTIONEN:

100 g Bärlauch und -blüten
450 g grüner Spargel
4 TL Butter (20 g)
Salz
Pfeffer
12 Eier

1 EL schwarzer Sesam (15 g)
1 TL Leinsamen

AUSSERDEM:

4 gusseiserne Förmchen
(ca. 15 cm Ø), alternativ:
kleine ofenfeste Pfanne

1 Im Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) Förmchen vorheizen. Bärlauch waschen, trocken schütteln und Blätter grob hacken. Spargel waschen, unteres Drittel schälen und holzige Enden entfernen, Stangen ggf. in Stücke schneiden.

2 Förmchen aus dem Backofen nehmen und jeweils 1 TL Butter

darin schmelzen. Spargel, gehackten Bärlauch und Bärlauchblüten hineingeben und mit Salz sowie Pfeffer würzen. In jedes Förmchen 3 Eier wie Spiegeleier geben und 7–10 Minuten im Backofen stocken lassen.

3 Spiegeleier leicht salzen und alles mit Sesam und Leinsamen bestreuen. Nach Belieben mit Röstbrot servieren.

pro Portion
295
KCAL
Eiweiß: 21 g • Fett: 29 g
Kohlenhydrate: 6 g



Burrata mit Frühlingsgemüse

Grüner Spargel trifft auf cremigen Käse

🕒 20 MIN 🌿 🍳

pro Portion
485
KCAL
Eiweiß: 25 g • Fett: 32 g
Kohlenhydrate: 13 g

GESUND, WEIL:

- Burrata ist, dank Eiweiß und Calcium en masse, ein richtiger Schlankbooster und unterstützt uns dabei, das Gewicht zu halten sowie Fett zu verbrennen.
- Radieschen bringen reichlich Flavonoide, Glucosinolate und ätherische Öle mit. Für den scharfen Geschmack sind sogenannte Senföle verantwortlich, die antibakterielle, entgiftende und appetitanregende Eigenschaften aufweisen.

FÜR 4 PORTIONEN:

15 Babymöhren
200 g grüner Spargel
200 g grüne Bohnen
Salz
4 Frühlingszwiebeln
1 Bund Radieschen
500 g Burrata (8 kleine oder 2 große Kugeln)

1 Bund Rucola (80 g)
4 EL Olivenöl
2 EL Apfelessig
1 TL Honig
1 TL Senf
Pfeffer

1 Möhren schälen, waschen und längs halbieren. Spargel waschen, bei Bedarf im unteren Drittel schälen und holzige Enden entfernen. Bohnen waschen, Enden abschneiden, Bohnen längs halbieren.

2 Alle Gemüse zusammen in kochendem Salzwasser 1–2 Minuten garen, abgießen und abschrecken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Radieschen putzen, waschen und längs

halbieren. Rucola waschen und trocken schütteln. Alles miteinander mischen.

3 Für das Dressing Öl, Essig, Honig und Senf verquirlen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Gemüse mit der Hälfte des Dressings vermengen.

4 Je 2 kleine Kugeln Burrata (alternativ: ½ große Kugel) auf Tellern anrichten. Gemüse ringsum verteilen und mit restlichem Dressing beträufeln.



SMARTE WARENKUNDE



Mit Salbei und Schinken umhülltes Kalbsschnitzel, das Saltimbocca, gilt als italienischer Klassiker

Salbei...

+ ...befreit die Atemwege

Ein Salbeitee mit Honig oder auch Lutschtabletten auf Basis der Heilpflanze stellen eine Wohltat für Hals und Rachen dar. Schließlich befeuchten sie die Schleimhäute, stillen trockenen Hustenreiz und machen Erkältungsviren den Garaus.

+ ...entspannt den Bauch

Dank krampflösender Eigenschaften schafft ein Aufguss aus den Blättern Abhilfe bei Magen-Darm-Beschwerden wie Völlegefühl, Blähungen und Übelkeit.

+ ...unterstützt die Verdauung

Intensiv duftende ätherische Öle sowie die darin vorkommenden Bitterstoffe regen Appetit und Speichelfluss an, was wiederum die Produktion von Gallensäuren in der Leber steigert. Fettreiche Speisen werden dadurch leichter bekömmlich.

+ ...beugt Erkrankungen vor

Reich an Antioxidantien neutralisiert Salbei schädliche freie Radikale und kann damit auf Zellebene der Entstehung von Krankheiten wie Diabetes und Krebs entgegensteuern.



BRENNWERT: 59 kcal **EIWEISS:** 2 g
KOHLHYDRATE: 7 g, davon Zucker: 7 g
FETT: 2 g **BALLASTSTOFFE:** 3 g

+ ...pflegt die natürliche Mundflora

Bei Entzündungen des Zahnfleisches, bei Aphthen oder als reinigende Spülung – das Gurgeln mit einer Salbeilösung lindert den Wundschmerz, unterstützt die Genesung und tötet Erreger ab.

- ...bekommt nicht jedem

Empfindlichen, Schwangeren und Säuglingen können größere Mengen Salbei Probleme bereiten, weil das enthaltene Thujon mitunter Erbrechen, Schwindel und Krämpfe auslöst.

KLEINE KÜCHENKUNDE

+ ...verträgt Hitze gut

Da das Kraut bei höheren Temperaturen seine leicht bittere Note verliert, eignet es sich optimal zum Mitgaren. Wie wäre es zum Beispiel mit den Parmesan-Spinat-Gnocchi auf Seite 96?

+ ...ist eine Augenweide

Wird Salbei auf dem eigenen Balkon oder im Garten gezogen, lassen sich die essbaren Blüten auch hervorragend zum Verzieren von Salaten, belegten Broten sowie Kuchen verwenden.

WEITERE GENIESSBARE BLÜTEN AUS DEM KRÄUTERBEET



Bärlauch

In Essig eingelegt bilden die Knospen eine echte Delikatesse



Dill

Die gelben Dolden bündeln das meiste Aroma der Pflanze



Minze

Erfrischt als Hingucker in Bowlen, Desserts und bunten Eiswürfeln



Oregano

Verleiht Saucen und Antipasti eine typisch mediterrane Nuance



Schnittlauch

Ein süßlich-scharfer Blickfang auf Quark und Kräuterbutter



EXKLUSIVER

EatSmarter!

PRODUKTTEST



91 PROZENT WEITEREMPFEHLUNG

Einfach in der Anwendung und perfekt für unterwegs – unsere 181 Tester sind begeistert vom Schaebens Bitterstoffe *SOFORT-SPRAY*.

Unkomplizierte Handhabung, gute Dosierung und ein angenehmer Geschmack lautet das Fazit unserer Produkttester, nachdem sie das neue Schaebens Bitterstoffe *SOFORT-SPRAY* ausprobiert haben. So verwundert es auch nicht, dass über 91 Prozent unserer Tester das Spray mit den Bestnoten „Sehr gut“ und „Gut“ bewerten und es auch ihren Freunden sowie der Familie weiterempfehlen würden.

Mehr Informationen zu den Ergebnissen des Produkttests finden Sie unter:

WWW.EATSMARTER.DE/SPRAY

Jetzt entdecken

Das neue Bitterstoffe *SOFORT-SPRAY*¹ von Schaebens enthält eine hochkonzentrierte Vielfalt an Naturextrakten, ist vegan, alkoholfrei und punktet mit mildem Bittergeschmack.

www.schaebens.de/bitterstoffe



¹ Nahrungsergänzungsmittel mit Pflanzenextrakten, mit Süßungsmittel.
Nicht für Schwangere und Stillende geeignet. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.





LÄUFT WIE GESCHMIERT

Egal ob aus Raps, Oliven oder Lein: Pflanzenöle verleihen Speisen eine besondere Note und tun unserer Gesundheit gut. Auch viele Seefische punkten mit wertvollen Fettsäuren. Daher lassen wir uns diese Fitmacher in kreativen Variationen schmecken. Neugierig geworden? Dann blättern Sie jetzt um.

Kartoffelsalat mit grünem Spargel, Mozzarella und Bärlauch-Pesto
Rezept auf Seite 116



Kartoffelsalat mit grünem Spargel, Mozzarella und Bärlauch-Pesto

Tolle Knollen im frühlommerlichen Gewand

🕒 35 MIN 🍴

pro Portion
600
KCAL
Eiweiß: 24 g Fett: 40 g
Kohlenhydrate: 36 g

GESUND, WEIL:

- Beim Zerkleinern von Bärlauch, aber auch von Knoblauch, wandelt sich das jeweils enthaltene Alliin in Allicin um. Diese Schwefelverbindung bewahrt nachweislich vor gefährlichen Gefäßablagerungen und reduziert damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

FÜR 4 PORTIONEN:

800 g Frühkartoffeln
7 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
50 g Pinienkerne
1 Stück Parmesan
(40 g; 30% Fett i. Tr.)

1 Kartoffeln gründlich waschen, trocken tupfen, quer halbieren, dann in einer Schüssel mit 2 EL Olivenöl mischen, salzen und pfeffern. Ein Backblech mit Backpapier belegen, Kartoffeln darauf verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft (Gas: Stufe 3) in 25–30 Minuten goldbraun backen.

2 Derweil für das Pesto Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten rösten; herausnehmen. Käse reiben. Bärlauch waschen, trocken schütteln und kleiner zupfen. Pinienkerne, Käse, Bärlauch, restliches Öl und 3 EL Wasser in einen hohen Standbecher geben und mit einem Stabmixer sämig pürieren. Mit Salz, Zitronensaft und Pfeffer abschmecken.

80 g Bärlauch
1 Spritzer Zitronensaft
400 g grüner Spargel
4 Radieschen
250 g Mini-Mozzarella (45% Fett i. Tr.)
¼ Bund Rucola (20 g)
1 Handvoll Basilikumblätter

3 Spargel waschen, im unteren Drittel schälen und die Enden abschneiden. In Salzwasser ca. 5 Minuten kochen, abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Stangen in ca. 10 cm lange Stücke schneiden.

4 Radieschen putzen, waschen und halbieren. Mozzarellabällchen abgießen und abtropfen lassen. Rucola waschen, trocken schütteln und bei Bedarf kleiner zupfen. Basilikum waschen und trocken tupfen.

5 Kartoffeln mit Spargel, Radieschen und Mozzarellabällchen auf Teller verteilen. Je 2 EL Bärlauch-Pesto dar-überträufeln und mit Rucola und Basilikum garniert servieren. Das übrige Pesto separat dazu reichen.

Schwarze-Bohnen-Spaghetti mit Spinat und Feta

Natürlicher Proteinlieferant der Extraklasse

🕒 25 MIN 🍴

pro Portion
557
KCAL
Eiweiß: 34 g Fett: 20 g
Kohlenhydrate: 43 g

GESUND, WEIL:

- Vom Anti-Aging-Vitamin E haben Walnusskerne reichlich zu bieten. Es beugt Fältchen vor, schützt vor frühzeitigen Alterungsprozessen und verhindert Schädigungen unserer Körperzellen durch freie Radikale.

FÜR 4 PORTIONEN:

350 g Babyspinat
400 g Schwarze-Bohnen-Spaghetti
Salz
70 g Walnusskerne

2 Knoblauchzehen
3 EL Rapsöl
Pfeffer
½ TL Chiliflocken
100 g Feta (45% Fett i. Tr.)

1 Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Bohnenspaghetti in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung in ca. 5 Minuten bissfest garen.

2 Derweil Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten rösten. Anschließend kurz abkühlen lassen, dann grob hacken. Knoblauch schälen und fein würfeln.

3 In einer Pfanne Öl erhitzen. Knoblauch darin 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Spinat zugeben und in 1–2 Minuten zusammenfallen lassen.

4 Spaghetti abgießen und abtropfen lassen. Walnüsse und Spinat untermischen und mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken würzen. Feta dazubräckeln. Alles gut vermengen, auf Teller verteilen und servieren.

EatSmarter! Info

Gesunde Pflanzenfette richtig nutzen

Verwenden Sie kalt gepresste Öle für kalte Speisen und raffinierte Sorten für die heiße Küche. Mit einigen Einschränkungen können Sie auch einzelne kalt gepresste Kandidaten zum Brutzeln nehmen, darunter Oliven- und Rapsöl. Beide weisen einen Rauchpunkt von 130–180 °C auf, sodass sie sich für scharfes Anbraten eher nicht eignen, zum Garen bei mittleren Temperaturen aber schon.



FOTO: SHUTTERSTOCK





Brokkolisuppe mit Buttermilch und Blauschimmelkäse

Cremig-kerniges Geschmackserlebnis zum Löffeln

🕒 20 MIN • FERTIG IN 40 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Rapsöl steuert jede Menge ungesättigte Fettsäuren bei – und das in perfekter Zusammensetzung: Fachleute empfehlen ein Verhältnis von Omega-6- zu Omega-3-Fettsäuren von maximal 5:1, um Entzündungen zu hemmen und Blutfette zu regulieren. Bei diesem Kandidaten sind es sogar nur 2:1.

1 Zwiebel schälen und fein würfeln. Sellerie putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und würfeln. Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen.

2 In einem Topf 2 EL Öl erhitzen. Zwiebel- und Selleriewürfel darin unter Rühren 5 Minuten bei mittlerer Hitze hell andünsten. Kartoffeln und Brokkoli zugeben und 2 Minuten mitbraten. Dann Brühe zugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

3 Topf vom Herd nehmen, Buttermilch und 80 g Blauschimmelkäse in Stücken zufügen und alles pürieren. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen, dann Schlagsahne und Zitronensaft unterrühren.

4 Brokkolisuppe abschmecken und in Schalen oder tiefe Teller geben. Übrigen Käse darüber fein zerbröseln, Kerne und Schnittlauchröllchen darüberstreuen und mit restlichem Öl beträufeln.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 1** Zwiebel
- 1** Stange Staudensellerie
- 3** mehligkochende Kartoffeln (300 g)
- ½** Brokkoli (250 g)
- 4** EL Rapsöl
- 1** l heiße Gemüsebrühe
- 100** ml Buttermilch
- 100** g Blauschimmelkäse (50% Fett i. Tr.)
- Salz, Pfeffer**
- 50** g Schlagsahne
- 1** EL Zitronensaft
- 4** EL gemischte Kerne (50 g; z. B. Hanfsamen, Kürbiskerne, Leinsamen, Sonnenblumenkerne)
- 2** EL Schnittlauchröllchen (10 g)

Kräuter-Bohnen-Frittata mit Oliven-Pesto

Eiweißwunder aus dem Backofen

🕒 35 MIN 🌿

pro Portion
528
KCAL
Eiweiß: 26 g * Fett: 42 g *
Kohlenhydrate: 13 g *

GESUND, WEIL:

- Grüne Bohnen trumpfen mit einer Reihe von B-Vitaminen auf, darunter Riboflavin. Es ist für die Umwandlung von Kohlenhydraten, Fetten sowie Proteinen in Energie unerlässlich und unterstützt den Aufbau von Nerven.

1 Grüne Bohnen unaufgetaut in Salzwasser aufkochen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Abgießen und abtropfen lassen. Nebenher Kräuter waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden.

2 In einer großen beschichteten ofenfesten Pfanne 2 EL Öl erhitzen. Frühlingszwiebeln darin 2 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten; dann Bohnen und Kräuter zugeben. Eier mit Milch und Mineralwasser luftig aufschlagen, salzen, pfeffern und Gemüse damit übergießen. Frittata im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) in ca. 20 Minuten goldbraun backen.

3 Derweil Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten rösten; herausnehmen. Käse reiben. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Knoblauch schälen, klein schneiden und mit Pinienkernen, Käse, Basilikum, Oliven und restlichem Öl in einen hohen Standbecher geben und mit einem Stabmixer zu einem Pesto pürieren.

4 Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten rösten. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken, in ein Schälchen füllen und mit 1 TL Mandelblättchen garnieren. Frittata auf einer Platte anrichten, mit übrigen Mandelblättchen bestreuen und in Stücke geschnitten servieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 500 g grüne Bohnen (tiefgekühlt)
- Salz
- 3 Stiele Bohnenkraut
- 4 Stiele Petersilie
- 4 Frühlingszwiebeln
- 7 EL Olivenöl
- 10 Eier
- 100 ml Milch (3,5% Fett)
- 50 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- Pfeffer
- 3 EL Pinienkerne (45 g)
- 1 Stück Parmesan (30 g; 30% Fett i. Tr.)
- ½ Bund Basilikum (10 g)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 50 g grüne Oliven (entsteint)
- 2 EL Mandelblättchen (15 g)





Möhren-Zucchini-Salat mit Feta und Walnüssen

Frisch, knackig und leicht bekömmlich

🕒 20 MIN · FERTIG IN 35 MIN 🌿 🍴

pro Portion
379
KCAL
Eiweiß: 10 g · Fett: 32 g
Kohlenhydrate: 10 g

GESUND, WEIL:

- Der Mix macht: Im Vergleich zu anderen Gemüsen spendet Zucchini recht viel Eisen, das unser Organismus dank Vitamin C und Fruchtsäuren aus der Zitrone besser aufnehmen kann.

FÜR 4 PORTIONEN:

2 kleine Zucchini (à 200 g)
3 Möhren
Salz
1 Bio-Zitrone
Pfeffer
1 Prise Cayennepfeffer

1 TL Honig
5 EL Olivenöl
1 Handvoll Petersilienblätter
80 g Walnusskerne
100 g Feta (45% Fett i. Tr.)

1 Zucchini und Möhren putzen, waschen und Möhren bei Bedarf schälen. Beides mit einem Spiralschneider in lange dünne Streifen schneiden. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen und Gemüsestreifen hineingeben, einmal aufkochen lassen, dann abgießen und abtropfen lassen.

2 Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und 1 TL Schale abreiben. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel 4 EL Zitronensaft mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Honig und 4 EL Olivenöl verquirlen.

3 Petersilie waschen, trocken schütteln und einige Blättchen beiseitelegen; Rest fein hacken. Walnüsse ebenfalls hacken. Gemüsenudeln in eine Schüssel geben, Petersilie und die Hälfte der Walnüsse zufügen. Die Hälfte des Fetas darüberbröckeln, alles gut mischen und ca. 15 Minuten durchziehen lassen.

4 Salat abschmecken und auf Teller verteilen. Übrigen Feta darüberbröckeln, mit restlichen Walnüssen sowie Petersilie bestreuen und mit übrigem Zitronensaft sowie Olivenöl beträufeln.

Gefüllte Süßkartoffeln mit Guacamole

Gaumenfreude mit mexikanischem Touch

🕒 20 MIN · FERTIG IN 1 STD 5 MIN 🌿 🍴

pro Portion
623
KCAL
Eiweiß: 11 g · Fett: 24 g
Kohlenhydrate: 90 g

GESUND, WEIL:

- In Süßkartoffeln stecken mehr Ballaststoffe als in gewöhnlichen Erdäpfeln. Dadurch steigt der Blutzuckerspiegel nur langsam an und Heißhungerattacken haben keine Chance.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Süßkartoffeln (à 300 g)
3 EL Olivenöl
6 Stiele Koriander
1 rote Chilischote
1 Knoblauchzehe
½ Zwiebel
Salz

2 reife Avocados
4 EL Limettensaft
Pfeffer
Chiliflocken
400 g Baked Beans (Dose)
2 EL gehackte Petersilie (10 g)

1 Süßkartoffeln waschen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit 2 EL Öl beträufeln und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft (Gas: Stufe 3) 50–60 Minuten backen, dabei einmal wenden.

2 Nebenher Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein hacken. Knoblauch und Zwiebel schälen, hacken und in einem Mörser mit Salz, Koriander und Chiliwürfeln zu einer Paste zerreiben.

3 Avocados halbieren und Steine entfernen. Fruchtfleisch in eine

Schüssel geben und mit Limettensaft beträufeln. Mit einer Gabel fein zerdrücken und Chilipaste unterrühren. Guacamole mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken, restliches Öl unterrühren.

4 Baked Beans in einem Topf bei mittlerer Hitze 3–4 Minuten erwärmen, aber nicht kochen, dabei gelegentlich umrühren.

5 Parallel Süßkartoffeln aus dem Ofen nehmen, längs einschneiden, etwas auseinanderziehen und Guacamole darauf verteilen. Jeweils 2 EL Baked Beans darübergeben, pfeffern und mit Chiliflocken und Petersilie bestreuen.



Gurkensalat mit Radieschen, Lachs und Ei

Klassiker mit Vitalstoff-Boost

🕒 20 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Lachs ist ein hervorragender Lieferant für Eicosapentaensäure (EPA) und Docosahexaensäure (DHA). Diese Omega-3-Fettsäuren tragen zu einer normalen Gehirn- und Herzfunktion bei, pushen das Immunsystem und bremsen Entzündungsreaktionen aus.
- Senföle bestimmen nicht nur den typischen Geschmack von Radieschen, sondern regen auch die Leber zur Bildung von Verdauungssäften an. Zudem bringen die enthaltenen Ballaststoffe einen müden Darm sanft auf Trab.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 4 Eier
- ½ Bund Dill (10 g)
- 2 EL Mayonnaise (30 g)
- 200 g griechischer Joghurt
- 1 TL Weißweinessig
- 2 TL körniger Senf
- Salz
- Pfeffer
- 1 Salatgurke
- 1 Bund Radieschen
- 350 g Räucherlachs (in Scheiben)

1 Eier anpiksen, in kochendes Wasser legen und in ca. 8 Minuten hart kochen. Eier abgießen und kalt abschrecken.

2 Parallel Dill waschen, trocken tupfen, Spitzen abzupfen und fein hacken. Mayonnaise mit Joghurt, Essig, Senf und 1 EL Dill zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Gurke und Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben hobeln. Eier pellen und in Scheiben schneiden. Gurke und Radieschen mit Räucherlachs und den Eiern scheinweise auf Tellern anrichten und mit Dressing beträufeln. Salat mit restlichem Dill bestreuen und mit Pfeffer übermahlen.

pro Portion
377
KCAL
Eiweiß: 28 g ★ Fett: 27 g ★
Kohlenhydrate: 1 g





Vollkornbrot mit Avocado-Pilz-Tatar

Perfekt zum Frühstück oder als Snack

🕒 25 MIN ✓ 🌱

GESUND, WEIL:

- Botanisch gesehen zählt die Avocado zu den Beeren. Die Frucht ist ähnlich wie Olivenöl reich an Ölsäure, welche Entzündungen im Körper bekämpft und sich positiv auf die Herzgesundheit auswirkt.
- Dank der komplexen Kohlenhydrate spendet Vollkornbrot lang anhaltend Energie, während seine B-Vitamine unsere Konzentration unterstützen und für Nerven wie Drahtseile sorgen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 2 kleine rote Zwiebeln (à 50 g)
- 140 g Champignons
- ½ Bund glatte Petersilie (10 g)
- 3 reife Avocados
- 1-2 TL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer
- Cayennepfeffer
- 8 Scheiben Vollkornbrot (à 50 g)



1 Zwiebeln schälen. 1 Zwiebel halbieren und in feine Streifen schneiden, die andere fein würfeln. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden.

2 Petersilie waschen, trocken tupfen und Blätter fein hacken. Avocados halbieren, Kerne entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Zwiebelwürfel und gehackte Petersilie zugeben und vermengen. Avocadocreme mit 1 TL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer würzen und ⅔ der Champignonscheiben untermischen.

3 Je 2 Brotscheiben auf Tellern anrichten. Avocado-Pilz-Tatar darauf verteilen, flach streichen und mit restlichen Champignonscheiben und Zwiebelstreifen belegen. Die belegten Brote mit restlichem Zitronensaft beträufeln und mit grobem Pfeffer übermahlen.



Bulgur-Kichererbsen-Salat mit Tahinisauce

Sättigt besonders gut

🕒 35 MIN 🌱 🌿 🍴

pro Portion
375
KCAL
Eiweiß: 11 g Fett: 16 g
Kohlenhydrate: 42 g

GESUND, WEIL:

- Kichererbsen zeichnen sich durch einen hohen Eiweißanteil aus. Der Nährstoff dient als Baustein für unsere Zellen, wichtige Enzyme, Hormone sowie starke Abwehrkräfte.

FÜR 4 PORTIONEN:

150 g Bulgur
300 ml heiße Gemüsebrühe
½ Bund Radieschen
250 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
1 Handvoll Korianderblätter
5–6 EL Zitronensaft
3 EL Tahini (45 g; Sesampaste)
Salz

1 TL Zatar (nordafrikanische Gewürzmischung)
2 Prisen Chilipulver
1 junge Knoblauchzehe
1 EL Rotweinessig
50 g grüne Oliven (entsteint)
50 g schwarze Oliven (entsteint)
2½ EL Olivenöl
Pfeffer

1 Bulgur mit Brühe aufkochen und 10–15 Minuten zugedeckt bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Anschließend beiseitestellen, ausdampfen und abkühlen lassen.

2 Inzwischen Radieschen putzen, waschen und in feine Scheiben hobeln. Kichererbsen abgießen, abspülen und abtropfen lassen. Koriander waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

3 Für die Sauce Zitronensaft in einer kleinen Schüssel mit Tahini und 1–2 EL Wasser verrühren. Salz, Zatar und Chilipulver unterrühren.

Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse dazudrücken. Essig unterrühren, Sauce nach Belieben mit Wasser weiter verdünnen und abschmecken.

4 Bulgur in eine Schüssel geben und lockern. Oliven, Kichererbsen sowie die Hälfte der Radieschen dazugeben. 2 EL Öl zufügen, leicht salzen, pfeffern und gut mischen.

5 Bulgursalat auf Teller verteilen, mit ein paar Tropfen Olivenöl beträufeln, mit Korianderblättern sowie übrigen Radieschen bestreuen und Tahinisauce dazu reichen.



Roter Rettichsalat mit Leinöl und Sonnenblumenkernen

Überzeugt mit einer milden Schärfe

🕒 25 MIN 🌱 🌿 🍴

pro Portion
278
KCAL
Eiweiß: 8 g Fett: 21 g
Kohlenhydrate: 19 g

GESUND, WEIL:

- Unter allen pflanzlichen Quellen glänzt Leinöl mit dem höchsten Gehalt an Alpha-Linolensäure (ALA). Unser Körper kann diese Omega-3-Fettsäure selbst nicht herstellen und ist daher darauf angewiesen, dass wir sie über die Nahrung zu uns nehmen.

FÜR 4 PORTIONEN:

500 g roter Rettich
500 g weißer Rettich
6 EL Leinöl
4 EL Apfelessig
1 TL Dijon-Senf
1 TL Reissirup

Salz
Pfeffer
4 EL gekeimte Sonnenblumenkerne (60 g)
4 TL geröstete Hanfsamen (20 g)
1 Kästchen Kresse

1 Roten und weißen Rettich waschen, schälen, grob raspeln, etwas ausdrücken und in eine Schüssel geben.

2 Für das Dressing Leinöl mit Apfelessig, Senf und Reissirup verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Etwa die Hälfte davon unter den Rettich mischen und auf Tellern anrichten.

3 Rettichsalat mit Sonnenblumenkernen und Hanfsamen bestreuen.

Kresse vom Beet schneiden, darüberstreuen und alles mit restlichem Dressing beträufeln.

TIPP Sonnenblumenkerne können Sie ganz einfach keimen lassen: Geschälte Sonnenblumenkerne etwa 10 Stunden in Wasser einweichen, danach abspülen, in ein Keimglas geben und alle 12 Stunden mit frischem Wasser spülen. Nach 3 Tagen sind die Sprossen verzehrfertig.



GESUNDE
FETTE



Eiweiß: 21 g * Fett: 43 g *
pro Portion
621
KCAL
Kohlenhydrate: 37 g *

Kartoffelpuffer mit geräucherter Makrele

Herzhafte Version des allseits beliebten Reibekuchens

🕒 30 MIN

GESUND, WEIL:

- Nicht nur Lachs, sondern auch Makrele hat üppig Omega-3-Fettsäuren im Gepäck. Zudem punktet der Meeresbewohner mit viel Protein und wichtigen Mikronährstoffen, darunter Vitamin D, Eisen sowie Jod.

1 Kartoffeln schälen und grob raspeln. Raspel gut ausdrücken und mit Ei, Mehl, Salz sowie 1 Prise frisch abgeriebenem Muskat vermengen.

2 Schmand mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren. Radieschen putzen, waschen und mit Gewürzgerurken in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Zitronenhälfte heiß waschen, trocken reiben, in dünne Scheiben schneiden und vierteln. Räucherfisch in Stücke zupfen. Petersilie waschen, trocken tupfen und Blätter fein hacken.

3 Nacheinander in zwei Portionen insgesamt 12 kleine Kartoffelpuffer backen. Dazu je 2 EL Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Je 6 Teigkläckse aus der Kartoffelmasse hineingeben und bei mittlerer Hitze pro Seite in 2–3 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

4 Kartoffelpuffer mit Schmand bestreichen, mit Radieschen, Gewürzgerurken und Fisch belegen. Zwiebelwürfel und Zitronenstücke darauf verteilen und mit Sonnenblumenkernen und Petersilie bestreuen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 800 g mehligkochende Kartoffeln**
- 1 Ei**
- 1 TL Dinkel-Vollkornmehl**
- Muskatnuss**
- 150 g Schmand**
- Salz**
- Pfeffer**
- 1 TL Zitronensaft**
- 5 Radieschen**
- 2 Gewürzgerurken**
- ¼ rote Zwiebel**
- ½ Bio-Zitrone**
- 250 g Räuchermakrelenfilet**
- 1 Handvoll Petersilienblätter**
- 4 EL Rapsöl**
- 2 EL Sonnenblumenkerne (30 g)**

Die große
EatSmarter!
UMFRAGE

2023

Helpen Sie uns, EAT SMARTER besser zu machen ...

... denn Ihre Meinung ist uns wichtig. Wir möchten Sie kennenlernen und von Ihnen erfahren, welche Themen für Sie Relevanz haben. Als Dankeschön für Ihre Zeit haben Sie die Chance auf einen unserer 15 tollen Gewinne im Gesamtwert von 1500 Euro. Wir freuen uns darauf, von Ihnen zu lesen.

Multi Collector 3
und Grandy
Brotkasten von
WESCO

Personal Blender
von Smeg

Cuisinart Air Fryer
Minibackofen

Bis
31.05.23
mitmachen

5-tlg. EXCELLENT
Topfset von ELO

Designsprudler
ART mit BIO Sirups
von SodaStream

Hier geht es direkt zur Umfrage:
www.eatsmarter.de/umfrage2023





Natives Kokosöl wird aus dem frischen Fruchtfleisch gewonnen und nicht chemisch behandelt

SMARTE WARENKUNDE

Kokosöl...

Erst bei Temperaturen ab **23 Grad Celsius** schmilzt es und wird flüssig.

+ ...fördert die Aufnahme von Vitaminen

Es liefert selbst zwar nur wenige Mikronährstoffe, kann jedoch den Körper dabei unterstützen, fettlösliche Vitamine effektiv zu verwerten. Mit gesunden Lebensmitteln, roh oder gegart, kombiniert, kreieren Sie eine nahrhafte Vielfalt an Gerichten.

+ ...gilt als Beauty-SOS-Hilfe

Aufgrund der feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften kann Kokosöl schnell neuen Haarglanz schenken. Es ist auch als sanftes Mittel zum Abschminken von wasserfestem Augen-Make-up geeignet, sofern Ihre Haut nicht sensibel oder gar allergisch reagiert.

+ ...kann antibakteriell wirken

Die vorhandene Laurinsäure reduzierte im Labor Bakterien und Viren. Ob sich dies auch auf den Menschen übertragen lässt, müssen weitere Studien noch zeigen.

- ...enthält viele gesättigte Fettsäuren

Genauer gesagt rund 90 Prozent. Anders als mehrfach ungesättigte Fettsäuren haben diese keinen positiven Einfluss auf die Herzgesundheit. Gute und auch ökologisch sinnvolle Alternativen sind Oliven- oder Rapsöl.

+ ...wird besser bewusst verzehrt

Bis der besondere Geschmacksgeber auf unseren Tellern landet, sind die Rohstoffe weit gereist und die sozialen Bedingungen im Anbaugelände liegen oft unterhalb der Standards. Greifen Sie daher beim Kauf von Kokosöl zu Produkten, die etwa mit dem Fair-Trade-Siegel gekennzeichnet sind.

KLEINE KÜCHENKUNDE

+ ...verträgt große Hitze

Beim scharfen Anbraten bis circa 200 Grad Celsius entstehen aufgrund des hohen Anteils gesättigter Fettsäuren keine schädlichen Transfette.

+ ...ist in Bio-Qualität gesünder

Hochwertige, native und kalt gepresste Varianten bieten mehr förderliche Inhaltsstoffe als konventionell hergestellte. Ein Beispiel sind Polyphenole, die antioxidativ wirken.

+ ...liebt Raumtemperaturen

Das Glas sollte gut verschlossen und dunkel, aber nicht im Kühlschrank gelagert werden. So ist der Inhalt zwei Jahre haltbar und verleiht Speisen eine leichte Kokosnote, ohne zu dominieren.

KALORIEN
827
PRO 100 G

BRENNWERT: 827 kcal **EIWEISS:** 1 g
KOHLHYDRATE: 1 g, davon Zucker: 1 g
FETT: 92 g **BALLASTSTOFFE:** 0 g

KOKOSGENUSS IN FÜNF VARIANTEN



Fruchtfleisch

Pur ein beliebter Snack für den kleinen Hunger zwischendurch



Kokosmehl

Kombiniert mit anderen glutenfreien Mehlen ideal zum Backen



Kokosmilch

Macht Currygerichte wunderbar mild und cremig



Kokosraspel

Als exotische Crunch-Komponente im Müsli ein Gaumenschmaus



Kokoswasser

Erfrischender Durstlöcher mit Magnesium, Kalium und Calcium



Knusprige Pflaumenbowl

mit ACTIVIA Cerealien

🕒 15 MIN



FÜR 4 PORTIONEN:

- 20 g gehackte Haselnusskerne
- 20 g gehackte Walnüsse
- 10 g Natur-Pekannüsse
- 20 g Mandeln
- 30 g Trockenfrüchte (z. B. Cranberrys)
- 3 EL natives Kokosöl
- 1 EL Agavendicksaft
- 50 g Haferflocken
- 20 g Kokosraspel
- 10 g Leinsamen
- ½ TL Zimtpulver
- ½ TL gemahlene Vanille
- 4 frische Pflaumen
- 4 Becher ACTIVIA Cerealien

- 1** Die Nüsse und Mandeln grob hacken und auch die Trockenfrüchte, wenn nötig, klein hacken.
- 2** Das Kokosöl mit dem Agavendicksaft in einer großen Pfanne erhitzen. Die Nuss-Mandelmischung zusammen mit den Haferflocken, Kokosraspeln und Leinsamen in die große Pfanne geben und ca. 10 Minuten knusprig rösten, dabei öfter umrühren.
- 3** Zum Schluss die Trockenfrüchte, Zimt und Vanille unterrühren. Das Müsli beiseitestellen und etwas auskühlen lassen.
- 4** Die Pflaumen vierteln, Stein entfernen und in einer Pfanne unter einmaligem Wenden 5 Minuten weichkochen.
- 5** Je einen Becher ACTIVIA Cerealien in eine Schüssel geben und mit den weichen Pflaumen garnieren. 3 EL von dem knusprigen Müsli als Topping draufgeben.

Was ACTIVIA so besonders macht?

Viele herkömmliche Joghurts beinhalten nur zwei Joghurtkulturen. ACTIVIA Produkte enthalten schon immer einen einzigartigen Mix aus fünf Joghurtkulturen und sind nicht nur besonders cremig, sondern auch einzigartig lecker. Diese Sorte ACTIVIA Cerealien liefert Ihnen außerdem wertvolle Ballaststoffe.





Kichererbsensalat
mit Postelein und Joghurt
Rezept auf Seite 130



5-ZUTATEN KÜCHE

Sie machen satt, reduzieren das Risiko für viele Krankheiten und können vor allem auch prima beim Abnehmen helfen: Rund 30 Gramm Ballaststoffe sollten wir täglich zu uns nehmen. Also kommen hier passende Rezepte und Tipps, wie Sie das ganz leicht umsetzen.

FÜNF AUF EINEN STREICH

In dieser Rubrik zeigen wir, wie eine gesunde Alltagsküche aussehen kann. Unsere Rezepte kommen mit gerade einmal **fünf Hauptzutaten** aus, die mit einem **+** gekennzeichnet sind. Grundprodukte wie Gewürze, Öl, Mehl, Essig, Brühe, Senf, Honig, Nussmus, Zwiebeln oder Knoblauch, die fast jeder zu Hause hat, werden nicht mitgerechnet und stammen aus dem Vorrat.



8 g Ballaststoffe

Kichererbsensalat mit Postelein und Joghurt

Eine Schale voller Frische

20 MIN

GESUND, WEIL:

- Dank der Milchsäurebakterien aus Joghurt wirkt das Milchprodukt wohltuend auf den Darm und fördert somit die Verdauung.
- Paprikaschoten können uns helfen, Diabetes vorzubeugen. Wie sie das anstellen? Sie enthalten sekundäre Pflanzenstoffe, welche die Zucker- und Fettneubildung im Körper hemmen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + 400 g Kichererbsen (Dose; Abtropfgewicht)
- + 2 Handvoll Postelein
- + 200 g Kirschtomaten
- + 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- + 150 g Joghurt (3,5% Fett)
- Salz, Pfeffer

1 Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Postelein waschen und trocken schütteln. Tomaten waschen und halbieren. Paprikaschote waschen, halbieren, putzen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.

2 Für das Dressing Knoblauch schälen und in eine Schüssel pressen. Mit Joghurt, 2–3 EL Wasser, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.

3 Kichererbsen mit allen vorbereiteten Salatzutaten und dem Dressing mischen und servieren.



STAR-ZUTAT KICHERERBSEN

Die Hülsenfrüchte sind eine wunderbare Ballaststoffquelle und beschleunigen das Wachstum gesunder Darmbakterien.



Saaten-Cracker mit Avocado

Ideal als kohlenhydratarmer Snack

20 MIN · FERTIG IN 1 STD 40 MIN

GESUND, WEIL:

- Vitamin K, zum Beispiel aus würziger Kresse, spielt eine Rolle bei der Blutgerinnung und für den Knochenstoffwechsel.
- Wer glänzendes Haar und feste Fingernägel haben möchte, sollte öfter Buchweizen auf den Tisch bringen. Denn das Pseudogetreide ist besonders reich an stärkender Kieselsäure.

FÜR 6 PORTIONEN:

- + 250 g Saaten (gemahlene Mandeln, geschrotete Leinsamen, Chiasamen, Sesam)
- + 50 g Buchweizenschrot
- Salz
- Cayennepfeffer
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- + 2 Avocados
- + 3 EL Zitronensaft
- Pfeffer
- + 1 Kästchen Kresse



AUSSERDEM:

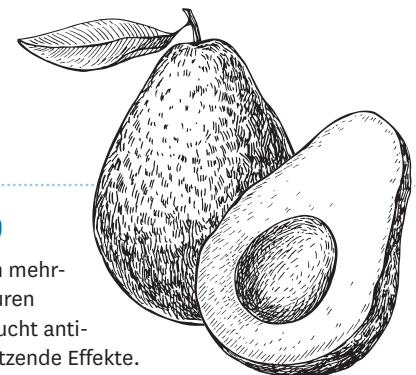
1 Backblech (ca. 30 x 40 cm)

1 Saaten und Buchweizenschrot zusammen mit ¼ TL Salz, 1 Prise Cayennepfeffer und Kreuzkümmel in eine Schüssel geben, mischen, mit 250 ml kochendem Wasser übergießen und 30 Minuten quellen lassen.

2 Saatenmasse dünn auf dem Backblech verstreichen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 30 Minuten backen. Herausnehmen und 5 Minuten leicht abkühlen lassen. Dann in 12 Stücke schneiden oder brechen und etwa 10 Minuten auskühlen lassen.

3 Inzwischen die Avocados halbieren, Steine entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale heben und mit Zitronensaft fein zerdrücken. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Kresse ggf. waschen und trocken schütteln.

4 Ausgekühlte Saaten-Cracker mit Avocadopüree bestreichen, mit Pfeffer übermahlen und mit Kresse garnieren.



STAR-ZUTAT AVOCADO

Durch den hohen Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren sowie Vitamin E hat die Frucht anti-entzündliche und zellschützende Effekte.



11 g Ballaststoffe



6 g Ballaststoffe

Mandelhähnchen mit Spargel-Salsa

Sommerlicher Proteinkick

🕒 25 MIN 🍴 🌱

GESUND, WEIL:

- Eiweißbooster: Das fettarme Hähnchenfleisch trumpft als super Proteinquelle auf, nährt unsere Muskulatur nach dem Krafttraining und fungiert als Zellbaustoff.
- Verwenden Sie am besten unblanchierte Mandeln. Die braune Haut der Kerne bietet viele Faserstoffe, die für ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl sorgen.

FÜR 4 PORTIONEN:

+ 4 Hähnchenbrustfilets (à 150 g)

Salz

Pfeffer

+ 1 Ei

+ 120 g gehobelte Mandeln

+ 400 g grüner Spargel

2 EL Olivenöl

+ 200 g Cocktailtomaten

1 EL Zitronensaft

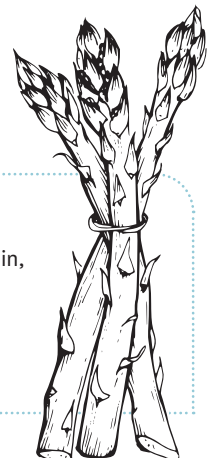


1 Hähnchenbrustfilets trocken tupfen, salzen und pfeffern. Ei trennen (Eigelb anderweitig verwenden). Eiweiß verquirlen, Hähnchen darin wenden, anschließend in Mandeln wälzen, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten backen, sodass die Hähnchenfilets leicht gebräunt sind.

2 Inzwischen Spargel im unteren Drittel schälen, holzige Enden entfernen, Stangen waschen und in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Spargelstücke darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Tomaten waschen, vierteln und dazugeben. Spargel-Salsa mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken, auf Teller geben und Hähnchenfilets darauf anrichten.

STAR-ZUTAT GRÜNER SPARGEL

In den edlen Stangen verbirgt sich Inulin, ein präbiotischer Ballaststoff, der für eine ausgeglichene Darmflora sorgt. Das wiederum verbessert die gesamte Nährstoffaufnahme im Körper.



Linsen-Spinat-Topf mit Joghurt

Aromatisches Gemüse mit orientalischer Note

🕒 25 MIN 🌱 🍴

pro Portion
387
KCAL
Eiweiß: 18 g ★ Fett: 20 g
★ Kohlenhydrate: 34 g

GESUND, WEIL:

- Spinat gehört zu den eisenreichen Lebensmitteln und ist daher gerade für die vegetarische Ernährung interessant. Eisen wird als Bestandteil des roten Blutfarbstoffes für den Sauerstofftransport benötigt.
- Durch jede Menge Magnesium glänzen Linsen als echte Nervennahrung: Diesen Mineralstoff braucht unser Organismus für viele Stoffwechselprozesse, aber ganz besonders für ein gesundes Nervensystem.

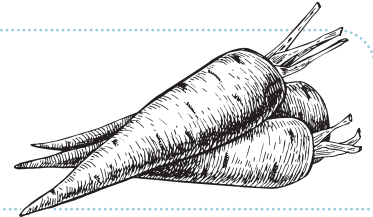
1 Linsen in der doppelten Menge kochendem Wasser in 10–12 Minuten bissfest garen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen Spinat verlesen, waschen und grob hacken. Möhren putzen, schälen und 1 cm groß würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln.

2 Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Möhren darin 5 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mit Salz, Pfeffer und Curry kräftig würzen, Brühe zugießen und aufkochen. Spinat untermengen und 2 Minuten köcheln lassen. Dann Linsen untermischen, in 2–3 Minuten warm werden lassen und abschmecken.

3 Eintopf in Schalen oder tiefe Teller geben. Joghurt mit 1 Prise Salz cremig rühren. Auf dem Linsen-Spinat-Topf verteilen, mit Sesam bestreuen und servieren.

STAR-ZUTAT MÖHRE

In der orangefarbenen Rübe steckt Pektin, welches die Magenschleimhaut vor Reizstoffen schützt und bei Durchfall überschüssiges Wasser bindet.



FÜR 4 PORTIONEN:

- + 200 g rote Linsen
- + 400 g Spinat
- + 2–3 Möhren (300 g)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Currypulver
- 500 ml Gemüsebrühe
- + 150 g Joghurt (3,5% Fett)
- + 1 EL Sesam (15 g)

10 g Ballaststoffe





7 g Ballaststoffe

Schwarzer Reis mit Mais, Minze und Chiasamen

Magenfüller, der immer schmeckt

🕒 25 MIN • FERTIG IN 45 MIN 🌱 🍴 🥗

pro Portion
477
KCAL
Eiweiß: 10 g • Fett: 11 g
Kohlenhydrate: 82 g

GESUND, WEIL:

- Mais versorgt uns mit Lutein und Zeaxanthin. Diese Pflanzenfarbstoffe schützen die Augen vor schädlichen Einflüssen des Lichts.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + 250 g schwarzer Reis
- Salz
- + 2 Maiskolben (vorgegart)
- + 50 g getrocknete Cranberrys
- 1 rote Zwiebel

- 2 EL Rapsöl
- + 2 Stiele Minze
- 1 TL Agavendicksaft
- Chiliflocken
- + 2 EL Chiasamen (20 g)

1 Reis in einem Sieb abspülen und in der 2,5-fachen Menge kochendem Salzwasser etwa 30–35 Minuten garen. Anschließend abgießen und 5 Minuten abkühlen lassen.

2 Inzwischen Maiskörner von den Kolben schneiden. Cranberrys grob hacken. Zwiebel schälen, fein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Mais und Cranberrys zugeben und 5 Minuten weiterdünsten.

3 Derweil Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen; einige zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest in feine Streifen schneiden und mit dem Reis in die Pfanne geben. Locker mischen und mit Agavendicksaft, Salz und Chiliflocken abschmecken. Reis auf einer Platte anrichten und mit Chiasamen und Minze bestreuen.

STAR-ZUTAT CHIASAMEN

Wer insgesamt weniger essen und trotzdem lange satt bleiben möchte, ist mit den Körnchen wunderbar bedient, denn hier stecken ganz viele Faserstoffe drin. Nicht vergessen: reichlich Wasser trinken, damit sie optimal quellen können.



Pasta mit Blumenkohl und Cashewkernen

Pflanzenpower in Höchstform

pro Portion
656
KCAL
Eiweiß: 23 g • Fett: 26 g
Kohlenhydrate: 80 g

🕒 30 MIN 🌱 🍴 🥗

GESUND, WEIL:

- Mit seiner feineren Zellstruktur gilt Blumenkohl verglichen mit andere Kohlarten als bekömmlicher und besser verdaulich.
- Das Magnesium aus Cashewkernen eignet sich ideal, um die Folgen von Stresshormonen wie Cortisol zu dämpfen.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + ½ großer Blumenkohl (650 g)
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Schalotten
- + 2 Handvoll Basilikumblätter
- + 10 getrocknete Tomaten (in Öl)
- + 125 g Cashewkerne

- Salz
- Chiliflocken
- + 400 g Vollkorn-Linguine
- 1 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 1 TL edelsüßes Paprikapulver

1 Blumenkohl putzen, waschen und in Röschen teilen. Knoblauch und Schalotten schälen, beides klein hacken. Basilikum waschen, einige Blätter beiseitelegen, Rest hacken. Tomaten abtropfen lassen, Öl auffangen, Tomaten klein schneiden.

2 30 g Cashewkerne mit ½ TL Salz und Chiliflocken mixen. Linguine in reichlich kochendem Salzwasser in 9–11 Minuten bissfest garen. Derweil Öl mit Einlegeöl in einer Pfanne erhitzen. Blumenkohl darin 7 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten.

3 Getrocknete Tomaten, Knoblauch und Schalotten zufügen und alles mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und 2 Prisen Chiliflocken würzen. Die Mischung weitere 5 Minuten garen.

4 Pasta abgießen, dabei 200 ml Nudelwasser auffangen. Restliche Cashewkerne mit Nudelwasser zu einer Creme pürieren.

5 Linguine, gehacktes Basilikum und Cashewcreme mit Blumenkohl mischen. Alles kurz erwärmen und mit Cashew-Mix und Basilikum garnieren.

STAR-ZUTAT VOLLKORNPASTA

Werden Nudeln bissfest gekocht, gelangen die Kohlenhydrate langsamer ins Blut und der Blutzuckerspiegel steigt weniger stark an.



13 g Ballaststoffe

Lachs mit Nusskruste auf Spinatgemüse

Gesunde Fette ahoi!

🕒 30 MIN 🍴 🌱

GESUND, WEIL:

- Um unseren Organismus fit zu halten und Lebensmittel in Energie umzuwandeln, wird Vitamin B₁ gebraucht. Dieser Mikronährstoff kommt in großen Mengen in Lachs und anderen Seefischen vor.

FÜR 4 PORTIONEN:

- + 70 g Pistazienkerne
- + 70 g Walnusskerne
- + 2 Stiele Salbei
- + 400 g Spinat
- 1 Zwiebel
- 2 EL Rapsöl
- Salz
- Pfeffer
- + 4 Lachsfilets (à 125 g)
- 4 TL Senf (30 g)



AUSSERDEM:

- 1 ofenfeste Form (ca. 20 x 30 cm)

1 Pistazien und Walnüsse hacken. Salbei und Spinat waschen. Salbei trocken schütteln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden; Spinat gut abtropfen lassen.

2 Zwiebel schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Zwiebel darin 3 Minuten bei mittlerer Hitze andünsten. Spinat zugeben und in 5 Minuten zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In die Form füllen.

3 Lachsfilets trocken tupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und in der Pfanne im übrigen heißen Öl rundherum in 5 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun anbraten. Auf den Spinat legen und mit Senf bestreichen. Mit Nüssen und Salbei bestreuen sowie im vorgeheizten Backofen mit der Grillfunktion ca. 5 Minuten überbacken.

STAR-ZUTAT NÜSSE

Nüsse sind nicht nur reich an Ballaststoffen, sondern auch an Vitamin E, das unsere Zellen schützt und Störungen im Fettstoffwechsel verhindert.



5 g Ballaststoffe





7 g Ballaststoffe

Kokos-Overnight-Oats mit Kiwi und Leinsamen

Auch toll als Meal Prep fürs Büro!

🕒 10 MIN • FERTIG IN 10 STD 20 MIN 🌱 🍷

pro Portion
325
KCAL
Eiweiß: 7 g • Fett: 14 g
Kohlenhydrate: 41 g

GESUND, WEIL:

- Die in der tropischen Kokosnuss hauptsächlich vorkommenden mittelkettigen Fettsäuren kann der Körper einfach und schnell abbauen – damit spenden sie uns rasch neue Kraft.
- Dank ihrer ballaststoffhaltigen Kerne unterstützen Kiwis eine ausgeglichene Darmflora und kurbeln die Verdauung an.

FÜR 4 PORTIONEN:

120 g Haferflocken
+ **500 g Kokosjoghurt**
1 EL Honig
1 Prise Zimt

+ **1 Banane**
+ **2 Kiwis**
+ **1 EL Leinsamen (10 g)**
+ **1 EL Kokosraspel (7 g)**

1 Haferflocken, 250 g Kokosjoghurt, 100 ml Wasser und Honig mit Zimt in einer Schüssel verrühren und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

2 Am nächsten Tag abwechselnd mit restlichem Kokosjoghurt in 4 Gläser schichten. Banane sowie Kiwis schälen und in Scheiben schneiden. Overnight Oats mit Früchten, Leinsamen und Kokosraspeln toppen.

STAR-ZUTAT HAFERFLOCKEN

Mit ihrem Ballaststoff Beta-Glucan senken die Flocken nachweislich den Blutzuckerspiegel und regulieren erhöhte Cholesterinwerte.



Crunchy Leinsamen-Granola

Frühstücksidee mit wenig Kohlenhydraten

🕒 25 MIN 🌱 🍷 🍷

pro Portion
386
KCAL
Eiweiß: 11 g • Fett: 30 g
Kohlenhydrate: 11 g

GESUND, WEIL:

- Süß, leicht herb – die roten Gojibeeren sind vitamin- und eisenreich, außerdem strotzen sie vor Antioxidantien. Sie verbessern die Stimmung und tun Niere sowie Leber rundum gut.

FÜR 6 PORTIONEN:

+ **80 g Mandelkerne**
+ **125 g Haselnusskerne**
+ **60 g getrocknete Gojibeeren**
+ **30 g Rosinen**
+ **80 g Leinsamen**

¼ TL Vanillepulver
1 Prise Salz
2 EL Kokosöl (30 g)
3 EL Ahornsirup

1 Ein Backblech mit Backpapier belegen. Mandeln und Nüsse hacken. Alle trockenen Zutaten in einer Schüssel vermengen. Kokosöl in einem Topf bei kleiner Hitze leicht flüssig werden lassen, mit dem Ahornsirup mischen und über die Zutaten in der Schüssel geben.

2 Alles gut mischen und auf dem Backblech ausbreiten. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2–3) ca. 15 Minuten backen und anschließend auskühlen lassen.



STAR-ZUTAT LEINSAMEN

Neben seinen quellfähigen Fasern und Omega-3-Fettsäuren trumpft das heimische Superfood auch mit Kalium für einen normalen Blutdruck auf.



8 g Ballaststoffe



8 g Ballaststoffe

Smoothie-Bowl mit Mandelmus und Hanfsamen

Farbenfrohe Genießerschale mit Vitaminkick

🕒 15 MIN 🌱 🍷 🍷

GESUND, WEIL:

- Ein super Energielieferant und eine echte Sportskanone ist die Banane. Das Obst liefert uns zahlreiche Nährstoffe, beispielsweise Magnesium, Kalium, Kohlenhydrate und B-Vitamine.
- Brainfood: Mandelmus bietet uns eine üppige Menge an mehrfach ungesättigten Fettsäuren, die zu gesteigerter Gedächtnis- und Konzentrationsfähigkeit führen.

1 Bananen schälen, Zucchini putzen und waschen. Beides in grobe Stücke schneiden und in einem Mixer mit Beerenmischung, 500 ml Wasser, Chiasamen und Apfeldicksaft pürieren.

2 Smoothie in 4 Schalen füllen und dekorativ mit Mandelmus und Hanfsamen toppen. Nach Belieben mit Minze und Limette garnieren.

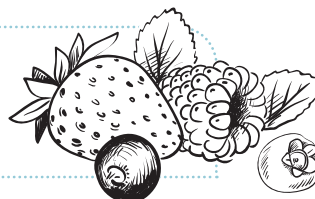
FÜR 4 PORTIONEN:

- + 2 Bananen
- + 1 kleine Zucchini (200 g)
- + 400 g Beerenmischung
- + 1 EL Chiasamen (10 g)
- 2 EL Apfeldicksaft
- 4 EL Mandelmus (60 g)
- + 2 EL Hanfsamen (30 g)



STAR-ZUTAT BEEREN

Wussten Sie, dass Beeren zu den ballaststoffreichen Obstsorten zählen? Grund sind die kleinen Kerne, die zudem viele ungesättigte Fettsäuren aufweisen.

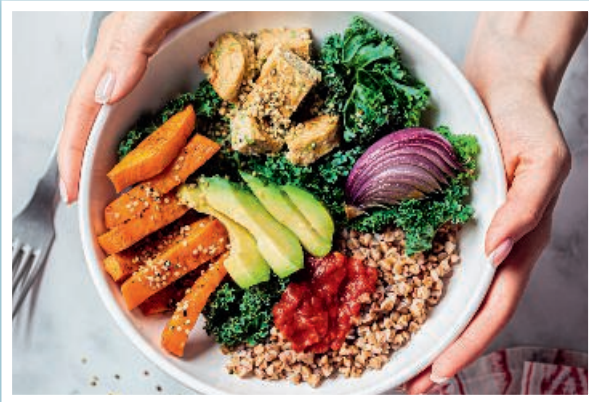


Tipps für den Alltag

Ballaststoffe sind ein wesentlicher Bestandteil jeder ausgewogenen Ernährung. Worin sie stecken und wie Sie die täglich empfohlene Menge im Handumdrehen erreichen, erfahren Sie hier.

Was sind Ballaststoffe?

Diese Pflanzenfasern sind weitestgehend **unverdauliche Nahrungsbestandteile**, die sich in lösliche und unlösliche Ballaststoffe unterteilen lassen. Während die löslichen teilweise verdaut, im Darm fermentiert und von unseren Darmbakterien verspeist werden, binden die unlöslichen Wasser, wodurch sie im Verdauungstrakt stark aufquellen. Das sorgt für mehr Masse, die zu einer längeren Sättigung, einem erhöhten Stuhlvolumen und damit zu einer problemlosen Passage beiträgt.



BUNTE LIEFERANTEN

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt eine Tageszufuhr von mindestens 30 Gramm Ballaststoffen. Sie kommen nur in pflanzlichen Lebensmitteln vor. **Vollkorngetreide, Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Kerne** gehören dabei zu den Spitzenreitern.



So gesund sind sie

Wer regelmäßig ausreichend Ballaststoffe zu sich nimmt, tut etwas Gutes für seine Darmbakterien und die Verdauung. Zudem sorgen sie für eine schlanke Linie und senken gleichzeitig das Risiko für die Entstehung von etlichen Krankheiten, beispielsweise Diabetes, Darmerkrankungen und Übergewicht.

Speisen aufpeppen

Sie haben Probleme, Ihre Ernährung ballaststoffreich zu gestalten? Dann greifen Sie auf einen simplen Trick zurück und bereichern Gerichte mit bestimmten Zutaten an. Bestens eignen sich hierfür unter anderem **Floh-**

samenschalen, Chia-, Leinsamen und Akazienfasern.

Auch Nüsse und Kerne sind nicht zu unterschätzen!



WIE SCHAFFE ICH ES, BALLASTSTOFFREICH ZU ESSEN?

Wer sich noch nie mit dem Thema auseinandergesetzt hat, dem kann es am Anfang schwerfallen, eine ausreichende Zufuhr zu gewährleisten. Mit diesen kleinen Regeln wird es jedoch zum Kinderspiel:

- 1 Den Teller zur Hälfte mit Gemüse füllen.
- 2 Auf zwei Portionen Obst (je eine Handvoll) und drei Portionen Gemüse (je zwei Handvoll) am Tag achten.
- 3 Überwiegend auf Vollkornprodukte zurückgreifen.



So sieht ein Tag mit mehr als 30 Gramm Ballaststoffen aus:

Frühstück

80 g Haferflocken,
240 ml Milch,
1 Banane, 20 g
Walnusskerne

12 g

Mittag

200 g gekochte
Vollkornpasta,
150 g Brokkoli,
200 ml Tomatensauce

15 g

Abendessen

2 Scheiben Vollkorn-
brot, 50 g Frischkäse,
150 g Salatgurke,
1 Scheibe Käse

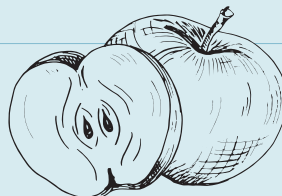
10 g

Snack

1 Apfel mit
1 EL Nussmus

4 g

Unsere Top-3-Ballaststoffe



Inulin zählt zu den Präbiotika, da es den guten Darmbakterien als Futter dient und deren Wachstum sowie Aktivität fördert. Viel Inulin kommt in Gemüsen wie Chicorée, Spargel und Artischocken vor.

Pektin kennen diejenigen, die ihre Marmelade gerne selbst kochen, als Geliemittel. Es findet sich aber auch natürlicherweise in Möhren, Äpfeln und Zitrusfrüchten.

Beta-Glucane gibt es vor allem in Hafer. Sie können aktiv den Cholesterinspiegel senken. Für diesen Effekt werden rund 60 bis 80 Gramm Haferflocken am Tag benötigt.

Langsam anfangen und viel trinken

Es ist ratsam, die Ballaststoffzufuhr **sachte zu steigern**, damit es nicht zu unerwünschten Nebeneffekten im Verdauungstrakt wie kurzzeitigen Magenbeschwerden und verändertem Stuhl kommt. Zusätzlich sollte unbedingt **genügend Flüssigkeit** (1,5 bis 2 Liter pro Tag) getrunken werden, da die quellfähigen Pflanzenfasern eine stolze Menge Wasser binden. **Wer viele Faserstoffe zu sich nimmt, aber zu wenig trinkt, riskiert unangenehme Verstopfungen und Bauchschmerzen.**



HINWEIS

Manche Medikamente sollten nicht zusammen mit einer ballaststoffreichen Mahlzeit eingenommen werden, da sich sonst möglicherweise Teile des Wirkstoffs an die Faserstoffe heften und es zu einer verminderten Wirkung der Arznei kommen kann.



**Roter Obstsalat
mit Erdbeer-Granita**
Rezept auf Seite 142





SAFTIG-SÜSSES ERDBEERGLÜCK

Die ersten warmen Tage machen Lust auf leichte Speisen, die uns Freude schenken und erfrischen. Da kommt die Beerensaison wie gerufen! Mit fruchtigen Desserts wie rotem Obstsalat mit Erdbeer-Granita, Erdbeereis am Stiel oder cremiger Erdbeer-Pannacotta zaubern Sie Naschkatzen ein Lächeln aufs Gesicht.

ERDBEEREN



Roter Obstsalat mit Erdbeer-Granita

Schmeckt nach Urlaub in der Sonne



🕒 25 MIN • FERTIG IN 3 STD 25 MIN 🌱 🍷 🚫

GESUND, WEIL:

- Verantwortlich für die rote Farbe von Wassermelonen ist wie bei Tomaten das Antioxidans Lycopin. Es schützt unseren Körper vor freien Radikalen und wirkt entzündungshemmend. Ihr hoher Flüssigkeitsgehalt macht Wassermelonen außerdem zu einem idealen Snack bei hohen Temperaturen.

FÜR 4 PORTIONEN:

600 g Erdbeeren
50 g Puderzucker aus Rohrohrzucker
2 EL Orangensaft
1 Prise Pfeffer

1 Erdbeeren putzen, waschen und in Stücke schneiden. 400 g Erdbeeren mit 125 ml Wasser, Puderzucker und 1 EL Orangensaft fein pürieren und mit Pfeffer würzen. Masse in eine Eismaschine geben und ca. 30 Minuten cremig gefrieren lassen. Alternativ Masse in eine flache Schale geben und für etwa 3 Stunden ins Gefrierfach stellen, dabei regelmäßig gründlich umrühren, damit sich keine großen Eiskristalle bilden.

300 g Wassermelonenfruchtfleisch
12 Litschis
100 g Himbeeren

2 Mit einem Kugelausstecher Kugeln aus der Wassermelone schneiden. Litschis schälen und Kerne entfernen. Himbeeren behutsam waschen und abtupfen. Alles mit restlichen Erdbeeren vermengen. Obstsalat mit restlichem Orangensaft mischen.

3 Zum Servieren Granita noch einmal mit einer Gabel durchrühren. Obstsalat in 4 Schalen geben und je etwas Granita daraufgeben.

Erdbeereis am Stiel

Ein echter Hit für Groß und Klein



🕒 20 MIN • FERTIG IN 3 STD 20 MIN 🌱 🍷 🚫

GESUND, WEIL:

- Die purpurnen Früchte bringen nicht nur mehr Vitamin C mit als Orangen, sondern punkten zusätzlich auch mit jeder Menge quellfähiger Ballaststoffe, die unserer Verdauung rundum guttun.

FÜR 4 STÜCK:

250 g Erdbeeren
2 EL Ahornsirup
50 ml Apfelsaft

1 Erdbeeren putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Jeweils ein paar Scheiben in die Eisförmchen geben, den Rest mit Ahornsirup und Apfelsaft fein pürieren.

AUSSERDEM:

4 Eisförmchen (à ca. 100 ml)
und 4 Holzstäbchen

2 Masse in die Förmchen füllen, verschließen und ca. 1 Stunde im Gefrierfach anfrieren lassen. Dann Holzstäbchen einstecken und das Eis mindestens weitere 2 Stunden durchfrieren lassen. Kurz vor dem Servieren aus den Förmchen lösen.

EatSmarter! Info

Selbst geerntet

Der Frühsommer lädt zum Draußensein ein, also warum nicht einfach mal Erdbeeren selbst pflücken? Viele Erdbeerhöfe in Deutschland bieten die eigene Ernte an.

So lässt sich Genuss wunderbar mit einem Familienausflug verbinden.

Denn sowohl für Erwachsene als auch für Kinder ist dies ein großer Spaß. Und wer vergleicht nicht gern, wessen Körbchen am vollsten ist und verspeist am liebsten, was eigens erbeutet wurde?



FOTO: SHUTTERSTOCK





Pfannkuchen mit gebackenen Erdbeeren

Warm und frisch zugleich

60 MIN

pro Portion
394
KCAL
Eiweiß: 11 g Fett: 20 g
Kohlenhydrate: 42 g

GESUND, WEIL:

- Vermahlene Randschichten machen Vollkornmehl besonders gesund, da sie jede Menge Mineral- und Ballaststoffe enthalten. Letztere spielen eine wichtige Rolle für das Verdauungssystem und können die Entstehung von Krankheiten, wie zum Beispiel Darmkrebs, signifikant reduzieren.

1 40 g Butter bei kleiner Hitze schmelzen und 5 Minuten abkühlen lassen. Mehl in einer Schüssel mit Eiern und 1 Msp. Vanillepulver gründlich verrühren. Unter Rühren langsam Milch und Mineralwasser zugießen. Butter unterrühren und Teig ca. 20 Minuten quellen lassen.

2 Währenddessen Erdbeeren putzen, waschen und in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. Mit restlichem Vanillepulver, Zucker und Zitronensaft mischen und in eine Auflaufform geben. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) ca. 15 Minuten backen.

3 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. Dann 1 kleine Schöpfkelle Teig hineingießen, durch Schwenken dünn in der Pfanne verteilen und von beiden Seiten in je 2 Minuten goldbraun ausbacken. Mit restlichem Teig so fortfahren, bis 6 Pfannkuchen gebacken sind. Gebackene Pfannkuchen während des Ausbackens im Ofen bei 80 °C (Umluft 60 °C; Gas: Stufe 1) warm halten.

4 Pfannkuchen zu Dreiecken falten und auf einer Platte anrichten. Erdbeeren darüber verteilen, mit je 1 Klecks Schmand toppen und mit Honig beträufeln.

FÜR 6 PORTIONEN:

- 60 g Butter
- 250 g Dinkel-Vollkornmehl
- 2 Eier
- 2 Msp. Vanillepulver
- 350 ml Milch (3,5% Fett)
- 125 ml Mineralwasser (mit Kohlensäure)
- 500 g Erdbeeren mit Grün
- 1 EL Vollrohrzucker (15 g)
- 2 EL Zitronensaft
- 6 TL Rapsöl
- 2 EL Schmand (30 g)
- 4 TL flüssiger Honig

AUSSERDEM:

- 1 Auflaufform (25 x 20 cm)

Erdbeer-Pannacotta

Cremig-leichtes Dessert

🕒 25 MIN • FERTIG IN 3 STD 35 MIN 🍷

GESUND, WEIL:

- Neben vielen Mikronährstoffen wie Calcium, Zink, Vitamin B₂ und Vitamin B₁₂ ist Buttermilch auch reich an Proteinen, die für eine längere Sättigung und weniger Heißhungerattacken sorgen.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Vanilleschote
400 ml Buttermilch
60 g Rohrohrzucker
5 Blatt Gelatine
400 g Erdbeeren (nach Belieben mit Grün)
150 g Quark (20% Fett i. Tr.)

1 Vanilleschote längs halbieren und das Mark herauskratzen. Buttermilch, 40 g Zucker und Vanillemark mitsamt der Schote erhitzen und ca. 10 Minuten bei kleiner Hitze ziehen lassen.

2 Gelatine 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Erdbeeren putzen, waschen, Erdbeergrün beiseitelegen, 150 g Beeren fein pürieren. Gelatine ausdrücken und im heißen Milchmix auflösen. Durch ein Sieb gießen und das Erdbeerpüree mit Quark unterrühren. In die Schälchen füllen und für mindestens 3 Stunden kalt stellen.

100 ml Orangensaft
2 Stiele Minze
1 geh. EL gehackte Pistazien (20 g)

AUSSERDEM:
4 Schälchen (à ca. 200 ml)

3 Übrige Erdbeeren halbieren und mit restlichem Zucker und Orangensaft in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten aufkochen. 20 Minuten abkühlen lassen. Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.

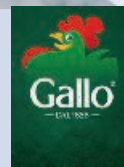
4 Förmchen kurz in heißes Wasser tauchen und die Pannacotta auf Teller stürzen. Erdbeeren darübergeben und mit Pistazien bestreuen. Mit Minze und nach Belieben mit Erdbeergrün garnieren.



Eiweiß: 12 g • Fett: 5 g
pro Portion
218
KCAL
Kohlenhydrate: 28 g

ANZEIGE

REZEPT
IDEE



Milchreis-Waffeln mit Erdbeer-Ragout

mit Riso Gallo Risotto Selezione Speciale

🕒 45 MIN 🍷 🌿

FÜR 4 PORTIONEN:

650 ml Milch, 200 g Riso Gallo Risotto Selezione Speciale, ¾ TL gemahlene Bourbon-Vanille, ½ TL gemahlener Ceylon-Zimt, 70 g Rohrzucker, 5 Eier, 100 g weiße Schokolade, Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone, 2 EL gemahlene Mandeln, 1 Prise Salz, 2 TL Butter, 500 g Erdbeeren (geputzt und gewaschen), 200 g Himbeeren (gewaschen), 1 Handvoll Minzblätter

- 1** Milch mit Risottoreis, ½ TL Vanille, Zimt und 50 g Zucker in einen Topf geben, aufkochen und bei mittlerer Hitze 20 Minuten weich kochen, dabei gelegentlich umrühren. Reis abkühlen lassen.
- 2** Eier trennen. Schokolade grob hacken. Eigelb mit dem Milchreis, der Schokolade, Zitronenschale und den Mandeln verrühren. Eiklar mit Salz steif schlagen und unter den Milchreis heben.
- 3** Waffeleisen vorheizen und mit etwas Butter fetten. Milchreis-Teig auf das Eisen geben und nacheinander goldbraune Waffeln ausbacken. Je Waffeleisen werden es in etwa 15 Waffeln.
- 4** Die Hälfte der Erdbeeren pürieren. Rest Erdbeeren klein schneiden, mit Himbeeren und Püree verrühren. Zitronensaft, Rest Vanille und Zucker unterrühren. Waffeln mit Beeren und Minze servieren.

Einzigartiger Reisgenuss

Ob Milchreis, Risotto oder leichte Reisgerichte – die Selezione Speciale von Riso Gallo aus 100 Prozent italienischem Anbau verleiht Ihrem Reisgericht eine ganz besondere Note.



Mehr Informationen zu Riso Gallo und weitere Rezepte finden Sie auf WWW.RISOGALLO.DE





Erdbeer-Schichtdessert mit Chiasamen

Löffelliebe hoch zwei

🕒 25 MIN 🌱 🍷

GESUND, WEIL:

- Chiasamen bieten gleich mehrfach Vorteile: Sie stecken zum einen voller Omega-3-Fettsäuren, die von großer Bedeutung für unseren Stoffwechsel sind, zum anderen liefern sie viele Ballaststoffe, die lange satt machen. Aber auch mit jeder Menge Eiweiß können die kleinen Samen überzeugen.

FÜR 4 GLÄSER (À 200 ML):

- 500 g Erdbeeren
- 2 EL Chiasamen (20 g)
- 1 Msp. Vanillepulver
- 2 EL Haselnusskerne (30 g)
- 250 g griechischer Joghurt
- 1 EL Honig
- 2 EL gehackte Pistazien (30 g)



1 Erdbeeren waschen. 4 Erdbeeren samt Grün in Scheiben schneiden und für die Garnitur beiseitelegen; Rest putzen und die Hälfte davon in grobe Stücke schneiden und fein pürieren. Püree mit Chiasamen und Vanillepulver verrühren und für 15 Minuten zum Quellen beiseitestellen. Restliche Hälfte der Erdbeeren in kleinere Stückchen schneiden.

2 Haselnüsse in einer heißen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 3 Minuten anrösten; ein paar Haselnüsse für die Garnitur beiseitelegen, restliche grob hacken. Joghurt mit Honig glatt rühren.

3 In die Gläser erst Erdbeerstückchen einfüllen, gehackte Haselnüsse dazugeben und je 2 EL Joghurt daraufsetzen. Nun den Erdbeer-Chia-Mix auf die Gläser verteilen und mit restlichem Joghurt toppen. Mit beiseitegestellten Erdbeerscheiben, Haselnüssen und gehackten Pistazien dekorativ anrichten.



Piadina-Sandwich mit Matcha-Creme und Erdbeeren

Italienisches Fladenbrot süß interpretiert

🕒 30 MIN • FERTIG IN 1 STD 15 MIN 🌿

pro Portion
445
KCAL
Eiweiß: 18 g • Fett: 12 g
Kohlenhydrate: 69 g

GESUND, WEIL:

- Die Japaner wissen den Matcha, also den fein vermahlenden grünen Tee, nicht ohne Grund sehr zu schätzen. Er weist reichlich Antioxidantien auf, die freie Radikale an sich binden und den Körper vor oxidativem Stress schützen.

FÜR 4 PORTIONEN:

10 g frische Hefe
4 TL Vollrohrzucker (20 g)
200 ml Milch (3,5% Fett)
250 g Dinkelmehl Type 630
+ 3 EL zum Bearbeiten
1 EL weiche Butter (15 g)
1 Prise Salz

250 g Erdbeeren
2 EL Pistazienkerne (30 g)
150 g Magerquark
1 TL Matchatee-Pulver
1 Msp. Vanillepulver
1 Handvoll Basilikumblätter

1 Hefe mit 1 TL Zucker in 70 ml lauwarmer Milch auflösen. Mehl in eine Schüssel geben, Mulde eindrücken und Hefemilch hineingießen. Mit etwas Mehl vom Rand verrühren und ca. 15 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

2 Butter und 1 Prise Salz zufügen und mit 80 ml Milch zu einem glatten Teig kneten, der sich vom Schüsselrand löst, nach Bedarf noch etwas Mehl oder Milch hinzugeben und Teig weitere 30 Minuten zugedeckt gehen lassen.

3 Inzwischen Erdbeeren putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Pistazien fein hacken. Quark mit restlicher Milch, übrigem Zucker, Matchapulver, 2 TL Pistazien

und Vanillepulver glatt rühren. Basilikum waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden.

4 Teig nochmals durchkneten und in 4 gleich große Stücke teilen. Jedes Stück mit etwas Mehl zu Fladen (ca. 20 cm Ø) ausrollen. Eine Pfanne erhitzen und Fladen darin nacheinander ohne Fett in je 4-5 Minuten unter Wenden goldbraun braten.

5 Piadine in der Mitte zusammenfalten und 2 Minuten abkühlen lassen. Zum Füllen eine Hälfte mit Creme bestreichen und mit Erdbeeren belegen. Mit restlichen Pistazien und Basilikum bestreuen und sofort servieren.



Frozen-Joghurt-Kuchen

Perfekt zum Vorbereiten

🕒 30 MIN • FERTIG IN 3 STD 🌿

pro Stück
263
KCAL
Eiweiß: 5 g • Fett: 22 g
Kohlenhydrate: 11 g

GESUND, WEIL:

- Da Nüsse mit ungesättigten Fettsäuren glänzen, gelten sie als wahres Brainfood. Vor allem die enthaltenen B-Vitamine tragen bei regelmäßigem Verzehr zu einer verbesserten Leistungsfähigkeit des Gehirns bei.

FÜR 12 STÜCK:

150 g Vollkornhaferkekse
100 g gehackte Mandeln
1 Prise Zimt
2 Msp. Vanillepulver
150 g Butter
400 g Erdbeeren
1 EL Honig

2 EL Zitronensaft
400 g Joghurt (3,5% Fett)
100 g Schlagsahne

AUSSERDEM:

1 Springform (24 cm Ø)
1 Eismaschine

1 Kekse zerkrümeln und mit Mandeln, Zimt und 1 Msp. Vanillepulver vermengen. Butter bei kleiner Hitze schmelzen. Dann zu den Krümeln geben und gründlich durchmischen. Boden der Springform mit Backpapier auslegen, Keksmasse darin verteilen und gut festdrücken.

2 Erdbeeren putzen, waschen, trocken tupfen und 1 Handvoll für die Garnitur beiseitelegen. Restliche Früchte in grobe Stücke schneiden und mit Honig und Zitronensaft fein pürieren. 3 EL Erdbeerpüree beiseitestellen, den Rest mit Joghurt verrühren.

3 Sahne mit restlichem Vanillepulver steif schlagen und unter die Erdbeermasse heben, in eine Eismaschine geben und in ca. 30 Minuten cremig frieren lassen.

4 Eis auf Krümelboden geben und glatt streichen. Erdbeerpüree mit einem Löffel darauf verteilen. Kuchen mindestens 2 Stunden tiefkühlen. Zum Servieren kurz antauen lassen und mit Erdbeeren garnieren.



Hirse-Erdbeer-Pudding

Schlemmen wie bei Oma

🕒 25 MIN 🌱 🍷

Eiweiß: 6 g • Fett: 5 g
 pro Portion
197
 KCAL
 Kohlenhydrate: 31 g

GESUND, WEIL:

- Gerade Hirse wird als pflanzlicher Eisenlieferant oft unterschätzt: Schon 100 Gramm des Spelzgetreides decken rund die Hälfte des Tagesbedarfs eines Erwachsenen für das Spurenelement.

FÜR 4 GLÄSER (À 120 ML):

60 g Hirsemehl
1 EL Kartoffelstärke (10 g)
2 EL Honig

400 ml Milch (3,5% Fett)
370 g Erdbeeren
2 EL gepuffte Hirse (20 g)

1 Hirsemehl mit Stärke mischen, mit Honig und 60 ml Milch glatt rühren. Restliche Milch bei mittlerer Hitze aufkochen, Hirsemischung einrühren, erneut aufkochen und unter gelegentlichem Rühren ca. 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen. Anschließend zugedeckt ca. 10 Minuten abkühlen lassen.

2 Inzwischen 250 g Erdbeeren putzen, waschen, klein schneiden und sehr fein pürieren. Erdbeerpüree unter den leicht abgekühlten Pudding ziehen, in Gläser oder Schalen geben und auskühlen lassen.

3 Zum Garnieren restliche Erdbeeren waschen, halbieren und auf den Pudding setzen. Mit gepuffter Hirse bestreuen und servieren.

Granola mit Joghurt, Erdbeeren und Heidelbeeren

Geschichteter Nachtisch mit leckerem Crunch

🕒 40 MIN 🌱

GESUND, WEIL:

- Beta-Glucane sind Ballaststoffe, die in manchen pflanzlichen Zellwänden vorkommen. Besonders in Hafer stecken viele davon, sodass er den Cholesterinspiegel senken und der Entstehung von Herzkrankheiten vorbeugen kann.

FÜR 4 GLÄSER (À 200 ML):

50 g Mandeln
50 g Cashewkerne
2 EL Kokosöl (30 g)
3 EL Haferflocken (45 g)
3 EL Dinkelflocken (45 g)
1 TL Honig
1 Prise Salz

½ TL Zimt
125 g Heidelbeeren
150 g Erdbeeren
1 EL Vollrohrzucker (15 g)
2 EL Zitronensaft
1 Stiel Minze
500 g griechischer Joghurt

1 Backblech mit Backpapier auslegen. Für das Granola Mandeln und Cashewkerne hacken. Kokosöl schmelzen und Mandeln, Cashewkerne, Hafer- und Dinkelflocken, Honig, 1 Prise Salz und Zimt untermischen. Granola auf dem Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C (Umluft 140 °C; Gas: Stufe 2) ca. 15 Minuten backen. Herausnehmen und 15 Minuten auskühlen lassen.

2 Währenddessen Heidelbeeren verlesen, waschen und abtropfen lassen. Erdbeeren putzen, waschen und 4 Stück zur Garnitur beiseitelegen. Restliche

Erdbeeren klein schneiden und mit Zucker und Zitronensaft grob pürieren. Minze waschen und trocken schütteln.

3 Joghurt glatt rühren und die Hälfte davon auf 4 Gläser aufteilen. Die Hälfte des Erdbeerpürees daraufgeben und mit einigen Heidelbeeren bestreuen. Je 1 EL Granola daraufgeben und restlichen Joghurt, restliches Erdbeerpüree und Heidelbeeren darübergeben. Zum Schluss mit Granola bedecken.

4 Übrige Erdbeeren halbieren oder vierteln und mit einigen Heidelbeeren und Minze als Garnitur auf das Schichtdessert geben.



Eiweiß: 13 g • Fett: 34 g
 pro Portion
485
 KCAL
 Kohlenhydrate: 31 g



ERDBEEREN

Eiweiß: 21 g * Fett: 13 g *
pro Portion
273
KCAL
Kohlenhydrate: 16 g *

Schokoquark mit Erdbeeren und Hanfsamen

So einfach zubereitet

🕒 15 MIN 🌱 🍷

GESUND, WEIL:

- Mit vielen Omega-3-Fettsäuren trumpfen Hanfsamen auf. Sie sind mehrfach ungesättigt und unverzichtbar für den menschlichen Stoffwechsel. Zugleich haben die Powerfette anti-entzündliche Effekte und wirken sich positiv auf die Immunabwehr aus.

FÜR 4 PORTIONEN:

20 g Zartbitterschokolade (mind. 70% Kakaoanteil)
1 EL Kakaopulver (15 g; stark entölt)
1 EL Honig
50 ml Milch (3,5% Fett)

500 g Quark (20% Fett i. Tr.)
1 Msp. Zimt
400 g Erdbeeren
4 EL Hanfsamen (40 g)

1 Schokolade fein reiben. Schokolade, Kakaopulver und Honig vermengen, mit Milch und Quark glatt rühren. Quark mit Zimt würzen und in 4 Schalen geben.

2 Erdbeeren putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Auf dem Quark verteilen und mit Hanfsamen bestreuen.



FOTO: SHUTTERSTOCK

ANZEIGE



KNICK UND WEG

Die Ritter Sport Fernweh Edition 2023

Eine kleine Auszeit vom Alltag – dafür steht die Ritter Sport Fernweh-Edition. Neben der beliebten Weisse Mango Maracuja und der trendigen Salted Caramel sorgt in diesem Jahr die neue Crispy Banana für exotischen Schokogenuss. Die leckere Vollmilchschokolade mit gefriergetrockneten Bananensücken und knusprigen Reiscrisps entführt in die Tropen mit ihren grünen, faszinierenden Regenwäldern und vermittelt ein schier grenzenloses Urlaubsgefühl. Gut zu wissen: Der Kakao ist zu 100 % aus zertifiziert nachhaltigem Bezug und bis zur Erzeugerorganisation rückverfolgbar. Das ist wichtig, denn nur wer weiß, woher der Kakao stammt, kann etwas dafür tun, dass es der Natur und den Menschen vor Ort besser geht.

Weitere Informationen finden Sie auf [RITTER-SPORT.DE](https://www.ritter-sport.de)







SNACK ATTACK

Ungesunde Fertigprodukte wie zuckrige Schokoriegel und fettige Knabbereien sind besonders für Kinder verlockend. Doch die Stärkung gelingt nachhaltiger mit unseren leckeren Ideen für unterwegs und zwischendurch.

Wie wäre es mit Rosa Energy Balls oder Blumenkohl-Frittata?

Müsli-Muffins mit Himbeeren
Rezept auf Seite 152



Müsli-Muffins mit Himbeeren

Süßer Leckerbissen mit fruchtiger Note

🕒 25 MIN • FERTIG IN 50 MIN 🌿

Eiweiß: 5 g • Fett: 8 g
pro Stück
203
KCAL
Kohlenhydrate: 28 g

GESUND, WEIL:

- Nascherei mit Gesundheitskick: Himbeeren überzeugen mit Antioxidantien, die freie Radikale an sich binden und so den Körper vor oxidativem Stress schützen. Zudem unterstützen die Minis durch Folsäure die Zellteilung sowie -neubildung, was für gesundes Wachstum wichtig ist.

FÜR 12 STÜCK:

½ Bio-Orange
1 Ei
75 ml Rapsöl
80 g Vollrohrzucker
1 Msp. Vanillepulver
1 Prise Salz
200 ml Buttermilch
275 g Dinkelmehl Type 1050
2 TL Backpulver

- 1 Orange heiß abspülen, trocken reiben, Schale abreiben und 30 ml Saft auspressen.
- 2 Ei mit Orangenschale, -saft, Öl, Zucker, Vanillepulver, 1 Prise Salz und Buttermilch verrühren. In einer separaten Rührschüssel Mehl mit Backpulver mischen. Ei-Zucker-Buttermilch-Mischung zügig unter den Mehlmix rühren, bis alle Zutaten feucht sind.

200 tiefgekühlte Himbeeren
60 g Früchtemüsli (ohne Zuckerzusatz)
1 EL Chiasamen (10 g)

AUSSERDEM:

1 Muffinform (für 12 Muffins)
12 Papierförmchen

- 3 Muffinblech mit Förmchen auslegen. Teig hineinfüllen, Himbeeren daraufgeben und leicht eindrücken. Alles mit Früchtemüsli und Chiasamen bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C; Gas: Stufe 2-3) in etwa 25 Minuten goldbraun backen (Stäbchenprobe machen).
- 4 Muffins nach kurzem Abkühlen aus dem Backblech heben und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Möhren-Toast

Saftiger Hingucker

🕒 10 MIN 🌿

Eiweiß: 5 g • Fett: 10 g
pro Portion
193
KCAL
Kohlenhydrate: 21 g

GESUND, WEIL:

- Jeder kennt wohl den Spruch „Möhren sind gut für die Augen“ – und so ganz von der Hand zu weisen ist das nicht. Möhren enthalten viel Betacarotin, eine Vorstufe von Vitamin A. Selbst wenn Vitamin A die Sehleistung nicht unbedingt verbessern kann, benötigt der Körper es dennoch für den Erhalt einer intakten Sehfunktion.
- Auch für sensible Bäuche sind die orangefarbenen Wurzeln geeignet. Dank ihrer Faserstoffe regulieren sie die Verdauung, denn Ballaststoffe regen den Darm an und wirken gegen Verstopfungen. Gleichzeitig kann durch wasserbindende Eigenschaften Durchfall gemindert werden.

FÜR 4 PORTIONEN:

4 Scheiben Vollkornsandwich-Toastbrot
3 EL Kräuterfrischkäse (60 g)
2 Möhren

- 1 Toastscheiben goldbraun toasten und mit Frischkäse bestreichen. Möhren putzen, schälen und fein reiben. Mit Olivenöl, Zitronensaft und Pfeffer in einer Schüssel mischen und abschmecken. Dann gleichmäßig auf die Toastscheiben verteilen.

2 EL Olivenöl
1 EL Zitronensaft
Pfeffer
3 Stiele Kerbel

- 2 Kerbel waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Toastscheiben in je 4 längliche Dreiecke schneiden. Gegenüber der Spitze mit Kerbel garnieren, nach Belieben mit etwas Pfeffer übermahlen und servieren.

EatSmarter! Info

Clevere Resteverwertung

Die Milch im Kühlschrank steht schon etwas länger? Kein Grund, sie zu entsorgen: Bereiten Sie daraus doch selbst einfach Frischkäse zu. Dazu die Milch erhitzen und so lange Zitronensaft einrühren, bis sie zu stocken beginnt. Dann in ein feines Tuch abgießen und abkühlen lassen. Wer mag, verfeinert mit Kräutern und Gewürzen – fertig! Der Frischkäse schmeckt nicht nur als Brot-aufstrich, sondern auch in Cremesaucen, Füllungen oder ungewürzt in Desserts.







Mais-Fritter mit Guacamole

Würziges Fingerfood für Groß und Klein

🕒 40 MIN 🍴 🌱

GESUND, WEIL:

- In vielen Kulturen zählt Mais seit jeher als Grundnahrungsmittel. Neben Ballaststoffen kann er mit reichlich B-Vitaminen punkten, die eine wesentliche Rolle im gesamten Stoffwechsel spielen: Sie werden für optimale Verwertung von Eiweißen, Kohlenhydraten sowie Fetten benötigt.

1 Tomaten waschen und trocknen. Mais abspülen und abtropfen lassen. Paprikaschote putzen, waschen und klein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen und in schmale Ringe schneiden.

2 Eier trennen. Eiweiße mit 1 Spritzer Zitronensaft steif schlagen. Eigelbe mit Mineralwasser verquirlen, anschließend Mehl und Backpulver unterrühren. Mais, Paprika und Frühlingszwiebeln untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eischnee unterheben.

3 Nacheinander in vier Portionen die Fritter backen. Dazu jeweils 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, pro

Küchlein 1–2 EL Maismasse hineingeben, zu Talern flach drücken und in 5–6 Minuten goldbraun backen, dabei zwischendurch einmal wenden. Fritter abkühlen lassen.

4 Für die Guacamole Avocados halbieren und entkernen. Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben, in einer Schüssel mit Zitronensaft beträufeln und mit einer Gabel fein zerdrücken. Avocadopüree mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken. Mais-Fritter mit Guacamole und Kirschtomaten servieren oder zum Mitnehmen in eine Lunchbox füllen.

FÜR 4 PORTIONEN:

400 g Kirschtomaten
500 g Mais (Dose; Abtropfgewicht)
1 kleine rote Paprikaschote
4 Frühlingszwiebeln
4 Eier
1–2 EL Zitronensaft
30 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
200 g Dinkel-Vollkornmehl
1 TL Backpulver
Salz
Pfeffer
4 EL Rapsöl
2 reife Avocados
½ TL gemahlener Kreuzkümmel

Couscous mit Hähnchenbrust und Gemüse

Der gesunde Sattmacher to go schmeckt warm und kalt

🕒 25 MIN 🍴

GESUND, WEIL:

- Als Proteinquellen eignen sich Hähnchen und Couscous hervorragend. Eiweiß ist ein wichtiger Grundbaustein im Organismus: Er darf für Muskelaufbau, Zellwachstum und Sauerstofftransport im Blut nicht fehlen – deshalb sollten insbesondere Heranwachsende genug davon aufnehmen.

1 Gemüsebrühe mit 2 EL Öl aufkochen, Couscous einstreuen, umrühren und erneut aufkochen lassen. Herd ausschalten und Couscous zugedeckt 5–10 Minuten quellen lassen.

2 Inzwischen Hähnchenbrustfilets trocken tupfen. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Filets darin von beiden Seiten je 3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Dann mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei kleiner Hitze in weiteren ca. 5 Minuten gar ziehen lassen, sodass die Filets vollständig durchgegart sind.

3 Tomaten waschen und je nach Größe halbieren. Paprikaschote halbieren, entkernen, waschen und in Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Gurke waschen, längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

4 Couscous mit einer Gabel auflockern und in 4 Schalen verteilen. Mit Tomaten, Gurken, Paprika und Frühlingszwiebeln toppen und mit Zitronensaft beträufeln. Hähnchenfilets in Scheiben schneiden, auf dem Gemüse anrichten und mit Kräutern garnieren.

FÜR 4 PORTIONEN:

- 375 ml Gemüsebrühe**
- 4 EL Olivenöl**
- 250 g Couscous**
- 4 Hähnchenbrustfilets (à 125 g)**
- Salz**
- Pfeffer**
- 120 g Kirschtomaten**
- 1 gelbe Paprikaschote**
- 1 Frühlingszwiebel**
- 1 Stück Salatgurke (100 g)**
- 1 Stiel Minze**
- 1 Handvoll Basilikum**
- 4 EL Zitronensaft**





Eiweiß: 10 g * Fett: 11 g *
 pro Portion
227
 KCAL
 Kohlenhydrate: 22 g

Süßkartoffel-Polenta-Würfel

Bissen für Bissen ein herzhafter Genuss

🕒 20 MIN • FERTIG IN 2 STD 45 MIN 🍴 🥄

GESUND, WEIL:

- Das hippe Pendant zur klassischen Kartoffel kann sich sehen lassen! Neben verdauungsfördernden Ballaststoffen glänzen Süßkartoffeln mit sekundären Pflanzenstoffen, die eine entzündungshemmende Wirkung haben.

FÜR 6 PORTIONEN:

1 Süßkartoffel
100 g Putenschinken
750 ml Geflügelbrühe
200 g Polenta (Maisgrieß)
1 Stück Parmesan (60 g;
30% Fett i. Tr.)

- 1 Süßkartoffel putzen, schälen, würfeln und im Dämpfeinsatz eines Kochtopfes zugedeckt in etwa 10 Minuten weich garen. Kartoffelwürfel mit einem Stabmixer zu Püree verarbeiten.
- 2 Inzwischen Putenschinken in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne ohne Fett 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten; dann abkühlen lassen.
- 3 Brühe aufkochen. Polenta einrühren und 2–3 Minuten unter Rühren köcheln lassen. Parmesan

Schale von ½ Bio-Zitrone
Salz, Pfeffer
2 EL Olivenöl

AUSSERDEM:
Topf mit Dämpfeinsatz

- fein reiben. Süßkartoffelpüree, Schinken, Zitronenschale und Parmesan zur Polenta geben und alles gut verrühren.
- 4 Polenta mit Salz und Pfeffer abschmecken, in eine Auflaufform geben, glatt verstreichen und für 2 Stunden kalt stellen.
- 5 Polenta mit Öl bestreichen und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C (Umluft 140 °C; Gas: Stufe 2) ca. 20 Minuten backen. Dann in Würfel schneiden und nach Belieben warm oder kalt servieren.

Halloumi-Sticks mit Tomaten-Dip

Kleine Kraftpakete in knuspriger Hülle

🕒 30 MIN 🌿

GESUND, WEIL:

- Mit reichlich muskelstärkenden Proteinen und Calcium trumpsft Halloumi auf. Als Baustein dient dieser Mineralstoff in Knochen und Zähnen der Stabilisation. Aber auch für die Funktion von Muskulatur sowie Reizweiterleitung ist er relevant.

FÜR 4 PORTIONEN:

1 Knoblauchzehe
2 Schalotten
1 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark (20 g)
400 g stückige Tomaten (Dose)
Salz, Pfeffer
350 g Halloumi-Käse

60 g Dinkel-Vollkornmehl
2 TL getrockneter Rosmarin
2 Eier
60 g Polenta (Maisgrieß)
60 g Vollkorn-Semmelbrösel
4 EL Rapsöl
2 Zweige Rosmarin

- 1 Knoblauch schälen und fein hacken. Schalotten schälen und fein würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Knoblauch und Schalotten darin bei mittlerer Hitze 3 Minuten andünsten. Tomatenmark einrühren, mit Dosentomaten ablöschen und 3 Minuten kochen lassen. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 2 Halloumi in Stäbchen schneiden. Mehl mit getrocknetem Rosmarin mischen. Eier mit 2–3 EL

Wasser verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Polenta mit Semmelbröseln vermengen.

- 3 Käsestäbchen im Mehl wenden, durch die Eier ziehen und in der Polentamischung panieren. In heißem Rapsöl in zwei Portionen von allen Seiten in 5–7 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun backen. Rosmarinzwige waschen und trocken schütteln. Halloumi-Sticks mit Rosmarin garnieren. Den Tomaten-Dip separat dazu reichen.

Eiweiß: 29 g * Fett: 40 g *
 pro Portion
576
 KCAL
 Kohlenhydrate: 25 g



Blumenkohl-Frittata

Eiweißreicher Bauchschmeichler

🕒 20 MIN • FERTIG IN 60 MIN 🌿 🍳

GESUND, WEIL:

- Als vitalstoffreiches Kohlgemüse beeindruckt Blumenkohl mit einer Vielzahl an immunstärkenden Vitaminen. Zusätzlich bringt der Mineralstoff Kalium den Wasserhaushalt ins Lot und hilft, unerwünschte Stoffe leichter auszuscheiden.

FÜR 8 SCHEIBEN:

1 Blumenkohl (ca. 1 kg)

Salz

4-5 Gewürzgurken

10 Eier

50 g Schlagsahne

Pfeffer

¼ Bund Petersilie (5 g)

AUSSERDEM:

1 Kastenform (ca. 20 cm)

1 Blumenkohl putzen, waschen, in dicke Scheiben schneiden und in kochendem Salzwasser 8-10 Minuten garen. Dann in Eiswasser abschrecken und gut abtropfen lassen.

2 Inzwischen Gewürzgurken abtropfen lassen und grob würfeln. Eier mit Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Blumenkohlscheiben hochkant in eine beschichtete Kastenform stellen und Zwischenräume mit Gurken ausfüllen. Mit Eiermasse übergießen und im vorgeheizten Backofen bei 160 °C (Umluft 140 °C; Gas: Stufe 2) 35-40 Minuten backen, bis die Eiermasse vollständig gestockt ist (Stäbchenprobe machen).

4 Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Kastenform vorsichtig stürzen und Blumenkohl-Frittata in Scheiben schneiden. Mit Petersilie garniert als Meal Prep mitnehmen oder gleich genießen.



Rosa Energy Balls

Farbenfroher Energiekick für unterwegs oder zu Hause

🕒 20 MIN 🌱 🍷 🍷

GESUND, WEIL:

- Schlechte Laune ade: Cashews liefern eine ordentliche Portion L-Tryptophan. Im Körper wird diese Aminosäure zur Bildung des Botenstoffs Serotonin genutzt, der auch als Glückshormon bekannt ist. Somit helfen die Kerne, die Stimmung und das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern.

FÜR 16 STÜCK:

120 g Cashewkerne
100 g zarte Haferflocken
200 g getrocknete Datteln
(ohne Stein)
Saft und Schale von ½ Bio-Orange

30 g Kokosöl
1 TL Kakaopulver (stark entölt)
getrocknete Bio-Rosenblütenblätter

1 Cashewkerne mit Haferflocken, Datteln und Orangensaft in einem leistungsstarken Mixer zu einer klebrigen Masse pürieren.

2 Kokosöl kurz erwärmen, bis es flüssig ist. Zusammen mit Orangenschale und Kakaopulver sorgfältig in die Dattelmasse einarbeiten.

3 Aus der Masse 16 gleich große Bällchen formen. Anschließend in getrockneten Rosenblättern wälzen und bis zum Verzehr kühl lagern.



Eiweiß: 3 g • Fett: 6 g
pro Stück
120
KCAL
Kohlenhydrate: 14 g



Eiweiß: 7 g • Fett: 21 g
pro Stück
259
KCAL
Kohlenhydrate: 19 g

Nuss-Sticks

Kernige Leckerbissen

🕒 25 MIN • FERTIG IN 40 MIN 🌱 🍷 🍷

GESUND, WEIL:

- Powerfoods ahoi! Nüsse – egal ob Cashew, Pekan oder Mandel – sollten nicht unterschätzt werden, da sie Unmengen an Ballaststoffen, Proteinen und gesunden Fetten mitbringen.

FÜR 14 STÜCK:

125 g Haselnusskerne
75 g Pekannusskerne
100 g Cashewkerne
75 g Erdnusskerne
100 g gehackte Mandeln
25 g Sesam
25 g Kürbiskerne
50 g Butter

90 g Vollrohrzucker
80 g flüssiger Honig
½ TL Ceylon-Zimt
1 TL Zitronensaft

AUSSERDEM:

1 Backblech (ca. 20 x 25 cm)

1 Backblech mit Backpapier belegen. Nüsse grob hacken und mit Mandeln, Sesam und Kürbiskernen vermengen. Butter mit Zucker, Honig, Zimt und Zitronensaft in einen Topf geben und unter Rühren bei kleiner Hitze aufkochen lassen. Etwa 4 Minuten köcheln lassen, bis die Masse hellbraun wird und leicht karamellisiert.

2 Nussmischung dazugeben und unterrühren. Einige Minuten auf dem Herd verrühren, bis die Mas-

se eine dunklere Färbung bekommt. Anschließend auf das Backpapier geben, mit einem zweiten Bogen Backpapier abdecken und zu einem Rechteck (ca. 20 x 25 cm) ausrollen. Masse etwa 15 Minuten abkühlen lassen.

3 Anschließend aus dem Backblech stürzen, ein Backpapier abziehen und Nussmasse in 3–4 cm breite und je 10 cm lange Riegel schneiden. Nuss-Sticks vollständig auskühlen lassen.

Immer besser – für dich.

Deshalb kannst du mit **TK-Fit** deine tägliche Bewegung
in tolle Gesundheitsprämien verwandeln.



TIPPS FÜR EIN GESÜNDERES LEBEN

Live Smarter!


KOOPERATIONSPARTNER:



Was hat Digitalisierung mit Gesundheit zu tun?

Richtig genutzt können digitale Angebote das Leben vereinfachen, gezielte Unterstützung bieten und helfen, konkrete Probleme zu lösen – auch im Gesundheitsbereich. Wir zeigen, was heute alles möglich ist, und geben Tipps für einen gesunden Umgang für mehr Digitalkompetenz in unserer Gesellschaft.

Bei den einen lösen Neuerungen wie das E-Rezept, die elektronische Patientenakte (ePA) und Videosprechstunde Gefühle von Erleichterung und Verbesserung aus, bei den anderen mitunter aber auch von Angst und Überforderung. Hier möchten wir ansetzen und Sie fit machen für die digitale Zukunft. Zum Beispiel mit Tipps für nützliche Apps, zur richtigen Nutzung von Dr. Google sowie Fakten rund um die Handyhygiene – denn ein Smartphone ist häufig das Einzige, was es dafür braucht. Dass hier eine Menge Potenzial für Ihr eigenes Gesundheitsmanagement schlummert, ist auch Dr. Carl Meißner klar, Fach-



„Unter digitaler Gesundheitskompetenz ist die spezifische Form der Gesundheitskompetenz zu verstehen, die die Fähigkeit, gesundheitsrelevante Informationen in Bezug auf digitale Anwendungen und digitale Informationsangebote zu finden, zu verstehen, zu beurteilen/einzuschätzen und anzuwenden, umfasst.“

Quelle: www.gkv-spitzenverband.de

arzt für Allgemein- und Viszeralchirurgie, Palliativ-, Notfall- sowie Ernährungsmediziner: „Die Digitalisierung hat sich im Gesundheitswesen bereits stark entwickelt. In der klinischen Versorgung bieten sich neue Wege und Chancen, Prozessabläufe und die Kommunikation schneller zu gestalten.“ Als praktizierender Arzt weiß er die digitale Erfassung medizinischer Befunde zu schätzen. „So ist der Datenaustausch zwischen Kolleginnen und Kollegen an unterschiedlichen Orten wesentlich einfacher als in Papierform.“ Das ermöglicht eine ganzheitliche Betrachtung der Patientinnen sowie Patienten und eine umfassendere Beratung. →

Fördern Sie Ihre digitale Gesundheitskompetenz

Welche Möglichkeiten eröffnet die Digitalisierung im Gesundheitswesen? Wie erkennen Sie gute digitale Gesundheitsangebote? Und wie können Sie sich sicher im Netz bewegen? Antworten auf diese Fragen liefert die neue Anwendung „Gesund digital“ des vdek (Verband der Ersatzkassen) zur gezielten Förderung des eigenen Umgangs mit Apps und dem Internet. Zum Angebot geht es mit nur wenigen Klicks hier: www.tk.de, Suchbegriff 2099614



Nützliche Apps für den Alltag

Das Angebot in den iOS- und Android-Stores ist riesig. Bei diesen drei kostenlosen Kandidaten lohnt sich das Herunterladen definitiv.



„CodeCheck“: gesünder einkaufen

Mit dem Scanner lassen sich die **Inhaltsstoffe von Lebensmitteln und Kosmetika** überprüfen. Dazu einfach mit der Kamera des Smartphones den Barcode auf dem Etikett scannen – und zusätzlich gesündere Alternativen entdecken.

„Was ich esse“: Essverhalten easy optimieren

Nachdem Sie eingetragen haben, was Sie den Tag über verzehrt und getrunken haben, werden diese Dinge **automatisch in die Ernährungspyramide übertragen**. Nährwerte lassen sich so auf einen Blick erfassen.



„EchoSOS“: Leben retten

Die App erkennt, in welchem Land Sie sich aufhalten und **stellt die korrekte Notrufnummer ein**. Tippen Sie dann den SOS-Button, geht sofort ohne kompliziertes Wählen ein Notruf raus. Zudem werden die GPS-Koordinaten weitergeleitet.

Gilt immer: Safety first!

„Bei all den Innovationen ist ganz klar das Thema Sicherheit bedeutend, denn Gesundheitsdaten sind die sensibelsten und schutzwürdigsten Daten überhaupt“, betont Dr. Meißner. Hierzu bietet die TK ihren Versicherten die App TK-Safe (www.tk.de, Suchbegriff 2028798). Dank der elektronischen Patientenakte haben Sie schon heute Ihre persönlichen Gesundheitsdaten fix und vor allem sicher zur Hand. Angefangen bei ärztlichen Diagnosen über Vorsorgeuntersuchungen bis hin zu Impfnachweisen oder Krankenhausberichten. „Mitunter wird im Gespräch vergessen, eine Operation von vor 20 Jahren zu erwähnen. Da wird uns der Blick in die digitale Akte im Praxisalltag definitiv helfen“, ermuntert der Fachmann und ergänzt: „Wichtig ist trotz aller Digitalisierung, die Patientinnen und Patienten nicht allein zu lassen und immer wieder Konsultationen sowie Evaluationen anzubieten und durchzuführen.“ →

! „Check die App“ für mehr Sicherheit

Mit diesem interaktiven Tool der TK können Sie überprüfen, wie nutzwertig und sicher eine Gesundheits-App wirklich ist. Zudem erfahren Sie, was bei deren Gebrauch zu beachten ist. Gibt es auch speziell für Kids und Teens. Los geht's unter: www.tk.de, Suchbegriff 2010050

Unsere Apps für Ihre Gesundheit

Die TK hat bereits viele digitale Angebote am Start, die den Alltag von Versicherten um einiges leichter machen sollen. Nicht umsonst lautet ihr Slogan „Immer besser – für dich“.

→ TK-App

Mit ihr lassen sich schnell und einfach Leistungen beantragen, Rechnungen einreichen und vieles mehr. www.tk.de, Suchbegriff 2027886

→ TK-Fit

Spannende Challenges und tolle Prämien bringen spielend leicht mehr Bewegung in den Alltag. www.tk.de, Suchbegriff 2066260

→ TK-Doc

Keine Lust aufs Wartezimmer? Eine ärztliche Beratung und gegebenenfalls auch Behandlung per praktischem Videochat macht das möglich. www.tk.de, Suchbegriff 2073986

→ TK-Safe

Die elektronische Patientenakte (ePA) vereint alle Gesundheits- sowie Krankheitsdaten, darunter Impfausweis und Zahnbonusheft, in einer Anwendung. www.tk.de, Suchbegriff 2028798

NEUES ANGEBOT: der TK-Coach

Mit dem digitalen Gesundheits-Coaching der Techniker setzen Versicherte ihre persönlichen Ziele effektiv um – seit März nun auch via App. Wer etwa sein Ernährungsverhalten ändern möchte, erhält personalisierte Empfehlungen sowie bis zu 500 gesunde und schnelle Rezepte samt Video. Erfahren Sie mehr zur neuen App unter: www.tk.de, Suchbegriff 2143958

Zum Themen-
special der TK rund
um „Souverän digital“
gelangen Sie hier:
[www.tk.de/
lifehacks](http://www.tk.de/lifehacks)

Dr. Google: 6 Tipps zur richtigen Nutzung

Rund die Hälfte aller Deutschen durchforstet zwecks Krankheitsrecherche das Internet. Sie vielleicht auch? Um die Qualität der Inhalte zukünftig besser einschätzen zu können, soll Ihnen Folgendes helfen:

1 Präzise Suchanfragen stellen

Je spezifischer die Begriffe bei der Eingabe gewählt sind, desto wahrscheinlicher ist es, dass passende Ergebnisse angezeigt werden. Das kann sehr nützlich sein, um die Recherche von vornherein einzugrenzen. Die besten Resultate stehen im Übrigen nicht unbedingt an oberster Stelle. Geben Sie sich darum nicht voreilig mit den ersten Treffern zufrieden.

2 Das Impressum überprüfen

Grundsätzlich am zuverlässigsten sind Gesundheitsseiten, die unabhängig agieren. Hilfreiche und vertrauenswürdige Angebote finden Sie in der Regel etwa auf den Webseiten vom Robert Koch-Institut, der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) oder unter www.gesundheitsinformation.de.

3

Quellenangaben checken

In einem seriösen medizinischen Artikel kommen im Idealfall Experten wie zum Beispiel praktizierende Ärzte und Ärztinnen oder renommierte Institutionen zu Wort. Ein gutes Zeichen ist außerdem, wenn auf den Webseiten auf weiterführende Literatur verwiesen wird oder gegebenenfalls Selbsthilfegruppen empfohlen werden. Zusätzliche Sicherheit bietet das afgis-Qualitätslogo, ein Gütesiegel für geprüfte Gesundheitsinformationen im World Wide Web.

4 Datum des letzten Updates

Stoßen Sie bei der Recherche auf nicht aktualisierte Webangebote, können diese mitunter veraltet und damit nicht mehr auf dem neuesten Stand sein. Darum ist es wichtig zu überprüfen, wann die Informationen erstellt wurden. Hintergrund ist, dass es mittlerweile eventuell neuere Studien oder Erkenntnisse gibt, die zu anderen Einschätzungen führen könnten.

5 Content kritisch hinterfragen

Achten Sie beim Check auf die Darstellung der Informationen. Insbesondere bei Formulierungen wie „Allheilmittel“ oder „hundertprozentige Wirksamkeitsgarantie“ sollten die Alarmglocken läuten. Seriöse Quellen vermitteln Wissen möglichst objektiv und neutral.

6 Obacht bei Community-Foren

Dabei handelt es sich meist nicht um vertrauenswürdige Informationsquellen. Die dort getroffenen Aussagen sind subjektiv und nicht auf Richtigkeit geprüft. Somit gilt: Lassen Sie sich keinesfalls verunsichern und gehen Sie lieber zum Arzt.

Seit 2018
dürfen Ärztinnen und
Ärzte grundsätzlich per
Videochat behandeln.

Hilfe aus der Hosentasche

Genau da setzt die TK mit einem weiteren Digitalangebot an: Ob Rücken-, Bauchschmerzen oder Erkältungsbeschwerden, statt sich mit solchen Krankheitssymptomen entweder von Dr. Google gehörig verunsichern zu lassen oder in ein überfülltes Wartezimmer zu setzen, können Versicherte einfach vom heimischen Sofa aus die TK-OnlineSprechstunde direkt in der App TK-Doc nutzen und mit echten Ärztinnen und Ärzten kommunizieren. Das TK-ÄrzteZentrum steht Ihnen per Text-Chat, Video-Call, E-Mail oder am Telefon Rede und Antwort (www.tk.de, Suchbegriff 2073986). Vor allem die Coronapandemie hat dafür gesorgt, dass Online-Sprechstunden wie diese immer beliebter werden. „Das erspart unseren Patientinnen und Patienten den einen oder anderen Weg in die Praxis. Gleichzeitig bin ich davon überzeugt, dass das klassische Arzt-Patienten-Gespräch nicht gänzlich zu ersetzen ist. Die Vertrauensbildung kommt meist erst durch einen persönlichen Kontakt zustande“, so die Einschätzung des Fachmanns, der sein Expertenwissen rund um medizinische sowie ernährungswissenschaftliche Themen übrigens auch in sozialen Netzwerken weitergibt. „Wir können die digitale Entwicklung nicht aufhalten und sollten die neuen Möglichkeiten vielmehr nutzen, um Aufklärungsarbeit hinsichtlich einer primären Prävention der Bevölkerung zu leisten, die über solche Social-Media-Angebote heute gut erreicht werden kann. Gerade junge Menschen nutzen häufig das Internet beziehungsweise Online-Plattformen, auch die der Krankenkassen, um Informationen einzuholen.“ →

FOTOS: SHUTTERSTOCK (4), ISTOCK.COM/BUSBRACAVUS, ROCKY89

Die digitale Welt als Inspirationsquelle für Foodtrends

Langeweile auf dem Teller? Praktisch, dass regelmäßig neue Ideen in den sozialen Netzwerken aufploppen. Diese haben uns auf Anhieb überzeugt!

Asiatischer Gurkensalat

Statt Essig und Öl kommen Sojasauce und Reissessig ins Dressing. Und dank Fächeroptik wird das klassische Gemüse zum smarten Hingucker auf dem Teller, etwa neben gebratenem Lachs.

Blumenkohl-Wings

Direkt aus dem Backofen schmeckt der Veggie-Snack mit Crunch-Effekt besonders gut. Dazu passt selbst gemachte BBQ-Sauce, die Würze ins Spiel bringt.



Geriebenes Ei



Die berühmt-berüchtigte Avocadostulle braucht ein Upgrade? Eier werden für die Extraportion sättigendes Eiweiß zukünftig hart gekocht mit einer Raspel aufs Brot gerieben.

Green Goddess Salad

Grün, cremig und klein geschnitten muss er sein, der zu Deutsch „Grüne-Göttin-Salat“. Durch viele frische Zutaten bringt er massig Vitamine und Mineralstoffe in die Schüssel.



Pasta-Chips

Gekochte Nudeln verwandeln sich zusammen mit Öl, Parmesan und Gewürzen im Backofen oder der Heißluftfritteuse zum Knabberspaß für Klein und Groß.

Pulled Tofu

Es könnte kaum simpler sein: Tofu lässt sich mit der Küchenreibe zerkleinern und ist angeröstet ideal für eine vegetarische Bolognese oder als Salat-Topping.



Smashed Potatoes

Außen knusprig und innen ganz weich, das macht die gekochten, anschließend zerdrückten und gebackenen Kartoffeln zum wahren Comfort-Food.



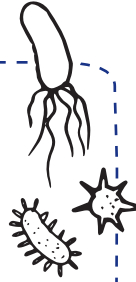
Zitronenpasta

Hier kursieren mehrere Versionen im Netz. Uns gefällt für den Frühsommer jene, bei der Zitronenschale und -saft ans Gericht kommen.

Reminder: Smartphone säubern

Im Büro, Zug, auf dem WC, das praktische Gerät ist bei vielen immer dabei. Im Schnitt tippen wir am Tag über **2500-mal** darauf herum. Und übertragen **Keime, Bakterien sowie andere Erreger** auf die Oberfläche.

In der Regel handelt es sich um Bakterien, die natürlicherweise in Mund, Haut und Darm vorkommen. Ist jedoch Ihr Immunsystem geschwächt, haben die Schurken leichteres Spiel – eine Ansteckung droht. **Regelmäßige Handy- und Handhygiene** mindert das Risiko.



Durchschnittlich bis zu **100 Bakterienarten**

tummeln sich auf dem Screen.

Digitalisierung nicht ohne Digital Detox

Das Smartphone kann eine wertvolle Unterstützung beim Erreichen individueller (Gesundheits-)Ziele sein. Wer es im Alltag in Form einer ständigen Erreichbarkeit und Nutzung, zum Beispiel als Wecker, Kalender mit Warnfunktion, Navigator, Nachschlagewerk oder Übersetzungshilfe, jedoch übertreibt, **riskiert Stress, Konzentrations- und Schlafstörungen**. Digital Detox (deutsch = digitale Entgiftungskur) bedeutet, sich **aktiv Ruhepausen von digitalen Medien** und besonders dem Smartphone zu nehmen.

Offline-Phasen etablieren

Keine Frage, die Digitalisierung im Gesundheitswesen erfordert, dass wir zum Smartphone greifen. Was viele ohnehin schon ständig tun, sei es zum Zweck der Kommunikation, Ablenkung oder Unterhaltung. Statt „always on“ können Sie den Spieß doch einmal umdrehen und Ihr Smartphone bewusst zum Detoxing einsetzen. Suchen Sie aktive Entspannung, können Sie zum Beispiel das TK-AntistressCoaching nutzen (www.tk.de, Suchbegriff 2011442). Für diesen Zweck darf das Smartphone natürlich angeschaltet bleiben. Sie greifen auf das Medium ja dann lediglich zurück, um Ihr persönliches Ziel zu erreichen. Wussten Sie übrigens, dass es mittlerweile auch verschiedene Apps gibt, die beim Digital Detox helfen? So blockieren einige für eine gewisse Zeit den Zugang zu sozialen Netzwerken. Das kann durchaus sinnvoll sein und bei der digitalen Entgiftung helfen. Digital Detox spielt auch für unseren Experten eine wichtige Rolle: „Im klinischen Alltag gehören meine Sinne ausschließlich den Patientinnen und Patienten, die im Mittelpunkt stehen. Während einer Anamnese erfolgt keine Unterbrechung durch das Telefon. Ausnahmen, sprich bei einem Notfall, gibt es natürlich immer mal. Die Unterbrechung in einer Notfallklinik ist deutlich höher als in einer geplanten Sprechstunde im Praxisalltag“, erklärt Dr. Meißner. Hand aufs Herz, wie viele solcher medizinischen Notfälle gibt es in Ihrem Leben? Bewusst und richtig dosiert genutzt, werden digitale Lösungen in Zukunft vieles leichter machen, auch in Ihrem Alltag – und darauf können Sie sich freuen.

ANNA-MARIA ELMERS



Wie nötig haben Sie Digital Detox? Machen Sie den Selbsttest und erfahren Sie mehr zum Thema: www.eatsmarter.de/digitaldetox



PROF. DR. MARKUS EGERT

Bakterienschleuder Smartphone? Diese 10 Fakten sorgen für Aufklärung

Nicht nur sauber, sondern rein! Bestenfalls sollte das auch für den treuen Wegbegleiter gelten. Dass es gar nicht kompliziert ist, weiß der Professor für Mikrobiologie und Hygiene – und gibt gleichzeitig Entwarnung.

1. Weniger schlimm als gedacht



Smartphones sind nicht die größten Keimschleudern. Sie sind glatt, trocken und bieten kaum Nährstoffe für Mikroben. Geschichten über Handy-Akne sind Mumpitz.

2. Obacht bei Oldies



Anfälliger für Verkeimungen sind alte Tastenhandys, aber auch Fernbedienungen, etwa in Hotels. Aufgrund ihrer erhabenen Tasten sind diese schwerer zu reinigen.

3. Erwünschter Egoismus



Viele Computertastaturen und Smartphones sind sehr persönliche Gegenstände, die selten mit anderen geteilt werden. Das mindert die Ausbreitung von Infektionserregern.

4. Zahlen, bitte!



Die Summe an Keimen auf Smartphones rangiert im Allgemeinen zwischen 1 und 100 Zellen pro Quadratzentimeter. Das entspricht ungefähr der Menge auf der Hand.

5. Clevere Alltagsroutine



Mikrobiell gesehen sind Handys verlängerte Hände. Unsaubere Hände führen zu unsauberen Handys. Um Infektionen durch Oberflächenkontakt zu vermeiden, ist Händehygiene das A und O, speziell nach dem WC-Gang und beim Kochen. Waschen mit Seife genügt, Desinfektion ist im privaten Umfeld unnötig.

6. Smartphones in der Küche



Rufen Sie beim Kochen Rezepte auf dem Handy ab, landen schnell potenzielle Krankheitserreger vom Fleisch auf dem Screen. Auf Hygiene muss also immer dann besonders geachtet werden, wenn die Hände vermehrt mit Keimen in Kontakt kommen. Im Anschluss Hände und(!) Handy reinigen.

7. Trocken oder feucht?



Ein Mikrofasertuch oder sauberes T-Shirt entfernt bis zu 85 Prozent der Mikroben. Feuchttücher, wie es sie etwa für Brillen gibt, sind mit 95 Prozent etwas effektiver.

8. Rat einholen



Grundsätzlich sind immer die Herstellerempfehlungen zu beachten. Nie tropfnass und mit aggressiven Mitteln vorgehen.

9. Überflüssige Extras



Panzerglas schützt vor Beschädigungen. Hygienisch bringt es keinerlei Vorteile. Antimikrobiell ausgerüstete Schutzhüllen sind in Anbetracht der Gesamtbelastung nutzlos.

10. Tipps für Tastaturen



Sie sollten, gerade bei gemeinsamem Gebrauch, sanft ausgeklopft sowie mit einem leicht feuchten Tuch und Spülwasser gereinigt werden. Alkohol entfernt die Beschriftung, der Staubsauger kann Tasten verschlucken.



SCHLAF ALS STOFFWECHSEL-BOOSTER?

Funktioniert wirklich! Wer dauerhaft zu wenig ruht, neigt nachweislich zu Übergewicht und metabolischen Störungen. Wir verraten, wie Sie die angeschlemmten Pfunde durch eine geregelte Regeneration zum Schmelzen bringen.

Das zeigt die Forschung

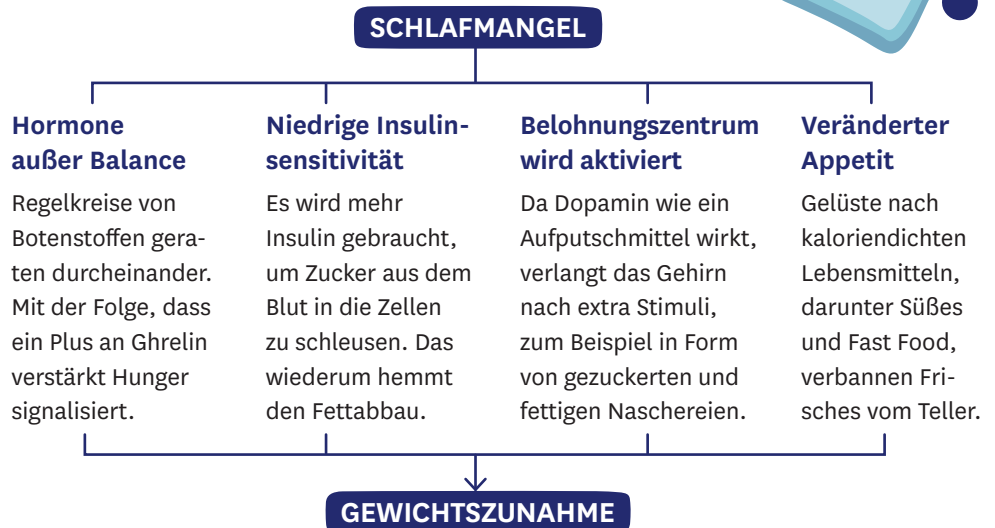


Lange Abende vor dem Fernseher, Schichtarbeit und ständige Erreichbarkeit – jede Stunde weniger Erholung pro Nacht ist mit einem größeren Risiko für chronische Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes, ungünstige Cholesterinwerte und Bluthochdruck verbunden. Studien belegen zudem, dass eine gute Schlafqualität eine normale Figur fördert.

7 Stunden Schlaf sind bei Erwachsenen das Optimum für einen gesunden Stoffwechsel.

So wird das Schlafdefizit zum Dickmacher

Sind wir konstant ermüdet, navigiert unser Körper im Überlebensmodus und lagert auf diese Weise Pölsterchen an.



Wie tickt unser Organismus?

Jeder Mensch besitzt eine innere Uhr, die für sämtliche Stoffwechselfvorgänge im Körper den Takt vorgibt sowie den Schlaf-wach-Rhythmus steuert. Wer seine Chronobiologie besser versteht und den Tagesablauf danach ausrichtet, fühlt sich insgesamt ausgeglichener und unterstützt auf lange Sicht die schlanke Linie. Wie Sie die einzelnen Phasen für sich nutzen können, sehen Sie an diesem Beispiel:



6 UHR

BLUTDRUCK STEIGT

Schon am frühen Morgen erreicht der Wachmacher Cortisol einen Gipfel und regt zum Aufstehen an.



10 UHR

HOHE AUFMERKSAMKEIT

Weil sich Wahrnehmung und Kurzzeitgedächtnis über den Vormittag ausdehnen, können wir Probleme leichter lösen und uns vieles einprägen.

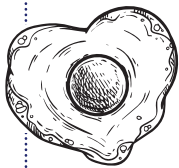
Abnehmen über Nacht: 3 Fatburner-Tipps

Wie durch ein Wunder purzeln überschüssige Kilos nicht. Doch mit diesen kleinen Tricks können Sie Ihrem Metabolismus auf die Sprünge helfen.

→ **AUSREICHEND ESSEN** Planen Sie flexible, aber regelmäßige Mahlzeiten ein und versorgen Sie Ihre Zellen bereits tagsüber mit ausreichend Energie. Dadurch schaltet Ihr System nicht auf Sparflamme und Heißhungerattacken zu später Stunde werden vermieden.

→ **PROTEIN AM ABEND** Stillen Sie Ihren Jieper mit eiweißreichen Snacks, etwa mit Eiern, einer Handvoll Nüssen oder Gemüse und Hüttenkäse. In Kombination mit Krafttraining bleiben dadurch Muskelmasse und Grundumsatz möglichst hoch.

→ **INTERVALLFASTEN** Nehmen Sie Ihre letzte Speise mit genügend Abstand zum Zubettgehen ein, um beim Schlummern auf eine längere Esspause zu kommen und Reserven an Bauch und Hüfte anzuzapfen.



Expertentalk mit Dr. Tobias Weigl

Kalte Getränke, HIIT-Einheiten, leichte Bewegung auf nüchternen Magen: Womit Sie den Motor Ihres Organismus noch ankurbeln können, erfahren Sie im Interview mit **Dr. Tobias Weigl**, Arzt, Triathlet und EAT SMARTER-Experte. Exklusiv auf unserem Instagramkanal.



[www.instagram.com/
eatsmarter_de/reels](https://www.instagram.com/eatsmarter_de/reels)



14 UHR

BESTE KOORDINATION UND REAKTION

Maximale Wachsamkeit und feine motorische Fähigkeiten erlauben präzise Bewegungen und blitzschnelles Handeln.



18 UHR

TOPFORM FÜR TRAINING

Muskeln und Lunge laufen auf Hochtouren, optimal für Kraft- und Ausdauersport.



21 UHR

MELATONINPRODUKTION BEGINNT

Das Sandmännchenhormon sorgt dafür, dass Prozesse wie die Verdauung herunterfahren und Entspannung eintritt.



2 UHR

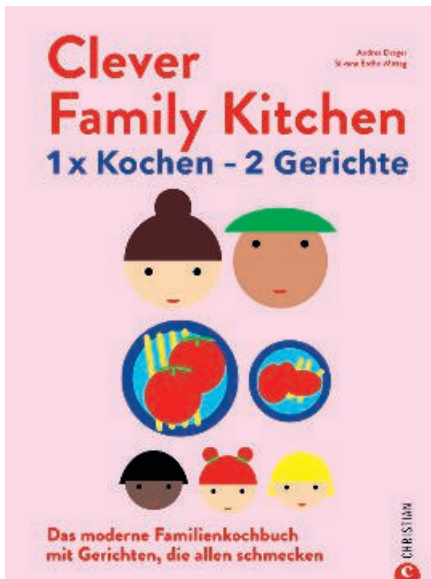
TIEFER SCHLAF

Puls und Atemfrequenz sind besonders niedrig, wenn wir beim Träumen Erlebtes und Gelerntes verarbeiten.



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.



Einmal für alle

Jede Menge praktische Küchentipps und -tricks inklusive

Arbeit, Familie, Freundschaften, Zeit für sich – jeglichen Lebensbereichen gerecht zu werden, ist wahrlich kein Kinderspiel. Mit „Clever Family Kitchen“ klappt das zukünftig ein gutes Stück einfacher. Die Autorinnen und Mütter Andrea Dräger und Silvana Bothe-Mittag geben Ihnen gelingsichere Rezepte an die Hand, mit denen Sie aus den gleichen Zutaten in einem Anlauf zwei verschiedene Versionen zaubern. So schmeckt es Groß und Klein gleichermaßen. **Christian, 224 Seiten, 29,99 Euro**



Während Erwachsene Ofengemüse mit Joghurt-Gurken-Dip serviert bekommen, freuen sich Kids über eine Rohkost-Eule



Mehr Haferflocken!

Dank massig nützlicher Komponenten, etwa Beta-Glucane, unterstützt uns das heimische Superfood auf vielfältige Weise. In „Der Hafer-Masterplan“ integriert Ernährungsmediziner Dr. Matthias Riedl die Nährstoffwunder gekonnt in den Speiseplan, sodass diese moderne zweiwöchige Kur ebenso gesund wie abwechslungsreich ist. **ZS, 128 Seiten, 17,99 Euro**



Kreativ, nachhaltig, lecker

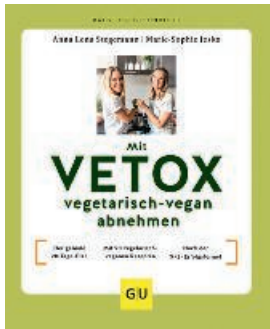
Was bei manchen im Kompost landet, bildet bei Sophie Gordon den Mittelpunkt ihrer Gerichte. Die Britin verwertet saisonales Gemüse und Obst am liebsten ganzheitlich. Sie zaubert zum Beispiel Pesto aus Karottengrün, röstet Blumenkohlblätter knusprig an, nutzt den vitaminreichen Brokkolistrunk oder macht aus Abschnitten intensive Brühen. Mehr als 130 pffiffige Ideen präsentiert sie in ihrem veganen Kochbuch „Alles vom Gemüse“. **ars vivendi, 384 Seiten, 34 Euro**



Herzensangelegenheit

90 Prozent aller Infarkte könnten durch angepasste Ernährung vermieden werden. Deshalb kombiniert „Gemeinsam für ein starkes Herz“ von Bewegungs-Dr. Helge Riepenhof und Spitzenkoch Holger Stromberg die besten Rezepte sowie Übungen für ein fittes Kreislaufsystem. **ZS, 192 Seiten, 24,99 Euro**





Veggieformel

Bei „VETOX“ von Marie-Sophie Jesko und Anna Lena Stegemann folgen auf fünf vegetarische Tage zwei vegane Detox-Tage – mit dem gesunden Wohlfühlgewicht als Ziel. **Gräfe und Unzer, 192 Seiten, 19,99 Euro**

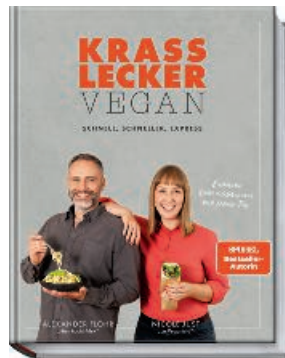


Köstliches aus Wiese, Wald und Garten

Für ihr zweites Buch „Pfefferminzpesto und Flieder Couscous“ haben Judith Gmür-Stalder, Kathrin Fritz und Maurice K. Grünig die Sinne geöffnet für alles, was wächst, duftet und blüht. Daraus entstanden 90 naturverbundene Rezepte, die leicht nachzukochen sind und garantiert jede Tafelrunde verblüffen. **AT Verlag, 344 Seiten, 44 Euro**

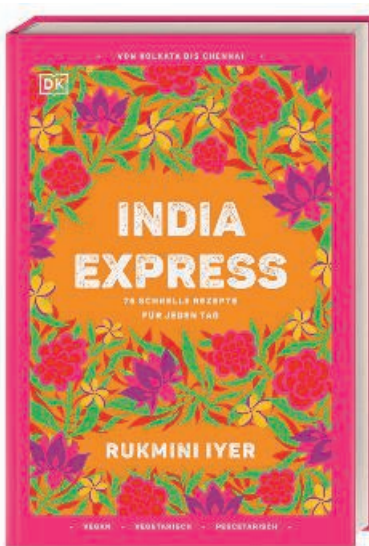
Blitzgenuss

Rein pflanzliches Teller-glück in nur 10, 15 oder 30 Minuten. Das verspricht „Krass lecker vegan“ von Bloggerin Nicole Just und Youtuber Alex Flohr. Lahme Ausreden waren gestern! **Becker Joest Volk, 192 Seiten, 32 Euro**



Von der Bohne ...

... bis in die Tasse. Kaffee bietet heute mehr Nuancen und Qualität denn je. Alles, was Sie auf der Suche nach den besten Aromen beachten sollten, erklärt Ihnen der weltbekannte Experte, Rösterei-Leiter und Barista-Champion James Hoffmann in „Der Kaffeeatlas“. **ZS, 272 Seiten, 34,99 Euro**



Mal eben nach Indien

Schnelles für jeden Tag

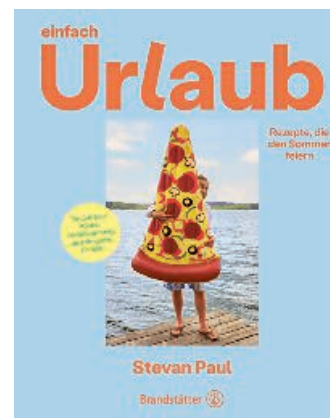
So fix haben Sie noch nie authentisch indische Mahlzeiten auf den Tisch gebracht. Inspiriert von ihren Wurzeln, der traditionellen Küche Südindiens und Bengalens, hat Bestsellerautorin Rukmini Iyer ein farbenfrohes Kochbuch mit 75 überraschend flinken Gerichten entwickelt. Entdecken Sie herrliche, überwiegend vegetarische und vegane Kreationen für jeden Anlass, darunter zum Beispiel

fluffige Parathas mit Käse-Chili-Füllung, pikanten tamilischen Zitronenreis, würzige Tandoori-Maiskolben und erfrischenden Mango-Kardamom-Lassi. „India Express“, **Dorling Kindersley, 272 Seiten, 22,95 Euro**



Vorgeschmack auf den Sommer

Ob vor dem Zelt, im Ferienbungalow, auf dem Balkon oder im Stadtpark – Stevan Paul feiert den Sommer mit easy Rezepten, die unterwegs und bei Hitze punkten. „Einfach Urlaub“ bietet knackige Salate, kühle Drinks, mediterrane Snacks sowie Grillideen für jeden Gusto.



Auch Reiseproviand und wärmende Gerichte für kühlere Abende sind zu finden. On top gibt es hilfreiche Checklisten und Tipps zu Einkauf, Vorrat und platzsparendem Packen. Worauf warten Sie noch? **Brandstätter, 192 Seiten, 32 Euro**





„PASTA SELBER MACHEN“:

Unser Kochkurs für Mai

Sie wünschen sich, gesundheitsbewusster zu kochen, und sind noch auf der Suche nach passenden Inspirationen? Dann sind unsere EAT SMARTER-Kochkurse für eine moderne, genussvolle Ernährung genau das Richtige für Sie!

Menüfolge für den Mai-Kochkurs:

- **Vorspeise:** Vollkornpasta-Nester mit Spargel und Tomaten
- **Hauptspeise:** Zanderfilet mit Speckwickel, Tagliatelle und Kerbelsauce
- **Hauptspeise:** Ravioli mit Spinat-Grana-Padano-Füllung
- **Dessert:** Zitronen-Schokoladenmousse mit Erdbeeren

Unsere Cooking Classes werden unterstützt von:



Ahornsirup aus
Kanada
Das reine Naturprodukt

Bei diesen Kochschulen können Sie die EAT SMARTER Cooking Classes buchen:

- | | |
|---|---|
| <p>1 Berlin
Kochschule Berlin
www.kochschule.berlin</p> | <p>7 Herten
Kochwerkstatt Ruhrgebiet
www.kochwerkstatt-ruhrgebiet.de</p> |
| <p>2 Bielefeld
Kochstudio Pöschel
www.dermeisterkoch.de</p> | <p>8 Kerpen
Kochschule Uwe Hemm
www.kochschule-uwehemm.de</p> |
| <p>3 Braunschweig
Winzerküche
www.winzerkueche.de</p> | <p>9 München
Koch Dich glücklich
www.kochdichgluecklich.de</p> |
| <p>4 Cottbus
KOCHKULTUR Cottbus
www.kochkultur-cottbus.de</p> | <p>10 Schwerin
Krömer Weinhandel & Kochschule
www.kroemer-schwerin.de</p> |
| <p>5 Düsseldorf
Kochschule Düsseldorf
www.kochschule-duesseldorf.de</p> | <p>11 Stuttgart
Ilzhöfer's Event-Kochschule
www.ilzhoefers.tritschler.com</p> |
| <p>6 Hamburg
Kochschule Hamburg
www.kochschule-hamburg.de</p> | <p>12 Online
One Chef Live
www.onechef.de</p> |

www.eatsmarter.de/kochkurse

Hier anmelden: Tel.: 040 228 60 69-0 • E-Mail: kochkurse@eatsmarter.de



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
WENKE
GÜRTLER

Schnell schlank spritzen: der riskante Hype um Ozempic

• Eine Arznei als vermeintliches Wundermittel

Prinzipiell ist das verschreibungspflichtige Ozempic für die Behandlung von Adipositas und Diabetes zugelassen. Doch da es den Appetit zügelt, ist in Hollywood ein neuer Trend entbrannt, das Medikament für Abnehmzwecke zu nutzen – und der schwappt auch nach Deutschland herüber. Dass nach dem Absetzen der Jo-Jo-Effekt folgt, ist nur einer von vielen Haken.

• Nebenwirkungen, die es in sich haben

Übelkeit, Erbrechen, Verstopfung, Durchfall sowie Bauchspeicheldrüsenprobleme sind keine Seltenheit bei Personen, die sich Ozempic nach eigenem Ermessen injizieren. Und sogar die Krebsgefahr wird laut der US-Arzneimittelbehörde FDA erhöht.



• Ein paar Kilos leichter – um jeden Preis?

Neben der Tatsache, dass Ozempic weder für Normalgewichtige konzipiert noch getestet wurde, stellen auch Fälschungen eine große Gesundheitsbedrohung dar. Aber nicht nur sich selbst schaden die Unerschrockenen mit ihrem Verlangen, Gewicht zu verlieren. In Amerika ist der Andrang bereits so weit vorangeschritten, dass an Diabetes Erkrankte inzwischen Probleme haben, die für sie lebenswichtigen Medikamente zu erhalten.

FAZIT Ozempic wurde für den Kampf gegen Adipositas und Diabetes entwickelt. Daher sollte es keinesfalls eigenständig für fragwürdige Abspeckmethoden missbraucht werden.

EatSmarter!



VON
ALINA
WOHLDORF

Kaffee mit oder ohne Milch – wie ist er am gesündesten?

• Diese Vorteile bringen die Komponenten mit

In Kaffee stecken antioxidative Polyphenole. Sie helfen, freie Radikale, die im Körper zu Entzündungen führen, abzufangen. Milch birgt mit Aminosäuren, den Bausteinen von Proteinen, essenzielle Bestandteile für ein fittes, starkes Muskelgewebe.

• Die Verbindung beschert uns enorme Pluspunkte

Schon einzeln sind die Getränke dank ihrer Topinhaltsstoffe hervorragende Unterstützer für das Wohlbefinden. Doch was passiert, wenn sie zusammentreffen? Da Aminosäuren die schützenden Effekte der Antioxidantien verstärken, wirken sie als Duo im Kampf gegen Zellschäden gleich doppelt so günstig.

• Dennoch kein unzertrennliches Team

Auch wenn die Kombination überzeugende Stärken hat, sollte Kaffee außerhalb der Mahlzeiten, vor allem beim Intervallfasten, besser schwarz getrunken werden. Denn jegliche Zusätze beeinflussen den Blutzuckerspiegel und fördern Hungergefühle.

FAZIT Ein Tässchen Kaffee mit Milch wärmt die Seele und schirmt obendrein den Organismus optimal vor Entzündungen ab. Am besten genießen Sie ihn allerdings zum Essen.



LiveSmarter!



VON
MARIEKE
DAMMANN

Ist es besser, die Zähne vor oder nach dem Frühstück zu putzen?

• Mit sauberen Beißerchen in den Tag starten

Die Bakterienkonzentration im Mund ist in der Regel morgens beim Aufwachen am höchsten. Wird nun noch Kohlenhydrathaltiges wie Weißbrot verspeist, sind die Bedingungen für die Winzlinge perfekt, um sich zu vermehren, wodurch die Kariesgefahr steigt. Die Zähne vor der Mahlzeit zu putzen hilft, sie zu bekämpfen und den Zahnschmelz intakt zu halten.

• Nach dem Essen Zähneputzen nicht vergessen

Diese Vorteile werden jedoch unbedeutend, wenn nicht richtig gründlich gereinigt wird. Denn sind die Bakterien aus der Nacht noch vorhanden, vermehren sie sich während des Frühstücks sowie den Rest des Tages weiter und produzieren Säuren, die den Schmelz angreifen. Putzen Sie Ihre Zähne circa 30 Minuten nach dem Genuss, kann das Fluorid aus der Zahnpasta optimal eindringen und wird nicht beim Kauen direkt wieder abgelöst.

• Nicht das Wann, sondern das Wie ist entscheidend

Egal, welchen Zeitpunkt Sie bevorzugen, letztendlich ist es das Wichtigste, die Technik zu wählen, die am ehesten zu Ihnen passt. Denn nur so wird eine regelmäßige und umfassende Hygiene gewährleistet. Die beste Entscheidung ist es daher, den persönlichen Präferenzen konsequent nachzugehen.

FAZIT Da beide Ansätze ganz klar zeigen, dass vor allem eine gute Mundhygiene das adäquateste Mittel gegen Zahnprobleme ist, sollten Sie eine Routine finden, die Sie beherzt umsetzen.



SleepSmarter!

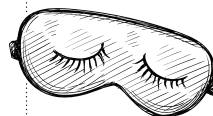


VON
DANIELA
NEU

Wie regelmäßige Schlafzeiten das Herz schützen können

• Am Wochenende einfach mal liegen bleiben?

Freitags um sechs Uhr zur Arbeit und nachts um zwei in die Falle – morgen ist ja frei. Viele nutzen es aus, wenn keine Termine anstehen. Doch ähnlich wie beim Jetlag können sehr unterschiedliche Schlafzeiten den zirkadianen Rhythmus im Nu durcheinanderbringen.



• Mehr als nur Müdigkeit bei der Arbeit

Neue Studien verdeutlichen, dass Personen, die ein sehr wechselhaftes Schlafverhalten besitzen, häufiger von verkalkten Arterien betroffen sind als solche, die jede Nacht die gleiche Stundenzahl schlummern. Folglich kann uns ein konstanter Turnus beim Ruhen sogar vor Herz-Kreislauf-Krankheiten bewahren.

• Feste Rituale als Baustein der Gesundheit

Schon kleine Anpassungen des Lebensstils und der täglichen Abläufe können einen großen Beitrag zur Verbesserung von Schlafqualität und Herzgesundheit leisten. Probieren Sie es zum Einstieg mit relaxenden Übungen wie Meditation oder Yoga.

FAZIT Unregelmäßige Aufsteh- und Zubettgehzeiten erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Daher ist es sinnvoll, gleichmäßige Routinen zu verinnerlichen und von den Vorteilen eines fixen Rhythmus zu profitieren. Entspannungspraktiken vor dem Schlummern helfen dabei, sich auch an freien Tagen an feste Ruhephasen zu gewöhnen.

EatSmarter!

Wir schenken Ihnen den idealen Küchenhelfer ...



Wokpfanne Ducto*

Ob empfindliche Eierspeise,
Gemüse oder Fisch – hier
klebt nichts fest. Genießen
Sie dazugewonnene Zeit,
denn Spülen ist nun easy.

... 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.

*Solange der Vorrat reicht



www.eatsmarter.de/abo

Tel.: 040-236 703 26 • E-Mail: eatsmarter@primaneo.de





Herausgeber
Dirk Manthey (V.i.S.d.P.)



Head of Editorial & Content
Anna-Maria Elmers



Redaktionsleiterin
Helena Jacoby



Head of Food & Nutrition
Iris Lange-Fricke



Creativ-Direktorin & Chefin vom Dienst
Nicola Schaefer



Art-Direktorin
Marie Frenzel



Crossmedia-Grafikerin
Johanna Zabochnik-Ihla



Schlussredakteurin
Karin Schanzenbach



Schlussredakteurin
Kathrin Kunterding



Editor Food & Nutrition Specialist
Beeke Hedder



Editor Food & Nutrition Specialist
Wenke Gürtler



Editor Food
Alina Wohldorf



Junior Crossmedia Redakteurin
Katrin Lammers



Junior SEO Redakteurin
Daniela Neu



Volontärin
Claudia Schlegler



Geschäftsführer
Martin Fischer



Assistentin der Geschäftsführung
Katja Ohlhauser



Head of Marketing & Distribution
Annabelle Nieß



Head of Sales
Alexander Adler



Senior Crossmedia-Managerin
Antje Gutberlet



Brand-Managerin
Julia Wichers



Geschäftsführer
Niklas Reinhardt



Director Digital
Joshua Wilm



People & Culture Managerin
Claudia Wieler



„Feelgood-Manager“
Percy & Felix



Head of Digital Products
Sophie Jentz



Partner Success Managerin
Jasmin Böttcher



Editor Brand Communication
Milena Schwindt



Editor Food & Nutrition Specialist
Isabelle Spranger



Online-Redakteurin
Marieke Dammann



Business Development Managerin
Sophia Pistorius



Social Media Managerin
Madeline Küppers



Werkstudentin Business Development
Helena Vogelsang



Werkstudentin Campaign-Management
Hannah Feldt



Werkstudentin Social Media & Content Creation
Maja Weißenborn



Head of Video
Lisa Weddehage



Videograf
Maximilian Gold



Leiter Entwicklung
Alexander Bentz



Web-Entwickler
Michael Weist



Web-Entwickler
Ingo Wachsmuth

Weitere Mitarbeiter:

Benny Ackermann (Senior Front End Web Engineer), Praktikantinnen: Ann Schulte, Victoria Antonio, Christin Uthoff, Miriam Schlönvogt, Dana Gohlke
Aushilfen: Johanna Schelt, Franziska Schmidt, Kira Tessel, Leontine Höchstenbach

Rezeptfotos: Iris Lange-Fricke, Alina Wohldorf; Stockfood GmbH, München, www.stockfood.de

REDAKTIONSANSCHRIFT

EAT SMARTER GmbH & Co. KG
Alte Pianoforte Fabrik
Schulterblatt 58
20357 Hamburg
info@eat-smarter.de
www.eat-smarter.de

© 2023 EAT SMARTER!

VERLAG

EAT SMARTER GmbH & Co. KG,
vertreten durch die
EAT SMARTER
Verwaltungsgesellschaft mbH,
Verlagsanschrift
wie Redaktionsanschrift
Sitz und Registergericht
Hamburg
HRB 59771

VERMARKTUNG

EAT SMARTER GmbH & Co. KG
Kontakt
anzeigen@eat-smarter.de
Tel. +49(0)40-228 60 69-0

DRUCK UND REPRO

Mohn Media Mohndruck GmbH
Carl-Bertelsmann-Straße 161M
33311 Gütersloh
www.mohnmedia.de

VERTRIEB

Press Impact GmbH
Neuer Höltigbaum 2
222143 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.

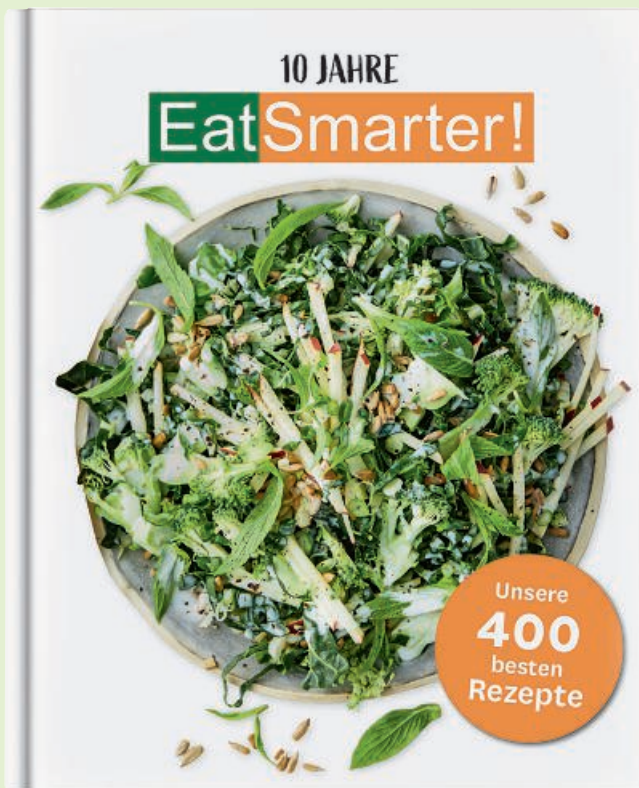


Beim Druck dieses Produkts wurde durch den innovativen Einsatz der Kraft-Wärme-Kopplung im Vergleich zum herkömmlichen Energieeinsatz bis zu 52% weniger CO₂ emittiert.



Gesund essen kann so einfach sein!

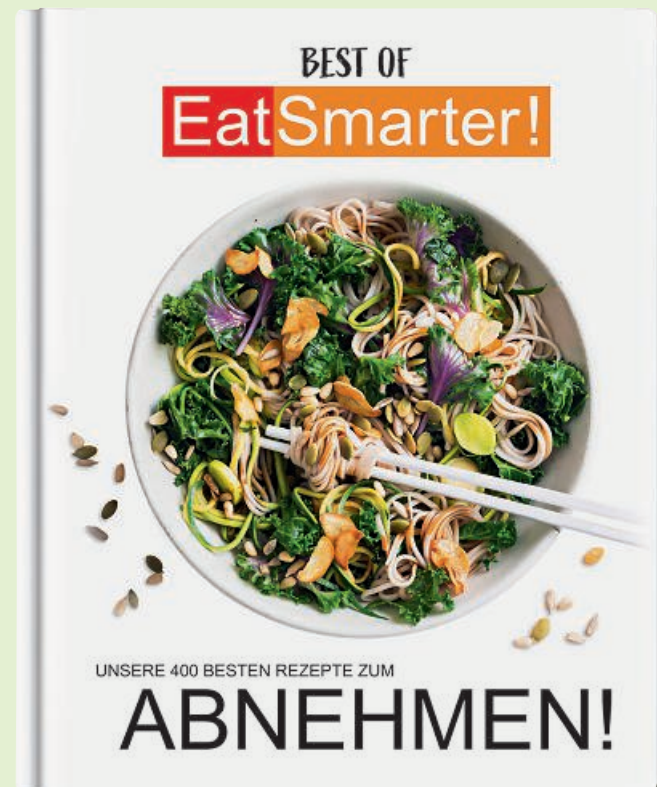
Unsere beiden Bestseller



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



Der Glukose-Trick

Wie Sie Heißhunger und Stimmungstiefs in den Griff bekommen und aus der Blutzuckerachterbahn aussteigen können.

NEUE SERIE mit den besten Hacks, um noch gesünder kochen zu lernen.

GEHEIMTIPPS unserer Starköche: So haben Sie Tomaten noch nie gegessen.

GESUNDES GRILLEN dank sensationeller Ideen vom heißen Rost.

HAPPYFOOD, das garantiert für gute Laune auf dem Teller sorgt.

Ab 21. Juni überall erhältlich



EatSmarter!



Was möchten Sie essen?



Home



Suche



Mein Kochbuch



Einkaufsliste

Und nicht vergessen:

Ab Mitte Mai unsere neue App mit den besten 10.000 Rezepten von EAT SMARTER downloaden



Ein Leckerwissen

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

Immer besser – für dich.